

Valge Elevandi nõuandevihik nr 2

Täna tuleb juttu **HEADEST SUHETEST**. Lähedased suhted on meie emotsionaalne kapital, millest ammutame jõudu rasketel aegadel. Inimestena me realiseerime end oma suhete kaudu. Suhete kvaliteedist sõltub suurel määral ka see, kui rahul või rahulolematud me enda eluga oleme. **Mida tervemad on meie suhted, seda tervem on kogu meie elu.**

Selleks, et meie suhted oleksid head on ülioluline õppida asju teise vaatepunktist nägema. Iga inimene näeb reaalsust oma silmade läbi ning nii palju, kui on neid silmapiire, on ka erinevaid perspektiive. Kui uskud sellesse, et sinu nägemused on ainuõiged ja ka teised peaksid maailma sarnaselt sinule nägema, siis tekitab endale palju probleeme. Sellest müüdist vabanemine osutub kindlasti väga kasulikuks. Seeläbi muutuvad sinu suhted lähedaste, sõprade ja töökaaslastega paremaks ning oled sisemiselt palju tasakaalukam. Lähtu parem järgmisest veendumusest: „Igaüks kogeb reaalsust talle ainuomasel viisil ning kõigil on õigus tõlgendada maailma erinevalt.” See pole kuidagi seotud teise arvamuse allaneelamisega. Võiksime lihtsalt aktsepteerida, et erinevatel inimestel (isegi väga lähedastel) on reaalsusest oma versioon, mida nad tunnustavad, kuid see ei tähenda seda, et meie peame nende versiooni samuti omaks võtma. **MÕISTMINE ei võrdu NÕUSTUMINE**. Me võime teise ideid mõista ilma sellega nõustumata. Tasub õppida, kuidas eelarvamustevabalt kuulata ja hukkamõistuta kõneleda.



Siinkohal üks lugu.

Ühel ja samal päeval paluti abielupaarist mehel ja naisel pidada päevikut, kuhu kirja panna kõik, mis tundub päevas oluline. Naise kiri oli kaks A4 formaadis lehte pikk ja algas nii: „Ma ei tea, mis tal viga on. Ta oli eile õhtul kuidagi eriti tujust ära. Äkki ta ei armasta mind enam? Äkki ma ei suuda talle piisavalt külgetõmbav olla?“ Ja siis arutleski naine kahel leheküljel pikalt, mis võib olla tema ja ta mehe suhtes juhtunud – ega ta ole äkki juba vana, äkki pole ta piisavalt hea perenaine, äkki pole piisavalt seksikas. Käis igaks juhuks, et neid ohte ennetada, kosmeetikus, juuksuris ja poes, kust ostis uue seksika pesu, valmistas õhtuks eriti romantilise õhtusöögi mehe lemmikroogadega ja peale õhtusööki esines oma uue pesuga magamistoas ... Mehe sama päeva päevik koosnes ühest lausest: „Eile Kalev kaotas ja täna õhtul sai seksi“.

Kuivõrd hästi sa mõistad oma kõige lähedasemaid?



Testi: MILLINE ON SU EELISTATUD ARMASTUSKEEL?

Gary Chapmani „The Five Languages of Love“ põhjal

Test koosneb 30 väitepaarist. Vali üks, mis sinu arvates sinu soove kõige enam iseloomustab. Kui oled mõlemad väited läbi lugenud, märgista ära see täht, mis lehekülje paremas ääres sinu poolt valitud väite järel asub. Valiku tegemine ei ole alati kerge, kuid pead siiski ühe neist välja valima. Kui oled oma valikud teinud, loe ära, mitu korda sa iga tähte märgistanud oled. Tulemused



kirjuta testi lõpus olevatesse lünkadesse. Sinu esmane armastuskeel on see, mis sinult kõige enam punkte sai.

