

Intervjuu Siegmar Gerken`iga, Ph.D.

Armastus, seksuaalsus & suhe

©Siegmar Gerken, Ph.D.

1) Sinu töö hõlmab keha, psüühikat, emotsioone ja hinge. Kuidas mõjutab armastus inimeste elu?

S.G.: TUUMARENG (*CORE EVOLUTION- ingl k*) pöörduv keha, emotsioonide, psüühika ja hinge kui terviku poole. Armastus on elu vooluga resonantsis, seega armastusekogemus ühendab kõik need aspektid ja mõjutab inimelu kõiki aspekte. Armastav inimene suhtleb ja loob harmoonia, heaolu, rahu, rõõmu ja rahulduse seisundist.

2) Kas inimestevahelist armastust on võimalik kogeda ka ilma süütunde, manipulatsiooni, võimuvõitluse, armukadeduse, omanditunde, klammerdumise, sõltumiseta jne?

S.G.: Kui me nõustume kogema armastust teise inimesega isiklikus ja sotsiaalses vahetuses, nõustume me jagama ka igapäevaelu ja tegutseme oma isiksuse teadlikkuse tasandilt.

Tuumarengu (*CORE EVOLUTION*) töötubades ja seminaridel juhime osalejaid kogema ja ära tundma oma isiksuse reaktsioonimustreid niimoodi, et inimene saaks aina rohkem endast teadlikuks. Inimene õpib, kuidas tema isiksuse mustrid on välja kujunenud ja kuidas ta neid ka tänapäeval struktureerib.

Neid põhimõtteid mõistes avastame uued valikud oma mõtlemises ja käitumises. Terve suhte jaoks on väga tähtis, et suudaksid eristada armastust, vajadusi ja tahtmisi. Sa õpid ära tundma oma üles kerkivaid mahajäetusetundeid, integreerimata käivitajaid, suhtumisi, ihasid ja nõudmisi; samuti ka oma igatsusi, hirme, kadedust, kiindumusi jne.

Kui aga integreerimata momendid aktiveeruvad, kaotame tihti kontakti armastuse vooluga ja sellega koos ka oma kirkusega. Seejärel, olles juhitud oma isiksuse puudustest, ei ole me enam "armunud", vaid oleme astunud armastuse voolust "välja".

3) Mis on truudus?

S.G.: Truudus on loomulik kavatsus ja kokkulepe teineteisega resoneerumiseks, et uurida elu kogu selle sügavuses ja keskenduda teineteisele.

Kui sa tõesti tahad olla pühendunud suhtes, vajab see kogu su olemist ja keskendumist. Mõnikord, kui isiklikud vajadused, soovid ja ootused ei leia vastamist, tahavad inimesed muuta kokkulepet ja püüavad oma meele muutust õigustada, tuues võrdluseks teisi suhtetüüpe või soovides avatumat, kohustusteta elustiili.

Teised võivad väita, et nad otsivad täiustumist või mitmekesisemat elu, kaasa arvatud seksuaalsuhted jne, kuid selle taga on mõte, et partner ei ole enam 'piisav'. Üsna tihti on puudu valmidusest, julgusest või teadlikkusest suunata oma energia üheskoos elu avastamisele, et üles leida 'mitte-piisav-olemise' sügavam päritolu.

Kui sa teisest inimesest hoolid ja pead sellest väärikalt kinni, uurid konflikti iseloomu. Alles sellest sügavusest saad teha otsuse, kas lahkumine oleks tervislik või on mõlemal partneril muid võimalusi suhte avardamiseks.

Mõnikord tulevad inimesed mu juurde, kuna nad tahavad toetust armastusest eraldumise protsessiks. Nad saavad teadlikuks, et nad ei ole võimelised elama seda armastust, mida nad tundsid või koos kujutlesid. Meil tuleb mõista, et armastus ise ei kao ega reeda! See on inimene ise, kes ei suuda säilitada ja integreerida selle energia voolu, ning seega on tal raske sellega suhestuda.

Teisest küljest, truudus, mis põhineb pere, religioosse või kultuurilise mudeli piiridel ega kerki üles armastajate tõest teineteise kohta, moonutab juba iseenesest vaba armastuse voolu. Kaks lindu lendavad ja laulavad imeilusasti koos, nad kohtuvad oma vabaduses ja loovuses loomuliku kavatsusega. Mis juhtub, kui nende tiivad kokku siduda?

4) Mis on kirg?

