

Sõnadest ehitatud elu

Meelike Saarna

psühholoogiline nõustaja

Ilmunud ajakirjas Kodutohter aprillis 2008

Vahel öeldakse poolpõlglikult: räägib, mida sülg suhu toob. Kuid „sülg“ ei too me suhu sugugi juhuslikke sõnu, meie sõnad on ikka peegeldus meie mõtlemisest, uskumustest, mina- ja maailmapildist. Elus võib palju asju rumala juhuse kaela ajada, kuid võib ka uskuda, et juhuseid pole olemas. Ega asjata öelda ka: mis meelel, see keelel. Psühhoanalüüsi rajaja Sigmund Freud on põhjalikult kirjutanud sellest, kuidas juhuslikuna näivad kirjavead tekstis ja kummalised-naljaked lapsused meie kõnes viitavad sügavatele alateadlikele protsessidele meie sees.

Meie sisemine kindlus või ebakindlus, selgus või segadus võib avalduda mitmel moel, ja kindlasti ka sõnade kaudu. Me ei mõtle just tihti oma kõnelemise viisi üle – pole kommet sellele erilist tähelepanu pöörata, ja harva, kui teistel oma rääkimisviisi kohta tagasisidet saab. Kuid tasub kuulata! Mitte ainult teisi, vaid ka iseend, sest see, kuidas me väljendume, milliseid sõnu valime, räägib meist palju ja mis eriti oluline – see ka mõjutab meid: meie enesetunnet, toimetulekut ja seega kogu me elu.

Vana viisakus ja uus ausus

Minevikku on kadunud need kauged ajad, mil kõrgemas seltskonnas peeti viisakaks hoiduda

nii kõneleja enda kui ka kuulaja otsesest nimetamisest. Selle asemel olid kasutusel mitmeid ümberütlevaid viise, mis aga on igapäevases kasutuses praegugi.

„Kuidas me täna end tunneme?“

„Neiu ulatab mulle ehk selle raamatu sealt.“

„Keegi võiks pööranda lõpuks ometi puhtaks pesta.“

„Peab hakkama minema, on juba tükk aega oldud.“

Me räägime nagu räägime erinevatel põhjustel: ka meie vanemad rääkisid nõnda, oleme nii harjunud ja nii on üldisemalt kombeks. Kuid kõrvuti püsiva kombega kaude rääkida on hakanud levima ka viis kõnelda otse, rääkida nn mina-keeles, mida on nimetatud ka uus-ausaks keelekasutuseks. Minakeeles rääkija ütleb sirgjooneliselt välja, mida ta mõtleb, tunneb, vajab, arvab või kavatseb. Sellist minakeelset kõnelejat peetakse tihti isekaks – muudkui mina ja mina! Kuid süüdistus isekuses kehtib vaid sel juhul, kui minakeelne suhtleja teistest lugu ei pea. Minakeele kasutamine annab vaid siis tõeliselt häid tulemusi, kui on omaks võetud tõhusa suhtlemise põhihoiak: mina olen sama tähtis ja väärikas kui sina, sinu soovid, mõtted, tunded on sama olulised kui minu omad.

Kindlasti oled märganud, kui keeruline ja ka väsitav on suhelda inimesega, kes oma arvamuse ja mõtted sõnastab väljajääteliselt, segaselt ja umbkaudu. „Selle üle peab mõtlema,“ – ütleb ta, seeasemel, et öelda: ma tahan selle üle veel mõelda. Või sõnab ta: „Kellele see meeldib, kui niimoodi hilinetakse,“ – ja sa ei saagi aru, kas talle ei meeldi too hilineja või hilinemine üldse või tont teab mis veel.

Kõige lihtsam on suhelda inimesega, kes nii oma sõnades kui ka tegudes on otsekohene ja aus. Selline inimene peab lugu endast ja oma vajadustest ning seisab nende eest. Ta hoolitseb, et tema „tass oleks täis“ ning kui see „on täis“, on ta valmis energiliselt ja hoolivalt suhtlema kõige teda ümbritsevaga. Miks mitte olla ka ise seesugune minakeeles kõnelev kergesti suheldav inimene!

Valin sõnad, valin hoiaku

Psühhoterapeut Ann Seilenthal on öelnud, et kes me ka poleks, meie keel – nii see, mida me räägime, kui ka see, mida kirjutame – annab välja teateid meie mõtlemisviisist ja hoiakutest. Siin on tegu kahepoolse mõjuga: sõnad, mida me ennast väljendades kasutame, loovad meie mõtteviisi ja teisipidi: meie mõtteviisist sõltub, missugused sõnad me kõneldes-kirjutades valime. Ja mõtteviis on üks neid subjektiivseid reaalsusi, mida valides inimene valib ka reaalsuse, milles ta tegelikult elab.

