

**Kimmo Takanen** (sünd 1971) on Soome terapeut ja koolitaja. Hariduselt on ta tehnikalitsentsiaat, lahenduskeskne treener ja ta on sooritanud eksami kognitiivses lühiteraapias kolmeaastase psühhoterapiakursuse järel. Ta pakub klientidele õpetusi, harjutusi ja juhiseid individuaaltööks ja koolitust tundelukkude avamiseks. Ta tegutseb ka *mindfulness*-meetodi koolitajana ja juhendajana. Ta arendab skeemiteraapia meetodeid ja peab Soomes populaarset skeemiteraapia võrgulehte aadressil [www.skeematerapia.fi](http://www.skeematerapia.fi). Lisateavet tema tegevustest leiab leheküljelt [www.mentores.fi](http://www.mentores.fi).

Originaali tiitel:

Kimmo Takanen

Tunnelukkosi. Vapaudu tunteiden vallasta  
2011

Toimetanud ja korrektuuri lugenud Malle Kiirend  
Kujundanud Päivi Palts

© Kimmo Takanen ja WSOY

First published by Werner Söderström Ltd in 2011 with the  
Finnish title Tunne lukkosi. Vapaudu tunteiden vallasta.

Published by arrangement with Bonnier Rights Finland, Helsinki.

© Tõlge eesti keelde. Piret Pääsuke, 2017

ISBN 978-9985-3-4127-8

Kirjastus Varrak

Tallinn 2017

[www.varrak.ee](http://www.varrak.ee)

[www.facebook.com/kirjastusvarrak](http://www.facebook.com/kirjastusvarrak)

Trükikoda OÜ Greif

# SISUKORD

Lugejale .....	9
<b>MIS ON TUNDELUKK?</b> .....	17
Kuidas oled õppinud mõtlema? .....	19
Tundelukud on meie meelte mallid .....	23
Vaatad maailma läbi tundelukude .....	27
Mida tundelukud sulle räägivad? .....	36
Kuidas oled õppinud tundma? .....	39
Tunded jutustavad sinu vajadustest .....	43
Tundelukud tõkestavad õnnelikkust .....	47
Kolm meetodit tundelukudest pääsemiseks .....	50
<b>TUNNE OMA TUNDELUKKUSID</b> .....	56
Testi oma tundelukkusid .....	58
18 tundelukku .....	64
Alistumine .....	65
Emotsionaalne tõkestatus .....	66
Läbikukkumine .....	68
Hülgamine .....	69
Tunnustuse otsing .....	71
Väärkohtlemine .....	72
Klammerdumine .....	74
Õigustamine .....	75
Pessimism .....	76
Karistatavus .....	78
Sõltuvus .....	79

Puudulik enesekontroll .....	80
Kaitsetus .....	82
Tundevaegus .....	83
Ohvrimeelsus .....	85
Kõrvalejäetus .....	87
Nõudlikkus .....	89
Puudulikkus .....	90
<b>TUNDELUKUD JUHIVAD SU ELU .....</b>	<b>93</b>
Millised on su ellu rollid? .....	96
Kas õpetad teisi sind halvasti kohtlema? .....	98
Miks just sinul läheb halvasti? .....	100
Kui pelgad hülgamist, siis sind hülgatakse .....	103
Iseenesest täituvad ennustused .....	106
Miks sa saboteerid oma õnne? .....	107
Tundelukud valitsevad sinu asemel .....	110
Jälle samas olukorras? .....	113
Tee paarisuhtest vajaduste kaubamaja .....	116
Pea inimsuhtes meeles oma õigusi ja kohustusi .....	121
<b>SELGITA VÄLJA TUNDELUKKUDE PÄRITOLU .....</b>	<b>125</b>
Mis õieti juhtus sinu lapsepõlves? .....	126
Mida vajab kasvamiseks iga laps? .....	131
Kas vanemad pidasid sinu vajadusi tähtsaks? .....	137
Igaühel on nartsissistlikke puudujääke .....	143
Lapsepõlve haavad valutavad ikka veel .....	146
Vanemate halb mõju tekitab tundelukkusid .....	151
Alistav lapsevanem .....	152
Ohvrimeelne lapsevanem .....	154
Tõkestatud lapsevanem .....	159
Tingimisi tunnustav lapsevanem .....	160
Nõudlik lapsevanem .....	163
Halvustav lapsevanem .....	166

Ülihoollitsev lapsevanem .....	168
Ülikaitsev lapsevanem .....	170
Pessimistlik lapsevanem .....	172
Kriitiline lapsevanem .....	174
Karistav lapsevanem .....	175
Hülgav lapsevanem .....	177
Väärkohtlev lapsevanem .....	179
Hellitav lapsevanem .....	180
Piirideta lapsevanem .....	182
Klammerduv lapsevanem .....	183
Külm lapsevanem .....	184
Asotsiaalne lapsevanem .....	185
Lapsevanemate mõju hindamine .....	186
Kokkuvõte vanemate mõjust lapsele .....	191
Laps õpib vanematega toime tulema .....	193
Milline on teiste inimeste mõju? .....	196
Iga laps kasvab isesuguses peres .....	198
Tundelukud siirduvad järgmisesse põlvkonda .....	201
<b>NÄE LAPSEPÕLVE MÕJU PRAEGUSES HETKES .....</b>	<b>205</b>
Sinus on sisemine laps .....	207
Sinus on omaksvõetud kahjustav lapsevanem .....	210
Sinus on vastutustundlik täiskasvanu .....	217
Laadid määravad meie isiksuse .....	221
Tundelaadid .....	223
Haavunud laps .....	223
Vihane laps .....	226
Impulsiivne laps .....	229
Rahulolev laps .....	230
Kahjustavad toimetulemise laadid .....	232
Eralduv kaitsja .....	232
Kohanev alistuja .....	239
Agressiivne ründaja .....	243

