

## 1. PEATÜKK

# Ebamugavuse sõltlased

*Õppimise talumatu tüütuse  
meeldivaks mõtlemine*

Iseloom ei kujune rahus ja vaikuses. Hing tugevneb, pilk selgineb, püüdlus tiivustab ja edu saabub üksnes katsumustes ja kannatustes.

HELEN KELLER<sup>19</sup>

Sara Maria Hasbun ei tundnud oma supervõimet arendama hakates ühtegi selle võimega inimest.<sup>20</sup> Siis leidis ta juhuslikult terve seltskonna välismaalasi, kelle seas ei tundnud ta ennast enam nii üksi. 2018. aastal hakkas ta nendega kohtumiseks mööda maailma reisima. Pealtnäha oli neil vähe ühist. Kõik nad olid pärit eri maadest ja tegid päeval erinevat tööd. Neid sidus aga missioon, mis oli sama ebatavaline nagu nende talent.

Uude kogukonda sisenedes pani Sara Maria ennast proovile. Ta tutvustas end Californiast pärit ettevõtjana igal pool kohalikus keeles. Bratislavas ütles ta tervituse slovaki keeles: *Ahoj, volám sa Sara Maria!* Fukuokas pöördus ta inimeste poole jaapani keeles: *Konnichiwa! Watashi-no namae wa Sara Maria desu!* Pandeemia ajal Hiinasse kinni jäänuna töötas ta vabatahtlikuna Pekingi kurtide kogukonnas ja tervitas inimesi hiina viipekeeles.

See võiks ju näida odava meelelahutustrikinä, kuid Sara Maria oskused ulatusid lihtsatest tutvumislausetest sootuks kaugemale. Ühe reisi ajal tekkis tal esimesest hetkest hea kontakt Iiri inseneriga, kelle nimi oli Benny Lewis.<sup>21</sup> Tund aega suutsid nad omavahel kõnelda mandariini, hispaania, prantsuse ja inglise keeles ning ameerika viipekeeles.

Sara Maria ja Benny on polüglotid – inimesed, kes on võimelised rääkima ja ka mõtlema paljudes keeltes. Sara Maria räägib vabalt viit keelt ja suhtlustasandil veel nelja ning Benny valdab vabalt kuut keelt ja lisaks nelja keelt kesktasemel. Kui nende teed iga-aastaselt polüglottide kogunemisel ristuvad ja neil tekib tahtmine minna viiest ühisest keelest kaugemale, siis ei pea nad kaugelt otsima. Sara Maria satub tavaliselt kokku kellegagi, kes suudab temaga lobiseda korea ja indoneesia keeles ning aitab tal üles soojendada algtasemel kantoni, malai või tai keele (Nicaragua viipekeele värskendamiseks ei õnnestunud tal partnerit siiski leida). On üksnes aja küsimus, mil Benny leiab sõbra, kes oskab temaga vadistada saksa, iiri, esperanto, hollandi, itaalia, portugali või ka – jajah! – klingoni keeles.

Nende polüglottide puhul on imekspandav mitte lihtsalt see, kui palju nad oskavad, vaid nende õppimise kiirus. Sara Maria õppis vähem kui kümne aastaga nullist peale ära kuus uut keelt. Benny aga suutis kõigest paar kuud Tšehhis elades enam-vähem rahuldavalt rääkida tšehhi keelt, pärast kolme kuud Ungaris hakkas ta suhtlema ungari keeles, siis õppis kolme kuuga toime tulema araabia keele Egiptuse murdega (elades ise Brasiilias) ja pärast viiekuist Hiinas elamist suutis ta kesktasemel suhelda ja arutleda tund aega täielikult mandariini keeles.

Mina olen polüglotte alati pidanud mingiks looduse kapriisiks. Neil on erakordne kaasasündinud võime, mis tuleb ilmsiks olukorras, kus neil on võimalus omandada uus võõrkeel. Üks mu ülikooliaegseid toakaaslasi oli samuti seda sorti – ta rääkis kuut keelt ning sageli kasutas ta oma lingvistilist taidu uute väljendite leiutamiseks.

*Mu isiklik lemmik seks puhuks, kui keegi nügib teid suure kohvriga: „Ärge kohverdage mind.“* Imetlesin tema uute keelte omandamise kiirust ja sujuvat ühelt keelelt teisele üleminekut.

Kui juhus viis mind kokku Sara Maria ja Bennyga, siis arvasin neil olevat sarnase sünnipärase talendi. Ma eksisin rängalt.

Benny oli nooruses veendunud, et tal pole võimeid isegi ühe keele omandamiseks peale emakeele. Koolis oli ta üksteist aastat õppinud iiri keelt ja viis aastat saksa keelt, aga vestelda ei suutnud ta kummaski. Pärast ülikooli kolis ta Hispaaniasse ja kuus kuud hiljem ei osanud ta veel hispaania keeles rääkida. Kahekümne ühe aastaselt oli inglise keel ikka ainus keel, mida ta vabalt rääkis, ja ta oli juba valmis alla andma: „Kordasin endale alatihti, et mul pole keelegeeni.“

Ka Sara Maria algus oli vaevaline. Hoolimata sellest, et ta oli kuus aastat hispaania keelt õppinud, oli ta ikka ükskeelne. Ta arvas kindlalt, et on keelte omandamiseks soodsa ajaakna mööda lasknud. Kuigi ta isa oli pärit El Salvadorist, ei puutunud ta lapsena hispaania keelega palju kokku, kuna isa rääkis suurepäraselt inglise keelt.

