

1

„Kas sa kuulsid, mis ma sulle ütlesin?“

MIKS KUULAMINE ON NII OLULINE

Vahel jääb mulje, nagu oleks me kõik oma tegemistega niivõrd hõivatud, et keegi ei kuulagi kedagi.

„Ta ootab, et mina kuulaks, kuid kui ta oma probleemi-dest räägib, ei küsi ta kunagi, kuidas mul läheb.“

„Tal ei ole kunagi meeles, mis ma talle rääkinud olen, sest ta tegeleb kuulamise asemel kõrvaliste tegevustega.“

„Ta ei vasta kunagi mu sõnumitele, kuid vihastab, kui mina talle kohe vastu ei kirjuta.“

„Tema elus toimuvaga saan end kurssi viia siis, kui ta kõnelusi kogemata pealt kuulen. Miks ta *mulle* midagi ei räägi?“

„Temaga on võimatu suhelda, sest ta on kogu aeg nii kriitiline.“

Naised kurdavad, et on oma abikaasade jaoks muutunud iseenesestmõistetavaks. Mehed aga, et naistel läheb millegi tuumani jõudmiseks terve igavik.

Üks tunneb, et partneritevaheline kontakt on katkenud. Teise meelest pole kontakti olemaski.

Igatsus mõistmise järele on üks inimeseks olemise mõjuvõimsaimaid komponente. Ära kuulamine tähendab, et meid võetakse tõsiselt, et meie tunnetega arvestatakse ja, mis kõige olulisem, et meie öeldu on oluline.

Vajadus olla ära kuulatud on igatsus pääseda oma üksildusest ning ehitada sild, millega lõhet inimeste vahel ületada. Sirutame käe ja proovime eraldatusest pääseda sellega, et jagame oma mõtteis ning hinges toimuvat ootuses, et meid mõistetakse. Mõistmise leidmine peaks olema lihtne, kuid see pole üldsegi nii.

Joan märkas müügil kostüümi, mida ta sooviks endale tööl käimiseks osta, kuid polnud kindel, kas selline kulutus on vajalik. „Kallis,“ sõnas ta, „ma nägin ühes *outlet*-poes kena kostüümi.“

„Kui tore,“ vastas Henry iPadilt pilkugi tõstmata.

Sanjay tegi autoga väikese avarii ja kartis, et kui sellest Denise'ile räägib, siis hakkab Denise tema kallal võtma. Seega ei öelnud ta midagi ja oli pidevalt mures selle pärast, kuidas tal õnnestub lasta auto ära parandada. Denise tajus, et Sanjay hoiab eemale ja eeldas, et Sanjay on millegi pärast pahane. Ta ei tahtnud aga tülli minna ja seega ei öelnud ka tema midagi.

Hea kuulamise alustalaks on empaatia, milleni jõuame ainult siis, kui jätame enda elu korraks kõrvale ning püüame teise inimese kogemust sügavuti mõista. Osalt intuiitiivne, osalt teadlik pingutus – selline see inimsuhete loomine juba on. Ehk isegi paradoksaalselt tundub, et mida rohkem viise meil tänapäeval omavaheliseks suhtluseks on, seda vähem aega me vestlustele pühendame.

Kuulaja empaatia – aru saamine, mida me püüame öelda ja selle välja näitamine – on tõelise mõistmise üles ehitamise alus, see seob meid kellegagi, kes meid kuuleb ja meist hoolib, sellega välja näidates, et meie tunded on õigustatud ja mõistetavad. Empaatilisel kuulamisel on võime suhteid muuta, kui sügavatel, seni väljendamata tunnetel on lõpuks võimalus pinnale tõusta, neid sõnadega väljendatakse ning need seeläbi selginevad. Meile mõjub rahustavalt teadmine, et meid mõistetakse ja oleme tänulikud, kuna meil on võimalik oma inimeseks olemise kogemust kellegagi jagada.

.....
 Kuulamise kunst on edukate suhete alustala.

Kuulamine ei tugevda omavahelisi suhteid ainult läbi inimeste vahelise kontakti hoidmise, vaid aitab meil ka iseendast paremini aru saada. Tundliku kuulaja abiga on meil võimalik jõuda selgusele, mida me mõtleme ja arusaamisele, mida me tunneme. Seega aitab oma kogemuste kellegagi jagamine meil end paremini kuulata. Dialoog on meie elude mõtestamise aluseks.