Kõikumine laadide vahel .....	246
Laadikaart – täisealisuse võti .....	248
<b>KASVA VASTUTUSTUNDLIKUKS TÄISKASVANUKS ....</b>	<b>252</b>
Kuidas saad ühenduse sisemise lapsega? .....	253
Kuidas käitub vastutustundlik täiskasvanu tundeluku aktiveerumisel? .....	256
Kuidas tugevdada endas vastutustundlikku täiskasvanut? .....	261
Kirjuta kiri täiskasvanult lapsele .....	262
Kirjuta kiri lapselt täiskasvanule .....	263
Kirjuta kiri omaksvõetud vanemalt lapsele .....	265
Kirjuta kiri vastutustundlikult täiskasvanult omaksvõetud vanemale .....	266
Kuula sisemist last .....	266
Pea sisemist vestlust .....	269
Kirjuta laadipäevikut .....	270
Tee laadipäeviku abil kujutlusharjutus .....	274
Katseta toolitööd .....	276
Valmista meenutuskaarte .....	277
Kirjuta kiri oma vanematele .....	280
Kohtumine lapsepõlve ebameeldiva olukorraga ....	284
Leia <i>mindfulness</i> .....	287
Tee tööd koos terapeutiga .....	288
<b>IGAÜKS ON LAPS .....</b>	<b>291</b>
Kohtu olukordadega kui laps koos täiskasvanuga ....	296
Lõpetuseks .....	297
Kirjandust .....	299
Lisad .....	300

## LUGEJALE

Igäihel on tundelukkusi. Need sunnivad meid lähedastes inimsuhetes ennast ohverdama, kuna me tahame vältida süütunnet, alistuma nõudlike inimeste ees, kuna me kardame ebameeldivaid tagajärgi, või kohanema grupis, selleks et mitte jääda kõrvalseisjaks. Need sunnivad meid nõudma iseendalt ülemäära häid sooritusi või vältima väljakutsete vastuvõtmist luhtumise kartuses. Need sunnivad meid ponnistama üha uute eesmärkide nimel, nii et me iial ei jõua meelerahuni. Tundelukkude tõttu kogeme süütunnet oma vigade pärast ja muretseme möödunu pärast. Nende tõttu peame ennast läbikukkunuks, halvaks, rumalaks, isekaks, ning tunneme häbi ja väärtusetust, kuigi selleks pole põhjust.

Tundelukud panevad meid suhtuma ellu pessimistlikult, toovad ellu muresid ja hirme, mis ei põhine tegelikul ohul. Inimsuhetes muudavad nad meid armukadedaks, omamishimuliseks või umbusklikuks. Tundelukud sunnivad meid kontrollima iseennast ja oma ümbruskonda, et kuskil ei saaks midagi halba juhtuda. Nad sunnivad meid peitma oma tõelisi tundeid ja vältima probleemidest rääkimist nii kodus abikaasaga kui tööl ülemusega. Nende pärast alahindame iseennast ja oma saavutusi ning võrdleme ennast pidevalt teistega. Tundelukud ajendavad meid teisi inimesi halvasti kohtlema, nii et me suhtume nendesse nõudlikult ja kriitiliselt, süüdistame, halvustame neid või manipuleerime nendega.

Tundelukkude pärast satume sõltuvustesse ja kannatame kahjustavate eluviiside tagajärgede käes.

**Tundelukkk on lapsepõlves ja nooruses õpitud viis reageerida, kogeda, tunda, mõtelda ja käituda.** Kui tundelukkk käesoleval ajal aktiveerub, vinnastuvad meis lapsepõlve tunded ja seda enesele teadvustamata lukustume käituma lapsena õpitud toimetulekumallide järgi. Tegelikult probleemiks ei ole meie tunded, vaid see, kuidas nad sunnivad meid tegutsema lapsea viisil. Tundelukud panevad meid lapse kombel ette tulevaid olukordi vältima, alla andma või ründama. Need viisid on täiskasvanuna kahjustavad ja pöörduvad meie enda vastu.

Kõik see juhtub eelkõige siis, kui me ei teadvusta oma tundeid ja püüame vaid neist pääseda. Me ei vabane tundelukkkudest tunnete vastu võideldes või nende eest põgenedes, vaid oma tunnete teadlikult vastu astudes. See raamat aitab sul minna kohtuma oma tunnete ja minevikuga ning leida oma tõeline mina. Me saame vabaneda tundelukkkudest vaid siis, kui õpime neid ja nendega kaasnevaid tundeid teadvustama.