S.G.: Kirg on energia, mis paneb elu käima. Minu jaoks ei ole kirg seotud vaid üldise armastuseideega. Seda aetakse tihti segamini iha, himu, intensiivsusega jne.

Olukorras, kus inimesi tõmbab üksteise poole, liigub nende vahel energia. Imestatakse, mispärast kirg hääbub. Sageli ei saada aru, et see on nagu leek. Kui sa tahad, et sellest saaks lõke, on vaja selle eest hoolitseda, hingata sellesse elu ja lisada puid tulle. Mis tähendab, et sa pühendud isiklikult aktiivselt, et leeki elus hoida – ja mitte ainult Valentinpäeval.

5) Kas abielu on armastust toetav väljendus?

S.G.: Iga kokkulepe või sotsiaalne vorm võib olla armastusega täidetud, kuid sotsiaalne vorm ei suuda armastust luua.

Teatud turvalisuskokkulepped võivad aidata inimesele teha armastuse protsessi jäämise kergemaks ega lase alateadlikel eksistentsiaalsetel või ebaratsionaalsetel hirmudel suhet varjutada. Seetõttu on need head lahkuminekute puhul, kui inimestel on vaja üksteist rahaliselt toetada või teha muid toetavaid kokkuleppeid.

Paljud paarid elavad koos abielu registreerimata, saades ka lapsi ja paljudes riikides on see avatud kooselamise vorm seaduslikult kaitstud.

Laulatus, seaduslik või spirituaalne, on inimese elu tähtsündmus. Paljudes riikides võib kultuur või kirik abiellumiseks ka survet avaldada. Kõigis kultuurides leidub erinevaid kokkuleppeid, mis püüavad suhet religioosses või sotsiaalses kontekstis siduvaks muuta.

Kui sa tõeliselt armastad, ei ole väline raam tähtis – igal juhul tuleb armastust elus hoida ja elu pühitseda, et suudaksid oma suhtes läbi teha ka raskeid etappe.

6) Mu poeg küsis minult paar kuud tagasi: „Ema, kas armastus lõpeb?“ Mida sa vastaksid?

S.G.: Nii kaua kuni elu voolab, on olemas võime armastada. Meie ilu ja vastutus vanematena on harida laste võimet ja valmidust resoneeruda armastuse vooluga.

7) On juhtumeid, kus armastavad inimesed on hulluks läinud – kas armastus võib haiguseks pöörduda?

S.G.: Haigus on alati armastuse vaba voolu katkestamise või moonutuse tulemus. Armastus ei saa olla haigus, kuni ta on elu vooluga resonantsis.

Kui inimesed tunnevad end 'armununa' ja seejärel projitseerivad sellele kogu oma maailma lootused või hakkavad idealiseerima ja see haarab neid endasse – seksuaalselt või kartes reetmist, kaotust jne., kaotavad nad kontakti algse armastuse pulseerimise ja teadvuse avardunud seisundiga, mille armastuse seisund loob.

Kellegi armastamine tähendab nende elus avanemise toetamist. Kui armastus muutub klammerdumiseks, puudub sel empaatia ja kaastunde sügavam tähendus ja mõistmine, mis võib viia impulsiivsete väljaelamiste, psühhosomaatiliste sümptomite või haiguseni.

8) Igatsus kellegagi koos olla, „liblikad kõhus“, füüsiline külgetõmme, seksuaalne iha, täiuslikkuse mõte ja nende asjade aktsepteerimine, mida sa enda arvates poleks kunagi aktsepteerida suutnud – kas kõik need sügavad tunded on armastusega seotud?"

S.G.: Armastus suudab ületada kõik erinevused.

Erinevat värvi, rassi, erinevatest sotsiaalsetest klassidest ja eri tüüpi inimesed ületavad piire ja loovad sildu erinevuste vahele, kui nad on armastusele avatud ja tunnevad, et nad on üksteisega seotud. Nad resoneeruvad. Nad häälestuvad elu muusikale ja igatsevad juhtida eneseväljenduse sümfooniat kõige peenemast toonist kuni kirgliku crescendo`ni. Et see tsükkel jätkuks, on vajalik pidevalt uuesti armastust luua.

Selles seisundis saame teadlikuks, et kõigil elu ja maailma kujutistel on omaenda maitse. Kogedes armastust ja olles avardunud reaalsuse seisundis, suudame vabaneda seotusest imidžite, ideede, filosoofiate ja teiste sündmõtete külge. Need muutuvad valikuteks ja seejärel teeb inimene valikuid, ning harjutab kogetud vabadust.

