

MICHELLE BRODY, PhD

LÕPETAGE TÜLITSEMINE!

KUIDAS LAHENDADA **12** ENIM LEVINUD
VAIDLUSKÜSIMUST
JA KUJUNDADA KESTEV SUHE



Illustreeritud teejuht paaridele

Originaali tiitel:
Michelle Brody, PhD
Stop the Fight! – An Illustrated Guide for Couples
2015

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

See raamat sisaldab autori enda arvamusi ja ideid. Raamatu eesmärk on pakkuda kasulikku ja informatiivset materjali raamatus käsitletavate teemade kohta. Ei kirjanik ega kirjastaja osuta neil lehekülgedel meditsiinilisi, tervisealaseid ega muid isiklikke professionaalseid teenuseid. Antud raamat pole mõeldud asendada konsultatsiooni tervisespetsialistiga. Autor ega kirjastaja ei võta vastutust raamatus sisalduva info kasutamisest tuleneva otsese ega kaudse kahju, kaotuse või ohu eest – ei isiklikul ega muul tasandil. Kõik toodud näited põhinevad reaalsete paaride elulistel kogemustel. Privaatsuse huvides on inimeste nimed ja tuvastatavad üksikasjad muudetud.

Tõlkinud Virge Õuema
Toimetanud Ulve Määrits
Korrektuuri lugenud Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2015, 2019 by Michelle Brody
Originally published in the U.S. in 2015 by The Experiment, LLC. This edition published by arrangement with The Experiment, LLC.
All rights reserved.
Back cover and interior illustrations by Emily Tomasik
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B10367619
ISBN 978-9949-82-474-8

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

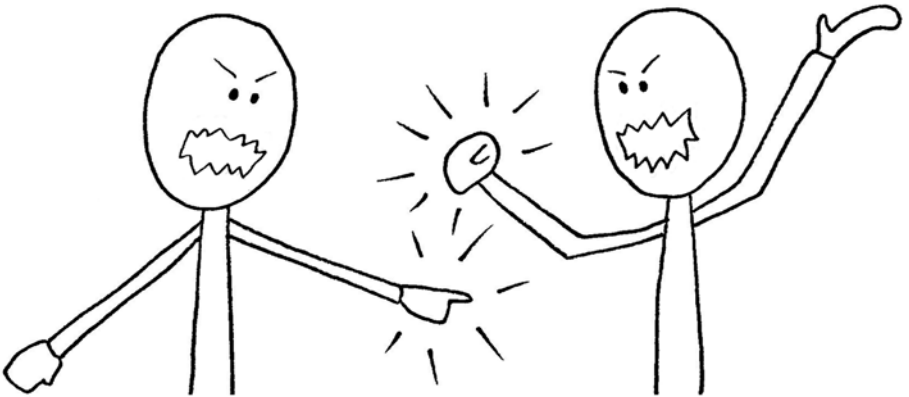
Halile

SISUKORD

SISSEJUHATUS. Nähes teed tülidest välja	9
1. Tüli partneri parandamise nimel	15
2. Tüli oma vaatepunkti tõestamise tõttu	31
3. Tüli näägutamise ja eiramise tõttu	45
4. Ägenev tüli	57
5. Tüli majapidamiskohustuste pärast	75
6. Tüli sünnipäevade pärast	107
7. Tüli negatiivse maine tõttu	139
8. „Sa ei hooli minust“ tüli	163
9. Tüli lastekasvatamisega seotud erimeelsuste tõttu	197
10. Tüli raha pärast	217
11. Tüli seksi pärast	253
12. Tüli keeruliste sugulaste pärast	289
LÖPPSÕNA. Suur pilt	321
Raamatus kasutatud terminid	328
Tänuavaldused	332
Autorist	336

SISSEJUHATUS:

NÄHES TEED TÜLIDEST VÄLJA



PAARID NÄÄKLEVAD, VAIDLEVAD JA TÜLITSEVAD. See on samasugune suhtemaastiku osa nagu äsja tärganud armastusega kaasnev suur kiring. Õnnetud paarid tülitsevad iseenesest mõista, kuid tülitsevad ka õnnelikud. Mõnikord võivad tülid viia imeliste ja armastavate lahendusteni, ent samuti areneda pulbitsevaks vimmaks.

