



FACEBOOK = SUHTERIKKUJA?

Kas sina tead oma peika Facebooki parooli ja käid seal nuhkimas? Kui ei, siis kas tahaksid? Loe, miks ja kuidas sotsiaalmeedia teie suhtele hukatuseks võib saada. KAIRIT KÜTT

KELLE LEIDIS ARMUKE MEHE FACEBOOKIST?

Katrin (30, nimi muudetud) oli peaaegu kaks aastat olnud abielumehe armuke. "Teadsin, et tal on naine ja lapsed. Kuigi see muutis mind armukadedaks, ei kahelnud ma hetkekski, et olen noorem ja ilusam ning ükskord jätab ta oma pere maha ning kolib minu juurde. Meie suhe oli ideaalne. Kuna ta töötas kõrge positsioonil, ei olnud tal

raske naisele valetada nädal-pikkuste komanderingute ja hiliste töötundide teemal. Tegelikult oli ta sel ajal hoopis minuga puhkusereisil või lihtsalt öhtustamas.

Kõik tunduski liiga hea, et olla tösi, ning see tõttu asusin teda kahtlustama kohe, kui ta meie kohtumisi edasi liikuma hakkas või mulle väitis, et peab nädalaks tööreisile minema. Varem kutsus ta mind kas või niisama kaasa,

kuid üha enam kuulsin lauset: “Sul hakkaks seal igav, veeda parem sõbrannadega aega.”

Mõtlesin, et nüüd ongi juhtunud mu hirmsaim õudusunenägu – tal on jälle tunded oma abikaasa vastu ning ta tahab oma perekonnale pühenduda. Seega, kui mees ühel öhtul minu juures olles duši alla läks, võtsin ta pintsaku taskust telefoni, et näha ta sõnumeid ja Facebooki-vestlusi oma naisega. Parooli ei olnud mul raske välja mõelda, vajasin oma kahtlustele kinnitust!

Ja mida ma sealt leidsin? Ei ühtki vestlust proua abikaasaga, vaid hoopis kellegi kolmanda, minust veelgi noorema ja ilusama tüdrukuga, kellega peeti puhkuseplaane ja räägiti, kui kohutav on elu igava naisega. Aga mina? Minust polnud üheski vestluses jälgegi. Lugesin läbi kogu nende jutuajamise ja sain aru, et nad olid tutvunud umbes pool aastat tagasi ning kõik korrad, mil mulle öeldi midagi stiilis: “Pean poja jalgpallivõistlustele minema,” veetsid nad tegelikult koos.”

Katrin ei julgenud aga veel mitu kuud tunnistada, et teisest armukesest teadis. “Olin ju temasse siiski kõrvuni armunud ega tahtnud heast elust nii kergelt loobuda.”

SOTSIAALMEEDIAPEIKAD. AGA PÄRIS SUHE?

“Ma olen alati meestega paremini läbi saanud kui naistega,” ütleb **Maria** (26, nimi muudetud). “Seetõttu tundub mulle täiesti normaalne, et ka sotsiaalmeedias suhtlen just nendega – isegi kui püsisuhtes olen. Meestega on lihtsalt palju vabam, lõbusam ja põnevam rääkida. Kuigi mul on ka sõb-

rannasid, tunnen, et meelsa mini kõnelen poistega.

Ka mu praeguse elukaaslasega hakkas suhe arenema just Facebookis vestledes. Olime tuttavaks saanud küll ühise tuttava sünnipäeval, kuid meie asi hakkas arenema internetis ja võib öelda, et õppisin teda kõige paremini tundma just selle kaudu.

Sellele vaatamata ma ei tunne, et niisama tuttavatega suheldes midagi valesti teeksin. Täiesti tavaline on see, et suhtlen korraga 3–4 kutiga. Kuna olen suhtlusstiililt üsna vabameelne, räägin nendega ka üsna flirtivaalt. Pikka aega arvasin, et mu partneril pole selle vastu midagi, kuni ta kord ootamatult minu meessoost sõpradest probleemi tekitas. Sain ta vaatenurgast aru – ka meie ju rääkisime omavahel kunagi samamoodi –, kuid kinnitasin, et tal pole midagi karta. Nad on lihtsalt sõbrad!

Siiski olen tema tunnete säästmiseks püüdnud nüüd meestega suhtlemist (ja flirtimist) varjata. Ma ei arva, et teeksin midagi valesti, pigem lõbutsen, kuid tunnen, et meie enda suhte jaoks on parem, kui oma väikest meelelahutusmaailma ainult endale hoian.”

“NAD PEAVAD SU ELUST KADUMA!”

Markus (28, nimi muudetud) oli uues suhtes olnud pool aastat, kui hakkas ühtäkki saama küsimusi nii kunagistelt klassiõdedelt, juhututtavatelt, sõbrannadelt kui ka endistelt tüdruksõpradelt, kellega siiani hästi läbi sai: “Miks sa minuga enam suhelda ei taha?” “Kas tegin midagi valesti, et mind sõbra-*list*’ist ära kustutasid?”