Meile teeb haiget, kui meid ei kuulata

Meie vajadus olla ära kuulatud ja mõistetud viiakse igal päeval viimase piirini. Täiskasvanud kurdavad, et lapsed ja kaaslased ei kuula. Lapsed kurdavad, et vanemad hakkavad kurjustama enne, kui nad nende vaatenurga ära kuulavad. Isegi sõprade seas, kus tavaliselt leiab mõistmist kergemini, tundub tänapäeval, et enam pole kellelgi õieti aega kedagi ära kuulata. Ning kui me ei leia õieti kaastunnet ega ära kuulamist isiklikus eluski, siis avalikust sfäärist ei oska me tähelepanelikkust ning hoolimist isegi mitte loota.

Meie õigust olla ära kuulatud rikutakse loendamatu viisidel. Inimesed ise ei pruugi sellest arugi saada, mis ei tähenda, et nende teod meid seepärast vähem ärritaks.

Rääkisin oma psühhiaatrist sõbrale, et kogun materjali selle kohta, kuidas mittekuulamine haiget teeb, ning ta saatis mulle järgmise näite:

„Helistasin sõbrale ja jätsin talle häälsõnumi küsimusega, kas võiksime ühel kindlal ajal kokku saada. Vastust aga ei tulnud. See ajas mu segadusse ja muutis ärevaks. Kas ma peaksin uuesti helistama ja talle meelde tuletama? Ma ju tean, et tal on palju tööd. Kas ma peaksin paar päeva ootama? Võib-olla poleks üldse pidanud küsima? Kõik see tegi mu olemise väga ebamugavaks.“

Esimesena jäi mul toodud näite puhul silma see, kuidas üks pisiasi, nagu sõnumi tähelepanuta jätmine, võib teha teise inimese murelikuks, kuna teda pole ära kuulatud. Ja siis oleks ma nagu puuga pähe saanud: taipasin nimelt, et sõber räägib minust! Tundsin piinlikust ja tõmbusin kaitsesse.

Põhjus, miks ma ta kõnele ei vastanud, ei ole siinkohal oluline. (Mitte vastamiseks on alati hea põhjus.) Mis loeb, on see, kuivõrd palju valu ja segadust see vastamata sõnum mu sõbrale põhjustas, kusjuures mul ei olnud sellest õrna aimugi.

Kui isegi selline kahe silma vahele jäänud pisiasi haiget teeb, mis saab siis, kui sõnum on rääkijale päriselt oluline?

.....
 Me võtame kuulamist nii enesestmõistetava oskusena,
 et ei pööra sellele tähelepanu. Kahjuks peab enamik
 meist end paremaks kuulajaks, kui ta tegelikult on.

Kui saabud töölahetusest ja soovid oma elukaaslasele rääkida, kuidas sul läks, ja ta küll kuulab, kuid pärast paari minutit vajuvad ta silmad kinni, tunned end reedetuna ja haavununa. Kui helistad vanematele, et mõnest õnnestumisest rääkida, kuid nad ei näi olevat eriti

huvitatud, on sul tunne, et see tegu polnudki midagi erilist ja ilmselt olid sa rumal lootes kuulda kiidusõnu.

Teeb haiget, kui tahad rääkida millestki väga olulisest, kuid sind ei kuulata. Sama moodi haavab meid ka see, kui tahad rääkida *kellegi* sinu jaoks olulisega, kellegagi, kellest eeldad, et ta sinust hoolib.

Ülikoolis oli Jalenil parimaks sõbraks Derek. Nad mõlemad õppisid politoloogiat ja poliitika oli nende mõlema suur kirg. Koos jälgisid nad iga skandaali, mis viitas Ühendriikide kongressi nõrkusele, nautides iga uudisnappu, nagu oleks see Charles Addamsi* võrratu musta huumoriga karikatuur. Kuid kui palju küünilist lõbu neile Washingtoni silmakirjalikkus ja rumalus ka ei pakkunud, oli nende sõprus palju sügavam kui huvi poliitika vastu.

