

Täis tass ja õnneliku näo eelis

Meelike Saarna,
psühholoogiline nõustaja
Ilmunud ajakirjas Kodutohter jaanuaris 2008

Maailma eri paigus on loodud erinevaid teooriaid ja meetodeid, mis kannavad ka erinevaid nimesid, kuid mille mõte ja eesmärk on sarnane: olla abiks positiivsuse ja tasakaalu leidmisel elu suures oravarattas. Donald Clifton räägib enda ja teiste tassi täitmisest ja positiivsest eluhoiakust kui praktilisest oskusest, mida on võimalik õppida. David Goleman räägib sotsiaalse intelligentsuse kontekstis aju nn peegelneutronitest, mille tegevus kõige lihtsamalt öeldes väljendub selles, et kui me naeratame, saame maailmalt naeratusesse vastu. Marshall Rosenberg räägib vägivallatust suhtlemisest, kaastundlikkusest, mis aitab enda ja teiste vajadusi paremini ära tunda ning seega olla palju õnnelikum ja rahulolevam inimene.

Polegi tähtis, millistes terminites keegi räägib või keda-mida näidetena veelgi lisada. Oluline ja ühendav on eluvaade, mis hoiab fookuses inimese esmast tarvet säilitada elurõõm ja tegutsemisenergia vaatamata ükskõik millele, mis meie elus juhtuda võib. Arusaamad rõõmsa meele säilitamise vajalikkusest või viisidest, headest suhetest või harmoonilisest elust võivad olla erisugused, üksteisele vastukäivadki. Suhtugem siis järgnevasse kui mõnda võimalikku varianti elamise tarkusest, mille mõte on viidata võimalustele leida ja rohkendada tasakaalu ning positiivsust me elus. Keegi ei tohiks end tunda nagu segiraputatud kompotipurk. Või nagu tühjaksammutatud tass. Loomulikult pole olemas üht ja ainuõiget retsepti.

Täis tass ja tühi tass

Kui täis on sinu tass? – selle metafoorse küsimuse mõte on suures piires arusaadav ka inimesele, kes pole tassi ja lusika lihtsal kujundil põhinevast Donald Cliftoni loodud psühholoogilisest teooriast kuulnudki. Selle sõnumgi on lihtne. Nimelt on igal inimesel meist üks nähtamatu tass. Vahel on see nii triiki täis, et ajab ülegi, vahel on see täis vaid poolest saati. Ja juhtub sedagi, et põhi paistab – laku keele või katsu näpuga – tühi mis tühi. Kui sinu tass on täis, siis tunned end hästi. Kui sinu tass on tühi, on olemine kehv. Seda nähtamatut tassi täidavad ja tühjendavad teised inimesed ning sul endalgi on ses oma osa.

Sest lisaks tassile on kõigil meil ka nähtamatu lusikas. Kui ütleme midagi head või rõõmustavat või käitumise teisele meeldival viisil, lisame lusikatäisi tema tassi – ja märkamatuks täitub ka meie enda oma. Ja vastupidi: tehes või öeldes kaaslasele midagi kahjustavat, negatiivset, tühjendame tema tassi – ja samal ajal ka endale kuuluvat.

Triiki täis tass annab meile elurõõmsa ilmavaate ja palju head energiat. Iga lisandunud tilk selles lisab jõudu ja positiivsust. Tühi tass aga ähvardab võtta viimsegi energia, õnnestades tegutsemistahet ja eluikku. Iga kord, kui kellegi tassi täidame, oma soojuse ja lahkusega sinna lisa kallates, tunneme suurt rõõmu ka enda tassi täitumisest.

Lühidalt öeldes räägib Cliftoni teooria sellest, kuidas ka kõige põgusam kontakt teise inimesega võib mõjutada meie elu: meie tervist, suhteid, töövõimet. Sest need metafoorsed tassid koos neid täitvate või tühjendavate lusikatega on igal hetkel mängus. Me seisame iga päev vastamisi valikuga, kas teiste tasse täita või tühjendada.

Nakkavad tunded

On ammu tuntud ja ka teaduslikult tõestatud tõsiasi, et head tunded pikendavad eluiga ja aitavad raskes situatsioonis paremini toime tulla. Sama hästi teame, kuidas keskendumine sellele, mis on halvasti, kahjustab suhteid ja enesetunnet.