*See oli meie kodune keel. Hakates keskkoolis hispaania keelt õppima, olin tõeliselt hämmastunud, kui raske see tundus ... Inglise keele kõnelejaile peaks see olema üks lihtsamaid keeli ära õppida ... aga mina nägin tõesti pöörast vaeva. Keskkoolis ajas minu võimetus seda keelt omandada õpetajaidki närvi ... Kogu aeg pöörduti minu poole hispaania keeles, aga mina olin lihtsalt meeletu ega osanud midagi vastata ... Miks ei suutnud mina seda keelt omandada, kui väga paljud inimesed näisid teisi keeli omandavat täiesti lõdvalt?*

Kui ta oli kodustes ülesannetes aastaid kasutanud isa abi, sõnas too malbelt, et Sara Maria ei õpi kunagi hispaania keelt rääkima, aga Ameerika Ühendriikides polegi seda vaja. Jätku parem see asi sinna- paika ja kulutagu aega sellele, mis tal hästi välja tuleb.

Paljud inimesed soovivad mõnda uut keelt õppida, aga kardavad, et see võtab liiga palju aega. Mõni teine, näiteks Benny, järeltab, et tal lihtsalt pole keelte peale annet. Teised, nagu Sara Maria, arvad, et on võimaluse mööda lasknud – oleksid nad õppima hakanud juba väikelapseas, saanuksid nad keele selgeks. Järjest enamate tõendite kohaselt pole keele omandamise kiiruse vähenemine 18. eluaasta paiku tingitud meie bioloogiast.<sup>22</sup> Tegemist on veaga haridussüsteemis.

Polüglotid on tõestus, et täiskasvanuna on täiesti võimalik uusi keeli omandada. Kohe pärast juhuslikku kohtumist veebis Sara Maria ja Bennyga teadsin, et pean jälile saama nende meetodite saladusele, sest nad on väga head õppijad. Oma üllatuseks avastasin, et kui nad lõpuks oma esimese võõrkeele kätte said, ei sündinud see kognitiivse blokaadi ületamise tõttu. See toimus tänu motivatsioonitõkke kõrvaldamisele: nad hakkasid end ebamugavuses tundma mugavasti.

Ebamugavusest sõltuvusse sattumine võib vabastada varjatud potentsiaali paljude õppimistüüpide puhul. Oskus end kokku võttes taluda ebamugavust on iseloomuoskus – eriti tähtsat liiki sihikindlus. See nõuab kolme tüüpi julgust: hüljata läbi proovitud meetodid, astuda areenile ilma selleks valmis olemata ja teha rohkem vigu kui teised. Arengu kiirendamise parim moodus on mõelda ebamugavustunne endale meeldivaks, selle poole pürgida ja seda võimendada.



## LÕPP STIILILE

---

Üks koolides levinud tava on paljud õppurid peletanud ebamugavust otsimast. Tekkis see heade kavatsustega pakutud lahendusena ühele USA haridussüsteemis maad võtnud probleemile. Aastakümneid oli paljusid koole juhitud nagu tehase koosteliine. Õpilasi koheldi vahe-tatavate osadena noorte talentide hulgitootmises. Nende tugevate kül-gede erinevusest hoolimata pandi nad aina omandama ühesuguseid teadmisi ikka samades standardiseeritud tundides ja loengutes.

1970. aastail pööras üks uus mõttesuund haridusmaailma pea peale. Selle põhieeldus oli, et kui õpilasel on raskusi, siis on põhjus see, et õppemeetod pole kohandatud nende õppimisstiilile – sellele tunnetuslaadile, millega nad kõige paremini infot omandavad ja meeles peavad. Verbaalsed õppijad peavad uute kontseptsioonide mõistmiseks neid lugema ja kirjutama; visuaalsed õppijad peavad nägema neid illustreerituna piltides, diagrammides ja graafikutes; auditiivsed õppijad peavad neid kuulma; kinesteetilised õppijad peavad neid kogema kehaliigutuste abil kujutades.

Õppimisstiilide teooria populaarsus kasvas plahvatuslikult. Vanemad olid meelitatud, et tunnustati nende laste individuaalset eripära. Õpetajatele meeldis vabadus oma meetodeid varieerida ja materjali isikupärastada.

Tänapäeval on õppimisstiilid õpetajakoolituse ja õppetöö alus. 89 protsenti õpetajatest kogu maailmas usub, et õpetamine tuleb kohandada õpilaste õpistiiliga.<sup>23</sup> Paljud õpilased on mulle rääkinud, et eelistavad raamatutele taskuhäälingusaateid, sest nad on auditiivsed õppijad. Kas te otsustasite seda raamatut lugeda silmadega see-pärast, et peate end verbaalseks või visuaalseks õppijaks?

Õppimisstiilidega on ainult üks väike probleem. Need on müüt.

Kui üks ekspertide rühm koostas ülevaate mitme aastakümne uurimistööst õpistiilide kohta, avastasid nad mõtlemapaneva tõsiasja,

et andmed ei toeta seda teooriat.<sup>24</sup> Kontrollitud katsetes konkreetsete õppetundidega<sup>25</sup> ning semestri jooksul tehtud longituud- ehk pikiuuringutes<sup>26</sup> polnud õpilaste ja täiskasvanute testitulemused sugugi paremad, kui õpetajad ja õppimisharjumused olid kohandatud nende võimetele ja eelistustele. „Puudub adekvaatne tõendusbaas, mis õigustaks üldises hariduspraktikas õpistiilide rakendamist,“ järeltavad teadlased. „Õpistiilidekeskse lähenemisviisi tohutu menu ja selle kasulikkuse kohta usaldusväärsete tõendite puudumise vaheline kontrast on ... rabav ja häiriv.“

Me ei taha naasta õppimise jäiga vabrikumudeli juurde. Samas aga ei tohiks inimesi lahterdada mingisse jäika õppimisstiili. Loomulikult võib inimene ikka eelistada omandada uusi teadmisi ja oskusi mingis omas stiilis. Nüüd me teame, et see eelistus pole kindlaks kujunenud ja ainult oma tugevate külgede najal tegutsemine võtab inimeselt võimaluse tugevdada oma nõrku külgi.<sup>27</sup>

Inimestele meeldib õppida nii, nagu on neile mugav, aga see ei pruugi olla parim õppimisviis. Mõnikord toimub õppimine koguni paremini selles režiimis, mis tundub kõige ebamugavamana, kuna siis nähakse rohkem vaeva. See on esimene julguse liik: teha ebamugavus endale vapralt meeldivaks ja heita oma senine õppimisstiil üle parda.

