

# Tüüpilisemad suhte probleemid ja Imago suhteteraapia võimalused

Pia Ruotsala  
EELK Perekeskus



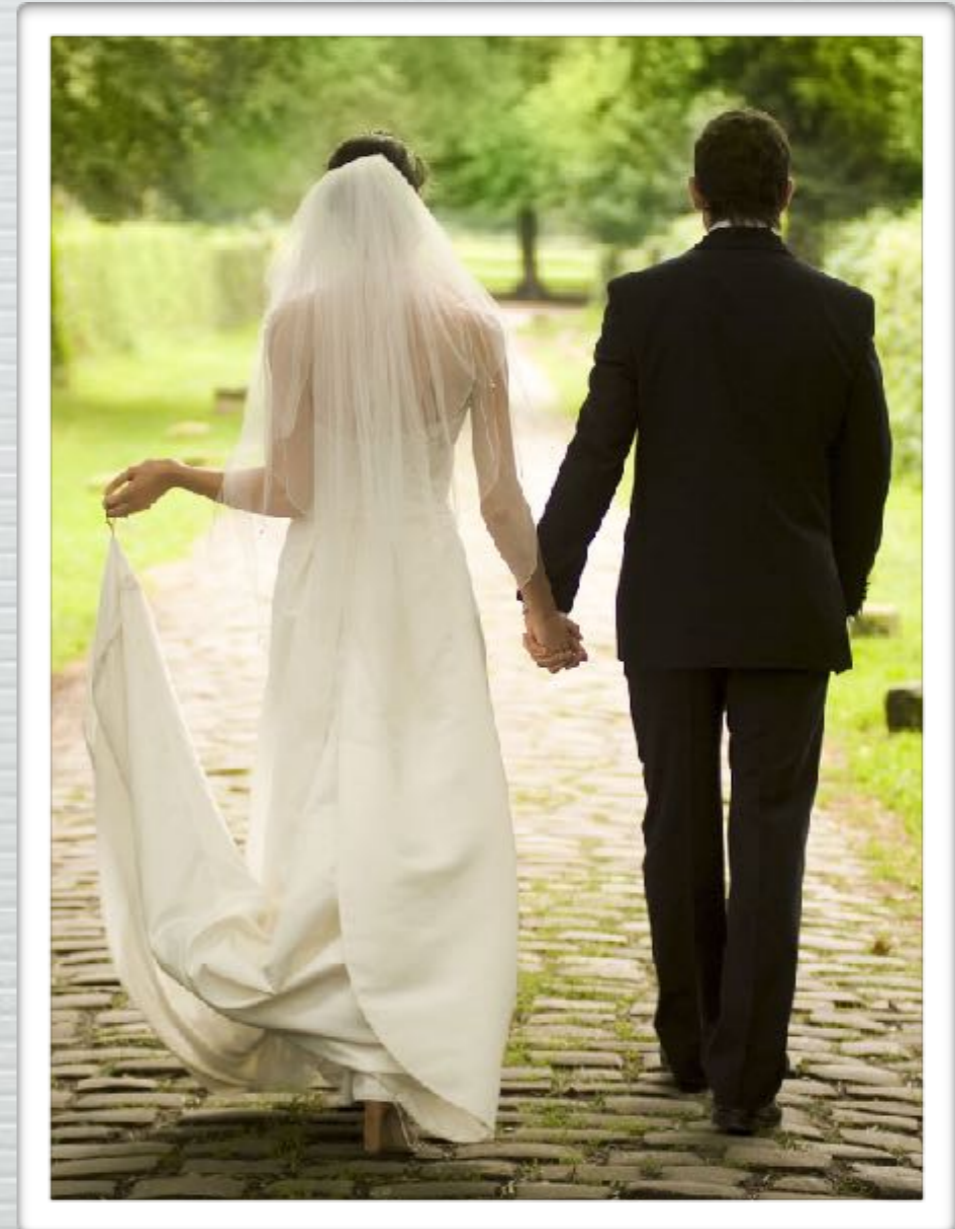


“Pühendunud intiimses paarisuhtes olemine on kõige raskem asi, mida keegi meist iial võib teha.”