## TUNDELUKKUDEGA TULEB TEHA TÖÖD

Tundelukkkude avanemine ei toimu iseenesest. Sellist imet lihtsalt ei sünni, ükskõik kui väga seda soovikski. Selleks tuleb teha tööd, mida võid alustada kohe praegu. Sa võid ise teha midagi oma õnnelikkuse jaoks. Siiski nõuab see sihiteadlikku suhtumist probleemide väljaselgitamisse ja töötlemisse. Tundelukkkude töötlemine on meie kõigi jaoks elukestev rännak. See võib tunduda pika ja raskena, ja seda see ka on. Eesmärk pole pakkuda hõlpsaid lahendusi, kuna need lihtsalt ei toimi. Lugenud selle raamatu läbi, tead, mida sul tuleb teha oma tundelukkkudest vabanemiseks. Töö jääb sinu teha, sest keegi ei saa seda sinu eest teha.

See raamat ei sobi nõrganärvilistele. Tundelukkude pärast pole selle raamatu lugemine kogu aeg tore või kerge. Lugemine võib tunduda ahistav, võib äratada kurbust ja solvumist. Kohati võib lugemine olla ka kergendust pakkuv, vabastav, lohutav, innustav ja lootustandev. Teadmine lisab valu, kuid see võib ka vabastada.

Oluline osa töös tundelukkudega on kohtumine lapseea tunnetega. Selleks on vaja sooritada uurimisretk lapseõlve, et uurida lapseea elamusi, kasvamise olusid, meie vanemate käitumisviise ja nende mõju sellele, millised me oleme nüüd. Muidu ei suuda me päriselt mõista seda, et meis tõesti tekib käesoleval ajal lapseõlvest tuttavaid tundeid, mis suunavad meid käituma lapsena õpitud toimetulekuviiside järgi.

**Me ei saa muuta oma lapseõlve, kuid võime muuta selle mõju endale praegusel hetkel.** Võib-olla mõtled, et minevikul ei ole mingit pistmist tänase päevaga, et tulutu on hakata selles tuhnima, et sina küll sellest mingit kasu ei saa. Kas see võib tõesti nii olla või tahad endale seda sisendada?

## **KASVA, ÄRA PARANDA**

Tundelukkude töötlemise lähtepunktiks ei ole eluviisi muutmine. Raamatu mõte ei ole õpetada sind tegutsema uut moodi, vaid ennekõike mõistma ja tunnustama oma tundeid ja vajadusi. See kõlab lihtsalt, kuid on tegelikult raske. Nii et ära hakka otsekohe oma välises käitumises midagi muutma. Sul pole vaja midagi iseendas parandada (tundelukud võivad küll väita teisiti). Ära kiirusta lõpetama alkoholi tarbimist, suitsetamist, liigsöömist või muud kahjustavat eluviisi enne, kui tõepoolest mõistad, miks sul seda vaja on. **Eluviisi muutmine enne oma tundelukkude, tunnete ja tegelike vajaduste teadvustamist tõenäoliselt vaid halvendab olukorda.**

Kui hakkad nüüd tegema elus muutusi, nõudma endalt



uut laadi eluviisi, siis lõppude lõpuks see ei õnnestu, kui ka suudaksid mõnda aega pingutada. Kui su tundelukud hakkavad avanema, kui mõistad ja tunnustad iseennast rohkem, siis hakkad loomulikult käituma endale soodsamal viisil ja saad uute käitumisviiside kaudu oma vajadused rahuldatud. Oled motiveerinud sisimas muutuse, selle asemel et seda iseendalt nõuda. **Muutus on kasvamine, mitte parandamine.**

Tundelukude avamine on alati tulus. Kui su tundelukud avanevad, siis teadvustad rohkem oma tundeid ja nende taustal olevaid vajadusi. Sa ei väldi enam oma vajadusi ja tundeid, ei alahinda neid ega ka tõsta neid teiste arvelt liigselt esile.

Tundelukud ei kao kunagi täielikult. Töötlemise käigus muutuvad need nõrgemaks, aktiveeruvad harvem ja vähema tõenäosusega ning nende tekitatud tundereaktsioonid on loiuamad ja lühema kestusega. **Kui sa ei tee tööd oma tundelukude avamiseks, siis aja jooksul need vaid tugevnevad ja sa libised tõelisest õnnest aina kaugemale.**

Kui tundelukud avanevad, oled sa rohkem kohal käesolevas hetkes iseenda, oma laste ja lähedaste jaoks. Sa tead, mida elult tahad, ja tead, millist elu tahad elada selleks, et saada, mida vajad. Sa suudad näha ennast, teisi ja tulevikku positiivsemas valguses. Sa julged teha elus otsuseid, mis juhivad sind üha paremasse suunda. Sa saadad korda asju, mida enne ei pidanud võimalikuks. Sa parandad ise oma elu kvaliteeti ja avardad elukogemuse piire. Sa annad endale loa tunda, äng leevendub ja sa võid kogeda, et oled tõesti elus. Su vajadused leiavad rahuldust ja sa võid kogeda tõelist elurõõmu. Sa mõistad, et sul on päriselt võimalus leida rahuldust oma kõige sügavamatele vajadustele.