Ühe parima näitena olen ma seda näinud püstijalakomöödias. Kui Steve Martin alustas 1960. aastail püstijalakoomikuna esinemist, kukkus ta ikka ja jälle läbi.<sup>28</sup> Ühe etenduse ajal tõusis publikus püsti keegi tülinorija ja lennutas tema poole klaasi punast veini. „Mul polnud sünnipärasest annet,“ meenutab Steve. Tema esimesed kriitikud olid sellega päri; üks neist kirjutas: „Tema lavale laskmine on kõige tõsisem viga Los Angelese ajaloos.“

Mõeldes hiilgavate lavatähtede meisterlikkusele oma kunsti valdamises, tundub loomulik, et nad õppisid seda kuulates, vaadates ja tehes. Nii tegi ka Steve: ta kuulas teiste materjali, jälgis nende käitumist, pani juurde oma lugusid ja harjutas tulemuse ettekandmist.

Hoolimata ettevalmistusele kulutatud lugematutest tundidest jäid tema etteasted tuhmiks. Ühel esinemisõhtul möödus viis minutit ilma ühegi naeruturtsatuseta ... ja veel viis minutit ... ja veel. Tema higistas laval, aga kakskümmend minutit järjest ei kostnud naerukihinatki. Vaatamisest, kuulamisest ja tegemisest ei piisanud selleks, et ta hakanuks arenema.

Üks komöödiale lähenemine, millest Steve oli loobunud, oli kirjutamine – see polnud tema stiil. Ta vihkas kirjutamist, kuna see ei istunud talle: „See oli raske, nii raske.“

Kui teiegi suhe kirjutamisega on samasugune, siis te pole ükski. Nii mõnigi primaist kirjanikest, keda ma tean, püüab kirjutamist kõikvõimalike vahenditega edasi lükata.\*

Edasilükkamine on tavaline probleem alati, kui sunnitakse end mugavustsoonist väljuma. Blogija Tim Urbani ütluse järgi kaaperdab meie aju kohese rahulduse ahv, kes vajaliku raske töö ärategemisele

---

\* Kui kirjutamine pole teie eelistatuim õppimisviis, siis on mõtete paberile panemisega seotud suurim ebamugavustunne tõenäoliselt kirjutamistõrge. Steve Martin on naljatades öelnud: „Kirjutamistõrge on hädaldajate välja mõeldud peen termin, millega välja vabandada alkoholiroomist.“ Millegipärast ei räägi me tantsimis- või puusepatöötõrkest. Kirjutamistõrge on tegelikult mõtlemistõrge: te olete ummikus seepärast, et teil pole selge, mida te tahate öelda. Mõni romaanikirjanik aitab ennast järje peale nii, et hakkab ümber tippima lauseid mingist meeldinud kirjandusteosest. Mina panen oma mõtted liikuma mõnele meilile vastates: see on just nagu soojendus, mis mind käima tõmbab. Kui kirjutamisest saab korrapärane rutiin, siis voolavad sõnad paberile sama sujuvalt nagu suust. Psühholoogid on leidnud, et kui lasta inimestel määrata endale iga päev teatud aeg kirjutamiseks, siis nende tulemus neljakordistus – isegi 15 minutist päevas piisas märgatavaks edasiminekukuks.<sup>29</sup> Nüüd on meil abiks tehisintellekti (ingl *artificial intelligence*, lüh AI) vestlusrobotid. Esialgsetes katsetes, kus professionaalid pidid kasutama tööriistu ChatGPT ja Bing, paranes nii nende kirjutiste kvaliteet kui ka suurenes maht – eriti kehvade kirjanike puhul –, suunates jõupingutused mustandi loomiselt ideede genereerimisele ja toimetamisele.<sup>30</sup> *Olgu öeldud, et selles raamatus pole ma sõnagi kirjutanud AI abil. Kuigi AI ütleks ilmselt teile sedasama.*

eelistab midagi kerget ja mõnusat.<sup>31</sup> Aeg möödub ja sa tunnend end täiesti võimetuna ja kasutuna. Oled oma enesehinnangu häbituhaks põletanud.

Paljude meelest seostub edasilükkamine laiskusega. Psühholoogid leiavad, et edasilükkamine ei ole aja juhtimise probleem, vaid see on emotsioonide juhtimise probleem.<sup>32</sup> Edasilükkamisega ei väldi te pingutust. Te väldite sellest tegevusest üles kerkivaid ebameeldivaid tundeid. Varem või hiljem aga mõistate, et ühtlasi väldite jõudmist sinna, kuhu soovisite.

Mõnda aega lükkas Steve Martin edasi oma naljade kirjanemist. Milleks istuda üksinda ja teha seda, mis ei meeldi, kui hoopis mõnusa on teiste materjale laenata ja laval improviseerida. Juhistmel istus tema kohese rahulduse ahv. Pärast mitmeaastast püstijalakomöödiaga heitlemist meenutab ta: „Mulle jõudis päralt hirmutav tõdemus, et kui ma tahan olla edukas koomik, tuleb mul kirjutada kõik ise.“

Steve võttis ennast kokku ja väljus oma mugavustsoonist. Ta õppis nalju kirjutama. Kuuldes, et ühte varietee-etendusse otsitakse noori kirjanikke, saatis ta sinna oma materjali, ent seda ei peetud kõlblikuks. „Ma ei osanud kirjutada,“ ütles Steve.<sup>33</sup> Peastsenarist andis talle siiski võimaluse – ta oli näinud Steve’i bandžot mängimas, see oli tundunud talle omamoodi naljakas ja ta tasus talle oma enese palgast. Kui Steve’il paluti kirjutada väike sissejuhatav tekst, ta kangestus. Tema kirjutamistõrge oli nii raskekujuline, et suutmata ühtegi sõna tippida, palus ta toanaabril talle nalja välja mõelda. See oli piisavalt hea ning ta võeti tööle.