Halb emotsioon võib sind nakatada nagu viirus, sellest kirjutavad veenvalt nii Clifton kui ka Goleman. Õnneks on võimalik õppida märkama neid olukordi, kus valitseb oht nakatuda negatiivse emotsiooniga. Siingi on võtmine või jätmine igäihe valiku küsimus – mitte sugugi paratamatus, mis kusagilt kõrgemalt määratud. Me kõik oleme kogenud, kuidas negatiivne häälestus peletab eemale: kui oled halvas tujus, närviline või pahur, on raske saada kontakti töökaaslase, lapse, elukaaslase, sõbraga.

Pole ka ime – nii kaitsevad nad end nakkuse eest, oma tassi tühjendamise eest. Samal moel käitub sa ise: kui on valida torssisilmelise ja naeratava kassaneiu vahel, pole raske arvata, kumma sa valid, isegi kui viimase kassas on saba pikem. Positiivsus loob positiivsust, aitab tasse täita, negatiivsus toodab halbu emotsioone vaid juurde.

Mõistagi on seda kõike maailmas ka palju uuritud. Üks neist tuhandetest kinnitab, et üheksa inimest kümnest on teevad tööd meelsamini ja leiavad enam loovaid lahendusi positiivselt meelestatud kaaslaste seas.

Peegelneutronid meie ajus, millest kirjutab Goleman, peegeldavad, nagu nimigi ütleb, tagasi tegevusi ja tundeid, mida me teiste juures tähele paneme, andes meile impulsi samaks tegevuseks või emotsiooniks. Nii võiks kõnealuste neutronite nimeks olla ka tee-nagu-mina-teen-neutronid. Siin peitub veel üks seletus, miks tunded on nii nakkavad: miks nähvajale tahaks vastu nähvata ja miks komplimendi tegijat tahaks ka ise komplimendiga kostitada. Üks vana salmikusalm ütleb: naerata, ja kogu maailm naerab sinuga. Golemani teooria kinnitab selle kehtivust. Salmikutõde võib tunduda triviaalne, kuid see ei tähenda veel, et ta ei oleks eluline.

Positiivsus – õppimise, mitte iseloomu küsimus

Cliftonit lugedes on lihtne uskuda, et meeoleolu ja enesetunne on väga paljus igäihe enda teha. Vähemalt palju rohkem, kui seda ehk kunagi uskunud oleme. Helgema poole nägemise oskus halvasti olevate asjade kaine analüüsi kõrval loob tasakaalu.

Mõistagi ei maksa ka positiivsus üle pingutada – juba seetõttu, et ehedus iseenda ja teiste ees on niivõrd oluline väärtus. Rääkimata sellest, et ülepingutatud positiivne maailmavaade on ilmsesti mõõdutu, seega tasakaalust väljas. Mõistlik suhtumine võiks olla see, et positiivne maailmavaade on lihtsalt üks paljudest praktilistest oskustest, mis sarnaselt kõigile teistele praktilistele oskustele nagu näiteks lumelabida kasutamine või nõõbi etteajamine, on hea tahte ja harjutamise korral täiesti õpitavad. Näiteks on võimalik ennetada tassi tühjendamist, öeldes endale stopp enne salvavat märkust. Võib ju olla, et ironiliste vaimukuste pildumine pakub sulle lõbu, kuid hoogu peaks vähendama teadmine, et juhul, kui sa teisele haiget teed, tühjendab selline lõbutsemine märkamatuks ka su enda tassi. Tassi tühjendamist saab ka vältida, valides täpsemalt seltskonda: ole nende seas, kus tunded end hästi ja teretulnuna.

Mõned seltskonnad lausa kubisevad inimestest, kel on eriti suured ja pika varrega võtmsialtid lusikad. Oma emotsionaalse tervise huvides on kasulik neist eemale hoida. On võimalik õppida teadlikult suunama oma tähelepanu sellele, mis on hästi, õppima asju nägema mitte vaid pimedama, vaid ka helgema poole pealt. Püüa kasvõi sportlikust huvist soigumise ja kriitika asemel leida enda ja teiste tegemistes ja käitumises midagi head, mida saaks kiita ja tunnustada. Kõik me tunneme end head tehes väärtusliku ja rahuolevana. See on reegel, millele on vähe erandeid.