Armastuses me ületame kultuurilisi ja isiklike erinevusi ning saavutame võime terveneda ning luua harmooniat ja rahu. Kui sa kedagi armastad, lase ta vabaks!

9) Mis rolli mängib armastuses seks?

S.G.: Kui inimesi veetleb teineteise poole ja nad avavad teineteisele oma eluvoo, võivad nad ka tahta ühendada oma seksuaalsed jõud teineteisega.

Armastus koos seksuaalsuse küpse ja vaba väljendusega suudab täiustada füüsilise armastuse kogemust, viies ühtesulamise seisundini, milles armastajad võivad väljuda „sinu“ ja „minu“ dualsusest ning tunda üks-olemist.

Selline kokkusulamine üks-olemissse võib aset leida ka mitteseksuaalsel tasandil, ilma füüsilise kehakogemusest. Sa võid meditatsioonis häälestuda kellegi armastusele ja tunda ühendust. Sa võid näha ema või isa kiirgavat armastust oma vastsündinud lapse vastu. Sa võid ka tunda, et sa tahad teise inimesega jagada kogu oma füüsilist, emotsionaalset, vaimset, sotsiaalset ja spirituaalset olemist.

Armastajad võivad erinvaltel aegadel erinevat moodi valida, millisel tasandil nad tahavad oma armastuse ja ühtekuuluvuse kogemust jagada.

10) On teada-tuntud fakt: pikaajaliselt abielus olijad väidavad tihti, et nad on seksist väsinud ega leia mõne aja möödudes enam kirge. Mis siis toimub?

S.G.: Pikas abielus võib olla prioriteetide muutus (lapsed, töö jne.), või füüsiliste seisundite loomulik muutus (vanus, hormoonide muutus või muu). See ei tähenda tingimata, et kireg üksteise suhtes on vähenenud. See liigub teisele väljenduse, mõistmise ja aktsepteerimise tasemele. Nende kavatsus kokku saada ja elu jagada võib ikka pärineda hoolivusest ja armastusest, ning nad võivad olla õnnelikud ja kiirgavad üksteise lähedal vähema seksi või üldse ilma seksita.

Aga kui seksuaalse iha kadumine ja muutus on eemaletõmbumise, pettumuse, vimma, fantaasiate vm põhjusel, siis tuleb hoolikalt uurida põhjusi ja nende seotust inimeste arusaamaga armastusest, ootustest ja pettumustest. Tuumarengus (CORE EVOLUTION) toetame me indiviidi või armastajaid, et nad saaksid selgust oma emotsionaalses segaduses või eksiarvamustes ja leiaksid rohkem integratsiooni, et tunda end jälle avatuna ja hästi. Et lubada armastusel voolata ja suunata neid energiaid.

11) Kui tihti professionaalina tervise alal puutud kokku haige psüühikaga, haigete kehade, emotsioonide ja hingedega armastuses pettumise või eksiarvamuste tõttu?"

S.G.: Minu kogemuse kohaselt pärinevad kõik 'haiged psüühikad' – kui sa tahad neid nii nimetada –, ürgse elupulsi moonutusest. Mitte olla võimeline pikemas perspektiivis resoneeruma elu vooluga viib stagnatsiooni, meeletuste ja impulsiivsete väljaelamisteni, ja tulemuseks on psühhosomaatiliste ilmingute ja häirete koguspekter.

Psühholoogias uurime me 'ebanormaalset psühholoogiat', mis üldiselt kirjeldab paljudel viisidel hirmu, mis väljendub nii inimese kehas, psüühikas kui ka hinges kui ühes tervikus. Meil on vaja aina rohkem ja rohkem julgust, et õpetada uut armastuse psühholoogiat! Sellepärast on meie õpetus tervikliku isiku psühholoogia.

12) Tundub, et armastus võib ka kahjustada. Kuidas võib kõige ilusam inimlik kogemus kahju teha?

S.G.: See on üks eksiarvamus. Armastus ei saa kunagi kahju teha – need on moonutused, mida inimesed armastusele omistavad: armukadedus, reetmis- ja kaotushirm, klammerdumine, omandamine, idealiseerimine jne., mis kannatusi põhjustavad.