*–Rebecca Sears, IMAGO teraapia koolitaja–*

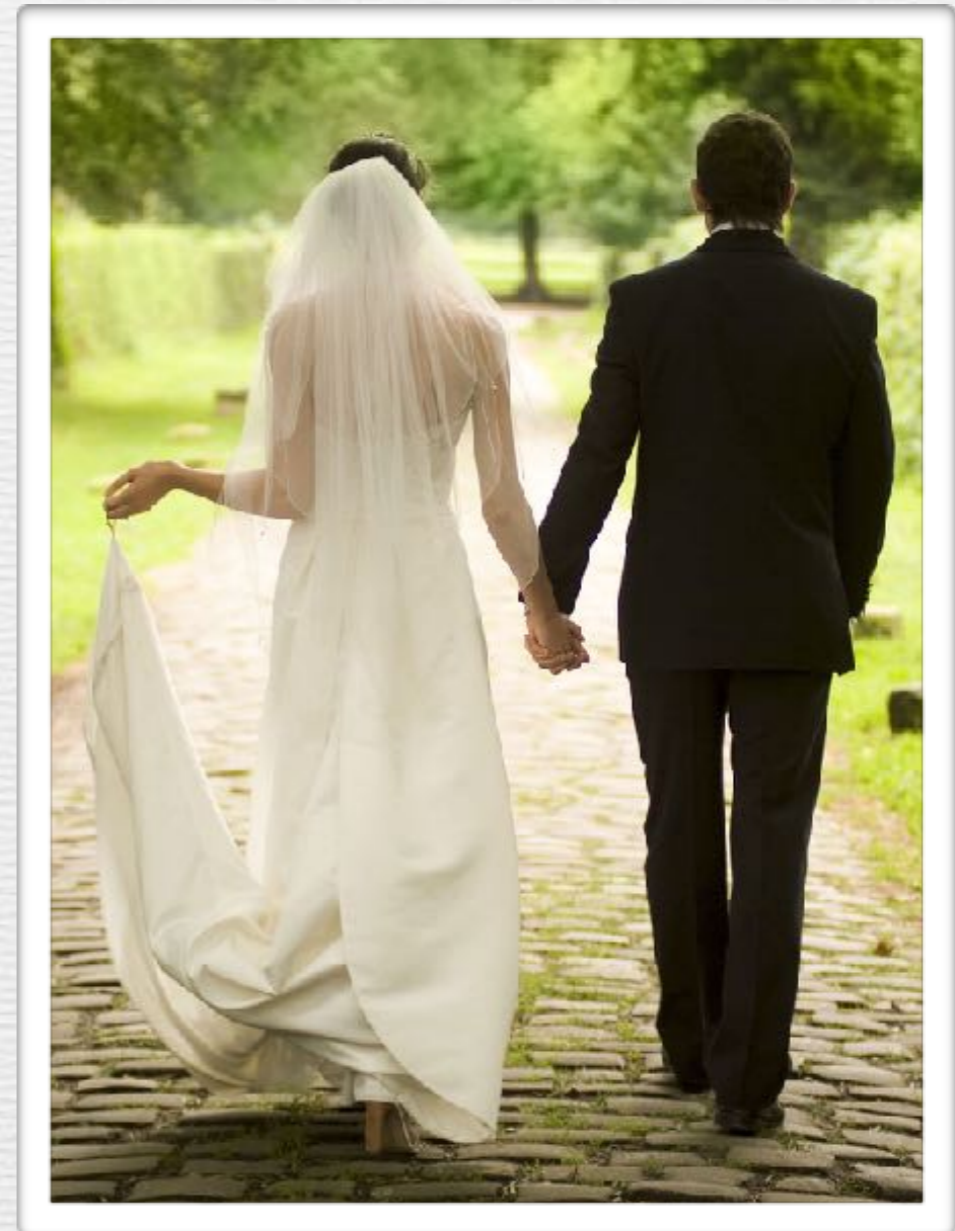
Inimene suundub  
alati turvalise  
ühenduse ja  
arengu poole.