Järgmised paar aastat kirjutas Steve päeviti telesaadetele ja õhtuti esines püstijalakoomikuna. Kirjutamine kulges raskustega, ent aegamööda hakkas ta end selles tegevuses tundma üha mugavamini. Laval tabas teda samal ajal üks krahh ja põhjakõrbemine teise otsa. Tema agent soovitas: „Tegele parem kirjutamisega.“

See agent aga ei teadnud, et kirjutamise kaudu arenes Steve esi-nejana. Laval improviseerides kõneldes oli kerge jutuga laiali valguda.



Paberile kirjapandu sundis üleliigset välja kärpima. Materjali üleskirjutamise valulik protsess õpetas teda võtma oma nalju viimse pulgani lahti, sest tema sõnutsi on tähtis välja tuua põhiline. „Nalja ülesehitus ei või olla liiga keerukas.“ Alles siis, kui ta oli kirjutamisvaeva endale meeldivaks teinud, suutis ta oma oskuse lihvida selliste naljade loomiseni nagu see siin:

*Andsin stsenaariumi üle eelmisel aastal, stuudio ei muutnud mingit sõna. Sõna, mida ei muudetud, oli 87. leheküljel.<sup>34</sup>*

1970. aastate keskpaigaks oli Steve'ist saanud Ameerika Ühendriikide üks populaarsemaid püstijalakoomikuid. Tema üleriigilistel tuuridel olid hiigelareenid välja müüdnud, tema naljade album tõusis plaatinakategooriasse, ta esines *stand-up*-kavaga „Saturday Night Live'is“. Pikapeale hakkas kirjutamine talle meeldima ning sellega avanes talle näitlejakarjääri uks – ilma lõpuks kätte saadud kirjutamisoskusteta poleks ta kunagi kirjutanud oma läbimurdefilmi „The Jerk“ ega mänginud selles peaosa.

Ma olen näinud, kuidas paljud kirjutamist väldivad, sest see ei tule neil hästi välja. Nad aga ei mõista, et kirjutamine on midagi enam kui suhtlusvahend – see on õppimisvahend. Kirjutades tulevad esile lüngad teadmistes ja loogikas. Kirjutades peab panema arvamused sõnadesse ja kaaluma vastuargumente. Segane kirjutis on tunnistus segasest mõtlemisest. Või nagu Steve ise on teravmeelitsenud: „Mõnel kukuvad sõnad hästi välja, ent teisi ... kukutavad sõnad läbi.“

Õppetund ei seisne selles, et kõik, kellele ei meeldi kirjutada, peaksid ikkagi kirjutama. Tähtis on mõista, et vältides ebamugavaid õppimisvõtteid, mis kohe kergelt kätte ei tule, piirame oma arengut. Hüilgav psühholoog Ted Lasso ütleb: „Kui te tunnete end mugavasti, siis te regutsete valesti.“<sup>35</sup> Selle avastamine tõukaski meie polüglotid keeleõpinguisse.

## AREENILE ASTUMINE

---

Õppimisstiilide erinevuse kaitsjate mõjul oleme arvanud, et mõnele istub verbaalne õppimine ja teisele jälle sobib auditiivne õpe. Kuid õppimise juures pole alati tähtis enda jaoks õige meetod leida. Tihti tuleb hoopis leida õige meetod konkreetse ülesande jaoks.

Huvitav näide pärineb eksperimendist, kus õpilastele anti pisut üle 20 minuti aega teadusartikliga tutvumiseks. Pooled pidid artiklit lugema, pooled seda kuulama. Kuulajatele tundus tund meeldivam kui lugejatele, aga kui nad kaks päeva hiljem pidid vastama küsimustele artikli kohta, siis olid kuulajad omandanud selgelt vähem.<sup>36</sup> Kuulajate tulemus oli 59 protsenti, lugejatel 81 protsenti.

Ehkki kuulata on tihti mõnusam, on arusaamine ja meeldejätmine lugedes parem. Kui kuulamine soodustab intuiitiivset mõtlemist, siis lugemine aktiveerib analüütilise infotöötluste.<sup>37</sup> See kehtib nii inglise kui ka hiina keele puhul – loogiline mõistmine on parem, kui esitada samasugused valikvariantidega küsimused, mõistatused ja peamurdmisülesanded kirjalikult, mitte suuliselt. Trükitud teksti puhul loetakse lõigu algust aeglasemalt, et aru saada peamisest, ja teksti jaotamine lõikudeks aitab jagada info parajateks portsjoniteks.<sup>38</sup> Kui pole just tegemist lugemispuudega või tekstist arusaamist raskendava õppimishäirega, siis kriitilise mõtlemise osas ei asenda lugemist miski.\*

---

\* Kui eesmärk on oma sotsiaalse ja emotsionaalse intelligentsuse parandamine, siis on tõenäoliselt kasulikum tegelda rohkem heliliste ja vähem visuaalsete signaalidega. Uuringud näitavad, et kuulates kinnisilmi sõbra või võõra inimese häält, ei tajuta nende emotsioone sugugi halvemini.<sup>39</sup> Näoilmeid ja kehakeelt mõistetakse ja tõlgendatakse pidevalt valesti. Hääletoon on sootuks täpsem ja puhtam signaal inimese tunnete kohta. Tekstisõnumite puhul tuleneb emotsioonidest arusaamise raskus mitte sellest, et me ei näe inimese nägu, vaid sellest, et me ei kuule tema häält. Sama peab paika valede tuvastamise kohta: kui tahame aru saada, kas kuriteos kahtlustatav räägib tõtt, siis on verbaalsed signaalid mitteverbaalsetest usaldusväärsemad.<sup>40</sup> Naeratamine ei tähenda tingimata, et seda inimest võib usaldada – see võib olla ka kahjurõõm, kergendus, et vale läbi läks. Tõelised häirekellad, mida tähele panna, on värisev hääl, hääletooni kõrgeks muutumine ja vastuolud räägitus.

