

Head hinded ja suurepärane elu

Meelike Saarna,
psühholoogiline nõustaja
Ilmunud ajakirjas Naised mais 2008

Targa suhtlemise üks olulisemaid tunnuseid on suutlikkus saada aru teise inimese tunnetest, probleemidest ja soovidest ning neile kohaselt reageerida. Tegelikult näeme tihti hoopis vastupidist – mõista püüdmise ja empaatilise kuulamise asemel asutakse jõupositsioonile. Eriti kujukalt ilmneb see olukordades, kus püütakse kiivalt järgida sotsiaalset rolli, näiteks suhetes laps–täiskasvanu, õpilane–õpetaja, ülemus–alluv. Võimu käsitlevad uurimused on ammuilma selgeks teinud seaduspära, et inimesel on kombeks jõudu ja ähvardusi kasutada enamasti vaid sel puhul, kui ta on kindel oma kõrgemas positsioonis ja kui tal on reaalne šanss peale jääda.

Kevadiste klassi- ja koolilõpetamistega käib ikka kaasas teatav annus ärevaid tundeid: aastalõpuhinnete väljapanek, klassieksamid, lõpueksamid... Pabistavad lapsed ja pabistavad vanemad. Juhtub, et emotsioonilained ajuti üle pea löövad, hägustades tõelise ja näiva habrast piiri. Vanemad, kes seni on vaevu märganud, kas laps üldse kodus on, rääkimata sellest, siis mis ta parajasti teeb, külvavad ta üle küsimuste ja muremõtete, halvemal juhul ähvarduste ja hirmujuttudega.

Hakka jalamaid õppima! Sa pead selle kontrolltöö väga hästi tegema! Kui läbi kukud, unusta taskuraha! Kui tulemused on halvad, saab sust luuser! Selle punktisummaga sa ülikooli ei pääse! Kui valida taoline suhtlemisstiil, on tulemus veelgi suurem kodune tohuvabohu, mis tähtsate testide tulemusi (ja omavahelisi suhteid) kindlasti ei paranda.

Eksam – kelle probleem?

Targa suhtlemise üks esimesi postulaate on, et see, kellel on probleem, tuleb ära kuulata, sest rääkimine – juhul, kui sind tõeliselt kuulatakse – alandab pinget ja annab seega ajule võimaluse emotsioone ja fakte kooskõllaliselt töödelda, mis kokkuvõttes peaks viima keeruka olukorra lahendamiseni. Kui räägime eksamitest, nendeks valmistumisest, sooritamisest ja tulemustest, võiks ju küsida: kummal on probleem – lapsel või vanemal? Usun, et mures on mõlemad, kuid erineval viisil.

Noore inimese murefoon on enamasti kitsam. Ta muretseb eksamite ajal pigem napi ajavaru, keskendumisraskuste ja selle pärast, et õhtul ei saa sõpradega välja minna ning vähem seetõttu, mida eksamitulemused kaasa toovad, mis tulevikus juhtuma hakkab jmt. Vanemad vaatavad asjadele enamasti laiemalt, tundes tihti ärevust eelkõige lapse tulevikuperspektiivi pärast.

Selles olukorras on hästi oluline, et kumbki pool saaks oma mõtteid ja tundeid ausalt ja selgelt väljendada. Siiski võiks vanem oma muretsemise väljendamisega lapsele arukat piiri pidada või jagada neid lapse asemel abikaasa või sõpradega, sest vastasel juhul on lapsel üks mure veel juures – ülemuretseva ema või isa pärast. Ses olukorras tuleb vanemal vahet teha, mis on esmane – ja esmane on luua eksamiteks valmistuvale lapsele õppimiseks igati sobiv keskkond nii vaimses kui ka füüsilises mõttes.

Mõistev suhtumine ja ärakuulamine ning ehk veidi enam hoolitsemist kui tavaliselt on juba väga hea eeldus, et laps ennast ses olukorras paremini tunneks. Valikud – kas ta jagab omi probleeme-mõtteid vanemaga, kas hoolib sinu hoolimisest ja sellegi, kui palju ta õpib – teeb laps nagunii ise. On täiesti selge, et kui laps pole maast madalast

harjunud vastutust võtma (sest valikut seda pole talle antud), siis kukesamm enne iseseisvat elu on täiesti lootusetu talle sellesisulist loengut pidama hakata.