- Harville Hendrix, Imago  
suhteteraapia looja ja  
arendaja



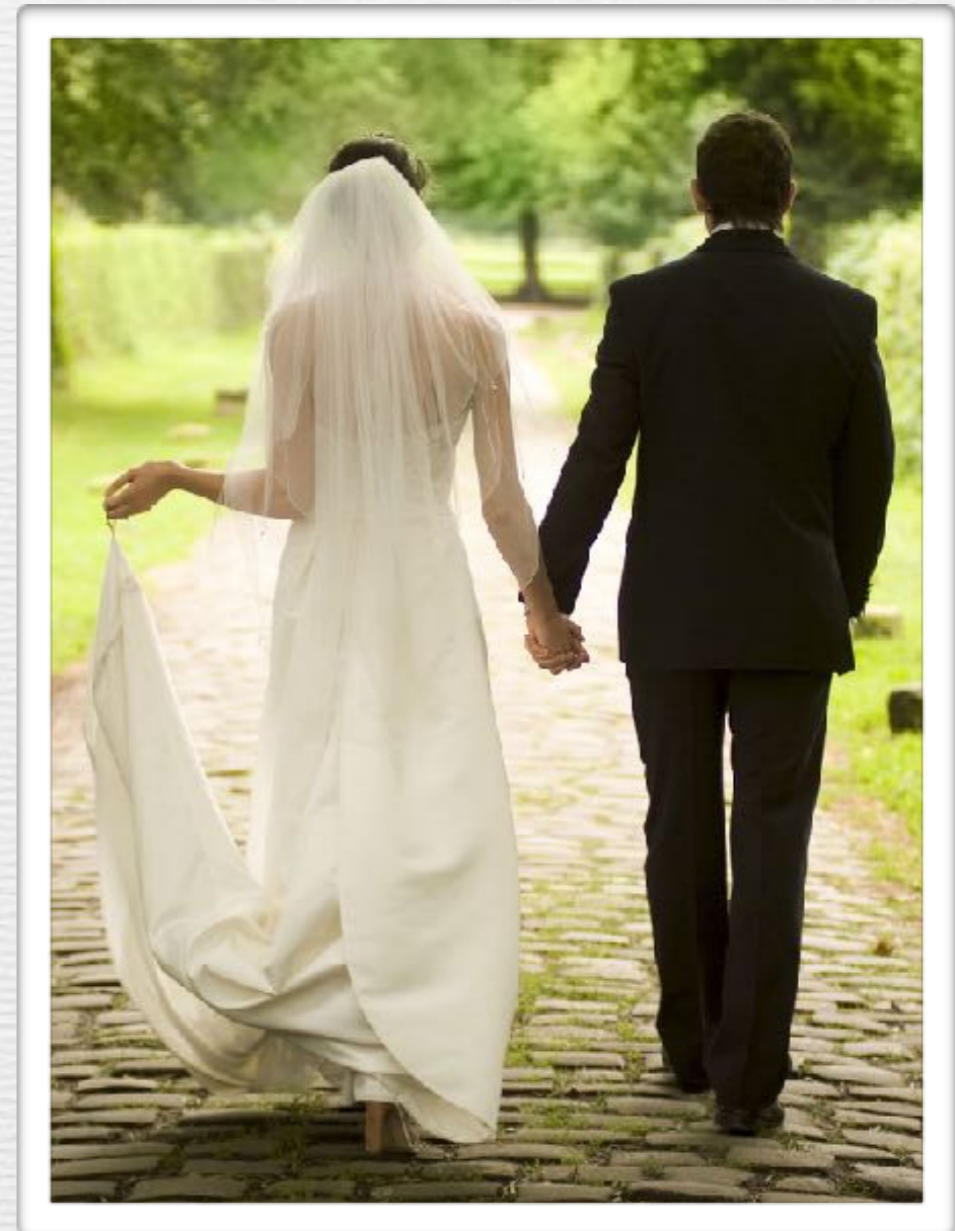
# Imago?

- Imago suhtetöö teooria aitab meil aru saada, miks me valime just sellise partneri (Imago match) ja miks lähedane paarisuhe on paljudele meist nii keeruline. Imago suhtetöö teooria annab klientidele praktilised oskused ja arusaama, et neil tuleb oma praegused suhtekonfliktid pöörata võimalusteks, mis aitavad terveneda praegustel ja minevikus kogetud suhtehaavadel.



