

# Psühhoterapeut: pere on meestele tähtsamgi kui naistele

**Mehe sooroll eeldab tööalast edukust. Siiski pole mehed enam pelgalt raha kojutoojad, vaid on hakanud üha rohkem aega veetma lastega. Küsimustele vastab psühhiaater-psühhoterapeut ANDRES SILD.**

**Kas mehi ja naisi kimbutavad sarnased hingehädad või on need pigem erinevad?**

Eelkõige oleme kõik inimesed. Ühest küljest sarnased, teisalt ainulaadsed, ka oma probleemide poolest sarnased ja ainulaadsed.

Kui räägime soolistest erinevustest, siis neid me muidugi näeme. Mehi ja naisi kasvatatakse-koheldakse erinevalt juba sünnist alates. Täiskasvanud kasvatavad poisse ja tüdrukuid. Kui sünnib poisslaps, hakkame temaga rääkima madalama ja tugevama häälega kui tüdrukuga, hüpitame ning hoiame poissi teisiti kui tüdrukut.

RAIVO TASSO



Üha rohkem mehi hindab pereelu ja veedab aega koos lastega. Pildil on Elva abilinnapea Toomas Järveoja 5-kuise lapselapse Karl Keltiga Eesti väikelinnade suvemängudel 2008 aastal Türil.

Peale füüsilise erinevuse kasvatajate poissid ja tüdrukud ka sotsiaalses mõttes erinevaks. Sellest tulenevad mõneti erinevad probleemid ning probleemide lahendamise viisid.

Probleemide korral võib mees näiteks väljendada oma pahameelt, teha kõva häält, teatud tingimustel olla isegi füüsiliselt agressiivne. Seda peetakse mehe puhul sotsiaalselt aktsepteerituks.

**Politoloog Rein Taagepera on öelnud, et eestlasi, iseäranis eesti mehi iseloomustab viha, millest nad ei suuda vabaneda. Mida sellisest väitest arvate?**

Probleemid on meestel ja naistel üsna sarnased: perekriisid, suhte- ja tööprobleemid, ärevushäired, depressioon jne. Kuid mehed ja naised valivad nende probleemidega toimetulemiseks erineva käitumisviisi.

Kui mehel on mure või ärevus või depressioon, pöördub ta sageli esmalt alkoholi poole. See aga tekitab aja jooksul juba kaks uut probleemi.

On teada, et mehed satuvad sagedamini õnnetustesse ja surevad naistest tihedamini vägivaldset surma, millest enamik on seotud alkoholiga. Naised seevastu saavad vigastada või surevad vägivaldselt peamiselt kodu – perevägivaldaga.

Siit ka meeste teine probleemne toimimisviis – agressiivsuse väljendamine valel moel.



ERAKOGU

**Psühhiaater-psühhoterapeut Andres Sild ütleb, et inimese õnnelikkuse määrab kõige rohkem see, kui hästi ta suudab pere, töö ja hobide vahel tasakaalu leida.**

Maandada pingeid füüsilise ja psüühilise agressiooni abil on mehe soorollile omane, samas pereliikmetele kahjustav.

Tegu ei ole mitte haiguse ega kontrolli kaotamisega, vaid vastupidi – püüdega taastada olukorra üle kontrolli. Viha ja agressiooni väljendamisega on kindel eesmärk ning seda tehakse, kuna seda on meestele õpetatud maast madalast.

Vastuoluline on juba meeste kasvatuse – neid kasvatatakse lugupidamatuks oma pereliikmete suhtes. Sellist sisimas lugupidamatust suhtumist peidab tänapäeval sageli viisaka ja meeldiva suhtlemise pealispind. Kuid ainult tõelise, sügava austuse puudus võimaldab vägivaldset käitumist naise ja laste suhtes!

Viha või ärrituse väljaelamine tekitab samas vaid suuremat viha, kinnistab viha olekut. Kui otsime viha, siis leiame seda üha enam, kui otsime armastust, hakkame seda rohkem nägema.

**Kui oluline on meestele üldse pereelu?**

Meestele on pere vaat et olulisem kui naistele, olles peamine tervise ja õnnelikkuse näitaja. Isaks saamine on mehele tipphetk!

Tänapäeval on toimunud suur muutus isarolli osas – peale raha kojutoomise on noored isad hakanud üha rohkem lastega koos aega veetma.