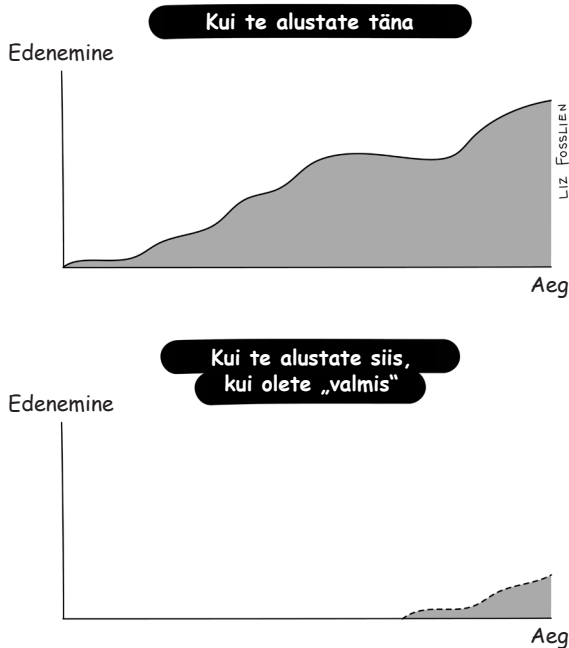
Võõrkeele õppimine nõuab teistmoodi lähenemist. Koolis õppis Sara Maria Hasbun õpikute varal sõnavara ja grammatikat ning lõpututes virnades sõnasedeleid valmistades. Tundides eriti ei nõutud rääkimist ja talle tundus, et enne kenakese hulga sõnde mälu-talletamist ei suudagi ta rääkida. Ta kartis paista rumalana, sestap vältis igasugust ebamugavust ja rääkis ainult inglise keeles.

Ülikooli läks Sara Maria õppima lingvistikat. Ta taipas, et tema meetod on sama, mis lugeda klaverimängu või iluuisutamise kohta läbi hunnik raamatuid ning loota seejärel mängida kontserte nagu Clara Schumann või sooritada kolmikakslit nagu Kristi Yamaguchi. Ükskõik kui palju te ka ei keskendu, Kastiilia aktsenti silmaga ei näe, iluuisutamisfiguuri mõttes ei visualiseeri ja näitliku tantsu kaudu seda ei internaliseeri. Tahtes keelest aru saada, peate seda oma kõrva kuutama. Kui te tahate seda rääkida, siis peate harjutama sõnu kuuldavalt välja ütleva.

Kümnete katsete metaanalüüsid näitavad, et õpilased ja täiskasvanud hakkasid uut keelt paremini mõistma ja rääkima, kui neid ei õpetatud sellest üksnes aru saama, vaid ka seda kasutama.<sup>41</sup> Omandamine oli parem ka ümberpööratud klassiruumis, kus enne tundi tuli õppida sõnu ja siis tunnis kõnelemist harjutada.<sup>42</sup> Levinud ütlus „Mida ei kasutata, see kaob“ ei ütle veel kõike. Seda, mida ei kasutata, ei omandatagi kunagi.

Tekkinud väikese ebamugavusega leppimisest siiski ei piisa. Üllataval kombel on kasulikum ebamugavust aktiivselt taotleda. Sara Maria tegi seda, minnes tööle Madridi õpetama inglise keelt ja elades meelega perekonnas, kus räägiti ainult hispaania keelt. Suve lõpuks rääkis ta soravalt. Ta taipas, et kui suuta end ebamugavalt tundes mugavalt tunda, võib ära õppida iga keele.

Sara Mariaga tema läbimurdest vesteldes hakkasin korraga mõistma. Mugav õppimine on paradoks. Enne mingi oskuse piisavat harjutamist ja selle täielikku valdamist pole võimalik tunda end tõeliselt mugavalt. Oskuse kasutamine *enne* selle täielikku valdamist on



ebamugav ja seepärast seda tihti ka välditakse. Õppimise kiirendamiseks on vaja teist julguse liiki: vaprust kasutada oma oskusi omandamise käigus.

## MEELEGA SAAMATU

Psühholoogid Kaitlin Woolley ja Ayelet Fishbach uurisid ühe nutika katse käigus sadu improkomöödia kursustest osavõtjaid ja määrasid nad juhuvalikus keskenduma erinevatele eesmärkidele. Kõige visamad ja püsivamad – ja kõige loovamad riskijad – polnud need, keda julgustati keskenduma õppimisele, vaid hoopis need, keda paluti taotleda meelega ebamugavust. „Teie eesmärk on tunda end saamatuna ja ebamugavalt ... see on märk sellest, et harjutus toimib,“

öeldi instruksioonis. Kui inimesed käsitasid ebamugavust edene-  
mise märgina, olid nad motiveeritud mugavustsoonist väljuma.<sup>43</sup>

Sama kehtib poliitiliste rivaalide puhul. Tavaliselt üritame demo-  
kraate ja vabariiklasi motiveerida lahkuma oma kajakambritest ja  
veenda otsima uut teavet. Sellises uuringus, kus osalejaid nõigitakse  
hoopis taotlema ebamugavust, tõmmati suurema tõenäosusega alla  
ka neid artikleid, mis esindasid teisi poliitilisi veendumusi.\*

Kui ebamugavustunne on märk edenemisest, siis selle eest  
ei põgeneta. Arengu nimel tahetakse ebamugavuses ikka edasi  
komberdada.

