



Daniel A. Hughes

8 NURGAKIVI PARIMATE SUHETE VUNDAMENDIS

Daniel A. Hughes

8 NURGAKIVI PARIMATE SUHETE VUNDAMENDIS



8 KEYS TO BUILDING YOUR BEST RELATIONSHIPS
8 NURGAKIVI PARIMATE SUHETE VUNDAMENDIS

Copyright © by Daniel A. Hughes 2013
Foreword Babette Rothschild
All rights reserved
First edition printed in the United States of America

Autoriõigus © Daniel A. Hughes
Eessõnade autoriõigused © Dan Hughes ja Babette Rothschild
Tõlge eesti keelde © MTÜ Igale Lapsele Pere
Esmatrükk ilmus USA-s 2013. aastal, väljaandja W.W Norton & Company, Inc
Kõik õigused kaitstud. Trükitud Eestis. Mitte ühtegi osa sellest raamatust ei tohi paljundada, välja arvatud lühikesed tsitaadid, mis avaldatakse retsensioonides ja arvustustes.
Informatsiooni saamiseks pöörduge MTÜ Igale Lapsele Pere poole.

Tõlkinud Jane Snaith
Keeleliselt toimetanud Katrin Naber, Elen Kinnep
Kaane kujundus Annika Mai Kreitsman
Sisu kujundus Janek Saareoja
Esikaane foto Freepik.com
Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

© MTÜ Igale Lapsele Pere
Tallinn 2017
www.kasupered.ee
info@kasupered.ee

ISBN 978-9949-9975-0-3

*Pühendan selle raamatu Dan Siegelile ja
tema kolleegidele Mindsighti instituudist
nende loomingulise ja igakülse jõupingutuse eest
terviklike suhete parandamise nimel.*

Sisukord

<i>Autori eessõna</i>	9
<i>Babette Rothschildi eessõna</i>	11
<i>Sissejuhatus</i>	15
Esimene nurgakivi: Miks on kiindumus nii oluline?.....	17
Teine nurgakivi: Tea oma elulugu ja ole valmis seda ümber kirjutama	43
Kolmas nurgakivi: Tunne oma aju ja bioloogiat	73
Neljas nurgakivi: Õpi peegeldama oma sisemaailma ..	109
Viies nurgakivi: Loo emotsionaalne pädevus.....	129
Kuues nurgakivi: Õpi tõhusalt suhtlema.....	163
Seitsmes nurgakivi: Lapi ja paranda	191
Kaheksas nurgakivi: Autonoomia ja intiimsuse tasakaalustamine	209
<i>Tänu sõnad</i>	231

Autori eessõna

Ma olen südamest rõõmus, et minu raamat „8 nurgakivi parimate suhete vundamendis“ („8 Keys to Building your best relationships“) on leidnud sooja vastuvõtu paljudes maades ja on praeguseks tõlgitud ka eesti keelde. Kiindumusteoorial rajanevate uuringute avastused on väga olulised, et mõista, kuidas luua tugevaid peresuhteid, ja ma olen väga tänulik, kui see teadmine levib üle maailma.

Enamik minu kirjutistest keskendub vanema-lapse suhetele ning hülgamist, väärkohtlemist ja kuritarvitamist kogenud laste teraapiale, mis võtab tähelepanu alla lapse kiindumus-suhted talle lähedase inimesega. Olen kasutanud kiindumus-teooriat ja selle uuringuid, et abistada neid lapsi oma vanemate, hooldajate ja õpetajatega usalduse loomise protsessis ning olen leidnud, et kiindumussuhte printsiibid on suurepäraseid juhised, töötamaks välja sekkumisi, mis kõige tõenäolisemalt toimivad.

Laps peab pöörduma vanema poole, et saada turvatunnet ja lohutust, jagada rõõmu ja väärtustunnet. Laps avastab oma väärtust turvalise ja hooliva suhte kaudu. Samu omadusi on vaja ka kahe täiskasvanud partneri vahelises suhtes. Kui ühe elu täidavad väljakutsed, hirm ja häbitunne, vajab ta selle probleemiga toimetulekuks võimalust pöörduda oma partneri poole.