Tunne, mis Jalenit nende tundidepikkuste vestluste ajal saatis, süübis talle sügavale mällu – Derek kuulas sügava ning seletamatu huviga. Ta võis rääkida kõigest, mida soovis, ning nautis seda, kuidas Derek väljendas asju, millele ta ka ise oli pidevalt mõelnud, kuid mida ta polnud kunagi suutnud sõnastada. Erinevalt teistest sõpradest ei olnud vestlus Dereki jaoks võistlus. Ta kuulas päriselt. Nende sõprus jätkus ka siis, kui nad erinevatesse linnadesse õppima läksid. Vähemalt korra kuus käidi üksteisel külas. Nad mängisid piljardit või vaatasid mõnd filmi, käisid väljas Hiina toitu söömas ning pärast seda, ükskõik, kui hiline kellaaeg ka polnud, ei läinud nad mitte magama, vaid rääkisid ja rääkisid.

Asjad muutusid pärast Dereki abiellumist. Ei, Derek ei hakanud distantsi hoidma, nagu mõned inimesed pärast abiellumist teevad, samuti ei olnud Dereki naisel Jaleniga suhtlemise suhtes pretensioone. Lõhe nende vahel oli vaevumärgatav, kuid see muutis meeletult palju.

* Charles Samuel Addams (1912–1988) – ameerika illustraator ja karikaturist. – *Toim.*

„Seda on raske sõnadesse panna, aga pärast Derekiga suhtlemist olen ma tihti hämmingus ja pettunud. Ta küll kuulab, kuid mul on tunne, et mu elu ei huvita teda enam päriselt. Ta ei küsi küsimusi. Varem huvitus ta kõigest. See teeb mind kurvaks. Mu elus on endiselt palju elevust tekitavaid asju, kuid neist Derekile rääkides tunnen, et meie side on katkenud ja olen oma tegemistega üksi ...“

Jaleni mõttearenduses peitub kuulamise seisukohalt oluline tõde. Me ei soovi üksnes seda, et meid kuulataks vahele segamata. Mõnikord jätavad inimesed mulje meie kuulamisest, ent ei kuula tegelikult sõnagi. Mõned inimesed on meie jutu ajal lihtsalt vait. Mõned reedavad huvi puudumist ringi vahtimise, telefoni näppimise või toolil nihelemisega.

Teine kord juhtub nii, et kuulaja ei näita mitte kuidagi välja, et ta meist ei huvituks, aga me tunnetame, et öeldu ei jõua temani. Meil on tunne, et neid ei huvita. Dereki huvipuudus tegi Jaleni eriti haiget, kuna nad olid olnud nii lähedased. Nende sõprus oli jõudnud tupikusse: Jalen ei suutnud end oma sõbrale avada nii nagu varem ning Derek ei saanud aru, miks nende vahel enam endist lähedust pole.

Sõprus ei ole kohustus, seega on ka probleemidest rääkimine vabatahtlik. Jalen ei tahtnud Derekile oma muret kurta ega midagi nõuda. Ja kuidas peakski üks mees teisele ütlema, et tal on tunne, et too ei hooli enam temast? Seega ei rääkinud ta kunagi Derekile, et tunneb end temast võõrdumas. Millest on kahju, sest kui suhted halvaks muutuvad, on nendest rääkimine ainus viis asjade parandamiseks.

.....
 Mittekuulamine teeb eriti haiget suhetes, kus me eeldame,
 et võime loota teineteisemõistmisele.

Elu jooksul õpib enamik meist jätma muljet nii-öelda täiskasvanulikust käitumisest ja seega jätame paljud väiksed arusaamatused lihtsalt tähelepanuta. Kui me selle protsessi käigus ka veidi kaalustume, siis küllap on see maailmas hakkamasaamise hind. Kuid vahel teeb see, et meid ei kuulata, meile nii palju haiget ja viha, et katkestame suhted isegi aastateks.