“Olin segaduses! Mis toi-

KAS TEADSID, ET:

NAISTEL ON SUUREM KALDUVUS SOTSIAALMEEDIAS PETTA. SUURBRITANNIAS VIIDI LÄBI UURING, MILLES OSALES 3000 INIMEST – POOLED NAISED JA POOLED MEHEDE. 9% MEESTEST TUNNISTAS, ET VÕIB SUHTLUSVÕRGUSTIKUS TRUUDUST MURDA. 25% NAISTEST ÜTLES AGA, ET KUI KEEGI NENDE VASTU HUVI TUNNEKS, POLEKS NEIL RASKE OMA ELUKAASLAST FACEBOOKIS PETTA. MIKS? TULEMUSI UURINUD PSÜHHOOLOGID ARVAVAD, ET KUI ISIKLIK SUHE MUUTUB IGAVAKS, TUNNEVAD NAISED RÜTEM END HÜLJATUNA JA HAKKAVAD OTSIMA KEDAGI, KES NENDE ELU VÜRITSITAKS.



Sa nuhkisid ja leidsid midagi, mis tegi sind armukadedaks. Mis siis nüüd saab?

"Teemat tõstatada on raske, sest kui paljastad kahtlased asjaolud, selgub ka see, kuidas neid ilma loata hankisid. Ja nii võib jutu fookus minna hoopis sellele: "Kuidas sa julgesid minu järele nuhkida?" sõnab Kärt Kase.

"Paljudel on hetki, kui nad on partneriga tüülis ja kurdav sõbrannadele, kui vastikult kaaslane käitub. See on hetkeemotsioon ja võib-olla on isegi hea, et seda kuuleb keegi kolmas, usaldusalune, kes sellest haiget ei saa ning suudab olukorda kõrvalt näha," ütleb suhtenõustaja. "Minu hinnangul ei tee see suhet kuidagi paremaks, kui salaja teise kirju lugeda. Nii kuritarvitad ta usaldust ja võid ennast veelgi rohkem ärritada, kui asi väärt on. Pigem peaks tegelema nende probleemidega, mis nuhkima kannustavad. Keskenduda tuleks oma suhte tugevdamisele, mitte võimaliku välisvaenlase tõrjumisele. Nuhkimine võib viidata sellele, et omavahel ausalt rääkimine tundub keeruline ja arvad, et sellel teel ei selgu tõde."

MIDA ARVAB SUHTENÕUSTAJA?

Suhtenõustaja **KÄRT KASE** (www.suhteabi.ee) ütleb, et partneri Facebooki-lehel nuhkimist ei saa nimetada vajaduseks, küll aga sooviks. "Võib oletada, et soovitakse teada saada, kas elukaaslast tasub usaldada, sest tekkinud on kahtlus, et äkki ei tasu? Ei teagi, kas sel juhul tahetakse leida kompromiteerivat materjali, et siis endale õlale patsutada: "Jah, mul oli õigus, mu kohutunne ei peta mind..." või soovitakse veenduda, et hirmul on suured silmad ja ärevus pole põhjendatud," ütleb ta. "Kindlasti paljud ei mõtlegi seda korralikult läbi, vaid lihtsalt tegutsesid hetkeemotsiooni ajel."

MIKS SELLINE SOOVTEKIB, KUI TEGELIKULT ON SUHTES KÕIK HÄSTI?

"Kui suhte vundamendiks on ausus, usaldus ja avatud kommunikatsioon, siis peaks näiteks teistega flirtimise kahtluse korral olema võimalik sellest ka rääkida ja leppida saadud vastusega, kui see su kahtlusi eitab. Kui aga selgub, et partner flirdibki teistega sotsiaalmeedias ja peab seda normaalseks, väljenda selgelt oma ebamugavustunnet," soovib Kase.

"Nuhkimine tähendab, et suhtes pole kõik korras. Süsteemeses pereteraapias käsitletakse tavaliselt probleemi kui inimestevahelist asja, mitte kui ühes inimeses peituvat probleemi. Millised ühe osapoole teod

vallandavad teises kahtlustamise ja nuhkimise? Kas tema minevik on selleks alust andnud või on paar ehk ise kokku saanud internetiflirdiga alustades?"

MIKS NUHITAKSE UUESTI, KUI VAREM POLE MIDAGI KAHTLAST LEITUD?

"Kõige tõenäolisemalt on see seotud nuhkija ebakindluse ja sisemise uskumusega: "Ma ei ole tema armastust väärt. Ei saa ju olla, et olen piisavalt hea kaaslane ja mu partneril polegi vaja kellegi teisega sooje suhteid arendada." Ka võib olla, et nuhkijaga on lapseas juhtunud midagi emotsionaalselt rasket, kurbust ja

valu tekitavat ning seetõttu ilmnebki täiskasvanuna soov kõike võimalikult enda kontrolli all hoida. Arvatakse, et vaid nii saab veenduda, et enam ei juhtu midagi halba. Vahel aga minnakse sellega liiale," sõnab nõustaja.