## **MATK LAPSEEAST VASTUTUSTUNDLIKUKS TÄISKASVANUKS**

Raamat esitleb 18 tundelukku, meie tunde-elu malli, mis suunavad meid tegutsema endale kahjulikul moel ja takistavad meid saamast seda, mida vajame. Esimeses osas otsitakse vastust küsimusele: mis on tundelukk? Kuidas sunnivad tundelukud meid automaatselt reageerima, kuidas märkame oma ümbruskonda vaid valikuliselt ega näe asju selliselt, nagu need tegelikkuses on. Uurime seda, kuidas tõkestavad tundelukud meie vajaduste rahuldamist ja mida tunded õieti meile räägivad. Mitmesuguste näidete abil saad uurida tundelukkude mõju oma elus.

Järgmises osas võid oma tundelukkusid testida, uurides tundelukkudega seotud tõdemuste paikapidavust sinu enda suhtes. See test tasub tõesti ära teha, enne kui raamatuga edasi lähed. Võid testi juurde asuda kasvõi kohe, kui oled uudishimulik. Tundelukkude äratundmine on esimene ja vältimatu etapp nende avamisel.

Kolmandas osas uuritakse, kuidas juhivad tundelukud meie elu. Tundelukud on otsekui iseenesest täituvad ennustused – miks viib hülgamise tundelukk hüljatuks saamiseni? Tundelukkude pärast kordame paarisuhetes samalaadseid malle, valime teatud laadi kaaslasi ja saboteerime ise oma tegutsemisega õnneliku paarisuhte võimalusi. Tundelukkude mõjul püsime oma elu mugavustsoonis ega söanda elu piire avardada.

Järgmiseks sukeldume lapsepõlve maastikesse, võtame ette matka tundelukkude algupära juurde. Vaatame lähemalt, millised on laste emotsionaalsed vajadused ja kuidas nende vajaduste rahuldamata jätmine viib tundelukkude tekkimiseni. Tundelukud muutusid meie toimetulekuviisideks, kui me ei saanud vajalikku armastust, tähelepanu, hoolitsust, juhendamist, turvalisust, ühtekuuluvustunnet, mõistmist, vabadust, heakskiitu või kriitikat.

Mõte tagasipöördumisest minevikus toimunu juurde võib paista valulik ja see võibki valu teha. Me uurime, milline on vanemate käitumisviisi mõju meie tundelukkude arenemises ja kuidas siirduvad tundelukud ühest põlvkonnast teise. Selle osa lõpus võid testida vanemate mõju oma tundelukkude tekkimises.

Seejärel luuakse alus uut laadi, vastutustundliku täisealise valdamiseks. Selleks, et mõista nende meetodite tausta ja toimemehhanismi, pole soovitatav hüpata raamatu selle osa juurde enne, kui oled läbi lugenud eelmised osad. Selles osas tutvud iseendaga uudsel moel, tunnistades endas isiksuse eri osasid, laade. Laadide abil võid näha nii mineviku mõju oma praeguses elus kui ka seda, kuidas sellest mõjust lahti saada.

Lõpuks esitletakse vahendeid ja viise tundelukkude töötlemiseks ja avamiseks praeguses elus. Laaditöötamise abil võib tegutseda samade meetoditega kõikide tundelukkude kallal, selle asemel et keskenduda mingi ühe teatud tundeluku avamisele. Esitletud töömeetodid põhinevad skeemiteraapial.

## **RAAMAT PÕHINEB SKEEMITERAAPIAL**

Skeemiteraapia on tundelukkude töötlemiseks loodud teraapiaviis. Skeemiteraapia on 1990. aastatel loodud kolmanda põlvkonna integratiivne teraapiaviis, mis ühendab endas eri teraapiaviiside parimad omadused. See põhineb kognitiivsel psühhoterapial ja sellesse on lisatud psühhodünaamilise teraapia, geštalteraapia, teadveloleku teraapia ja lahenduskeskse teraapia meetodeid.

Skeemiteraapia on loonud Ameerika psühhoterapeut Jeffrey E. Young, kes on kognitiivse psühhoterapia looja Aaron T. Becki õpilane. Young märkas oma töös, kuidas kognitiivse teraapiaga saab aidata inimesi, kes kannatavad

masenduse ja ängistuse all. Kognitiivne teraapia on uuringute kohaselt kõige tõhusam masenduse ja ängistuse ravimisel.

Kognitiivses teraapias uuritakse mõtete ja tegutsemise vahelisi seoseid ja õpetatakse uusi mõtlemisviise ning nende kaudu uusi tegutsemisviise. Kognitiivse teraapia abil õpivad patsiendid leidma oma probleemidele uusi lahendusi. Teraapia lõppedes aga ilmuvad masendus ja äng sageli inimeste ellu tagasi, kuna varem või hiljem hakkavad inimesed taas mõtlema ja tegutsema samal viisil nagu enne teraapiat. Tundelukkude avamise seisukohalt **on traditsioonilise kognitiivse teraapia suurim puudus püsiva muutuse saavutamisel mineviku tähenduse ja tundetasandi kogemusliku töötlemise kõrvalejätmine.**

Young pidas kognitiivset töötlemist tegutsemistasandi püsiva muutuse saavutamisel küll vältimatuks, kuid eba piisavaks. Ta märkas töös patsientidega, et inimestel esines ühesuguseid mõtte- ja tegutsemismalle, mille tulemusena näisid tekkivat samasugused probleemid. Ta hakkas neid malle – skeeme – kaardistama ja nimetama ning määras igale 18-st skeemist oma teraapilise ravimeetodi. Neid malle hakkas ta rahvapärasemalt kutsuma tundelukkudeks (inglise keeles *life trap*).