Seetõttu annab kiindumusteooria juhiseid igas vanuses loodud oluliste suhete tarvis, kaasa arvatud täiskasvanud partnerite suhetele. Kui me kedagi armastame, mõjutavad kiindumussuhete printsiibid meie armastust, konflikte ja nende lahendamise kogemust, samuti naeruhetki ja kaotusvalu. Need põhimõtted määravad, kuidas otsime oma raskel hetkel partnerilt turvalisust ja lohutust ning kuidas jagame oma rõõme ja häid kogemusi. Selleks, et suhe hästi areneks, peame end tundma piisavalt turvaliselt, et mitte muutuda raskustega silmitsi seistes tõrjuvaks. Kui usume, et suhe on tugevam kui konflikt, suudame konflikti aktsepteerida ja seda lahendada.

Loodan väga, et teie, kes te loete seda tõlget minu raamatust, leiate siit midagi kasulikku oma isikliku elu jaoks. Olgu see väärtuslik ka professionaalses mõttes, kui teie töö on aidata teisi, et nad leiaksid oma eludes olevate oluliste inimeste keskel turvatunde ja mõistaksid selle tähendust.

Dan Hughes

Eessõna

Babette Rothschild

Toimetaja

Inimesed on sotsiaalsed olevused. Suhted on kootud meie loomuse kanga sisse, selle ümber ja sellest läbi ning põimitud kõigesse, mida teeme. Me vajame neid ellujäämiseks, just seetõttu kogunesidki inimesed hõimudeks, sõpruskondadeks, kogukondadeks ja riikideks. Me kiindume teistesse inimestesse, loomadesse, isegi pehmetesse mänguasjadesse. Enamik meist peab elama kellegi läheduses ja teistega suhetes. Inimene leiab isegi üksi jäetuna midagi, millega kontakti luua.

Ehe näide sellest on Tom Hanks 2000. aasta filmis „Kaldale uhutud“ („Cast Away“). Hanksi tegelaskuju leiab end pärast lennuõnnetust täiesti üksi asustamata saarelt, kus pole isegi ahvi ega hiirt, kelle eest hoolitseda või kellega suhelda. Meeleheites loob ta endale lõpuks kiindumusobjekti võrkpallist, mis koos temaga kaldale uhuti. Ta joonistab pallile näo ja paneb talle nimeks Wilson. Eriti liigutav ja meeleheitlik on lõik, kus Hanksi tegelaskuju saarelt parvega põgeneda püüdes Wilsoni kaotab. Tema meeleheitlikud karjed, kui ta teda päästes pea-aegu upub, peegeldavad hästi, kui oluline oli talle suhe palliga.

Võttes pika loo lühidalt kokku – me vajame teisi. Oleme seda teadnud väga kaua aega intuitsiooni ja talupojatarkuse kaudu, aga nüüd kinnitab ka neuroteadus inimese (primaadi) vajadust suhete järele. Peegelneuronite avastamine 1990date

keskpaigas rõhutab endiselt inimese suurt vajadust kiindumuse järele. Peegelneuronid rajavad aluse empaatia- ja tajumise võimele, muudavad võimalikuks teise inimesega kontakti loomise ning nende liikumise ja emotsioonide tunnetamise. Veel enam, uuringud on näidanud, et sellistes häiretes nagu autism ja Aspergeri sündroom, mida iseloomustavad sageli sotsiaalsete oskuste ja suhete loomise puudujääk, ei toimi peegelneuronite süsteem korralikult. Kui me elaks üksi – igauks omaenda saarel – oleks peegelneuronite süsteem kasutu. Juba ainuüksi selle olemasolu on neuroloogiline tõendus inimeste vajadusest suhteid luua.