PAREM ELU

Hetkede matemaatika

Uuringute käigus on välja arvestatud, kui palju kogemushetki me päeva jooksul läbi elame. Daniel Kahnemani sõnul on neid kokku umbes 20 000, kusjuures iga selline hetk kestab vaid mõne sekundi. Kui mõtled tagasi näiteks kogu päeva hetkedele, siis ilmselt on raske leida neutraalseid. Meelde jäävad kas negatiivsed või positiivsed seigad. Ja võib kergesti juhtuda, et üks selline hetk või seik muudab – kas heas või halvas suunas – kogu su ülejäänud elu.

Positiivse psühholoogia eksperdid leiavad, et positiivsete ja negatiivsete suhtlemiskogemuste omavaheline suhe on kriitilise tähendusega: näiteks põhjaliku abielupaaride kohta tehtud uuringu tulemusi lahates leiti, et suurem võimalus on õnnestuda neil abieludel, kus viie positiivse suhtlemisakti kohta tuli üks negatiivne. Kui halbu ja häid suhtlemiskogemusi on võrdselt, siis suhe tõenäoliselt puruneb. Sama seaduspärasus kehtib ka suhetes töökollektiivis ja mujalgi: kui halvad suhtlemiskogemused on enamuses, on kiusatus töökohta vahetada või näiteks sõpruskond maha jätta suurem.

Clifton positiivse psühholoogia ühe rajajana oli heade tunnete tekitamise suurepärases mõjus veendunud: suurendage positiivsete emotsioonide hulka ja te pikendate oma eluiga koguni kümne aasta võrra – see on tema lubadus. Seega võiks sama tüüpi hoiatava kirja, nagu on sigaretipakil – suitsetamine lühendab eluiga – üles panna kohtadesse, kus on oht nakatuda negatiivsetest emotsioonidest. Küllap juba leiaksime paiku, kuhu riputada sildid: “Ettevaatust! Halvad emotsioonid lühendavad eluiga!” Cliftoni sõnul on inimese ilmajätmise positiivsest emotsionaalsest toetusest ja negatiivsega uputamine üks kõige õelamatest tassi tühjendamise taktikatest.

Vägivallast vaba suhtlemine

Marshall Rosenberg, maailmas väga tuntud vägivallatu suhtlemise meetodi looja, räägib tegelikult samuti tassi täitmisest ja võimalusest positiivsust juurde luua, aga veidi teise nurga alt. Vägivallatu suhtlemine põhineb sotsiaalsel oskustel ja kõnelemisel viisil, mis aitavad meil jääda hoolivaks inimeseks isegi kõige raskemates ja ekstreemsemates olukordades.

Rosenbergi pikaajaline psühhoterapeudi ja grupikoolitaja kogemus näitab, et on võimalik muuta oma väljendumislaadi ja suhtlemisviisi, nõnda et pahatihti negatiivse poole kaldu masinliku ja harjumuspärase reaktsiooni asemel (mis tühjendavad tassi) õpime rääkima ja käituma lugupidaval moel nii enda kui ka teiste vastu (nii et tassid saavad täis). Mõistev tähelepanu iseenda ja oma kaaslaste emotsioonidele ning nende taga peituvate vajaduste äratundmispüüd loob hoidva ja kaastundliku fooni ning sellisel suhtlemisel on lootust saada ka positiivsete emotsioonide allikaks.

Vägivallatu suhtlemise üks võtmesõnu on vaatlus – see on termin, mille sisu on hinnatud ka inimintellekti üheks kõrgemaks ja väärikamaks väljakutseks. Tõepoolest, on raske jääda vaatluspositsioonile, kui tegelikult tahaks parajasti enda seest välja lasta terve vulkaanipurske jagu salvavaid sõnu (üks ole peegelneutronitel siin oma roll!). Kuid üks ole ka uhke tunne tajuda iseend sarnases olukorras oma tundeid ja situatsiooni ennast rahulikult viisil eritlemas. Vahel öeldakse, et loom reageerib – inimene vastab. Siia sobib hästi näide elust: kui naine meest vihahoos selges eesti keeles seaks nimetas, siis mees, seeasemel, et end õhku täis tõmmata ja abikaasat vastutasuks kostitada mõne samaväärse või veel krõbedama lausega, vaatas naist mõtlikul pilgul ja sõnas: ah nii, sina siis arvad, et mina olen see ümmargune sõrgadega roosa loom... Tõsi, see mees oli just äsja lõpetanud suhtlemiskoolituse kursuse, kus kõneldi kuulamisest, peegeldamisest ja vägivallatust suhtlemisest.

