

Tunnete tagahoovis kasvab soovide puu

Meelike Saarna,
psühholoogiline nõustaja
Ilmunud ajakirjas Kodutohter veebruaris 2008

Üks levinumaid vastandusi argitasandil on mõistus *versus* tunded. Mõistlik on need kaks siiski koostöös hoida, olla tähelepanelik mõlema vastu ja usaldada ennast kui jagamatut tervikut. Sellegipoolest tuleb ikka ja jälle ette sisekõnelisi heitlusi, kus süda “räägiks” kui üht, mõistus aga hoopis teist juttu. Ja inimesed on oma otsustustes erinevad: ratsionaalsemad meist kuulavad eelkõige mõistuse, emotsionaalsemad pigem südame häält.

Emotsionaalne käitumisviis on enamasti väga spontaanne (käitume enne kui mõistus meid korrale kutsuda jõuab), nõnda et me seda hiljem isegi kahetseda võime. Kuid tundedüllase reageerimise väärtus on ehedus, mis meile meie kõige varjatumad tunded, soovid, vajadused ja hoiakud selgelt ja ausalt kätte näitavad. Maksab olla tähelepanelik seesuguste mullistuste vastu. Sest kui lased mõistuslikul ratsionaliseerimisel ja intellektualiseerimisel aina ära nullida iga oma tunde-eo, võib kergesti juhtuda, et sinu kõige sügavamad isiklikud vajadused jäävadki rahuldamata – lihtsalt sellepärast, et mõistus “otsustas” sinu esiletükkivate tunnete kohta, et neid ei maksa tõsiselt võtta, et need pole kohased, vaid ebakohased, häbiväärsed, kahjustavad, mittevajalikud, naeruväärsed, tühised, tobedad, ohtlikud...

Äärmiselt mõistlik on meeles hoida, et ilma emotsioonide tarkuseta ei oleks meie eellased kiviajast kaasaega jõudnudki. Nad poleks lihtsalt ellu jäänud. Tunded on kõige selgem indikaator, kui kõne all on meie elulised vajadused.

Tunnete väljendamine lihtsustab suhteid

Kuidas sa end tunned? – see on küsimus, mis võib kimbatusse viia. Harva, kui vastus saamata jääb, sest alati on võimalik öelda “täna küsimast, hästi” või kohmata – “normaalselt”. Tõsiasi mõlema vastuse puhul on see, et kumbki neist ei väljenda tundeid, tegu on ähmaste ja üldiste sõnadega, mis on sisulise tähenduseta. Kuid paljud meist pole lihtsalt harjunud tunnetest avalikult rääkima, ja tihti, väga tihti pole me ka harjunud tunnetest mõtlema. Pole siis ime, et vastav sõnavaragi puudub, või et me lihtsalt ei tule selle peale, et oma tunde äratundmine ja sõnastamine aitab kaasa suuremale selgusele iseendas ning teeb suhtlemise teiste inimestega kergemaks ja pingevabamaks – juhul kui võtame riski ja räägime oma tunnetest ka teistele. Võiks ju vähemalt kujutleda end “normaalselt” asemel ütlemas: suurepäraselt, lootusrikkalt, optimistlikult, sundimatult ja “hästi” asemel: tunnen end vabana, vaimustatuna, uhkena, tänulikuna, lustlikuna... Need sõnad räägivad meist palju rohkem, on täpsemad ja annavad ka küsijale selgema pildi sellest, mida me hetkel tunneme. Tunnete varjus hoidmine ja püüd neist mitte välja teha ei tee neid olematuks. Mida aga seesugune käitumisviis kindlasti teeb: see halvendab meie kontakti iseenda ja teistega. Just iseenda ja ka teise inimese tunnete tajumine ja tähtsaks pidamine ning oskus nende taha vaadata aitab meil enda ja teistega sügavamas ühenduses olla, ilma selleta jäävad meie suhted pealiskaudseiks. Püüa kasvõi kogemuse saamise pärast

väljendada oma tundeid mõnel emotsioonitul ja asjalikul kohtumisel ja sa koged, kuidas see suhtlemise sügavamale tasandile viib.