1.	Mulle meeldib kui partner mind sõnadega hellitab. Mulle meeldivad partneri kallistused.	A E
2.	Mulle meeldib oma partneriga kahekesi olla. Kui partner minu (või meie ühist) autot peseb, siis tunnen, et ta mind armastab.	B D
3.	Mulle teeb heameelt, kui partner mulle kingitusi teeb. Mulle meeldivad pikad reisirid koos oma partneriga.	C B
4.	Tunnen end armastatuna, kui partner mind pesu pesemisel abistab. On meeldiv, kui partner mind puudutab.	D E
5.	Tunnen end armastatuna, kui partner mulle käe ümber paneb. Tean, et partner mind armastab, sest ta üllatab mind sageli kingitustega.	E C
6.	Mulle meeldib koos partneriga kõikjal käia. Koht, kuhu läheme ei ole oluline. Mulle meeldib oma partneril käest kinni hoida.	B E
7.	Väärtustan kingitusi, mida partner mulle teeb. Mulle meeldib, kui partner mulle ütleb, et ta mind armastab.	C A
8.	Mulle meeldib, kui mu partner mulle hästi lähedal istub. Mulle meeldib, kui partner mulle ütleb, et näen hea välja.	E A
9.	Partneriga koos veedetud aeg rõõmustab mind. Mulle on oluline väikseimgi kingitus, mis partner mulle teeb.	B C
10.	Tunnen end armastatuna, kui partner mulle ütleb, et ta minu üle uhkust tunneb. Kui partner pärast söömist mind kõõgi korrastamisel abistab, siis tunnen end armastatuna.	A D
11.	Armastan oma partneriga koos igasuguseid asju ette võtta, ei ole oluline, mida teeme. Partneri toetavad kommentaarid panevad mind end hästi tundma.	B A
12.	Pisiasjad, mida partner minu jaoks teeb, rõõmustavad mind rohkem kui tema tunnustavad sõnad. Mulle meeldib oma partnerit kallistada.	D E
13.	Minu partneri kiitus tähendab mulle palju. Mulle meeldib, kui mu partner mulle selliseid kingitusi teeb, mis mulle tõeliselt meeldivad.	A C
14.	Mulle meeldib olla oma partneri läheduses. Mulle meeldib kui partner mind masseerib.	B E
15.	Partneri positiivsed reageeringud minu tegevusele mõjuvad mulle julgustavalt. See tähendab mulle palju, kui partner mind mingis sellises tegevuses aitab, mida talle endale teha ei meeldi.	A D
16.	Ma ei tüdine kunagi oma partneri suudlustest. Mulle meeldib, kui partner ilmutab huvi selle vastu, mis mind huvitab.	E B
17.	Tean, et partner aitab mind alati. Avan iga kingitust, mis partner mulle teeb, suure põnevusega.	D C
18.	Mulle meeldib, kui partner minu välimuse kohta komplimente teeb. Mulle meeldib, kui mu partner mind kuulab ja minu arvamusi respektteerib.	A B
19.	Ma kohe pean oma partnerit puudutama, kui ta minu läheduses viibib. Mu partner osutab mulle vahel väikesi teeneid ja ma hindan seda väga.	E D
20.	Mu partner väärib selle eest autasu, mida ta minu jaoks teeb. Mind hämmastab, kui võrd läbimõeldud kingitusi partner mulle teeb.	D C

21.	Mulle meeldib, kui saan oma partneri jagamatu tähelepanu osaliseks. Mulle meeldib, kui mu partner mind kodu korrastamisel aitab.	B D
22.	Ootan põnevusega, mida partner mulle sünnipäevaks kingib. Ma ei tüdine kunagi kuulamast, kui mu partner mulle ütleb, et ma talle tähtis olen.	C A
23.	Partner avaldab mulle armastust kingituste kaudu, mis ta mulle teeb. Minu partner avaldab mulle oma armastust, kui ta mind aitab, ilma et ma seda temalt palunud oleksin.	C D
24.	Minu partner ei sega mind, kui ma kellegi teisega räägin, ja ma hindan seda. Ma ei väsi kunagi oma partnerilt kingitusi vastu võtmast.	B C
25.	Mu partner saab aru, kui ma väsinud olen, ja pakub mulle alati oma abi. Mulle meeldib kõikjal oma partneriga koos käia. Koht, kuhu lähme, ei oma mingit tähtsust.	D B
26.	Mulle meeldib oma partneri läheduses viibida. Mulle meeldib, kui minu partner mulle üllatuskingitusi teeb.	E C
27.	Minu partneri julgustussõnad lisavad mulle enesekindlust. Mulle meeldib koos oma partneriga filme vaadata.	A B
28.	Kõige paremaid kingitusi teeb mulle minu partner. Mulle meeldib, kui mu partner mind puudutab.	C E
29.	Hindan väga seda, kui partner mind aitab, isegi kui tal kiire on. Tunnen end väga hästi, kui mu partner mulle ütleb, et ta mind väärtustab.	D A
30.	Kui oleme mõnda aega lahus olnud, meeldib mulle oma partnerit kallistada ja suudelda. Mulle meeldib, kui partner mulle ütleb, et ta on minu järele igatsenud.	E A

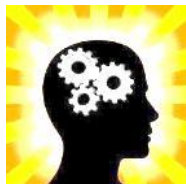
A: ____ B: ____ C: ____ D: ____ E: ____

A: Tunnustussõnad **B:** Kvaliteetaeg **C:** Kingituste saamine **D:** Teenimine **E:** Füüsiline puudutus

TESTI TULEMUSTE HINDAMINE

Sinu esmane armastuskeel on see, mis kõige rohkem punkte sai. Sa kõneled kahte armastuskeelt, kui punktid mõne keele vahel võrdselt jagunesid. Ka siis, kui punktivahe väga väike on, võib arvata, et sinu puhul tuleks kasutada kõiki neid keeli. Kõrgeim punktide arv armastuskeelte hindamisel on 12.

