

## **Tige elu ja kurjad teised**

Meelike Saarna,  
psühholoogiline nõustaja  
Ilmunud ajakirjas Naised juunis 2007

Vahel on selline tuju, et tahaks maailmal nina peast hammustada. Aga kuna maailm on liiga suur ja tont teab, kus see nina tal veel on, siis valime lihtsama variandi ning hammustamistuju saavad tunda kolleeg, abikaasa, lapsed, kohaliku poe müüja ja trepil istuv kollase sabaga kass.

Käitumispsühholoogid räägivad suhtlemiskoolitusel aknast, mis on aken nagu iga teinegi, raamiga ja kandiline, ainult nimi on käitumisaken ja selle poolitab sallivusjoon. Hästi laias laastus võib inimesed jagadagi sallivusjoone põhiasukoha järgi. Väga tolerantse inimese sallivusjoon asub selles aknas suhteliselt madalal. Ja kuna sallivusjoonest ülapoole jäävat akna-ala loetakse probleemivabaks, siis on sallivatel inimestel see üpriski suur. See inimene aga, kellele meeldivad üldse väga vähesed asjad enda ja teiste juures – tema sallivusjoon asub suhteliselt kõrgemal ja sedavõrd jääb sallitav ehk probleemivaba ala palju kitsamaks. Siin asub esimene võimalik põhjus sellele, miks osad inimesed elavad rõõsalt ja rahulikult, teised aga on alatasa rahuolematud ja satuvad aina vastuollu iseenda ja teistega.

Tõsi on see, et mitte kellelgi ei püsi sallivusjoon pidevalt ühel kohal – seda võib üles-alla liigutada meie meeleolu, tervis, energia hulk, vajaduste rahuldatus aste, ümbritsev keskkond ja ka suhe antud inimesega.

Lihtne näide: kui tunnen end haiglasena ja lähen tööpäeva lõpul veel ka ülemusega riidu, on suurem tõenäosus, et käratan poes kaaskodaniku peale, kes mind ostukorviga põgusalt riivas ja nuhtlen koera, kes potilille ümber ajas. Olnuks mul hea tuju ja suurepärane tervis, poleks ma ilmselt riivajat täheleegi pannud ja koera koeruse pärast oleksin ehk vaid kõvemini ohanud.

Oma sallivusjoont ja selle liikuvust iseenda sees on hea tähele panna sellepärast, et see annab meile selgesti märku käesoleva hetke seisust. Kas mul on parajasti mõni probleem, on see hoopis kellelgi teisel ja kas oskan neil kahel vahet teha? Kas minu mingi oluline vajadus on rahuldamata? Kas olen täna piisavalt hästi enda eest seisnud? Vastused neile küsimustele annavad selgema pildi iseendas toimuvast ning viiteid sellele, milline käitumisviis nüüd ja praegu kõige efektiivsem võiks olla.

Käitumisakna muudesse detailidesse siinkohal süvenemata olgu lisatud, et just täpne tunnetus, mis jääb allapoole ja mis jääb ülespoole minu sallivusjoont, aitab valida kõige sobilikuma käitumise eri olukordades. Kõige lühemalt: kui näen, et teisel on probleem, siis ma kuulan – ainult nii saab tema end emotsionaalselt maandada, ainult nii saan mina teda aidata. (Siinkohal on hea teada, et nõu andmine, lohutamine ega tänitamine ei kuulu tõelise kuulamisoskuse juurde.) Kui minul on probleem, siis ma kehtestan ennast, tehes seda selges minakeeles. Ja kui olen olukorras, kus kõik on hästi, ei jää ma lootma, et seesugune paradiislik olukord iseeneslikult lõpmatult kestab, vaid püüan teistele arusaadav olla: ütlen, mis ma mõtlen, räägin, mis ma tunnen, seletan, mida ma plaanin, ütlen keerutamata ei või jaa. Nii aitan ma kaasa probleemidest vaba olukorra kestmisele.

Kuid mis teha, kui olukord on probleemidest ja seega ka emotsioonidest tulvil? Mis teha, kui õhus on konflikt?

Halvad tunded nakkavad – seda on kogunud igaüks. Kui ikka naabrinaine sulle üle aia karjub, et su koer on kõige jõledam elajas maailmas ja tuleks joonelt maha lasta, siis võib olla keerukas rahu säilitada ja mitte hüüda vastu midagi sama vastikut. Keerukas,

kuid mitte võimatu. Kui konfliktilahendamise oskused on puudulikud, on tark meeles pidada, et ka head emotsioonid nakkavad. Suhtlemine põhineb paljuski rollimängul ja sellest tulenevatel ootustel. Mis juhtub, kui vahetada rolli või pakutavat mitte vastu võtta? Rahuliku, endast ja teistest lugupidava hoiakuga inimesega on raske tühja sõnasõda pidada. Ei saa olla ülemus, kui pole kedagi, kes alluva osa endale võtaks. Ei saa alandada seda, kes ei alandu.

Vaatamata kõiksugu halbadele asjadele, mis negatiivse varjundiga tunnete tõttu juhtuda võivad, on neil täita väga oluline ülesanne – need näitavad meile teed meie vajaduste juurde. Olen nälgine, kurb, pettunud, tige – mida ma saan teha enda heaks, oma olukorra leevenduseks? Enda halbade tunnete väljavalamine teise kaela ei tee kummagi elu ilusaks. Kui keegi karjub minu peale, on võimalus vastu karjuda. Kuid on ka võimalus mitte kisa tõsta, vaid püüda mõista, millest teisel puudu on – mõistmisest? Soojusest? Toimetulekuressursist? Heast suhtest?

Siin jõuan tagasi eelpoolräägitud sallivusjoone juurde. Kui minu vajadused on rahuldatud, on ka mu sallivusjoon madalamal ja minu võime teisi mõista suurem. Ja vastupidi: kui olen miskipärast ärritunud, pahur, pettunud, on sallivusjoon kõrgemal ja minu suutlikkus teisi aktsepteerida võib olla väiksem. Seega, tunnetades, et olete sisenemas emotsionaalselt palavasse olukorda, tunnetage kõigepealt, kas “minu kruus on täis”. Kui ei ole, on enamasti targem püüda mitte tuld võtta, kasvõi lihtlabase kümneni lugemisega. Igaühel, igas suhtes, on õigus võtta aeg maha ja eemalduda. Hea, kui tolle eemal oleku aja saab pühendada enda vajadustele, enda kruusi täitmisele. Inimene, kes oskab seista enda vajaduse eest, märkab ka teiste omi. Kuid enne veel, kui asuda eritlema, kus on minu või kellegi teise sallivusjoon, kellel on probleem, kuidas seda lahendada ja millist käitumisviisi valida, on vaja teada kõige põhilisemat suhtlemistõde: sina oled sama väärtuslik kui mina.