Keegi meist pole mõtetelugeja, aga väga tihti käitume, nagu ümbritseks meid selgeltnägijate seltskond. Suhteid komplitseerib tihti asjaolu, et me ei saa teisest inimesest täpselt aru, seisame tema jutu kui mõistatuse ees, vaame endamisi, kas ta öelduga mõtles seda või hoopis toda. Ja kui kõnevoor on me enda kätte jõudnud, räägime samamoodi üldiselt ja kaude, käibefraase kasutades, sest loodame – küll ta mõistab, küll ta aru saab... Aga ei saa. Selge endakohane kõneviis, kus mina räägin, mida mina arvan, mõtlen, eeldan, tunnen, võtab suhetelt maha nii mõnegi keerukuse, olgu tegu suhtlemisega armastajate või töökaaslaste vahel.

Tunne nagu valgusvihk vajadustele

Ilmselt pole vaja selgitada, millega võib lõppeda oma tähtsate tunnete – seega ka oluliste vajaduste – pikaajne ignoreerimine, vähendamine või allasurumine: verbaalse plahvatusega, mis võib hävitada olemasolevad suhted, infarktiga, avariiga, lööminguga... või ka lihtsalt vaimse kalestumisega, masendusega, käegalöömisega. Kõige otsem tee oma vajaduste, tahtmiste ja soovide juurde läheb just astudes oma tunnete rada mööda. Minu tunded viitavad minu vajadustele – minu head, mõnusad, positiivsed tunded räägivad minu rahuldatud, kaetud vajadustest, ja vastupidi, minu halvad, destruktiivsed, negatiivsed tunded viitavad katmata tarvetele. Olen näljane, kurb, vihane – mida ma saan teha enda heaks, oma olukorra leevenduseks? Alles kui oled tunde kaudu oma rahuldamata vajaduse jälile jõudnud, saad sellega tegelema asuda.

Inimesele meie kultuuriruumis on omane, et tugevate tunnete ilmnemisel püütakse end rahustada, tundeid alla suruda, ratsionaalselt mõelda. Ülekeevaid emotsioone, näiteks valjuhäälsel juubeldamisel või mahlakat äraneedmist, ei kuule just iga päev. Ka hillitsetusel on oma koht me elus, nagu ka teadmisel, et oleme erinevad. Kuid tark on endale aru anda, et minu tugevad tunded on näitavad mulle, mis on mulle sel hetkel või elus üldisemalt tõeliselt tähtis, tunded on teeviit eriti oluliste, eriti eluliste vajaduste juurde. Ja kui nood on rahuldamata, tuleks nendega tingimata tegelda. Tihti kardetakse sisemist segadust, mida sügavale tunnetesse laskumine kaasa tuua võib ja tihti toobki – kuid ainult nii on lootus ka suurema selguse tekkele iseendas. Sest reeglina hirmutab ja ajab segadusse ju see miski, millel pole nime. Uurimisretk iseendasse võib anda hämmastavaid tulemusi. Kui annan endale aru, et see, mida tunnen, on näiteks pettumus, armukadedus või hirm, on see juba midagi konkreetset, millega saab midagi peale hakata. Saab küsida, mis selle või teise tunde kaasa tõi ja milline katmata vajadus on peidus selle tunde taga. Edasi saab juba sisemist plaani pidada: kuidas tahaksin ennast tunda? Mida ma selle heaks ette saan võtta? Milliste oma rahuldamata vajaduste eest pean tulevikus paremini seisma, et tunda teistsuguseid tundeid?

Kust tuleb tundeihm?

Imelik küll, kuid me püüame tihti näida pigem tundetud – seega eelistame näida kellenagi, kes on soovideta, ihadeta, ideaalideta –, kui võtta risk ja näidata end emotsionaalsena, seega haavatavana, inimesena, kellel on püüdlused, tahe, siht, väärtushinnangud. Eheda iseenda väärtustamise seisukohalt on jutt haavata saamise vältimisest kohatu, sest tõsiasi on see, et inimene ongi haavatav, ongi õrn, tal ongi

PAREM ELU

lihtne haiget saada, vahe on vaid selles, millise pildi – paksu või õrna nahaga – oleme iseendast loonud. Ja mitte vaid teiste jaoks – ka iseendale.