Seitse kuud enne pulmi otsustas Sara Maria üllatada meest ja  
tolle perekonda ning lausuda pulmatoosti nende emakeeles, st lõuna-  
hiina kantoni keeles. See mõte tegi araks – ja muutis asja põnevaks.  
Ta kirjutas inglise keeles teksti mustandi ja palkas õpetaja selle tõl-  
kima kantoni keelde ning tema jaoks salvestama. Seejärel toimis ta  
salvestusega nagu esitusloendi looga. Ta kuulas seda korduvalt ikka  
ja uuesti, kuni see talle pähe jäi. Ta kordas seda peast teel toidupoodi  
ja varjas mehe eest, et too midagi teada ei saaks.

Teades, et pärast toosti ütlemist panevad uued sugulased ta proo-  
vile, hakkas ta, nagu ta ise ütleb, „ajusid pommitama“. Ta kuulas  
kantonikeelseid taskuhäälingusaateid ja vaatas kantonikeelseid filme.  
Iga päev harjutas ta salajastes tundides kantoni keele õpetajaga rääki-  
mist, tundes rahuldust enda valede sõnadega tutvustamise piinast ja

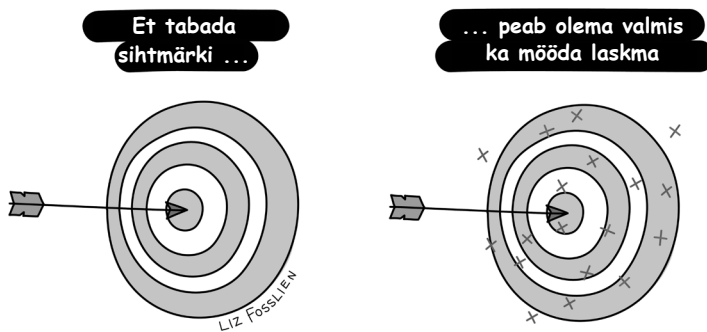
---

\* Ebamugavuse endale mugavaks mõtlemine on oluline ka rühmade puhul. Juhtimisteadlase Kathy Phillipsi tehtud katsetes leidsid rassiliselt mitme-  
kesistes rühmades kuuluvad inimesed probleemidele palju loovamaid  
lahendusi ja langetasid targemaid otsuseid kui rassiliselt ühetaolistes  
rühmades. Hoolimata oma paremusest arvasid nad ise, et on kehvemad –  
mitmekesisus tekitas ebamugavust. Paradoksina oli ebamugavustunne üks  
nende edu mootoreid: see sundis neid mõtlema süsteemselt, valmistuma  
põhjalikumalt, seletama selgemalt ja kuulama tähelepanelikumalt. Kathy ja  
tema kolleegide järeltulijad aitab ebamugavustunde meeldivaks mõtlemine  
„muundada afektiivse valu kognitiivseks kasuks“.<sup>44</sup>

monoloogi valede toonidega esitamise piinlikkusest. Ta nägi õudusunenägusid kogelemisest ja koperdamisest, kinnitades samas endale, et saamatustunne ja vigade tegemine on õppimise tunnusmärk. Pulmatoosti esitas ta kaunilt, hääldades õigesti kõik üheksa tooni. Pärast viskas ta nalja mehe vanaemaga, kes rääkis ainult kantoni keelt, ning uued sugulased olid liigutatud, et ta oli võtnud vaevaks nende keelt õppida ja nii nende kultuurile austust avaldada.

Suhtlemise alustamiseks ei pea ootama, kuni olete omandanud raamatukogutäie teadmisi. Teie vaimne raamatukogu kasvab suhtlemise käigus. Kui küsisin Sara Marialt, mida on alustamiseks vaja, vastas ta, et enam ei lükka ta rääkimist edasi, kuni on omandanud algtaseme oskused. Ta hakkab rääkima esimesel päeval ja saadab ebamugavustunde kus see ja teine. „Ma proovin alati panna inimesed endaga rääkima,“ ütleb ta. „Õppige lihtsalt pähe paar lauset – lühike monoloog, milles te tutvustate end ja seletate, miks te seda keelt õpite.“

Benny Lewise elus muutis see nõuanne kõik. Hispaanias olles ostis ta hispaaniakeelse „Sõrmuste isanda“ ja asus sõnaraamatuga tõlkima lugu, mis talle meeldis. Esimesele leheküljele kulus tal nädal. *Üks lehekülg valmis, 700 veel jäänud.* Pärast seda, kui ta oli kuus kuud ebaõnnestunult õppinud hispaania keelt, taipas ta, et oli proovinud kõike peale keele rääkimise. Siin oli vaja kolmandat julguse liiki – mitte ainult ebamugavust meeldivaks mõelda ja seda taotleda, vaid piisavalt vapralt veelgi rohkem vigu teha.



## KARTUS RÄÄKIDA

---

Kord sõitsime nõoga Costa Ricasse. Sisenedes pärast pikka jalgsimatka ühte restorani, leidis nõbu, et värskest pressitud apelsinimahl on väga ahvatlev. Kui ta aga hispaania keeles tellimuse esitas, puhkes teenindaja naerma. *Jugo de naranja* asemel oli ta palunud *fruto de periódico*. Tellinud niisiis klaasi ajalehepuuvilja.

Esimest korda uues keeles kõnelda üritades olete küllap teiegi olnud ähmi täis. Vale võörkeelne sõna tekitab piinliku olukorra. Rumalat viga tehes võib inimesi solvata. Mu naine Allison õppis keskkoolis jaapani keelt ja lõpuksamili oli ette nähtud klassiga restorani minek ning seal tuli tellida jaapani keeles. Kartusest viga teha ja eksamil läbi kukkuda läks ta nii suurde pabinasse, et teeskles haigeeksjäämist. Siin ongi kõige tähtsam julgus: selleks et keele kõnelemist harjutada, tuleb olla piisavalt julge tegema palju vigu. Mida rohkem vigu, seda parem.