Skeemiteraapia teooria on selge ja loogiline. Iga tavaline inimene mõistab seda teooriat ja sellel põhinevat töömeetodit. Teraapia osana õpetatakse patsiendile töötlemise taustal olevat teooriat ja seda, kuidas see ilmneb praktikas patsiendi isiklikus elus. Käesolevast raamatust moodustab suure osa selle teooria ja töömeetodi näitlikustamine.

## **MINU MATK**

See raamat on kokkuvõte kõigest, mida olen ise oma senises elus selles vallas kogenud ja õppinud. Raamat põhineb

Youngi skeemiteraapia teoorial ja töömeetoditel, eelkõige aga minu enda pikaajsetel kogemustel.

Ma toon esile oma kogemused tundelukkude töötlemisel, seda nii iseseisvalt kui ka terapeudi juhendamisel, samuti oma kogemused sadade patsientidega, kellel olen aidanud nende tundelukkusid avada. Ennekõike on see raamat inimeselt inimesele.

Raamatu viimases osas esitatud töömeetodid on olnud suureks abiks nii mulle endale kui ka minuga koos tundelukkusid töödeldnud inimestele, nii et ma ei näe mingit põhjust, miks ei võiks sinagi neist kasu saada. Need pole lihtsad, seega nõuab nende kasutamine julgust. Usun, et sul tasub käia läbi selle raamatu poolt pakutud matk. Söandan niimoodi öelda, kuna olen ise kulgenud sel rajal, millele sa nüüd astud.

Raamatu lugemine ei ole alati kerge. Õigupoolest soovin, et see ei oleks ühelgi hetkel kerge, kuna see annab vaid märku, et sa oled iseendaga ühenduses. Pole paha, et tunded ärkavad, olgu need millised tahes. Tundelukkudest lugemine aktiveerib sinu tundelukkusid. Süvenemine nende kirjeldustesse, testide sooritamine ja lapsepõlvesündmuste läbivaatamine aktiveerivad sinu tundelukkusid. Nad suunavad sind suhtuma sellesse, mida lugemine sinus äratab, tõrjuvalt, alistuvalt ja ründavalt. Jälgi lugedes oma reageeringuid: mõtteid, tundeid, keha tundmusi ja talitlusi. Mis paneb sind reageerima just sel moel?

Täna oma lapsi, abikaasat, peret, sõpru, õpetajaid ja patsiente selle eest, et olete mulle meie ühisel teel õpetanud, igauks omal viisil, nii palju elu kohta, nii teoorias kui ka praktikas. Selle raamatu kirjutamine oli minus elava väikese pois ja täiskasvanud mehe ühine pingutus ja nüüd rõõmustan, et saan kõike seda sinuga jagada.

Oulus, juuni 2011

Kimmo Takanen

## VANEMATE HALB MÕJU TEKITAB TUNDELUKKUSID

Vanemad haavavad sihilikult või teadmatult oma lapsi ja tulemuseks on tundedelukkude tekkimine. Alistav vanem tekitab alistumise tundedeluku, ennastohverdav vanem eneseohverduse tundedeluku, nõudlik vanem nõudlikkuse tundedeluku ja nii edasi. Muidugi pole ükski lapsevanem kogu aeg alistav, ennastohverdav või nõudlik. Üks ja sama vanem võib sõltuvalt olukorrast olla alistav, ennastohverdav, nõudlik, tingimisi tunnustav, pessimistlik, halvustav, ülihoollitsev, ülikaitsev, hülgav, väärkohtlev, piirideta, asotsiaalne, klammerdub, külm, kriitiline või karistav. Kõik need tegutsemisviisid on lapsele kahjulikud, kuna need alahindavad lapse vajadusi.

**Sa suhtud käesoleval ajal endasse samamoodi, kui lapsepõlves on suhtunud vanemad sinusse.** Kui vanemad on olnud sinu suhtes nõudlikud, oled enda vastu nõudlik. Kui vanemad on su hüljanud, hülgad nüüd iseenda. Kui vanemad on sind halvustanud, halvustad nüüd ennast. Kui vanemad ei seadnud sulle piire, ei oska sa neid endale ka nüüdsel ajal seada.

**Sa suhtud teistesse inimestesse ja maailma samamoodi, kui nendes suhtusid su vanemad.** Kui vanemad suhtusid maailma pessimistlikult, siis suhtud sinagi nii. Kui vanemad ei suutnud teisi inimesi usaldada, on sinulgi raske teisi usaldada. Kui vanemad nägid kõikjal ohte ja ähvardusi, siis näed neid sinagi.

Tundedelukkude tekkimist mõjutab see, kui sageli ja kui tugevasti on vanemad kahjustaval moel tegutsenud. Ükski lapsevanem ei tegutse kogu aeg kahjustavalt. Vanem võib tegutseda ka vastutustundlikult, märgata lapse vajadusi ja aidata lapsel kasvada vastutustundlikuks täiskasvanuks.