Selline “tugev kui raudnael” kuvand on sisuliselt igasugust inimlikkust eirav – mõelgem või mõnele väikesele põlve ära löönud poisikesele, kelle kurbuse taga on vajadus, et ema tema valu mõistaks, aga talle öeldakse vaid, et “mehed ei nuta”.

Ilmselt on just seesugune mõistmatus ja kalkus tundetasandil õpetanud paljusid oma emotsioone varjama nii iseenda kui ka teiste eest.

Tagapõhi, miks meil on oma tundeid ja nende taga olevaid varjatud soove raske välja tuua, teistele nähtavaks teha, on kindlasti ka meie kultuuriline taust. Ikka on meid õpetatud nägema, mis teistel vaja on, et nemad end hästi tunneksid – see, kuidas ma ise ennast tunnen, oleks justkui teisejärguline. Meid on õpetatud olema teistele suunatud, mitte iseendaga kontaktis. Meid on õpetatud pead vaevama seeüle, mida me teiste arvates peaksime ütleva või tegema, seeasemel et mõelda, mida peaksin ütleva või tegema, et iseendaga rahujalale jääda. Samal põhjusel on paljudel inimestel raske omaks võtta mina-keelt – liiga ennasttähtsustav ja isekas tundub see.

Ent vajadustega on tihti nagu armastusega: ennast armastamata ei suuda sa armastada teisi ja enda vajaduste eest seismata ei suuda sa reeglina märgata ka teiste omi. Variant, mille poole püüelda, võiks kõlada järgnevalt: igauks peaks suutma seista enda vajaduste eest viisil, mis teiste vajadusi ei kahjusta.

Minu tunded – minu vastutus

Kui kõne all (täpsem oleks öelda: tundmise all) on negatiivse varjundiga emotsioonid, on hästi kerge sattuda lõksu, mille nimi on “teised on süüdi”. Keegi ütles või tegi midagi halvasti ja nüüd on minu tuju (päev, elu) rikutud! Ta tegi mulle haiget, ta solvas mind, ta alandas mind ja ma tunnen end nüüd kohutavalt! Sellisele mõttekäigule järgnebki tavaliselt suur soov need niivõrd halvad tunded igaveseks unustada. Kuid uurigem neid siiski.

Alustuseks on paslik meenutada vana tõde sellest, et inimest häirivad reeglina mitte asjad iseeneses, vaid viis, kuidas nad neid tõlgendavad. Sarnane on lugu ka tunnetega: teise inimese käitumine või öeldu võib olla küll meis tekkinud tunde ajend, kuid mitte põhjus. Kõik me oleme kogenud, et sama olukord, samad sõnad või käitumine võivad meile mõjuda diametraalselt erineval viisil. Oma tunnete teadvustamisel on oluline mõista, et iga tekkinud emotsioon on otseses seoses meie isikliku otsusega selle kohta, kuidas me öeldut ja tehtut tõlgendame ning viimane sõltub omakorda hetkevajadustest ja ootustest. Ja need on muutuvad, need ei ole kunagi täpselt samad.

Kuidas siis võtta vastu sõnumeid, mis sisaldavad tundeid?

Üks võimalus on kõike teiste poolt öeldut isiklikult võtta, respektierida väljastpoolt tulnud hinnangut üdini: tunda end süüdi, kui keegi meid hukka mõistab ja olla seitsmendas taevas, kui keegi meid kiidab. Nii käitub see, kes enda juhtimise teistele on usaldanud. Teine ja vägagi levinud viis just negatiivset sõnumit vastu võtta on see tagasi paisata stiilis “ise oled loll”. Nii käitudes halvad emotsioonid vaid kuhjuvad, ja pikapeale võib tekkida vääruskumus, et ma ei suuda olla oma tunnete peremees, kuna teised saavad neid mulle alati peale suruda.