Vaimse tervise 8 nurgakivi raamatute seeria esmane eesmärk on pakkuda kättesaadavat informatsiooni ja praktilisi töövahendeid laiast valikust psühholoogilistest temadest, mis peaks aitama parandada inimese seisundit. Kuna suhted on meie kõigi jaoks nii olulised, sai sarja prioriteediks ka selletemalise raamatu väljaandmine. Dan Hughes oli minu esimene valik autoriks. Ta tegutses juhuslikult koolitajana Londoni organisatsioonis Family Futures, mis aitab kaitsta lapsi väärkohtlemise ja hülgamise eest – seal käisin ka mina aeg-ajalt loenguid pidamas. Ma olin Dan'ist ja tema tööst kuulnud juba mitu aastat inimestelt, kes kasutasid tema teooriaid ja tehnikaid oma töös laste ja peredega. Neil ei jätkunud piisavalt häid sõnu, kirjeldamaks Dan'i töö kasulikkust ja kiitmaks ka teda ennast. Ja milline rõõm oli juhuslikult avastada, et ta oli juba ka edukas ja tunnustatud W.W. Nortoni kirjastuse autor. *Voilà!* Ideaalne komplekt autorist, kirjastajast ja temaatilisest seeriast.

Dan on rohkem kui 20 aastat keskendunud sellele, et aidata lastel, paaridel ja perekondadel luua ja säilitada turvalisi suhteid. Kiindumusterapeudina ja hulgaliste temaatiliste raamatute autorina ongi ta sisuliselt suhteekspert.

„8 nurgakivi parimate suhete vundamendis“ võtab kiindumus-
teooria, mis on professionaalide arvates see jõud, mis tagab
meie võimekuse – või võimetuse – teistega kontakti luua, lahti
kaheksaks „nurgakiviks“ – juhiseks, mis on lihtsalt mõistetavad
ja järgitavad. Kogu raamat on täis kliinilist tarkust, tunnetus-
teooriat, mis on tehtud lihtsaks ja ligipääsetavaks, valgustavaid
lugusid ja konstruktiivseid harjutusi. Igal leheküljel juhitakse
lugejaid paremini mõistma nii iseennast kui ka enda ümber
olevaid kõige lähedasemaid inimesi. Selle mõistmise kaudu,
toetudes kaheksale nurgakivile, aidatakse sul ehitada rahuldust
pakkuvaid ja püsivaid suhteid.

SISSEJUHATUS

Kes sa oled? See on väga oluline küsimus. Küsimus, mida on sajandite jooksul esitanud nii poeedid, filosoofid, ministrid kui ka poliitikud. Aeg-ajalt ilmselt ka sina ja su elukaaslane. Miks algab see raamat just sellise küsimusega – raamat, mis räägib hoopis suhetest? Kas suhteid käsitlev raamat ei peaks keskenduma suhete ehitamise tehnikatele? Kas selline raamat ei peaks algama küsimusega „Mis on suhted?“?

Küsimusega „Kes ma olen?“ küsid sa osaliselt ka seda, milliseid suhteid sa otsid ja millistes suhetes sa end mugavalt tunnend. Õppides tundma, kes sa ise oled, õpid sa, kuidas oma suhetele läheneda ja neid säilitada. Kõik uued suhted, kui nad on sulle olulised, on mõjutatud sellest, kes sina oled, ja mõjutavad omakorda seda, kelleks sa saad.

Üks kõige olulisemaid teooriaid suhete iseloomustamisel, arengus ja stabiilsuses on käsitlus, mida psühholoogid ja arenguspetsialistid kutsuvad *kiindumusteooriaks*. Kiindumusteooria ütleb, et imikud pöörduvad instinktiivselt oma hooldaja poole, otsides turvalisust (toitu, soojust, kaitset ohu eest), silmsidet, mitteverbaalset ja füüsilist kontakti (puudutust). Tegelikult pöörduvad igas vanuses inimesed lohutuse, toetuse ja seltskonna leidmiseks oma kiindumusobjektide poole (vanemad, elukaaslased, mentorid, parimad sõbrad jt). Viis, kuidas meie kiindumusobjektid meiega suhtlevad – kas järjepidevalt soojal ja avatud moel või ebaregulaarselt ja emotsionaalselt kaugelt –

määrab selle, kas me oleme kiindunud turvaliselt või ebaturvaliselt. Ebaturvaline kiindumussuhe tekitab terviklike suhete loomisel sageli probleeme. Täiskasvanul, kellel on turvaline kiindumusmuster – kes on piisavalt iseseisev ja enesekindel, et omada terveid suhteid – on sidus, hästi organiseeritud elulugu (mida professionaalid nimetavad sageli „autobiograafiliseks narratiiviks“). Nõnda saab sinu elu lugu – sinu enesetunnetust läbi aja, hällist hauani – panna kirja, kirjeldades sinu jaoks oluliste suhete olemust.