Seesama vanem võib olla kord hell, kord karistada. Ta võib olla vahel paindlik, vahel kõigutamatu. Mingil hetkel võib ta hoida last oma lähedal, teisel hetkel jätta ta üksi nutma.

Järgnevalt kirjeldatakse selliste lapsevanemate tegutsemist, kes ei oska või ei taha märgata oma lapse emotsionaalseid vajadusi. Mida rohkem tunned nendest kirjeldustest ära oma vanemaid, seda enam on nad mõjutanud oma kahjustava tegutsemisega sinu tundelukkude teket. Mida rohkem on vanemad sind mõjutanud, seda enam oled nende suhtumisviisi omaks võtnud. Selle osa lõpus võid teha testi, et selgitada välja oma vanemate mõju sinu tundelukkude tekkimisel.

## ALISTAV LAPSEVANEM

Alistumise tundelukk tekib, kui vanem ühel või teisel viisil alistab last. Kui vanemal endal on õigustamise tundelukk, siis on väga tõenäoline, et lapsel areneb välja alistumise tundelukk, kuna vanem peab siis oma vajadusi teiste omadest tähtsamaks.

Alistav lapsevanem teeb, mida tahab, pööramata tähelepanu lapse vajadustele või tunnetele ja nõnda alahindab neid. Vanem eeldab, et kõike tehakse tema tingimustel, lapse arvamustel või soovidel pole tema jaoks eriti tähendust. Alistav vanem ei paku lapsele valikuvõimalusi, kuidas laps võiks tegutseda, nii et ainus võimalus on see, et laps teeb nii, nagu vanem tahab. Ta kontrollib lapse tegemisi, nii et lapsel pole eriti võimalusi valida omale harrastusi, sõpru või huviobjekte. Vanem kujutab ette, et teab lapsest paremini, mis on lapse jaoks kõige parem, ega vaevu küsima lapse arvamust.

*„Minu isaga ei saanud nõu pidada. Eksisteeris vaid tema viis, kuidas midagi teha. Ma ei julgenud vastu vaielda. Ma kartsin teda.”*

– Naine, kes alistumise tundeluku tõttu ei julge mehele sõnagi vastu öelda ja usub, et mehega pole mõtet nõu pidada.

**Alistav vanem on sageli peres autoriteet, kes kõik paika paneb.** Paarisuhtes on ta domineeriv, alistav ja valitseb partneri üle. Sageli on alistav vanem valinud omale abikaasaks ohvrimeelse ja alistuva partneri. Kahe alistava inimese suhe tõenäoliselt ei jää püsima, juhul kui üks neist ei alistu.

*„Isa alistus emale, nii nagu ka lapsed. Suur vend püüdis mässu tõsta, kuid ema pani ta alati paika. Isa oli lihtsalt liiga hea. Ema oli majas nii perenaine kui ka peremees.“*

– Naine, kes alistumise tundeluku tõttu kannatab oma liigse headuse pärast.

Lähedastel tuleb nõustuda tegutsema nii, nagu soovib alistav vanem, kuna nad kardavad tagajärgi – tundepeurskeid, raevu, süüdistusi, laitmist, eemaletõmbumist, vaikimist –, mis saabuvad siis, kui alistaja ei saa oma tahet läbi suruda. Laps pelgab tülisid ja erimeelsusi vanematega, kuna tal pole konfliktsituatsioonides lõpuks muud võimalust kui alla anda.

**Laps õpib vastuoluliste konfliktide – nii suurte kui ka väikeste – korral järele andma.** Kartes hülgamist või karistust, on lapsel parem lasta alistaval vanemal oma tahtmist saada.

Laps õpib, et tahtes midagi endale, otsib ta vaid raskusi vanematega. Alistav vanem ei hooli lapse õigustest, nii et laps ei õpigi, mis õigused tal on. Alistava vanema laps võib tunda, et tal pole mitte mingeid õigusi. **Kuna vanema tahtmine ja soov määravad ka lapse tegutsemise, siis kaob lapsel ajapikku arusaam sellest, mida ta ise tahab.**

Laps ei julge alistavale vanemale oma tundeid näidata. Eriti väldib laps alistava vanema ees viha ja tigiduse väljendamist. Ta teab oma kogemusest, et sellel pole mõtet, sellest ei saa



kasu. Nii õpib laps oma viha alla suruma ja suunama seda mujale, sageli süütute, näiteks õdede-vendade peale.

Kui laps on loomu poolest kergesti süttiv ja ründav, võib ta reageerida alistava vanema peale tugevalt, hakata mäsama ja vanemat ähvardama. See võib põhjustada vanema ja lapse vahel ägedaid kokkupõrkeid, millest võitjana väljub siiski vanem. Kas laps reageerib alistava vanema peale alla andes või mässates, ei muuda see ikkagi tõsiasja, et vanema suhtumine lapsesse on alistav.