Sara Maria arvates on see üks põhjusi, miks lapsed üldiselt omandavad võörkeeli kiiremini kui täiskasvanud.<sup>45</sup> Jah, nende eelis on plastilisem aju (kujunemisjärgus ajus tekivad uued seosed kiiremini kui väljakujunenud ajus) ja neid ei häiri eelnevad teadmised nii palju (nad pole veel ühe keele grammatikareeglitesse kinni jäänud). Samas ei tunne nad vigu tehes piinlikkust ega pea end saamatuks. Väike-lapsed ei hoiu end suhtlemisel tagasi, vaid nad hakkavad vadistama kohe, kui mõne uue sõna õpivad. Nad ei kardavad lolliks jäämist ega kritiseerimist. Neile meeldivad ajalehepuuviljad.

Mõte vigade võimalikkusest on eriti hirmutav, kui ollakse häbelik. Häbelikkus on kartus saada teiste kuuldes negatiivne hinnang – just seda Benny Lewis pööraselt kartiski. Kohmetu teismelise suhtlejana istus ta pidudel nurgas ja mängis telefoniga. Keeletundides ei tõstnud ta osalemise märgiks kunagi kätt. Hispaaniasse kolides vältis ta hirmu sellega, et suhtles pigem inglise keele kõnelejatega.

Terapeudid kasutavad foobiate ravis kahte erisugust kokkupuuteteraapiat: süsteemset desensibiliseerimist ja uputamist. Süsteemne desensibiliseerimine algab ohuallika eksponeerimisega mikrodoosides, suurendades aegamööda doosi.<sup>46</sup> Kui te kardate ämblikke, siis joonistate ämblikust pildi ja seejärel näete toa teises otsas ämblikku suletud puuris. Enne kui pikk-koivaga oma vannis lähemalt tutvust teete, õpite hirmuga toime tulema vähem hirmutavates olukordades. Uputamine on vastupidine: terapeut lihtsalt laseb selle jubediku teie käsivarrele kukkuda.<sup>47</sup> Te võite muidugi surmani ehmuda, aga kui katsumus on vigastusteta läbitud, annab teie vistseraalne kabuhirm järele ja kaob.

Kokkupuuteteraapia vähendab ebamugavustunnet seda võimendades. Äärmuslik näide on pilootide lendama õppimine, kus pole jubedamat olukorda kui lennuki varisemine. Varisemine tähendab lennuki maa poole langemist – tavaliselt juhtub see siis, kui piloot teeb vea, lennates kas liiga aeglaselt või tõstes lennuki nina üles liiga suure nurga all. 15 protsendi reisilennukitega toimunud õnnetuste ja ligi veerandi eralennukitega toimunud õnnetuste põhjus on varisemine. Paljud piloodid näevad õudusunenägusid, kuidas nende lennuk taevast alla sajab.

Piloodiks õppima asudes tuleb esmalt läbi teha süsteemne desensibilisatsioon lennusimulaatoris. Simulaatoris õpitakse tundma varisemise mehaanikat ning sellega kaasnevaid tundmusi ja aistinguid – mida teha kätega, kuidas näeb välja horisont, kui hakkate langema. Kui te juba päriselt kokpitis istute, jõuab kätte hetk, mil lennuinstruktor annab teile hirmuäratava korralduse: vähendage kiirust ja tõmmake juhthooba enda poole, tõstes lennukinina üles, kuni lennuk varisema hakkab.

Seda osa saate kogeda ainult täieliku uputamise korral. Teie mandelkeha ei hooli sellest, mitu korda te lennusimulaatoris olete olnud või et viibite õhus mitme tuhande jala kõrgusel ja teil on kursi parandamiseks piisavalt aega. Te olete suletud tohutusse raskesse metallpuuri, mis kontrollimatu sööstuga kiiresti maa poole kukub. Miski ei suuda inimest ette valmistada selleks lausõuduseks, kui ta lennuki meelega kivina kukkuma paneb.



See, kes tahab Ameerika Ühendriikides piloodipabereid saada, peab näitama, et ta suudab varisemisest väljuda ja lennuki turvaliselt maale tuua. Tõhusates koolitusprogrammides nähakse sihilikult ette uute ootamatute ohtude sissetoomine. Tõendid näitavad, et üllatus-lemendil on kriitiline tähtsus: kui varisemistreening muutub etteaimatavaks rutiiniks, ei valmista see enam piloote ette kohtumiseks reaalseste hädaolukordadega.<sup>48</sup> Kui pole treenitud kõigeks, polda valmis millekski. Piloovid õpivad ebamugavustunnet taluma sellega toime tulles ja seda taludes nende oskused arenevad.

Benny Lewisele oli ebamugavustunde võimendamine uusi keeli õppides määrav. Häbelikkusest ülesaamiseks alustas Benny süstemaatilise desensibiliseerimisega: ta pani end pisut ebamugavatesse olukordadesse. Ta ärgitas tänaval päkapikumütsi kandes võõraid lähenema ning kontsertidele ilmus ta diskofiltriga laserosutiga. Ta harjus alustama suhtlust, jagades valju heliga üritustel kõrvatroppe ja kõlistades baarides inimestega klaase kokku. Pärast veel kuut kuud Hispaanias elamist rääkis ta hispaania keelt korralikult ja kolis seejärel Itaaliasse järgmist keelt õppima. Meisterlikuks keelehäkkeriks saamine oli ainult aja küsimus. Tema eesmärk oli omandada uus keel mõne kuuga vestlustasandil, et võõrastega suhelda – ja õpetada teisi tegema sedasama. Ja sedakaudu jõudis ta uputamiseni.