„Kui rumal minust!“

„Ma võin ju proovida, aga vaevalt küll, et...“

„Tahaksin küll, aga ma ei usu...“

Need on head näited eneses kahtlevast mõtteviisist, mis tõenäoliselt toobki kaasa paigaltammumise ja läbikukkumise. Vastukaaluks sobib eneseteostusele ja edule suunatud mall, kus mõeldakse viisil: jah, ma tahan seda; ma teen seda; ma sain hästi hakkama; see asi läks mul viltu ja ma õpin sellest.

Sõnavaliku kaudu paistab läbi seegi, kui palju ma ise võtan vastutust oma elu eest. Võib teha ennast pisikeseks, lausudes: direktor ajab mu hulluks; abikaasa tegi mind õnnelikuks; sõbranna solvas mind – neis lausetes väljendub selgelt, kuidas vastutus endaga toimuva eest pannakse teisele. Vastukaaluks pisike-olemisele võib kujutleda end ka tohutu suure ja tähtsana, võttes endale vastutuse teiste tunnete eest: ma tüütan sind; ma solvasin teda hingepõhjani; appi, mis ma nüüd sulle küll tegin! Sõnadega võib teha end jõuetuks ja abituks, kinnitades endale ja teistele: kes mind kuulab, mina olen ju mutriku, olen kord selliseks saamatuks loodud... – ja lõpuks hakata end selliseks ka pidama.

Õnneks on olemas veel üks võimalus: vastutada ise oma tunnete, oma mõtete, oma suhtumise eest ja lasta teistel vastutada oma asjade eest. Minakeel on vastutusrikas keel ja kui ma ütlen: ma olen elevel, ärritunud, pettunud, rõõmus... ma eeldan... mulle ei meeldi... ma kardan... ma tahan..., saan ma parema ühenduse iseenda ja teistega, olen selgemini mõistetav nii endale kui ka teistele.

Sõnad pole kunagi pelgalt sõnad. Skandinaavia üks kuulsamaid psühhoterapeute Tommy Hellsten on läbi oma mitme raamatu rõhutanud, et need inimesed, kes loobuvad väljendamisest oma tegelike vajadusi ja tundeid, kaotavad eheda kontakti teiste ja iseendaga. Siit on lihtne tuletada tõdemust, et kui me püüame oma keelekasutust muuta, muutuvad pikapeale ka meie kogemused ja tunded ning lõpuks ka hoiakud. Sõnade valimine on tihedas seoses sellega, milliseid valikuid teeme elus üldisemalt.

Julge hundi rind on... haavleid täis?

Nii nagu sõnadega on võimalik teha end väikeseks ja tähtsusetuks, saab sõnade abil sillutada teed ka eneseteostusele ja edule. Edukat suhtlemist soodustab ka kehtestav käitumine, mis on samuti tihedalt seotud selge eneseväljenduse ja vastutust võtva hoiakuga. Ja täpselt samuti nagu minakeelt, on ka kehtestamist lihtne isekaks ja pealesuruvaks tembeldada – kui ei ole mõelnud sellele, et kehtestamise võtmesõna ei ole mitte pealesurumine vaid eneseavamine. Eneseavamine on teatavasti ka riskantne tegevus – see on ikka seotud võimalusega haavata saada, sest tihti ei aima me, kuidas võivad minu avatud südamele ja otsekohestele sõnadele reageerida teised inimesed. Sestap on vastavas olukorras käitumisviisi ja sõnu valides alati tark kaaluda, kui palju on kaotada, palju võita. Ja võitja-hoiak võiks siin peale jääda sedavõrd, kuivõrd sobib hoiak, et selgus suhetes ja iseendas kaalub üles nii mõnegi haavatasamise – õppimist võimaldav kogemus ju seegi.

PAREM ELU

Keegi ei saa ennast avada ilma enda sisse vaatamata, oma soove, mõtteid ja tundeid teadmata. Seega on kehtestava käitumise õppimises peidus veel mitu õppetundi: pikapeale hakkame oma soovidest ja vajadustest paremini aru saama, ja õpime neid ka täpsemalt sõnastama. Kumbki tegevus aitab kaasa paremale arusaamisele iseendast, andes meile seega võimaluse olla selgem ja arusaadavam ka teiste jaoks. Viimane on eriti oluline just seetõttu, et väga paljude meie vajaduste rahuldamine on ju sõltuvuses teistest inimestest – lastest, abikaasast, sõpradest, töökaaslastest. Oma eesmärkide saavutamiseks tuleb teha koostööd, ja hea koostöö sünnib ikka siis, kui suudetakse teineteisele arusaadavad olla, kui räägitakse samas keeles.

Küsimus on selles, mil moel end teistele võimalikult mõistetavaks teha, kuidas rahuldada oma vajadusi, mis on seotud teiste inimestega? Kindlasti on veel võimalusi, kuid üks kõige tõhusamaid viise selleks on oma unistustest, mõtetest, kartustest, rahulolematusest, vajadusest jms selgesõnaliselt ja otse rääkida, andes endale samal ajal ka aru, et seda tehes riskeerid äraütlemise, mittemõistmise, kriitika ja vastupanuga, kuid eelkõige annad endale šansi ja säilitad eneseväärikuse.