Niisiis võib tassi ja lusikat silmas pidades öelda, et ka juhul, kui on selgesti näha, et teisel on kuri kavatsus sinu tassi tühjendada asuda, on võimalik leida käitumisviis, mis seda takistab või olukorra hoopis teistpidi pöörab, nõnda et lõpptulemus on mõlemale juurdepandud lusikatäied.

Rosenbergi arvates loob teise empaatiline kuulamine, mida võiks Väikese Printsiga kombineerida ka "südamega kuulmiseks" nimetada, aluse tõeliseks mõistmiseks, vastastikku rikastavaks suhteks. Peegelneutronid aitavad meil teise tunnetesse sisse elada ja seega ka tema sügavamatest vajadustest aru saada. Nii on loodud eeldus vastastikkuseks tasside täitmiseks.

Endale peksa

Vägivallatu suhtlemise oluline rakendus on seotud ka sellega, kuidas me kohtleme iseennast. Inimesel, kes on sisimas enda vastu vägivaldne, on raske kaasa tunda ka teistele. Kriitiline enesekäsitus takistab meid nägemast ilu iseendas, oma erilisust ja väärtusi, ja see lõhub ühenduse n-ö jumaliku energiaga, meie elujõu allikaga. On lausa hämmastav, kui vähe me mõtleme sellele, kuidas me iseendaga ringi käime.

Rosenbergi arvates on enda kritiseerimine, halvustamine, madaldamine ja vähendamine selge vägivald iseenda vastu. Enamasti lipsavad hävitavad hinnangud iseenda kohta mõtteist läbi justkui muuseas: "kuidas ma sain nii rumal olla", "see oli nõme, mis ma tegin", "kuidas ma ometi nii saamatu olen" jmt. Enda maataste tegemine on nii tavaline, et me isegi ei märka, kuidas me iseenda tassi kallal käime nagu ahned ahjualused. Ja siis oleme nõutud, sest ei tea, kuhu kadus energia ja rõõm või miks seda aina vähemaks jääb.

Paljusid meist on lapsena õpetatud hinnangute kaudu: see on kole, see halb, see on vastik. Need hinnangud tekitavad reeglina süütunnet ja häbi. Kui suhtled endaga vaid negatiivsete hinnangute, süüdistuste ja nõudmistega, tekitab see palju halbu tundeid. Kui sa kritiseerid kedagi teist, siis su sisemine hinnang on, et tema käitumine pole kooskõlas sinu vajadusega. Kui sa süüdistad ennast, ütled endale: ma ise ei käitu kooskõlas omaenda vajadustega. Ja vajadustega on nii, et kes veel peale sinu enda peks seisma sinu vajaduste eest?

Enda piitsutamise ja nurkapanemise asemel tuleks ka iseennast püüda empaatiliselt kuulata ja mõista ning õppida endale andestama. Ainult uurides oma tunnete tagamaid on võimalik jõuda oma tõeliste sügavate soovideni ja seejärel asuda tegutsema selles suunas. Pidevalt oma vajadustega kursis olles tõstame oma loovat võimet käituda nendega kooskõlas, suurendades nii võimalust olla õnnelik ja tasakaalus.

Kas pean või tahan?

Siinkohal on hea uurida ka oma "pean" ja "tahan" käitumisi. Sest "peab" on üks vägivaldsemaid sõnu, mida me väga tihti endakohaselt kasutame. Mida rohkem on elus peab-tegevusi ja -käitumisi, seda vähem on võimalik oma elu nautida. Vaimse tervise ja elurõõmu säilitamise huvides on kasutoov aeg-ajaltki esitada endale tervistav küsimus: kas ma ikka pean? ja – mida ma tegelikult tahan? Ideaalvariant on olla iga "ma pean" või "ma tahan" valikut tehes teadlik sisemist vajadusest, mida see teenib. Nii on lootust säilitada usk, et sa ise juhid oma elu. Ja see usk on kindlasti positiivse märgiga.

Teadlikkus oma valikutest annab igaühele ka enam võimalusi siiraks ja rahulolevaks naeratuseks, mille peegeldust saab näha kaasinimeste nägudelt. Golemani juurde tagasi tulles: naeratusel on eelis teiste emotsioonide ees. Inimajule "meeldivad" õnnelikud näod, aju tunneb rõõmsa ilme ära kiiremini ja lihtsamalt kui kurja. See on

PAREM ELU

mõju, mida psühholoogias tuntakse termini all “õnneliku näo eelis”. Oleks patt jätta see kasutamata.