Armastusele ei vastata alati armastusega. Armastus võib inimesi isegi õhutada või provotseerida. Kuna armastus tungib ka läbi sügavaima vastupanu, võib see aktiveerida energia, mida selles vastupanus hoitakse, ja teeb meid haavatavamaks. Inimesed võivad siis käituda kaitsvalt, agressiivselt või lihtsalt eemale tõmbuda, eriti kui teist inimest või gruppi ähvardab otsene kohtumine armastuse tasandil. Imikud ja lapsed, keda pole traumatiseeritud või kellele pole armastust „selgeks õpetatud“ (mis on ka traumatiseeriv), näitavad alati otsest avatud reaktsiooni armastuse väljendusele.

13) Kuidas sina elad terves armastuses? Mida sa oma lastele terve suhte kohta õpetad? Kuidas perekond sel eesmärgil toimib?"

S.G.: Nagu sa nüüdseks mu õpetusest võib mõista, ei ole tervet ega ebatervet armastust – on ainult armastus.

Moonutamatul moel leiab armastus oma väljenduse harmoonias, vastastikkuses ja hoolitsemises. Ideaalis on need meie elu esimesed kogemused alates emaüasast kuni suhtlemiseni oma ema, isa ja hooldajatega.

On vaja õpetada, elades ja kinnitades armastust, tegutsedes sellest lähtuvalt oma isiklikus elus, koheldes sel moel nii oma lapsi, partnerit kui ka teisi inimesi ja lähenedes armastavalt elule üldisemas plaanis.

14) Öeldakse, et armastus on elu tõeline õpetaja. Mida armastus sulle õpetab?

S.G.: Armastuse seisund võimaldab sul ära tunda ja kogeda elu avaramaid dimensioone ning koos sellega ka teise inimese avaramat dimensiooni. Kõike tavalist tajutakse teistsuguse intensiivsusega, sel on rohkem tähendust ja see kerkib värvikamalt esile. Armastus õpetab meile elu ilu täielikult vastu võtma. Armastus toetab meid ka oma piiride äratundmises, neid emmates ja oma piire ületades.

Kutsun teid tegema väikest avastusretke:

- Kujutle end päikesena – kiirgad elu, soojust ja valgust kõikjale enda ümber (võta selleks üks minut), tunneta kiirgust, mis sa oled!
- Nüüd kujutle, et on üks inimene või grupp, rass või rahvus, kellele sa ei taha oma kiirgust saata. Milline oleks sinu strateegia või mehhanism? (Võta natuke aega, et avastada ja vaadelda oma keha ja psüühika vahelist suhtlust).
- Kuidas sa pidurdad oma kiirgust kellegi suhtes ilma üleüldist kiirgust mõjutamata? (võta aega kogetava uurimiseks)
- Sa võid saada teadlikuks asjaolust, et sa ei saa tegelikult peatada oma armastust/kiirgust mõne inimese vastu ilma tervet oma süsteemi piiramata.

15) Paljudes riikides on lahutuste protsent üle 50%. Mida saavad lahutanud vanemad oma laste tervise heaks nende tulevikus teha?

S.G.: Hoolimata vabadusest, mida oleme oma seksuaalsuse või suhete uurimisel välja kujundanud, tundub meeste ja naiste jaoks, et nad on rahulolematud. Suhetele pühendumine nõuab oma armastusvõime sügavamalt mõistmist ja võimet seda armastust suunata. Kui paar ei tunne end suhtes täidetuna ja otsustab lahku minna, saavad nad armastuse suunata vastastikuseks austuseks ja hoolivuseks teineteise ja laste vastu. Lapsed, kel on hoolivad vanemad, isegi kui nad on lahku läinud, on väiksema tõenäosusega enda või teiste suhtes destruktiivsed.

16) Kuidas saab oma emotsioonide, hinge ja mõtete moonutusi oma kehas ära tunda?

S.G.: Tuuma (*The Core*) vaadatakse kui individuaalse universaalse elu keset, mis on osa inimolemuse olemusest.

Pulseeriv energia liigutab ja organiseerib iga rakku kuni kogu organismi ühendatud struktuurini. See sisemine energia juhib meie isiksusi alates kehastruktuuridest kuni tajude selguseni. Inimese psüühika ja füüsiline keha on nende arenguliste jõudude kristalliseerumise tulemus.