Seega – kui sa otsustad seda raamatut edasi lugeda, mõistad sa loodetavasti paremini, kes sa ise oled, eriti selles võtmes, mis puudutab sinu suhete olemust. Sa näed oma isikuomadusi, mis mõjutavad sinu suhete algatamist, arengut ja stabiilsust. Samuti märkad isikuomadusi, mis aitavad suhetel sind ja sinu arengut mõjutada – või siis mõjutamist pidurdada. Terved suhted – suhted, mis muudavad sinu elu mitmekesisemaks, toovad sinna energiat ja tarkust, mida seal muidu ei oleks – mõjutavad sind ja sinu arengut. Tugevate, rahuldust pakkuvate ja pikaajaliste suhete ehitamise võti on mõistmine, kuidas sinu suhted sind mõjutavad ja kuidas selle tagajärjel sina oma suhteid mõjutad.

Seega tuleme tagasi küsimuse juurde „Kes sa oled?“. Raamat, mis sul käes on, räägib mitmetest omadustest, kes sa oled – sinu suhete ajaloost, sinu aju ülesehitusest ja ülesannetest, kirjeldab, kuidas sa mõtled ja tunned, kuidas sa suhtled nii sõnadega kui ka sõnadeta, kuidas su suhted sassi lähevad ja mis tagab nende õnnestumise. Lõpuks aitab see raamat sul tugevdada sinu isiklikku heaolu, säilitades samal ajal sulle oluliste suhete hüved.

MIKS ON KIINDUMUS NII OLULINE?

Stephanie avastas, et Jonathan meeldib talle nii väga, et ta oli valmis loobuma heast töökohast oma ettevõttes ja kolima mehega teise linna, kuhu too oli üle viidud. Ta oli küll natuke mures, sest ei tundnud meest veel kuigi hästi. Veelgi rohkem tegi teda rahutuks teadmine, et viimase kaheksa aasta jooksul oli ta olnud kahel korral sarnases olukorras, püüdes luua meesterahvaga suhet, kuid mõlemal korral olid jõupingutused lõppenud edutult, rikkudes tema elu. Ometi teadis Stephanie, et mida ta endale ka ei ütleks ettevaatlikkuse kohta, läheb ta taas sama teed. Ta tahtis kuulata sõbranna nõuannet aeglasmalt tegutseda, kuid vastas siiski impulsiivselt „jah“, kui Jonathan tegi talle ettepaneku koos ära kolida – eemale talle igati sobivast ja rahuldust pakkuvast töökohast ja kogukonnast. Et Stephanie käitumisest paremini aru saada, peame mõistma natuke kiindumusteooriat.

Kas sina suudad paluda oma elukaaslaselt rahuliku südamega lohutust või nõuannet? Kas saad toetuda oma parimale sõbrale, kui su elus on stressirohke periood? Kuidas lahendada konflikte oma elukaaslase või sõbraga ja kuidas sa suhteid pärast konflikti parandad? Need küsimused on tervikliku suhte määratlemise keskmes ja vastused nendele annab kiindumusteooria.

Kiindumusteooria

Kiindumusteooria tekkis 1950. aastatel Inglismaal Londonis, sellega seletati lahti peamised iseärasused imiku ja tema vanemate vahelistes suhetes. Esmase käsitluse töötas välja inglise psühhiaater John Bowlby. Psühholoog Mary Ainsworth'i tõhusal kaasabil jõudis teooria kiiresti Ameerika Ühendriikidesse, haarates endasse tugevalt teaduslike uuringute komponente. Järk-järgult on kiindumusteooriast kujunenud maailmas keskne seletusviis, mille abil selgitada eri vanuses inimeste arengut suhete kontekstis. See kirjeldab, kuidas mõjutavad imiku varasemad suhted oma vanematega kõiki tema tulevase läbikäimisi. Teooria seletab lahti nende suhete põhiomadused – tegurid, mis esinevad kõikides suhetes, olenemata olukorrast või kultuuri-keskkonnast.