Paljude jaoks meist pole midagi hullemat kui partneriga peetud frustrerivale tülile järgnev ahastusetunne. **Kujutage ette, et palute väikest teenet, kuid partner reageerib üle – tüli näib lahvatavat ei millestki, saates teid mõlemat vihasena eri nurka. Võib näiteks juhtuda, et partner kritiseerib teid millegi pärast ja teie satute raevu, tundes tema nurisemist kuulates meeletut ülekohust. Pärast tülitsemist jäävad kummalegi meelde ainult teineteisele öeldud inetused ja hämming, et te millegi nii naeruväärse pärast üleüldse kraaklesite. Selle taustal varitseb aga tõeline lootusetuse tunne, hirm selle pärast, kas suhtest üldse saabki enam asja, kui te nii koledasti kisklete.**

Mõnikord näivad tülid alguse saavat täiesti tobedatest asjadest ja tagantjärele on raske aru saada, kuidas niisuguste totruste pärast niimoodi närvi võis minna. Seda juhtub meie kõigiga. Ükskord käisin ma vaatamas üht näidendit, mille ühes stseenis mängis keskealine paar kaarte. Mees tegi mängu kohta märkuse, mis oli naisele vastukarva, ja too reageeris põlastavalt. Mees nähvas midagi pahaselt ja naine turtsatas vastu seks. Süütu kaardimäng muutus meie silme all üleüldiseks sööginõude lõhkumiseni viivaks tülik. Publik mõirgas naerda: lõbus on see Rooside sõja värk – aga ainult siis, kui ise selle keskel pole. Kõrvalt vaadates on lihtne näha, kui naeruväärselt kergesti võib üksainus märkus algatada pika ja piinarikka sõja, samas peitub publiku naeru taga ka suur ära-

tundmine, sest me kõik oleme midagi analoogset kogenud. Tühine võib muutuda südantlõhestavaks juba üllatavalt väheste sõnavahetuste järel.

Ja siis tülid *korduvad!* Kui tihti avastame end täpselt samasugusest jagelusest, mille pidasime oma partneriga täpselt sama asja pärast maha ka eelmisel või üle-eelmisel nädalal või eelmisel aastal? Teie partner ütles uuesti midagi analoogset ja ärritavat, teie reageerisite nagu alati ja oletegi mõlemad tagasi samas frustrerivas mustris, ilma et teaksite väljapääsu. Võib-olla aga algab tüli mõne teise probleemi pärast, kuid teie käitumine tülitsemise ajal kipub korduma – te ikka karjute täiesti kõrist ja teie partner marsib jälle uksepaugu saatel toast välja.

Pärast järjekordset tüli mõtleme sageli: kuidas pagana pihta seda üldse muuta? Mida kõike me ei proovi, kõiksuguseid erinevaid meetodeid: tõstatada tundlikke teemasid leebemalt, lugeda ägestudes kümneni või proovida teineteisega kõik selgeks rääkida – miski ei näi toimivat. Seejärel otsime nõu raamatutest, ajakirjadest või terapeutilt ja püüame nõuandeid järgida... Ent mõnikord lähevad neid nippe kasutades tülid hoopis hullemaks. Pole ime, et loobume! Vaatame tööle näkku: suhtelased nõuanded võivad oma keerukuses olla üsna segadusse ajavad. „Õigete“ ja „valede“ sõnade jälgimine tüli kestel on katsumus, eriti lahingu algusjärgus, kui emotsioonid kaugelt üle pea löövad – siis ei tule need teile meeldegi.