Kui üks naine avastas, et ta mees teda petab, oli tal tunne, nagu oleks talle nuga selga löödud. Ta pöördus kogu oma leina ja segadusega oma kõige lähedasema inimese poole, kelleks oli ta abikaasa õde – tema parim sõbranna. Nadu andis endast parima, et olla mõistev ja hea kuulaja, kuid tal oli raske tulla toime kogu tema venna pihta suunatud vihaga. Sellest hoolimata tegi ta, mida suutis. Tema pakutavast toest siiski ei piisanud. Kriis möödus ja paar leppis omavahel ära, kuid naine, kellele tundus, et tema nadu polnud tema jaoks piisavalt olemas olnud, ei rääkinud temaga enam kunagi.

Selle kurva loo peategelaseks olevat meheõde tegi sõbranna jonnakas vaikimine nõutuks. Teiste inimeste reaktsioonid tunduvad meile endile vahel täiesti arusaamatud. Inimesele endale tunduvad need täiesti õigustatud, sest nad on saanud kellegi ükskõikse suhtumise tõttu haiget.

Kuulata, see tähendab pöörata tähelepanu, tunda huvi, hoolida, võtta südamesse, kaasa elada, tunnustada, lasta puudutada oma hinge, olla jagamise eest tänulik.

Kuulamine on inimeseks olemisega nii tihedalt seotud, et me ei pööra sellele enam eraldi tähelepanu, või siis esineb see nii paljudes vormides, et me ei teadvusta ära kuulatud olemist baasvajadusena, mida see tegelikult on. Mõnikord, nagu avastasid ka Jalen, too reedetud abikaasa ja paljud teisedki, ei saa me ära kuulamise tähtsusest aru enne, kui me ise sellest ilma jääme.

Aeg-ajalt siiski meenub meile, kui oluline on, et meid kuulataks. Sa ei suuda otsustada, kas uus töökoht vastu võtta ja kutsud külla vana hea sõbra, et temaga sellest rääkida. Sa ei saa küll temalt vastust, mida sa tegema peaksid, kuid ainuüksi see, et ta sind kogu hingega kuulab, aitab sul asju selgemini näha. Või siis olukord, kus sa õpid alles kedagi tundma, kuid ta meeldib sulle nii väga, et pärast meeldivat õhtusööki restoranis otsustad sa riskida ja ta enda juurde kohvile kutsuda. Ta vastab, et peab kahjuks homme väga vara tõusma, mis paneb sind end tundma reedetuna. Oled veendunud, et ei meeldi talle ja hakkad teda vältima. Mõne päeva pärast küsib ta aga, mis valesti on, ning sa otsustad taas kord võtta riski ja tunnistada, et said haiget. Sinu suureks rõõmuks ei hakka ta sulle vastu vaidlema, vaid kuulab ja aktsepteerib seda, mis sul öelda on. „Ma mõistan, et võisid niimoodi tunda, kuid tegelikult sooviksin väga sinuga uuesti kohtuda.“

Miks ei võiks see kõik alati nii lihtne olla? Mina räägin, sina kuulad. Nii lihtne ja loomulik, kas pole? Kahjuks mitte. Rääkimine ja kuulamine loovad omalaadse dünaamika, kus rääkija ja kuulaja pidevalt rolle vahetavad ning domineerimise eest võitlevad, nende vajadused on teise poole vajadustega pidevas sõjas. Kui sa selles kahtled, proovi kellelegi oma probleemidest rääkida ja jälgi, kui kaua läheb enne, kui ta sind katkestab, et oma enda sarnasest kogemusest rääkida või sulle nõu anda, kusjuures tema nõuanded sobiks pigem talle endale.

Ühe teraapiaseansi käigus lahkas üks mees oma suhet võõraks jäänud isaga, kui talle meenusid korraga õnnelikud hetked lapsepõlvest, kui ta koos isaga elektrilise raudtee-komplektiga mängis. See Lioneli firma mäng kuulus kunagi ta isale ja enne seda vanaisale. Mälestustest haaratud mehe elevus üha kasvas, meenutades, kui uhke ta oli, kui sai jagada

oma isaga nende peretraditsioone. Mees muutus üha entusiastlikumaks, kui ühtäkki hakkas terapeut rääkima *oma* rongikomplektist ja sellest, kuidas ta oli kogu ümbruskonna lapsed kaasanud, et need tooksid kaasa oma raudteejupid ja rongid ning nad olid tema keldrisse ehitanud hiiglasliku raudtee koos kõige juurde kuuluvaga. Terapeut muudkui rääkis ja rääkis, kuni korraga patsiendi kannatus talle vahele segamise pärast katkes. „Miks sa mulle *oma* rongidest räägid?“ päris ta vihaselt aru. Terapeut kõhkles, kuid andis siis ilmetul, vaoshoitud toonil, mida me tavaliselt intiimseteks ülestunnistuseks kasutame, eriti mageda vastuse: „Üritasin lihtsalt sõbralik olla.“

.....
 Tunnete jagamiseks on vaja kahte inimest:
 üht, kes räägib, ja teist, kes kuulab.