# Imago on loodud uue arengu võimaldamiseks

- Imago suhtetöö teraapia on loodud doktor Harville Hendrix ja tema abikaasa Helen LaKelly Hunt'i poolt. Antud teoorias on loogiliselt omavahel integreeritud erinevad psühholoogilised, käitumuslikud, filosoofilised ja vaimsed lähenemised, põimides sinna tänapäevased avastused ajust ja neurofüsioloogiast, mis kokkuvõttes annavad selge arusaama suhete olemusest ning praktilised oskused suhete arendamiseks.



# Kliendid

- “Tundub, et lahkuminek on ainuke väljapääs...” Frustreeritus, et miski ei muutu.
- Üksteise süüdistamine, halvustamine, pidev rahulolematus.
- Suutmatus luua tugevat sidet tunnete tasandil, usaldamatus
- Sõltuvused (töö, alkohol, kanep, sport, hasartmängud...)
- Suhte dünaamika on muutunud (nt. varem teeninud osapool jõustub)
- Lähedust pole - oma ruumi pole - “Kus olen mina selles suhtes?”
- Masendus, bipolaarsus; toimetulematus partneri psüühilise haigusega

# Kommunikatsioon

- Ei räägita omavahel või vestlus lõppeb alati tüliga -pidev konflikt.
- Paarina, perena toimiva suhtluse otsing. Kuidas rääkida, kuidas kuulata? Läbi hea kommunikatsiooni sügava teineteise mõistmiseni jõudmine paarisuhtes ja lapse-vanema suhtes.
- Turvaline ja konstruktiivne tülitsemine -mustrid muutmine.
- Turvaline ja toimiv dialoog loob igale suhtele kindla aluse.
- Imago dialoog võimaldab turvaliselt ja võrdsetena käsitleda ka raskeid teemasid (petmine, mineviku haavad, väärtushinnangute konfliktid, oma lapse kaotus vms. lein).



# Arenguga seotud mured

- Puberteet, paarisuhte faasid, paarisuhtes mõlema individuaalne areng (eristumine, iseseisvumine)...
- Kuidas arendada suhet peale pika pendeldamise faasi? Peale truudusetust? Peale kriisi? Kas ja kuidas leppida, andestada?
- Kuidas hoida paarisuhet, kui... a) lapsed on alles sündinud/jonnieas/teismelised, b) viljatusravi ei anna tulemust, c) kui lapsed lendavad pesast, d) kui ühe partneri vanem sekkub/elab samas majas/ei aktsepteeri suhet/partnerit...?

# Perevägivald

- Imago dialoog ei sobi vägivalla katkestamiseks ja seda teostatakse ainult mõlema partneri soovil (kontrollitakse eraldi).
- Kui perevägivald on katkestatud (nt. grupis ja indiiduaalses töös) ning mõlemad tunnevad ennast ühises kodus turvaliselt, on võimalik Imago dialoogis käsitleda vägivalla tagajärgi-haavu (vägivalla toimepanijal võtta empaatiaga vastu partneri valu) ning terveneda tunnete tasandil.
- Kui tegu on mõlemapoolse vägivallaga või kasvatusvägivallaga lapse vastu (ilma lähisuhtevägivallata), paari turvalisuse tugevdamisel Imago on aidanud.
- Mitmed paarid (mõlemad: edasi koos ja lahku läinud) kiidavad Imagot, sest see rõhutab võrdsust ja jõustab mõlemaid (vastutus ka vaimse vägivalla eest) ning aitab näha suuremat pilti. Peale Imago protsessi pole ühelgi kliendipaaril vägivald probleemiks.

# Vanemlik partnerlus

- Eriti peale lahkuminekut (suhtluskorra loomine-järgimine)
- Erinevad väärtushinnangut, kultuurid, kasvatusnägemused, arusaamad lapse vajadustest...
- “Oleme tänulikud dialoogist neutraalses kohas, sest peale lahkuminekut ei saa me omavahel rahulikult rääkida. Olen suutnud oma ex'i kuulata ja mõista. Meil on erinevad nägemused laste kasvatamisest, aga peame olema ühel meelel. Meie ei tohiks tülitseda, kumb on tähtsam lastele - tunnen, et võitleme selles....” (klient, Harjumaa)

# Imago ei sobi....

- Kui osapooled ei soovi üksteisega rääkida ja ei soovi ühes toas viibida.
- Sügavalt traumeeritud inimesele esmasena teraapiana (peale EMDR-i, traumateraapiat või muud individuaalset teraapiat).
- Kui klient ei seda ei soovi.