Kiindumusteooria ei aita mõista mitte üksnes tähendusrikkaid suhteid – nii terveid kui ka ebaterveid –, vaid sedagi, kuidas isik ise selles suhtes toimib. Just kiindumussuhte tausta tõttu läheneme oma suhetele selliste mõtete, emotsioonide ja käitumismustritega, mis on suhteliselt püsivad nii ajas kui ka erinevates suhetes. Tegelikult peegelduvad kiindumustrid ka viisis, kuidas suhtleme, samuti näitavad need meie suhete olemust.

Lisaks mõjutab inimese enesehinnangut suurel määral see, kuidas tema kiindumussuhte objekt teda tajub. Kiindumusel rajanevad suhted mõjutavad seda, kes oleme, palju enam kui sellised suhted, kus me ei tunne erilist kiindumust teise isiku vastu.

Nagu juba aimata võib, on kiindumus tervete inimsuhete mõistmisel väga olulisel kohal. Selles peatükis tuleb juttu kiindumusest ja selle kesketest tunnusjoontest. See aitab luua raamistikku ülejäänud seitsmele nurgakivile, mis tervikliku

suhte juurde kuuluvad – neist räägin raamatu järgmistes osades. Kirjeldades terviklike suhete omadusi ja andes ülevaate nende saavutamise viisidest, tulevad ilmsiks ka kiindumus-teooria omadused.

Vastsündinu kiindumus: turvatundest avastamiseni

Kiindumus algab turvatundega. Kui imik on ärev – kui ta tajub ohtu oma turvalisusele – täidavad vanemad tema vajadused, kas toites, soojendades või lohutades, ja nii imiku ärevus taandub ning ta on võimeline tegema järgmisi avastusi. Vastsündinu jaoks on kiindumus eluliselt oluline, sest ta ei ole võimeline rahuldama isegi oma peamisi vajadusi. Imikud vajavad oma vanemaid.

Turvatunne

Mõistusega võttes muidugi sa tead, et vajasid väiksena oma vanemaid, aga kas sulle tuleb meelde mõni konkreetne olukord, kus sa neid igatsesid? Kas sulle tulevad meelde ajad, kui sa said haiget või olid hirmunud? Kas sa otsisid siis vanemaid või tulid nad ise sinu juurde, kui sa nutsid? Kõige tõenäolisemalt esines mõlemat olukorda: sina otsisid nende abi ja nemad pöördusid sinu poole, kui abi vajasid. Kui nad aga ei pakkunud sulle abi, ükskõik mis põhjusel, võis sul välja kujuneda harjumus raskel hetkel teistelt abi mitte otsida. Tegelikult võib stressiolukorras abi otsimise valmidus väheneda isegi nendel lastel, kes on imikuna mingisuguste meditsiiniliste protse-

duuride tõttu haiglas viibinud ning kogenud tugevat ja kestvat valu, mida nende vanemad ei saanud vähendada.

Kui imikud kogevad erinevates olukordades, mis neile hirmu tekitavad, pidevat vanemate kaitset ja turvalisust, hakkavad nad end suhetes vanematega järjest turvalisemalt tundma. Nad eeldavad, et vanemad hoiavad neid turvaliselt ja nii see ka juhtub. Imikud hakkavad märkama, et nende vanemad erinevad teistest täiskasvanutest mitmel moel – peamiselt selle tõttu, et vanematel on järjepidev kontakt imikuga ning nad on valmis ja võimelised neid turvaliselt hoidma. Imik hakkab järjest rohkem tajuma, et tema turvatunne on seotud vanemate lähedusega ja nendega suhtlemisega. Imikutel areneb välja tugev soov olla pigem oma vanematega kui teiste täiskasvanutega. Teiste täiskasvanute juuresolekul, kui nende vanemaid ei ole kohal, kujunevad neil tõenäoliselt välja erinevad ärevuse astmed. Koos vanematega tunnevad nad end turvaliselt. Nad usaldavad oma vanemate võimet ja motivatsiooni hoolitseda nende vajaduste eest.