Kuid on ka paremaid võimalusi tunnetega laetud sõnumite vastuvõtmiseks. On võimalus tähelepanelikult kuulata, mis sulle öeldi ja heita seejärel kiirpilk oma tunnetele ja vajadustele – kui oled neid tunnetanud, siis oled neist teadlik ja võid neid selgelt ja endakohaselt väljendada. Hea variant samas olukorras on püüda kontakti saada ka suhtlemispartneri tunnete ja vajadustega ehk soov neid mõista ning aktsepteerida.

Enda halbade tunnete väljavalamine teise kaela ei tee kummagi elu ilusamaks. Kui keegi karjub minu peale, on kõige lihtsam vastu karjuda või sõnagi lausumata minema marssida. Kuid on ka võimalus mitte kisa tõsta ega põgeneda, vaid püüda teise tunnete avaldumist nähes mõista, millised vajadused on temal katmata. Millest temal võiks puud olla – mõistmisest? Soojusest? Toimetulekuressursist? Heast suhtest?

Seega on parem öelda: ma olen pettunud, mitte: sa valmistasid mulle pettumuse. Ma olen õnnelik – mitte: sa tegid mind õnnelikuks. Teiste süüdistamine oma tunnetes, isegi kui “süüdistamise” saab jutumärkidesse panna, ei ole hea variant. Oluliselt parem on võtta vastutus oma tunnete eest endale, seostada oma tunded oma vajaduste ja hetkega siin ja praegu.

Ütle selgesti, mida sa tahad

Hämmastaval moel on kerge leida näiteid, kus inimene võib terve oma elu ära elada, süüdistades oma halbades tunnetes (ja lõrriläinud elus) aina teisi, mõistmata, et kõige tavalisem mõtlemisviga, mida paljud sel puhul teevad, on järgnev: kui me ei saa, mis me tahame, kipume me pead murdma seeüle, mis on valesti teistega.

Arginäitel: kui pereema tunneb ennast segamini toas ärritunult (tema vajadus korra järele on ilmselt rahuldamata), arvab ta, et midagi on viltu nendega, kes ei korista – ilmselt on lapsed laisad ja lohakad. Ka teistele antavad hinnangud, aga ka kaaslaste käitumise tõlgendamine või kritiseerimine on sageli meie endi rahuldamata vajaduse avaldus. Kui keegi väidab: sa ei saa minust mitte kunagi aru, siis on ilmselt rahuldamata tema vajadus olla mõistetud. On ka hea teada, et kui teine tajub meie jutus kriitikat (sa ei saa aru...), on tavaline reaktsioon mitte mõistmine, vaid kaitse või rünnak. Seepärast on minakeel ka siin efektiivne: kõige otstarbekam on rääkida enda tundest, enda vajadusest, hoidudes ka kaudsetest hinnangutest teistele.

Retsept on tegelikult lihtne: tunne ära oma tunne ja selle taga peituv vajadus ning ütle siis, mida sa soovid. Naisel ei ole vaja mehele pidada pikka mõistukõnet väikeste laste emade raskest olukorrast või loetleda kõiki majapidamise ja lastega seotud töid, mida nädalate viisi tehtud. Pole ka mõtet esineda kriitikat sisaldava sinasõnumiga nagu elurefräänina kõlav “Kui su tööpäevad on alati nii pikad ja sa kodus midagi ei tee...” Nii satub sinu vajaduse rahuldamine kindlasti küsimärgi alla. Kõige lihtsam on öelda selgesti, mida sa tunned ja tahad: ma olen kurnatud ja vajan vähemalt pool päeva puhkust. Kui me ise oma vajadusi ei väärtusta, võib kergesti juhtuda, et neid ei märka ka mitte keegi teine.

Sina ise oled see, kes vastutab kõige ees: oma tunnete eest, oma soovide eest, oma eluunistuse täitumise eest. Lühidalt: oma eluliste vajaduse eest, millest annavad meile märku meie tunded, emotsioonid, reageerimisviis eri olukordadele ja inimeste käitumisele meie ümber. Kui asume ausalt ja otse rääkima sellest, mida tunneme ja mida vajame – mitte seda, mis teistega valesti on, mitte seda, mis nemad meile on teinud, mitte seda, mis nemad on tegemata jätnud – suureneb meie soovide täitumise tõenäosus mitmekordseks.