KUIDAS LÕPETADA?

"Küsi endalt, miks sa seda teed? Millest sa lähtud? Kui on põhjust, siis kas need asjad on tingimata õiged? Miks on kontroll sulle nii oluline? Mida sa kardad, et juhtub, kui end lödvemaks lased? Kaaslast umbusaldades sa justkui valmistaksid end kogu aeg ette halvima (nt suhte lõppemiseks) ega saa nautida igapäevaseid ühiseid toredaid hetki."



mub? Ma polnud enda teada küll kedagi meelega ära kustutanud. Kirju hakkas tulema üha enam ja enam, pea igapäevaselt ning just naistuttavalt – nende arv mu sõprade hulgas vähenes märgatavalt. Ühel õhtul, kui tüdrukõbraga filmi vaatasime, kirjutas mulle taas üks tuttav ja päris, kas midagi on juhtunud? Hoobilt muutus mu kõrval istuv neiu närviliseks ja käratas: “Kellega sa seal jälle seletad?” Ehmusin ja rääkisin talle veidraks muutunud olukorrast. Neiu läks seepeale näost tulipunaseks ja ütles: “Ma ju kustutasin nad kõik

ära, kuidas nad siis ikka veel sulle kirjutavad? Unusta nad ära! Sa ei saa minuga koos olles teistega suhelda!”

Seda, et see mind šokeeris, on vähe öelda. Tüdruk, keda olin pool aastat suurepäraseks kaaslaseks pidanud ja mõelnud, et millal teda oma vanemate tutvustada, muutus sekundiga segaseks,” meenutab Markus. “Pärast karjumist hakkas ta hüsteeriliselt nutma ning tunnistas, et oli nuhkinud välja minu Facebooki parooli. Kuna see on kombinatsiooni mu sünnikuupäevast ja lemmikspordi- alast, saan aru, et see polnud

kuigi raske ülesanne. Ta oli kustutanud sealt ära kõik naisolevused, kes vähegi kahtlased tundusid. Talle paistis ohtlik isegi mu lasteaiakaaslane, kellega ma polnud pea 10 aastat suhelnud!

Lisasin sõbra-list'i tagasi nii palju kustutatud tüdrukuid, kui mulle pähe tuli, ja vabandasin nende ees. Kõik, kellele hullumeelselt kiivast tüdrukust rääkisin, said hea kõhutaie naerda. Temast pole ma aga pärast seda õhtut enam midagi kuulnud. Loodan siiralt, et mõni teine kutt tema hüsteerilise armukadeduse ohvriks ei lange.” ■

Kuidas sotsiaalmeedia meie suhteid mõjutab?

USAs läbiviidud uuringust selgus, et sotsiaalmeedia ja tehnoloogia on suhetes üks põhilisemaid probleemide ning vaidluste tekitajaid. Teadlased uurisid paare, kes on aktiivsed Facebooki kasutajad ja tegid kindlaks, et tihtipeale peitub armukadeduse ja ebakindluse põhjus partnerlussuhtes just selles. Uuringust leiti, et peamiseks sotsiaalmeedia boonuseks oli lihtne uute kontaktide loomine. Aga on see ka suhtes olles hea? “Kui pidada petmiseks suuremat emotsionaalset lähedust kellegi teise kui oma elukaaslasega, siis on see sotsiaalmeedia tõttu muutunud väga lihtsaks,” sõnab Kärt Kase. “Ei pea enam kodust väljumagi, et kellegagi tutvust luua ning rääkida. Seda saab teha asukohast olenemata.”

Süütu flirt või petmine?

Kujutle, et oled õnnelikus suhtes. Samas *chat*'id Facebookis pidevalt vähemalt kolme meessõbraga, kellega vesteldes balansseerid tihti flirdi piiril. Või teeb seda hoopis su elukaaslane? Millisest hetkest alates võib sellest saada petmine?

“Suhtes olijad seletavad üldiselt teineteise jaoks lahti, milline käitumine on lubatud vaid omavahel ning keelatud teistega. Ühele võib see tähendada tantsimist, teisele suudlemist. Suhtes olles on normaalne ka vastassoost sõprade omamine, eriti nende, kes olid sõbrad juba enne praeguse suhte tekkimist. Väga oluline on see, millise tunde su püsipartner sinus tekitab – kui erilise ja tähtsana end tunnend. Kui selles osas on kindlus olemas, siis näiteks teistega kohvikus ja kinos käimine või kallistamine ning Facebookis suhtlemine ei pruugi muret tekitada. Kui aga tekib kahtlus, et pelgalt suhtlemisest on saanud su partneri vestluste puhul midagi enam, on aeg seda temaga konkreetsemalt arutada.”