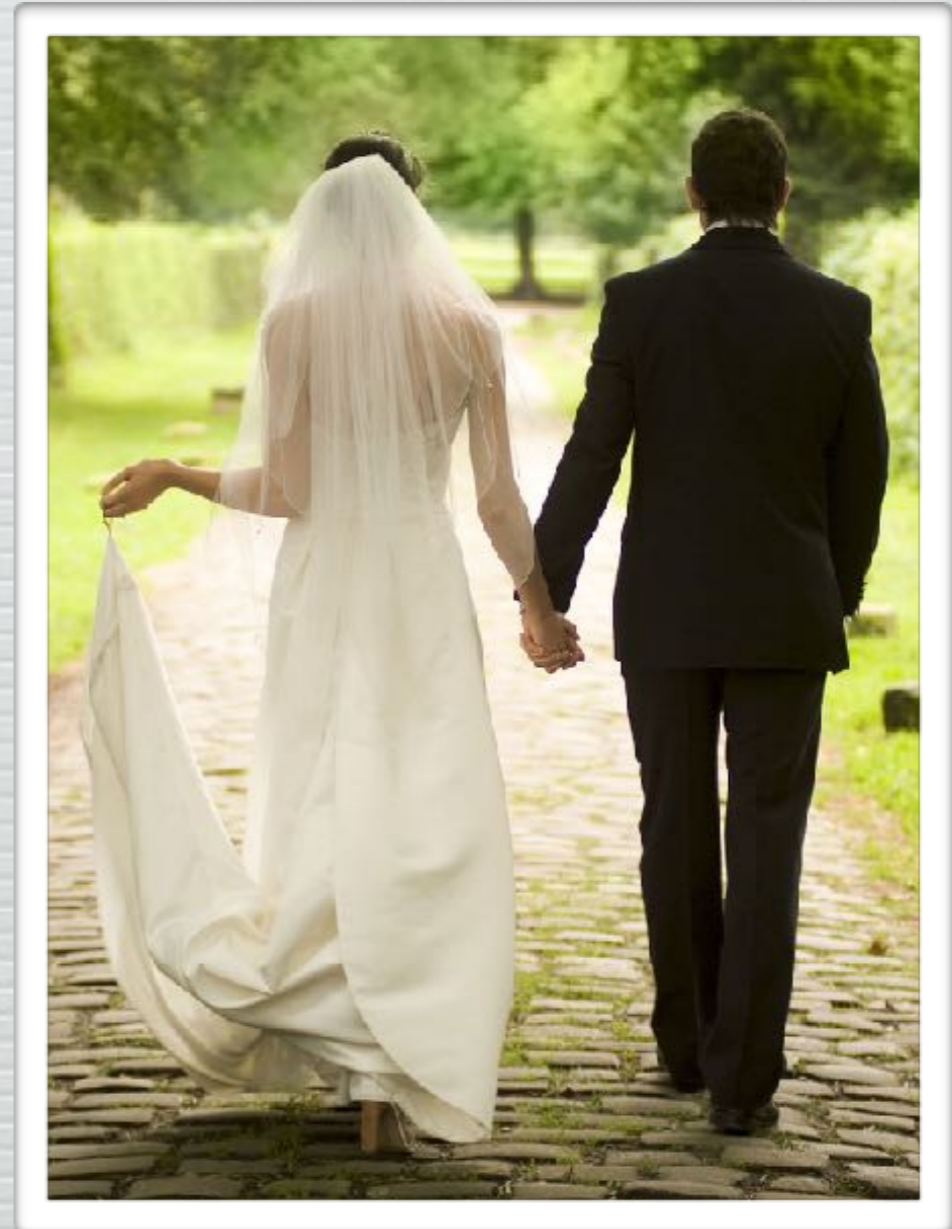


Imago sobib ka probleemide  
ennetamiseks!

Ütlevad paarid, kes on läbinud 5-10 seanssi enne abiellumist.