Ka need keeled, mida sa nii kõrgelt ei hinnanud, omavad sinu jaoks tähtsust. On hea, kui su partner seda mõistab. Iga kord, kui teineteise armastuskeelt kasutate, kogute üksteise silmis preemiapunkte. Punktide kogumine ei peaks aga eesmärgiks muutuma. Oluline on, et saavutaksite teineteisega parema kontakti. See omakorda tähendab paremat üksteisemõistmist ja õnnelikku paarisuhet.



Proovi järgi: KUIDAS OMA LÄHEDASE ÕNNESTUMISELE AKTIIVSELT KONSTRUKTIIVSELT REAGEERIDA?

Shelly Gable ja tema kolleegid jõudsid järeldusele, et häid suhteid ei erista viletsatest mitte partnerite võime probleemidele reageerida, vaid nende oskus vastu võtta teineteise elus ette tulevaid häid uudiseid (Gable jt, 2004). On palju viise, kuidas reageerida kas või näiteks partneri ametikõrgendusele. Väga sageli võetakse omaks passiivne konstruktiivne strateegia: me võtame partneri edu teadmiseks ja tunnustame seda – „*Tubli, kallid!*“ – ning liigume siis edasi. Vahel võivad head uudised vallandada meis isegi

negatiivseid emotsioone, näiteks armukadedust, kadedust, ärevust, ja me võime reageerida ebakonstruktiivsel moel. Näiteks: „*Kas sa oled üldse mõelnud, kui palju rohkem aega sa pead pere arvelt tööle kulutama?*“ Passiivne destruktiivne meetod oleks partneri edu õõnestamine uudist lihtsalt ignoreerides ja tehes nägu, et seda pole olnudki, küsides näiteks hoopis: „*Kas õhtusöök on valmis?*“

Kasuta aktiivset konstruktiivset reageerimist oma lähedase heale uudisele:

1. Mõista, mis juhtus – pööra teisele tähelepanu, kuula teda, esita täpsustavaid küsimusi, suhtu uudisesse huvi ja entusiasmiga.
2. Tähista ja rõhuta edu – näiteks võib avada sampanja, teatada uudisest teistele lähedastele, võtta koos ette midagi, mida ammu pole tehtud.

Sotsiaalpsühholoog **Arthur Aroni** uurimus kinnitab, et hingesugulase leidmine võib võtta aega vaid 45 minutit ning sügavad tunded võivad tekkida ka vähivõõraga. Me ei räägi siin nippidest, kuidas väline veetlus tööle panna, vaid **LÄHEDUSEST** ja **TEINETEISEMÕISTMISEST**.

Aroni katseseeria sedastab, et edukat suhet võib alustada ka ilma romantilise tedremänguta. Võtmesõnaks on **TEESKLEMATU AUSUS**. Aronit huvitas, kas on võimalik tekitada armastust nõ laboritingimustes. Moodustati vabatahtlike paarid, kes siinamaani polnud üksteise vastu romantilist huvi ilmutanud, osa neist olid täiesti võõrad. Üks sisenes laborisse ühest uksest ja teine teisest ... ja tunni pärast lahkus ruumist armunud paar! Võõrad jutustasid üksteisele, kuidas nad suhtuvad seksi, truudusetusse jne. Veel enne, kui kell uut täistundi löi, õhkasid paarid, et tunnevad üksteise vastu sõnulsetamatut lähedust.

Kord küsis Õpetaja õpilastelt: "Miks inimesed tülitsevad karjuvad?"

"Sellepärast, et nad minetavad rahu ja on ärritunud," vastas keegi.

"Aga milleks karjuda, kui teine on siinsamas?" jätkas Õpetaja. "Milleks karjuda, kui ollakse ärritunud? Võiks ju rääkida vaikselt."

Ükski õpilaste vastust ei rahuldanud Õpetajat. Viimaks ütles ta:

"Kui inimesed pole üksteisega rahul ja tülitsevad, siis nende hinged kaugenevad üksteisest. Selle kauguse ületamiseks peavad nad karjuma, et neid kuulda oleks. Mida suurem tüli, seda kõvemini karjutakse. Ja vastupidi, kui inimesed on armunud, siis nad ei karju, vaid räägivad väga vaikselt. Sest nende hinged on väga lähestikku. Ja kui armastus on hästi suur, siis pole vaja isegi sosistada. Nad mõistavad teineteist sõnadeta."

Elu ja suhted on täis väljakutseid. Iga päev oleme silmitsi kogemustega, mis esitavad meile väljakutse, kas valida optimistlik või küüniline suhtumine, jätkata mingit tegevust või anda alla, kohaneda või olla jäik, olla heasoovlik või hukkamõistev, armastada või vihata jne. Ent valik on alati meie endi kättes.

Muuda elu ja suhted enda ümber ilusaks. Las sinu lähedased tunnevad, et iga sinuga kohtumine on kingitus

/Inspireerituna OSHO tsitaadist/

**Inspireerivaid suhteid soovides,
Sinu Valge Elevant**