Meil on vaja tülidest mõelda viisil, mida on lihtne mõista, kerge meelde jätta ja hõlpus praktikas rakendada. Oma töös paarinõustajana olen avastanud, et eelkõige aitab tülide kordumist ära hoida, kontrolli saavutada ja suhtlust paremuse poole tüürida üks oluline asi.

Et teada saada, mis see on, vaatame veel kord näidendis olevat paarikest, keda ennist kirjeldasin. Iga kord, kui naine tundis, et on haiget saanud, valas ta oma viha mehe peale välja. Iga kord, kui mees tundis end solvatuna, kargas ta naisele turja. Kumbki oli täiesti veendunud, et tema oli olnud teise õela rünnaku süütu ohver ning et viga oli ainult ja täielikult teises inimeses. Kumbki nägi selgelt oma partneri agressiivsust

ja koges teravalt iseenda valu, ainult publik tajus ühtviisi mõlema poole kannatusi. Rahvas nägi ka, et kummalgi partneril polnud päris õigus: kuigi emma-kumma reaktsioon teise põhjustatud valule oli mõneti õigustatud, läksid mõlemad liiale, kippudes teineteist meelega ärritama. Sellist tülitsemist pealt nähes mõistame, et kui partnerid suudaksid lihtsalt piisavalt rahuneda, teineteist ära kuulata ja teise vaatenurka mõista, jääks serviis ehk puutumata. Kui nad vaid näeksid, kuidas paistab kõik väljastpoolt! Paraku on meil enda konfliktide keerises raske olukorda kõrvalt vaadata ja tüli teise nurga alt näha, seetõttu ei suuda ka käsil olevat probleemi päriselt lahendada.

Jõuda paari omavahelise suhtluse puhul tõelise muutuseni tähendab *näha suurt pilti*. Hetkel, mil te mõlemad mõistate, millest teie tülid tegelikult alguse saavad ning kuidas need arenevad ja korduvad, on teil võimalik mustrit muuta. Mis on „kõrvalt vaatamine“ või „suur pilt“? Selle eest paarid suuresti maksavadki, kui otsustavad professionaalset abi otsida. Jääb lootus, et terapeut näeb tüli objektiivselt, olles seega potentsiaalselt suuteline välja nuputama, kuidas seda lahendada.

Aga mis siis, kui te suudaksite seda terapeudi abita? Kui teie ja teie partner näeksite tüli – kogu selle keerukuses – kõrvaltvaataja pilguga ja mõlema vaatenurgast? Siis on teil võimalik tüli nõiaring ise lõhkuda. Paariterapeudina olen täheldanud seda hämmastavat nähtust oma töös korduvalt. Kui paar suudab visualiseerida tüli puhul toimivat dünaamikat, siis nagin vaibub ja näpuga näitamine lõpeb, mõlemad võtavad vastutuse oma käitumise eest ning on üha rohkem huvitatud teineteise mõistmisest.

„Lõpetage tülitsemine!“ on raamat, mis aitab teil näha suurt pilti. Õigupoolest on raamat täis pilte, skeeme ja illustratsioone, mis näitavad, kuidas vältida ja ümber pöörata suhtes hoogu koguvaid konflikte. Lihtsate jooniste varal selgitan, kuidas saavad erimeelsustest tülid, miks need tülideks jäävad ja kuidas leida võti nende lahtiharutamiseks. Teile antakse „suurt pilti“ hõlmav ülevaade mõnest paaride vahel enim levinud

vaidlusküsimusest, samuti näete konkreetseid viise, kuidas tülitsemine lõpetada, kusjuures lisatud on hõlpsasti meelde jäävad illustratsioonid vahenditest ja meetoditest, mida saate sõnasõdade kordumise ärahoidmiseks kasutada.

Minu eesmärk on pakkuda hõlpsaid mooduseid ja kiirteid, kuidas vestlus partneriga käima saada. Seda raamatut lugedes võivad paarid iga näidet vaadates küsida: „Kas see toimub ka meie vahel? Kas nii paistabki see sinu pilgu läbi? Kas me oleme mõlemad nõus siintoodud strateegiat proovima?“ Te võite seda üheskoos arutada, juhtida tähelepanu sellele, kus see langeb või ei lange kokku teie omavahelise tülitsemise üksikasjadega, ning kontrollige, mis juhtub, kui te mõlemad vaatate probleemi teise nurga alt. Muutus algab siis, kui hakkate probleemist mõtlema uues valguses.