Sõltuvalt kogemusest arengu erinevates faasides, õpime me tihti ignoreerima ja piirama oma tuumast lähtuvaid laienevaid liikumisi, et vältida frustratsiooni, valu ja emotsionaalset nälga. Selle tulemusena piirame oma väljendamisvõimet elus. Allasurutud energia viib tihti kroonilise lihaspinge ja emotsionaalse pidurdamise mustriteni. See loob "jäätunud" mustreid meie isiklikus ajaloos, mis võivad häirida loomulikku rütmi ja inimese eluenergia tasakaalukat kulgu.

Tuuma eiramine ilmneb seejärel süsteemi kõigil tasemetel.

- Keha: selle vorm, väljendus ja dünaamilised võimed.
- Emotsioonid ja tunded: viis, kuidas me töötleme oma näoilmeid, sisemisi ja väliseid impulsse.
- Meel/psüühika: mõtete struktureerimine, töötlemine ja suunamine.
- Tahe: pakub meile suuremat eluvõimekust, energeetilist impulssi eneseteostuseks.
- Teadlikkus: oma eksistentsi täielikkuse tajumine, mida tajutakse ja väljendatakse armastuse seisundina, mis ühendab meid millegi suuremaga oma elus ja eksistentsis.

Tuumarengus (*in CORE EVOLUTION*) me tegeleme kõigi nende tasanditega, et inimene saaks taas ühenduse armastuse vooluga ja oma olemuse keskmega.

17) Mida tähendab ühtsustunne?

S.G.: Ühtsustunne on kogemus, mille abil indiviid tunneb ühendatust ja maandatust oma eksistentsi erinevatel tasanditel. Seda väljendub kindlas kontaktis maapinnaga, öeldes: "Ma olen. Ma olen oma kehas. Ma tunnen end siin maapinnal turvaliselt juurdununa."

See võimaldab selge Ise-tunde arengut, oma olemuse aktsepteerimist ja enda ning teiste avatud peegeldust. Inimene tunneb end ühendatuna elu voolu ja kogu eksistentsiga.

Seda ühtsust väljendatakse harmoonilise hingamise ja kiirgavusega, ning rahuliku kehalise väljendusega.

Aga me teame ka, et maailma ja inimeste vahelised suhted ei ole alati vastavuses ühtsuse otsese väljendusega. Seetõttu nõuab see valmidust ja võimet saada sügavam arusaam elu põhimõtetest, neid uurides ja kogedes, ning võimet seda teadmist ühtsusest rakendada ja üle kanda oma tegudesse ja isiklikku jagamise.

18) Jällegi, mis on 'see,' mida me armastuseks nimetame?

S.G.: Veelkord, oma selges väljenduses on Armastus kokkukõlamine (resonants) eluvooluga, mis ühendab meid kogu eksistentsiga. See on seisund, mida me mõnikord nimetame *tingimusteta armastuseks*, kuna just see on ühtses voolus sellega, *mis on*.

Kui juhime seda energiat ja toome selle suhetesse, öeldes: "Ma armastan sind", siis on see kindla inimese või mõne muu eluvormi ilmingu kaasamine sellesse energiasse.

Kui me oleme valmis pühendumata, laiendame me seda armastust sotsiaalsele interaktiivsele ja isiklikule tasandile, väljendades: "Ma tahan koos sinuga olla." "Ma tahan oma elu jagada ja kogeda koos sinuga."

See tähendab, et ma tahan jagada sinuga intiimsust. Intiimsus on usaldus ja võime jagada seda, kes oled, kõigil tasanditel. Seega pead sa eristuma ja teadma, kes sa oled, sest nagu me näeme isiksuse ja sotsiaalsete suhete tasandil, armastust võib nii mitut moodi moonutada. Me romantiseerime, seksualiseerime, idealiseerime jne. teist inimest; seome oma mõtted, soovid, vajadused, väärtused ja lootused sellega ja kanname need teisele inimesele üle.

Enamasti ei tunne me ära, et kui oleme *armunud*, tajume enda ja teise avardunud reaalsust – mis tähendab, et me *'näeme'* teineteise suurust, omadusi ja võimalusi. Need muljed jäävad meiega, kui tuleme tagasi oma igapäevase reaalsuse seisundisse. Selles seisundis on neid võimalusi ja omadusi raskem toimivana ja teadlikkuses hoida, kuna siis on nad vastamisi isiksuse ja ühiskonna piiridega.

Seega on meil vaja ära tunda oma isiklikud piirangud ja neist üle saada, et jääda avardunud reaalsusesse ja armastuse kaunidusse. Ja see ongi töö, mida me teeme tuumarengu (*CORE EVOLUTION*) abil.