Alistav vanem ei tunnista lapse õigusi, lapse vajadust ennast väljendada ning seda, et keegi ta ära kuulaks ja mõistaks. **Vastutustundlik vanem tunnistab lapse vajadusi, hoolitseb nende eest ja laseb lapsel ennast väljendada.** Ta arvestab lapse tunnete, arvamuste ja soovidega. Ta pakub lapsele valikuvõimalusi ega suuna liigselt lapse elu. Ta julgustab last oma tundeid ja vajadusi väljendama. Ta õpetab lapsele, millised on lapse õigused, ja austab neid ka ise.

## OHVRIMEELNE LAPSEVANEM

Ohvrimeelne vanem õpetab oma tegutsemisega lapsele ohvrimeelsust. Laps võtab vanemast eeskuju, kuidas too ohverdab oma vajadusi teiste heaks. Ennastohverdaval vanemal on ohvrimeelsuse tundelukk, mille ta siirdab oma lastele. Ühelt poolt toimub siirdamine eeskuju najal õppimise kaudu, teiselt poolt selle kaudu, et vanem eeldab ohvrimeelsust ka oma lastelt.

Headus on ohvrimeelsuse sünonüüm ja seda oodatakse eriti tütarlastelt. Nemad peaksid eeldatavasti ennast rohkem ohverdama kui poisid ja tavaliselt õpivad tüdrukud ohvrimeelsust oma ohvrimeelselt emalt.

Ohvrimeelne vanem ei väljenda oma vajadusi, vaid peab oluliseks seda, et pannakse tähele teiste vajadusi. Ohvrimeelne vanem teeb ära suurema osa pere kodustest toimetustest ja

majapidamistöödest. Ta võib üldse teha palju tööd, olla tegev vabatahtlikuna või mingites ühingutes, kuna peab seda oma kohustuseks. Ohvrimeelne vanem on äärmiselt kohuse- ja vastutustundlik ning nõuab endalt palju. Ta võib olla ka pühak, kes ei kurda oma rolli üle, vaid pigem uhkustab eneseohverdusega. Ta võib olla oma saatust kurtev märter, kes ohverdab end vastumeelselt, otsekui sunniviisil.

**Ohvrimeelne vanem peab ise ennast heaks inimeseks, kuna ta pöörab nii palju tähelepanu teistele inimestele.** Ta rõhutab, kui vähesega ta ise toime tuleb, kuidas ta midagi ei vaja. Märter kurdab selle üle, kui isekad on teised, kuidas teised tahavad nii paljut, lausa ülearu – nemadki peaksid leppima vähemaga, nii nagu tema.

*„Mu ema ei tahtnud kunagi midagi endale. Alati rõhutas ta seda, kuidas lapsed on talle tähtsad ja mida kõike ta nende heaks teeb. Ise ei käinud ta kuskil, tal polnud mingeid har-rastusi. Ta pole osanud nendest ka puudust tunda. Ta püüdis olla pühak, kes ei kurtnud oma osa pärast.“*

**– Mees, kes ohvrimeelsuse tundeluku tõttu ei oska paarisuhtes oma vajadusi väljendada, kuna peab seda isekaks.**

Ohvrimeelne vanem ootab aga ka oma lapselt eneseohverdast. Ta eeldab, et lapsed on head ega valmista talle muret, nii nagu ta ise ei taha teistele muret valmistada.

Vanema ohvrimeelsus pole siiski isetu, kuna lõppude lõpuks tahab ta eneseohverdamise eest midagi vastu saada. Ohvrimeelsus on kaudne eneseväljendusviis, manipuleeriv moodus saada oma vajadustele rahuldust. Ennast ohverdades soovib lapsevanem salajas iseendale midagi. Kuna ta pöörab nii palju tähelepanu teiste vajadustele, ootab ta – olgugi sageli salaja endamisi –, et teised samal moel tema vajadusi tähele paneksid.

Vanem ise on õppinud ennast ohverdama, kuna lapsena on teda peetud isekaks, kui ta on tahtnud midagi endale. Ta usub nüüdki veel, et see on isekas, kui pidevalt ei märgata teiste vajadusi, ja seetõttu süüdistab ta endamisi ka oma lapsi isekuses. Ta ju annab nii palju, kuid teised ei märka talle sama-väärselt tagasi anda. Pidevalt tunneb ta, et annab rohkem, kui vastu saab, mis tekitab ühtlasi frustratsiooni ja solvumist.

Ohvrimeelne vanem ei väljenda aga oma tundeid, eriti viha otseselt. Pigem tekitab ta süütunde lapses, kui laps ei pööra tema vajadustele piisavalt tähelepanu. **Ohvrimeelse vanema meetod väljendada oma vajadusi on teiste süüdistamine selles, et temale ei pöörata piisavalt tähelepanu.** Aeg-ajalt püüab ta tekitada teistes inimestes haletsust, selleks et talle kaasa tuntaks ja teda mõistetak.

