



**Tommy Hellsten** on Soome päritolu psühhoterapeut, kes on aastaid tegelnud sõltuvusteraapiaga. Ta on hetkel Skandinaavia tunnustatuim vaimsetel teemadel kirjutav autor, kelle sulest pärineb palju tuntud raamatuid.

Raamat analüüsib isiksuse sisemist arengut, poeb sügavale hinge ja sisendab julgust elada oma elu - klammerdumata, iseseisvalt.

### **Armastus elab vaid seal, kus ta on täiesti vaba (lk.153)**

Tõeline armastus võib elada vaid täiuslikus vabaduses. Täiuslik vabadus valitseb sellises paarisuhtes, kus teise armastusele ei seata mingeid tingimusi. Armastust ei või kelleltki nõuda ning kedagi ei saa armastada kohusetundest. Kuid just seda üritab inimene, kes ise ei taha täiskasvanuks saada ja endale vastutust võtta. Ta nõuab endale lapse kohta, et teda hoitaks, kuna ta ise ennast hoida ei jõua. Armastuse nõudmine tekib seega nii, et suhtes teise inimesega püütakse vastutust vältida.

Armastada suudab vaid see, kes enda eest vastutust kannab. Ta ei veereta oma valusid teise kaela, vaid võtab vastutuse nende eest oma õlgadele. Ta on teadlik oma minevikust, nii on ta vaba teist nägema sellisena, nagu ta on. Kui ta ka alati sellest teadlik pole, siis ta vähemalt soovib olla. Teisisõnu, ta tunneb loomupäraselt vastumeelsust teiste süüdistamise suhtes, ning on ikka alati valmis endasse vaatama ja ise oma vigu tunnistama. Parema meelega vaatab ta endasse ja kui elu peab muutuma, muudab ta seda ise. Ta ei jää ootama, et abikaasa muutuks, vaid areneb ja loob omalt poolt eeldused hea elu jaoks. Kui abikaasa teda halvasti kohtleb ega ei taha teda austada, ei jää ta aastateks olukorra üle kaeblema ja süüdistama. Ta võtab midagi ette. Aga et ta mõistab, kui võimatu on teist muuta, ta isegi ei ürita seda. Samas mõistab ta ühtlasi ka seda, et tema ülesanne on abikaasale selgeks teha, et tal on halb, kui abikaasa teda halvasti kohtleb. Ta mõistab, et ta ei saa sundida abikaasat muutuma, vaid tal on õigus endiseks jääda. Kuigi teist ei saa muuta, ei tähenda see, et tuleks leppida halva kohtlemisega. Iseennast peab ja tuleb kaitsta. On karuteene nii endale kui ka inimesele, kes sind halvasti kohtleb, ennast mitte kaitsta, vaid lasta end muserdada. Enda muserdada jätmise tähendab halva kohtlemise sõnatut heakskiitmist. Verbaalselt võib teisele etteheiteid teha ja kiruda, aga kui midagi ette ei võeta, tähendab see halva kohtlemise heakskiitmist. Ennast võib kaitsta näiteks lahkudes, valides abielulahutuse.

Takistuseks on sagedasti hirmud. Ei julgeta ära minna, sest kardetakse üksijäämist. Enesele teadvustamata jäetud üksijäämise hirmud võivad olla nii tugevad, et nad sunnivad inimest leppima ka viletsamatest viletsaima paarisuhtega. Õnnetu klammerdib teise külge, leppides ükskõik millega, kui vaid ei tarvitseks üksi jääda. Halb enesetunne peab muutuma lausa õudseks, enne kui selline inimene on valmis üksindusele vastu astuma. Kuid ainult selle kaudu saab inimene kasvada.

Alavääristajast lahtirebimine on võimalik positiivse viha abil. Viha on jõud, mille abil murtakse välja

valutekitavast olukorrast ja tehakse midagi positiivset. Aga kui hirmu tõttu ei julgeta ennast kaitsta, pöördub viha sissepoole, muutudes vähehaaval vaenulikkuseks, kibeduseks, pahatahtlikkuseks, masenduseks ja sooviks teisele haiget teha. Viha pöördub teise inimese vastu, selle asemel et pöörduda teise halbade tegude vastu ja muutuda enese kaitsmiseks. Nõnda mõistavad inimese hirmud ta kibedusele ja pahatahtlikkusele.