Võib-olla meenub sulle oma lapsepõlvest mõni olukord, kus sa tundsid mõne võõraga kohtudes ärevust. Kui sa olid häbelik laps, oli sinu ärevus tõenäoliselt intensiivsem ja kõikehõlmavam kui elavamatel lapsel. Kui su vanemad olid tundlikud ja reageerivad, toetades sind nii, et sa olid võimeline väikeste sammude kaupa oma ärevust haldama ja seega tulevikus teiste täiskasvanutega paremini suhestuma, on võimalik, et sul on arenenud päris head sotsiaalsed oskused suhtlemaks eakaaslaste ja võõrastega. Kui sa aga kogesid sagedasi lahusolekuid oma vanematest või kui nad ei toetanud sind sinu jõupingutustes sotsiaalsete oskuste arendamisel, on suur tõenäosus, et sa ei tunne ennast uudsetes või stimuleerivates sotsiaalsetes olukordades turvaliselt.

Lugematute kokkupuudete kaudu oma vanematega avastavad imikud, et vanemad on nende elus loomumane osa. Kuigi vanemad võivad teatud ajaperioodidel eemal olla, eeldavad imikud, et nad tulevad tagasi. Suhte järjepidevus muutub lõpuks etteaimatavaks ja laps on kindel oma teadmises, et lahusolekud või erinevad olukorrad tulevad ja lähevad, aga suhe jääb kestma. Väike laps teab intuitsivselt, kuidas leida maailma avastama hakates turvatunne. Mudilane roomab sageli lapsevanema juurest eemale, aga niipea, kui ilmneb mingi vihje millegi hirmutava kohta või kui lahusoleku pikkus hakkab muutuma ebamugavaks, kiirustab ta vanema juurde tagasi. Kui väikelapsel on võimalus hallata seda tasakaalu turvatunde ja avastusrõõmu vahel, on tegemist turvalise kiindumussuhtega vanematesse.

Avastuskäitumine

Kui imikud ja mudilased tunnevad ennast turvaliselt ja kui nad on kindlad, et nende vanemad on kättesaadavad ja soovivad neid kaitsta tuleviku ärevates olukordades, võimaldab see turvalisus ja kiindumus neil suunata oma ülevoolav energia maailma avastamisele. Kui imik tunneb turvatunnet, suudab ta leida võimaluse maailma tundma õppida. Turvatundega kaasneb lõputu uudishimu, mis omakorda iseloomustab väikese lapse avatud ja kaasatud psüühilist seisundit. Avastamistung on lapse psüühilise, füüsilise, neuroloogilise, emotsionaalse ja käitumise arengu seisukohalt kriitiliselt oluline. Seetõttu on kiindumussuhte turvalisus lapse mitmekülgse arengu aluseks, mõjutades palju enam kui ainult kiindumuse omadusi.

Millest väikelaps kõige rohkem huvitub? Mozartist, mobiiltelefonidest, seebiooperitest? Mitte väga palju. Imikuid ja väikelapsi huvitab kõige rohkem maailm, milles nende vanemad iga päev elavad. Nad on põnevil samadest asjadest, millest nende vanemadki. Nende vanemad on omakorda *põnevil oma lapsest!* Kui vanemad tunnevad oma lapsega suhtlemisest rõõmu, heameelt, armastust ja seda väljendavad, siis tunneb laps omakorda selle peegeldusena ennast rõõmsa, heameelt pakkuva, armastusväärse ja huvitavana. Veelgi enam, tähendus, mille laps annab oma maailmas objektidele ja sündmustele, on samad, mida lapse vanemad annavad nendele maailma omadustele.