Benny nimetab seda suhtlemise langevarjuhüppeks. Uude riiki saabudes seab ta eesmärgiks astuda kontakti kõigi inimestega, kes viibivad läheduses kauem kui viis sekundit. Tühjast-tähjast lobisemise asemel sooritab ta sisukama vastuse saamiseks suurema hüppe.\*

\* Kohmetuse vältimiseks piirduetakse tihtipeale kerge pealiskaudse vestlusega, ent sisuline jutt pakub üllatavat mõnu.<sup>49</sup> Seitsmes uuringus tundsid inimesed end võõrastega sisukamalt vesteldes oodatust rahulolevamana, lähedasemana ja vähem ebamugavalt. Olles lasknud oma hispaania keele oskusel aastaid tolmu koguda, oli mul bussiga Bostonist Mehhikosse sõites meeldivamaid vestlusi – ning ma sain hoopis paremat keelepraktikat –, kui *Qué haces?* asemel küsisin *Qué te encanta hacer?* Selmet küsida, millega inimene tegeleb, küsisin ma hoopis, mida talle meeldib teha.

Kui tema tee ristus kellegagi, kes oli pärit Valenciast, kus ta Hispaanias elas, hakkas ta sedamaid laulma ühte sealset laulu. Registreerides end Brasiilias hostelisse, jutustas ta administraatorile, kuidas ta Roomas administraatorina üle töötas ja vähe palka sai. „Üks suurimaid vigu, mida keeleõppijad minu meelest teevad, on kujutlemine, et keelte õppimine on teadmiste omandamine,“ ütleb Benny. „See pole nii! Uue keele õppimine tähendab suhtlemisoskuse omandamist.“

Tihti arvatakse, et õppimine on vigade äratundmise, parandamise ja ennetamise protsess. Benny aga usub, et soovides hakata keelt valdama, tuleb vigade vähendamise asemel püüda neid hoopis rohendada. Selgub, et tal on õigus. Paljud katsed on näidanud, et kui lasta õpilastel uut teavet omandades enne õigete vastuste andmist pakkuda huupi valesti, siis tehakse hiljem testides vähem vigu.<sup>50</sup> Kui julgustada meid vigu tegema, teeme neid lõpuks vähem. Alguse vead soodustavad õige vastuse meeldejätmist ja motiveerivad õppimist jätkama.

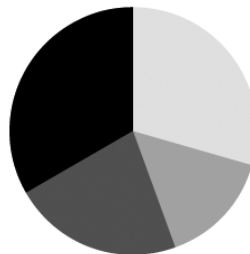
## Rohkemate vigade tegemine

### Teooria



- Lollina paistmine
- Häbitunne
- Naerualuseks olemine
- Ebamugavustunne

### Tegelikult



- Targemaks saamine
- Julgemaks muutumine
- Enda üle naermine
- Oma mugavustsooni suurendamine

Kui Benny on valmis alustama uue keele õppimist, püstitab ta ambitsioonika eesmärgi: teha vähemalt 200 viga päevas. Oma edusamme mõõdab ta vigade arvuga. „Mida rohkem vigu teha, seda kiirem on edasimineku ja seda vähem vead häirivad,“ märgib ta. „Parim ravim vigade tegemisest tekkiva ebamugavustunde vastu on *teha veel rohkem vigu*.“

Selle käigus on Benny end pannud nii mõnessegi narri olukorda. Ta on tutvustanud end valesoolisena, väitnud tundvat tõmmet bussi poole, ekslikult teinud kellelegi komplimendi kena perse pärast. Ometi ei tee ta endale etteheiteid, sest tema eesmärk ongi vigu teha. Üldjuhul tunnustatakse isegi prohmakate puhul tema püüdlikkust. Ja see motiveerib teda üha edasi püüdma.

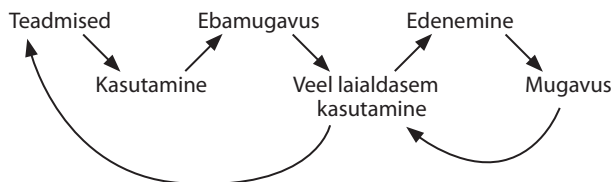
Psühholoogid nimetavad seda tsüklit õpitud usinuseks. Kui pingutamise eest kiidetakse, omandab pingutus sekundaarse tasu omadused.<sup>51</sup> Jätkamine ei nõua enam enese sundimist, vaid miski lausa kisub jätkama.

Esimesest päevast peale rääkima hakkamine on muutnud minu arusaama õppimisest. Võibki püüda esimesest päevast peale aru saada, esimesest päevast peale õpetada, esimesest päevast peale juhendada. Oskuste kasutamiseks ei pea end mugavalt tundma. Mugavus suureneb oskusi kasutades.

### Õppimine meie kujutluses

Teadmised → Mugavus → Kasutamine → Edenemine

### Õppimine tegelikult



Aastaid tagasi märkas Sara Maria Hasbun, et keegi vaatab tema pere Netflix'i kontol Korea draamasid. See oli ta isa. Külastanud Sara Mariat Koreas, armus ta sealsesse kultuuri ja otsustas hakata salaja keelt õppima. 77-aastaselt omandab ta kiiresti sõnavara ja grammatikat ning Sara Maria oskab teda õpetada. „Tegelikult oskas ta korea keelt juba päris palju – ta kirjutas palju ja ka luges palju,“ räägib Sara Maria. „Rääkimine aga ajab teda kohutavalt pabinasse. Lõpuks on ta niikaugel, et me võime pisut rääkida.“

Täna on Sara Maria keele- ja tõlketeenuste ettevõtte asutaja ning tegevdirektor. Ta usub, et nii kaua, kui ollakse valmis mõningast ebamugavust taluma, pole kunagi liiga hilja õppida. Ja see söakus võib olla nakkav.

Kui me jääme ootama, millal tekib tunne, et me oleme uueks katsumuseks täiesti valmis, siis ei pruugigi me selleni jõuda. Päeva, mil me ärgates äkki tunneme ennast valmis olevat, ei pruugigi saabuda. Kui aga lihtsalt riskides peale hakata, siis tuleb valmisolek igal juhul.