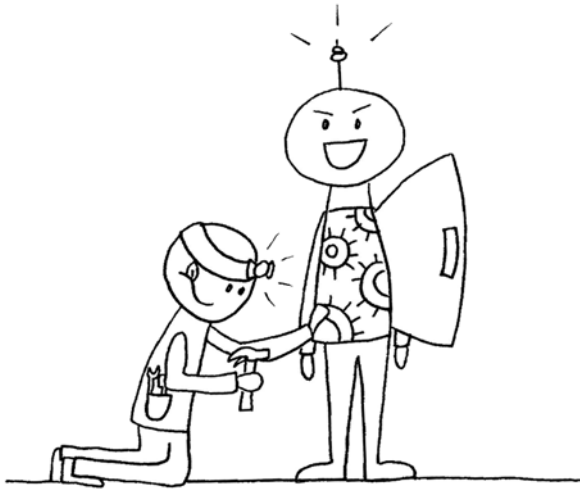
Selle raamatu peatükke läbides märkate kindlasti, et paljud kontseptsioonid on omavahel seotud. Näib, et mõned neist koguni väljendavad sama asja eri moodi. Suhete ja paaride puhul vastab tõele, et olukorra muutumisele viib mitu teed. Olen oma praktika käigus avastanud, et ideed resoneeruvad iga paari puhul erinevalt, niisiis püüan siin raamatus jagada teiega valikut erinevaid lähenemisviise, mis pakkusid paari-dele, kellega töötasin, ahaa-elamust. Loodetavasti leiate oma partneriga järgmistelt lehekülgedelt selle „ahaa!“, mis aitab just teil avada uks oma tülide lahendamiseks.

Raamatus selgitan, et teatud mõttes tülitsevad paarid ühtede ja samade asjade pärast. Olenemata sellest, milline on meie seksuaalne orientatsioon või mis soost me oleme, võime kõik end leida siin kirjeldatud tülide korral ühel või teisel poolel. Ka peatükkide peakirjad „Tüli raha pärast“, „Tüli näägutamise ja eiramise tõttu“, „Tüli lastekasvatamisega seotud erimeelsuste tõttu“ jt peegeldavad minu nägemust, et seda laadi nägeluste korral on mängus väga levinud alusdünaamika. Kuigi vaatamata sellele, et esineb palju sarnasusi, teevad mitmed olulised nüansid iga paari tülid siiski ainulaadseks. Nii võib teie versioon seksiga seotud või muudest tülidest minu näidetes pakutust küll üsna palju erineda, kuid loodan, et vaatamata teie suhte ainulaadsele spetsiifikale

võite tulitsemise lõpetamise osas siiski jõuda üldise põhimõttelise äratundmiseni.