Minu esimesel ööl Austraalias viibides, kui ma püüdsin ajavahe tõttu edutult uinuda, märkasin ma laes kahte liikuvat varju. Tule põlema pannud, nägin ma kahte hiiglaslikku ämblikku. Järgnes väga aktiivne tegevus ja ma magasin sellel ööl äärmiselt vähe. Järgmisel päeval, kui ma rääkisin oma kogemusest sõpradele, sain teada, et neid sissetungijaid nimetati jahtämblikeks. Samal ajal, kui ma rääkisin oma õuduste öö lugu, märkasin, et sõbra kaks poega, 8- ja 5-aastane, olid ka kuulama jäänud. 8-aastane, hämmastunud minu hirmust, küsis: „Kas see oligi ainult jahtämblik?“ „Jah, AINULT jahtämblik!“ kuulutasin ma kõrgendatud häälel. 5-aastane ei saanud üldse aru, mis mind oli erutanud ja kui ta vanem vend talle selgitas, et ma olin kartnud jahtämblikku, pahvatas ta naerma. Kust need väiksed poisid oma julguse olid saanud?

Siin polnud tegemist mingi julgusega. Need lapsed olid lihtsalt õppinud, et nende vanemate maailmas – ja nähtavasti enamiku Austraalia elanike maailmas – ei ole see elukas, mida nemad nimetasid koduselt jahtämblikuks, ohtlik. Võib-olla nemad näevad neid nii nagu meie näeme hamstreid. Ma tahan

sellega öelda seda, et nende tuhandete eri suhtlemiskordade kaudu, mis meil vanematega on, mõjutavad nad meie maailmanägemust. Enamik neist suhtlemiskordadest ei ole „juhendavad“. Meie vanematel on peamine mõju sellele, kuidas seda maailma tajume, sellest mõtleme ja seal tegutseme, eriti suhete maailmas.

Laste kogu enesetunnetuse ja maailma õppimise protsess, mis toimub vanemate kaudu, on palju terviklikum, mitmekülgsem ja organiseeritum siis, kui imikud on oma vanematesse turvaliselt kiindunud. Ebaturvalise kiindumussuhte puhul keerleb kogu nende võimekus turvatunde saavutamise ümber. Turvatundeta imikud ei märkagi ilmselt neid asju, mis ei puuduta turvalisust. Ebaturvalises suhtes puudub tõenäoliselt jagatud kogemuse ulatus ja sügavus, mis on omane turvalisele kiindumussuhtele. Ebaturvalise kiindumussuhte puhul on laps vähem avatud oma vanematelt õppima ja avastama nii ennast kui ka maailma laiemalt.

Väikelapse kiindumussuhte kontseptsiooni ülekandmine turvalise suhtega täiskasvanuelu reaalsusesse tähendab seda, et me teame, et suhe peab vastu isegi raskustega silmitsi seistes, et oleme võimelised stressiolukorras teise poole pöörduma ning oleme rohkem avatud igasuguste asjade õppimiseks teise inimese läheduses. Kui reisime koos kellegagi, kellesse oleme turvaliselt kiindunud, tunneme ennast vabamalt, naudime oma reisi rohkem ning oleme rohkem avatud uutele kogemustele kui üksi reisisides.

Meie suhete eskiis

Samal ajal, kui imikutel tekib kiindumus oma vanemate suhtes, kujuneb neil välja ka suhtlemismuster teiste neile lähedaste inimestega. See muster määrab edaspidi:

- kuidas nad suhtlevad teiste pereliikmetega või sõpradega, kuidas neid suhteid tajuvad, millised on nende otsused ja üldine suhtlemisviis nende inimestega. Kiindumuse uurijad nimetavad seda meie sisemiseks toimetuleku mudeliks suhetega – mida me suhetest ootame ja millise rolli anname neile oma elus;
- kui palju nad eeldatavalt teistele toetuvad ja millistes valdkondades nad seda teevad;
- emotsioonide rolli suhetes – kui otsesed ja väljendusrikkad nad on, kui haavatavad on nad valmis olema ja kui palju toetuvad emotsioonidele, et määrata enda jaoks mingi teatud suhte olemust ja olulisust;
- kui lihtsalt suudavad nad stressiolukorras usaldada teise inimese olemasolu enda jaoks ja tema pühendumist, vaatamata erinevustele ja lahkhelidele.

Viis, kuidas teistega suhtleme, ei ole range ja muutustele suletud. Ometi moodustab see teistega suheldes mingi püsiva mustri. See muster mõjutab, millise rolli anname suhetele, rahuldamiseks vajadust turvatunde järele, samuti määrab see ära, missugune osa on kanda suhetel meie elus, kui õpime maailma tundma.