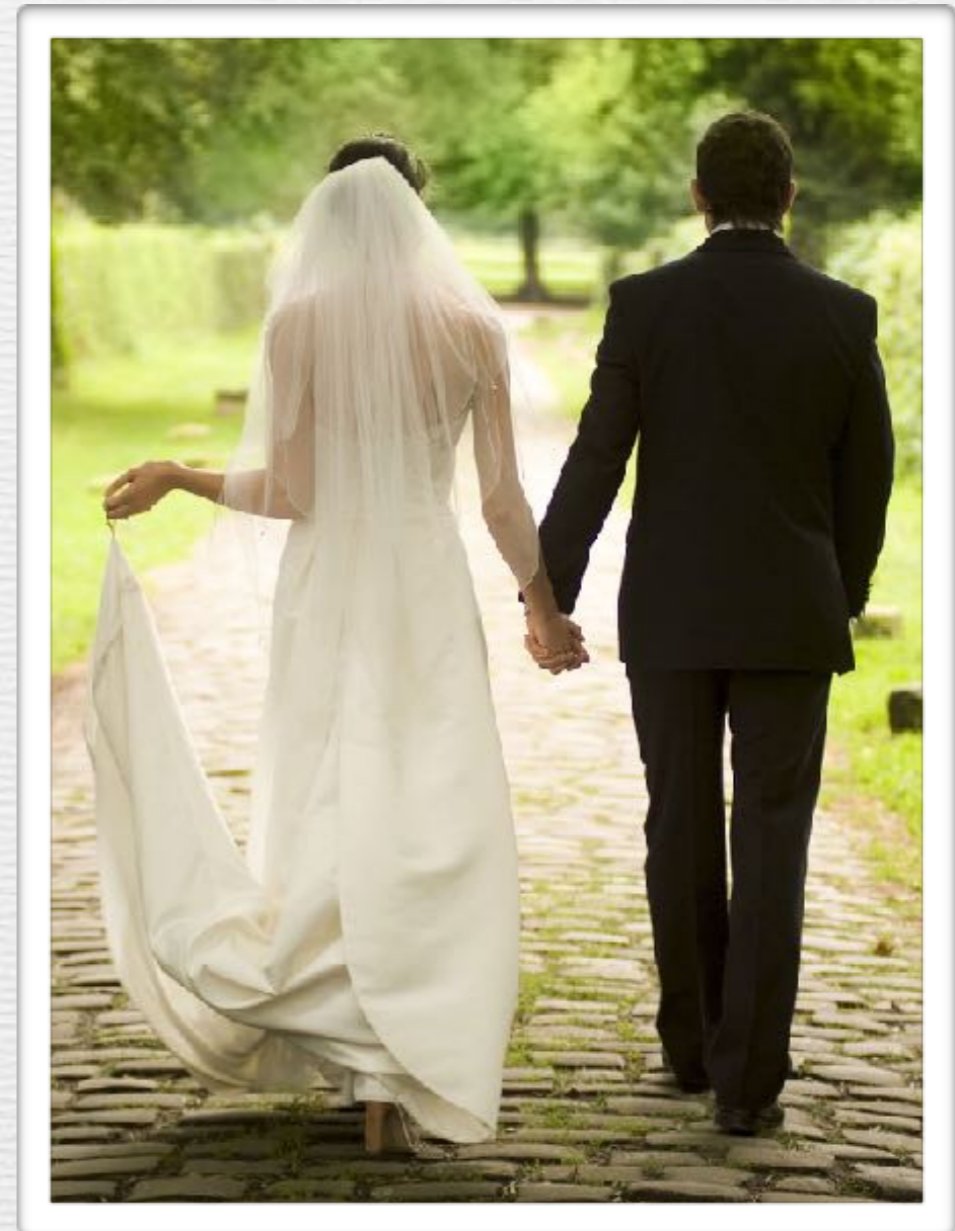
“Teekond soovitud  
armastuseni” ja  
“Abielu lihtsad  
tõed”

Harville Hendrix'i  
raamatud



# Imago terapeudid EELK TLN Perekeskuses

- Karin Hänilane
- Lii Lilleoja
- Pia Ruotsala
- Lea Treufeldt
- Superviseerib Siiri-Liisi  
Kraav ja Rebecca Sears





Tule ja proovi ise!

[www.perekeskus.eu](http://www.perekeskus.eu)