Kui ootused ei täitu

Hoopis teine asi on, kas kõik see – mõistmine, kuulamine, õppimiseks sobiv keskkond jm toob tingimata kaasa oodatud tulemused. Mis juhtub, kui A asemel tuleb D või „5“ asemel „3“? Võib olla perfektselt valmistunud, aga satub just see pilet, mis ainsana ebaselgeks jäi. Last võib tabada eksamipalavik – ja vaatamata hoolsale tuupimisele ei tule õigel momendil midagi meelde. Iga koolieksam on seega nagu viit n-õ elueksamitele, kus on palju määramatust, kus juhusel ja eriti lollil juhusel on tihti oma osa mängida. Seetõttu on alati enne tähtsaid sündmusi tark katsuda veidi ettepoole vaadata.

Mis juhtub kui...? on ka üldisemalt hea mõtlemisülesanne. See küsimus aitab selgitada hirme ja fantaasiad. Mis juhtub, kui ma läbi kukun? Mis juhtub, kui ma kooli ei lõpeta? Mis juhtub, kui panga asemel pean töötama säästumarketis? Vanemate küsimusterida on laste omast tihti täiesti erinev, kuid seda küsimust mööda enda sees sügavamale minna on abistav ja selgusttoov igal juhul. Igaüks meist vajab teadmist, et temast hoolitakse ja teda armastatakse lihtsalt tema enda pärast – mitte sellepärast, et tal on neljad-viied, või et ta sai kuldmedali, õppis kuulsas ülikoolis ja töötab prestiižikal kohal. Lapsele on tähtis – ja see peaks olema sama tähtis ka vanemale –, et temast hoolitakse, teda armastatakse vaatamata ükskõik millele, mis elus juhtuda võib. Halb hinne eksamil on tõesti väga tühine asi armastuse ja hoolimise olemasolu kõrval, ja just viimased on hädavajalikud, et end elus hästi tunda.

Mis on elus peamine

Sellest, et koolis saadud „kahed“ meile veel kogu elu eest „kahte“ ei ennusta, on palju kirjutatud ka maailmakuulus psühholoog Daniel Goleman. Loomulikult on nii lapsele kui ka vanemale tähtsad hinded tunnistusel-diplomil, kuid nende tähtsus väheneb kohe, kui neid vaadelda veidi teises perspektiivis.

Goleman rõhutab, et meie ratsionaalsed teadmised, sh koolis omandatud paljud tarkused, mida saab mõõta IQ testiga, ei määra elus peamist. Peamise elus, meie edu, õnnelikkuse ja rahulolu määrab mitte ratsionaalne vaid emotsionaalne intelligentsus – tundetarkus. Inimeste edukuse põhjuste pikaajalised uuringud näitavad, et enam-vähem võrdsete eelduste, hariduse ja võimalustega inimeste saatus on siiski erinev, ja on selgesti nähtav, et kõrge IQ ja edukuse vahel ilmnev seos tegelikkuses on nõrk. Suurepärased akadeemilised tulemused ei anna kellelegi garantiid toimetulekuks katsumuste ja võimalustega, mida elu meile pakub.

Ja kuigi eelolev on küllaltki vana uudis ning on ammuigi on selgeks saanud, et head eksamitulemused ei garanteeri kellelegi õnne, on meie kultuur, lapsevanemad ja koolisüsteem kiivalt kinni akadeemiliste tulemuste küljes (mõelgem ka konkurssidele eliitkoolides), jättes tähelepanuta tundetarkuse osa, millel tegelikkuses on niivõrd otsustav mõju meie eludes. Mina usun küll, et Golemanil on õigus: inimesed, kes tunnevad hästi oma tundeid ja oskavad neid valitseda, on rohkem rahul oma eluga ja saavutavad enam.

Jah, ja kui meil vanematena ja meie praegustel eksamitegijatel ehk lastel oleks enam tundetarkust, mis tähendab võimet ennast motiveerida ning vaatama ebaõnnele elus edasi minna, oskust tulla toime frustratsiooniga, kontrollida oma impulsse ja meeoleolu, võimet tunda empaatiat ja mitte kaotada lootust ... jah, kui see kõik oleks meil käpas, mis viga oleks siis eksameid teha ja niisamagi elada!