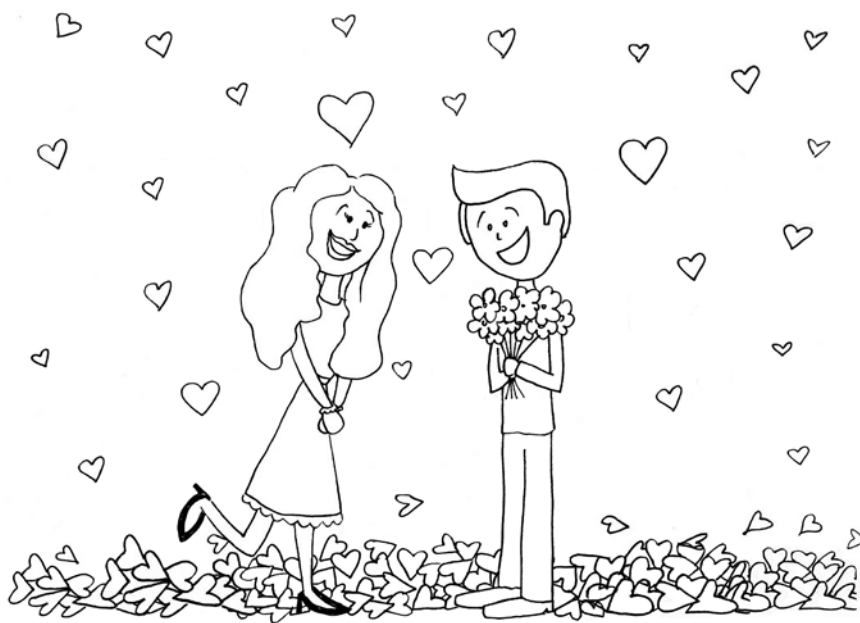
Viimane hoiatus: kuigi see raamat võib aidata paaridel nende omavahelist suhtlust parandada, võivad suhetes esinevad konfliktid olla siiski üpris keerulised ja pikaajased, mistõttu aastaid kestnud destruktiivseid olukordi pole lihtne korda saada. See raamat aitab pidevalt tulitsevatel paaridel nende jageluste ägedust mõista ja leevendada, mis annab teile võimaluse lahingute käigus kahjustada saanud side uuesti üles ehitada. Ent kismad võivad olla jätnud hinge juba liiga sügavaid haavu, et neid täiesti ilma professionaalse abita lahendada. Nii et kui teil on partneriga ületamatuna tunduvald tulisid, ärge paariteraapiaga viivitage. Kohtan sageli paare, kes soovivad, et oleksid tulnud vastuvõtule kümme aastat tagasi – nende suhe kannatas kohutavalt ja mõttetult, kuna nad ei suutnud lahendust ette kujutada. Tülid lähevad aastatega hullemaks, toimides sageli n-ö varjatult, vimmana. Paariteraapiate arendamisel on tehtud suuri samme paremate tulemuste suunas. Ja pidage meeles: tulitsemise lõpetamiseks pole teil ja teie partneril paremat aega kui praegu.

1. PEATÜKK

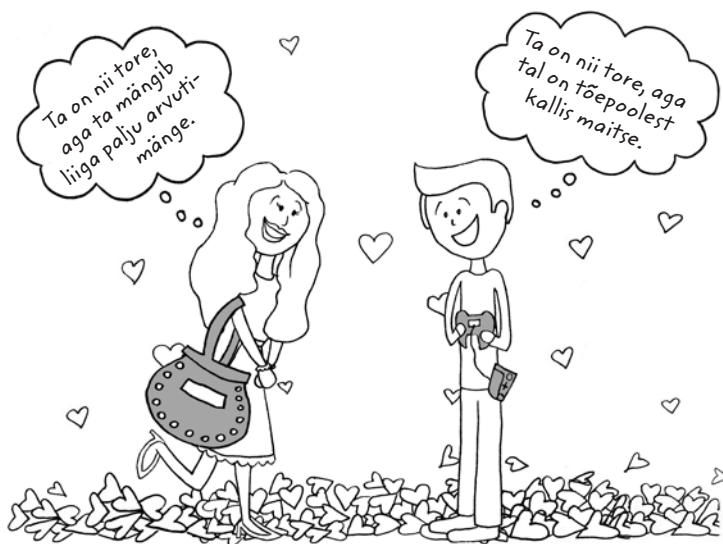


TÜLI PARTNERI
PARANDAMISE NIMEL

UUE SUHTE ALGUSES TUNDUB KÕIK nii päiksene ja roosa.



Kaks inimest, kes veedavad palju aega koos, hakkavad ühel hetkel aga paratamatult märkama teineteise erinevusi. Ligi hiilib rahulolematus.



Kuid kui see väike, ärritav omadus ei muutu, kasvavad frustratsioon ja pinge aja jooksul suuremaks.