*„Alati, kui ema mulle helistab, alustab ta süüdistusega, kuidas mina pole jälle talle helistanud. Nii oli see ka lapsepõlves – kui natukenegi teda kuidagi solvasin, tuletas ta seda pidevalt meelde.“*

**– Naine, kes ohvrimeelsuse tundeluku tõttu kuulab alati teiste probleeme ja tunneb end süüdi, kui ei pööra teistele inimestele piisavalt tähelepanu.**

Vahel kompenseerib ohvrimeelne vanem eneseohverdust õigustusega. Kui ta end ohverdab, alahindab ta oma vajadusi. Kui ta seda kompenseerib, rõhutab ta oma vajadusi ja õigustab kaua kestnud eneseohverdusega isekaid tegusid. Kestev ilmajäämine võib plahvatada hoolimatu õigustusega, kui ta läheb vihaselt oma vajadustele rahuldust otsima. Halvas paarisuhtes elanud ohvrimeelne inimene võib leida, et abikaasa petmine on õigustatud, sest ta on pidanud suhtes nii palju kannatama.

*„Kui kõik lapsed olid kodust lahkunud, pakkis ema oma asjad kokku, kolis eraldi korterisse ja hakkas lõbusat elu elama.“*

*Isast ta enam ei hoolinud, küllap oli tal eneseohverdusest kõrini saanud. Võib-olla otsib ta nüüd eneseohverdusele hüvitust."*

**– Naine, kes ohvrimeelsuse tundeluku tõttu elab oma pere heaks.**

Lapsevanem ei jaks siiski lõputult ennast ohverdada, sest aegamisi hiilib ellu kurnatus, kui oma vajadused, sealhulgas ka puhkusevajadus on jäänud rahuldamata. Tugevus on tegelikult olnud vanema hakkamasaamise meetod, see koorik, mis teda lapsena on kaitsnud. Ohvrimeelne vanem võib kokku variseda, nii et ta tugevus muutub abituseks.

Ohvrimeelne vanem püsib halvas paarisuhtes, olgugi et see ei rahulda teda. **Laps näeb, kuidas vanem paarisuhtes ennast ohverdab ja võtab sellest õppust ning täiskasvanuna ohverdab ennast oma paarisuhtes.** Ka üldiselt on ohvrimeelne vanem passiivne ega sekku aktiivselt sündmuste kulgu. Ta ei püüa lahendada paarisuhte probleeme täiskasvanulikult rääkides või mujalt abi otsides. Ta tunneb, et on eneseohverdusega püüdnud ja teinud kõike suhte heaks. Paarisuhtes ennast ohverdav vanem võib otsida tuge lapselt, kuna peab teda tugevaks. Ohvrimeelne vanem on sageli võimetu paarisuhet parandama, mistõttu toetub oma probleemidega lapsele ja seab tema tugisamba rolli.

*„Ema püsis halvas suhtes, sest ei tahtnud lahutusega lastes pettumust tekitada. Mina olin kõige vanem laps ja pidin kuulama ema kurtmisi isa pärast. Ma ei oleks tahtnud kuulda seda, kui halb isa mul on. Täna püüan ma talu ma kurtjaid ega kurda ise kunagi."*

**– Naine, kes ohvrimeelsuse tundeluku tõttu ei suuda lahkuda halvast paarisuhtest, kuna ei taha tekitada lastes pettumust.**

Vanema toetamine pole lapsele kohane roll. Ohvrimeelne vanem on tegelikult sageli õnnetu, kuna tema vajadused ei leia eneseohverduse pärast rahuldust. Seetõttu tuleb lapsel tihti kuulata tema probleeme ja teda toetada, tema eest hoolitseda. Lõppude lõpuks on ta nõrk inimene, niisiis peab laps olema tugev. Näiliselt saabki laps tugevaks, nii nagu vanem ise on lapsena saanud. Sisimas ennast ohverdav vanem on siiski väga lapse moodsu puudust kannatav.

Lapsel on raske rääkida ohvrimeelsele vanemale oma probleemidest, kuna vanem ei talu seda – tal endal on ju piisavalt probleeme kas paarisuhtes või tööelus. **Pikkamisi juhtub nii, et laps võtab suhetes oma vanemaga endale vanema rolli.** Vanemast saab laps ja lapsest vanem. Laps hoolitseb vanema eest nii, nagu vanem peaks hoolitsema lapse eest. Vanem kasutab last ära oma vajaduste rahuldamisel, oma lapsepõlve nartsissistliku puudujäägi tasatagemisel. Nõnda saab lapsest see hoolitsev ema (tavaliselt), kellest vanem oma lapsepõlves ilma jäi. Ema räägib lapsele oma hädadest ja muredest ning hea – juba ohvrimeelsuse omaks võtnud – laps kuulab. Lõpuks ometi saab vanem endale ema, kes on lähedal ja kuulab – oma laps.

Ohvrimeelne vanem ei tunnista oma õigusi ja selle kaudu lapse õigusi oma vajadusi väljendada. **Vastutustundlik vanem ei ohverda oma heaolu.** Ta oskab hinnata iseennast ja oma vajadusi, niisamuti teisi ja nende vajadusi. Ta väljendab oma vajadusi otsekoheselt ja otsib nendele asjakohasel moel rahuldust. Ta oskab enda eest hoolitseda ja teeb endale head. Ta ei lepi halva kohtlemisega. Ta ei kasuta last ära oma vajaduste rahuldamisel. Ta on tugev inimene – mitte seetõttu, nagu poleks tal nõrkusi, vaid seetõttu, et ta tunnistab oma ja teiste nõrkusi. Ta püüab aktiivselt oma probleeme lahendada.