Siin loos tegi terapeut ühe (tegelikult küll mitu, aga olgem terapeutide suhtes lahkemad) liigagi tavalise vea. Ta arvas, et oma kogemuse jagamine on sama mis empaatia. Tegelikult aga tõi ta fookuse patsiendilt endale, mistõttu patsient tundis, et teda on kõrvale heidetud, et teda ei mõisteta ega väärtustata. See oli see, mis tegi haiget. Selline vestluspartneri poolt meie tunnete tunnustamata* jätmise on valus hoolimata sellest, kellega me räägime, aga ilmselt oli löök veelgi valusam seetõttu, et me maksame terapeutidele empaatilise kuulamise eest raha.

Nagu liiga sageli kasutatavate sõnadega minema kipub, ei anna sõna „empaatia“ enam piisavalt hästi edasi seda potentsiaali, mis teise inimese sisemaailma tunnistamisel on. Empaatiline kuulamine on nagu luule tähelepanelik lugemine: sa loed sõnu ning tunnetad,

* Tunnete tunnustamine (ingl *emotional validation*) – suhtluspartneri tunnete reageerimine neid aktsepteerides, mitte maha surudes või püüdes muuta. Seisukoht, et inimesel on õigus tunda just selliseid tundeid, nagu ta parasjagu tunneb. Vaata ka lk 217. – *Toim.*

mis on nende taga. Erinevus seisneb aga selles, et kuigi ka empaatia juures tuleb sõnumi mõistmiseks kasutada oma kujutlusvõimet, on see oma põhiolamuselt vastuvõtlik, mitte loov. Kunstiteosele võime reageerida nii, kuidas ise soovime, kuid kellegi teise läbielamisi kuulates muutub oluliseks nende tunnetest arusaamine ja tunnustamine, mitte meie enda loovus.

Tunnistajaks olemine

Kuulamisel ei ole mitte üks, vaid kaks eraldi eesmärki: informatsiooni vastu võtmine ning kellegi teise kogemusele tunnistajaks olemine. Kui inimesed oma elust räägivad, on loogiline, et nad ootavad tähelepanelikku kuulamist ning ehk ka toetavat vastureaktsiooni. Muidugi kuuluvad ka sellise lihtsa infovahetuse juurde omad keerukused. Veelgi enam, tänapäeval ootavad inimesed, et me kuulaks neid ära ka erinevates sotsiaalmeediakanalites: teksti, piltide, postituste, blogide, säutsude ja jagamiste kaudu. See pakub nii palju uusi võimalusi olla teiste kogemuste tunnistaja, kuid samas ka palju rohkem võimalusi teisi inimesi alt vedada, kui me ei reageeri neile soovitud viisil või jätame hoopis reageerimata.

Kommentaari või pildi postitamine on tõepoolest üks viis oma sõprade ja jälgijate ringi kaasata, paludes olla neil mõne meie kogemuse tunnistajaks. Ootus, et sind sotsiaalmeedias kommenteeritakse või kogud laike võib olla ka kaudne viis toetuse otsimiseks, ent kui keegi meile seal ei reageeri, oleme samavõrra haavunud, kui olukorras, kus oleksime seda palunud kellelki isiklikult. Olenemata sellest, kas suhtleme silmast silma või elektrooniliste vahendite kaudu, väljendame me ikka oma vajadust olla ära kuulatud. Kui meid kuulav inimene üritab asju vaadata meie, mitte enda vaatenurgast, tunnustab ja toetab ta meid sellega tõeliselt. Selline suhtumine on meie eneseväarikuse seisukohalt hädavajalik. Kui meid ei kuulata, jääme kinni iseenda mõtete kõlakambrisse.