„Ma arvan teisti.“

„Mulle tundub, et ma ei suuda oma ideedega sinus vaimustust tekitada.“

„Ma sain haiget, kui mõistsin, et meie kokkulepe ei kehti enam.“

See, kes enda eest seismist vajalikuks ei pea, ei pea ilmselt endast kuigi palju ja ega siis saa teisedki seda teha.

Sarnane lugu on ka seesuguse inimesega, kes oma soove ja vajadusi vaid vihjeliselt avaldada julgeb. „Kõik saavad ju nii palju palka,“ ütleb ta, selle asemel et selgelt väljendada oma soovi. „Mõned on ju võrdsemad,“ sõnab ta, selmet öelda, kui haavunud ta on enda kõrvalajamise pärast. „Keegi meil ju ei korista,“ toriseb ta kodus, kuigi teab täpselt, kes oma ülesande täitmata jättis. Ilmne on, et sellised umbkaudsed avaldused ei too kaasa nende sisse peidetud soovitud muutust – virisemine rikub vaid suhteid ja tegelikud vajadused jäävad ikkagi katteta.

Konkreetsus ja ausus on enda mõistetavaks tegemisel ülimalt olulised. Valides rääkimiseks küll minakeele, kuid jäädes oma sisimat soovi väljendades siiski umbkaudseks, riskid saada sama saatuse osaliseks kui see naine, kes igatses oma mehega rohkem koos olla, kuid väljendus nii: „Minu arvates on su tööpäevad liiga pikad.“ Mees asuski tegema lühemaid tööpäevi – ta hakkas päeva lõpus tennist mängimas käima.

Avatus teeb elu lihtsamaks

Mitmete käitumust uurivate eksperimentide tulemusel on selgunud, et avameelsed, ausad ja otsekohesed inimesed meeldivad tavaliselt rohkem – nii endale kui ka teistele. Kõige paremini tuntakse end keskkonnas, kus pole saladusi, keelatud tundeid ega tabuteemasid, kus ei murta pead selgeltnägemisega, vaid küsitakse-öeldakse otse, kui selleks põhjus on. Sellises õhkkonnas on kerge end avada, olla teistele nähtav oma ehedate hoiakutega, ja mis eriti oluline – taolises olukorras suureneb inimese loovus, mis on oluline elukvaliteedi näitaja, ükskõik kas räägime kodusest või teisest elust. Mõistagi ei ela me paradisis. Elus on palju ka hoopis vastupidiseid olukordi, ja palju raskem on end avada siis, kui me juba ette teame, et teistel on meist erinev kogemusarvamus, ja nad ei ole meiega nõus või on valmis oma seisukoha eest kasvõi sõtta astuma. Meie otsus oma seisukohtadest rääkida või neist vaikida ongi alati seotud meie eeldusega – kas saan haiget või leian mõistmist. Ka otsus sõnalisel tasandil põgeneda või alistuda ei pruugi kaasa tuua eneseväärikuse haavamist, kui tegu on teadliku otsusega.

Seesugune teadlikolemine enda otsustest ja vajadustest koos selge eneseväljenduse ja eneseavamisega toovad lisaks eelpool mainitud boonustele – enese parem tundmaõppimine ja eneseväarikus – kaasa veel mõne plussmärgiga asja: näiteks teiste julgustamise, neile eeskujuks olemise. Inimene, kes seisab enda eest, aitab seda teha ka teistel, mõjud on siin nii otsesed kui kaudsed.

Tuntud Ameerika psühholoog Thomas Gordon on seisukohal, et igaüks, kes on avameelne, aus ja otsekohene, tunneb end parema inimesena ja see on kindlasti ennasttäitev positiivne jada, mis sellise hoiaku toel tekib. Kes väljendab seda, mida tõeliselt mõtleb ja usub, tajub ennast tugeva, vastutustundliku ja usaldusväärse. Avatud inimesed teevad alati ka teiste end ümbritsevate inimeste elu lihtsamaks. Olla mõistetud on inimese üks põhjanevaid vajadusi. Paremat mõistmist leiavad need, kes on valmis end teistele avama, rääkima oma olulistest mõtetest, väärtustest, tunnetest. Seesuguse inimese lähedased ja töökaaslased ei pea pead murdma selle üle, mida ta ühest või teisest asjast mõelda-arvata võib (äkki vihastab? äkki pistab kisama? äkki hakkab nutma?) ning kui teadmatuse pinge asendub turvalise teadmise ja sellest, kes ta tõeliselt on, muutub suhtlemiskeskkond kummalegi osapoolele palju turvalisemaks ja meeldivamaks. On loomulik, et seesuguses ausas, teadvas ja hoidvas ümbruses tekib ka vähem arusaamatusi ja konflikte – need leevenduvad juba eos, kui sa oma ebamugavustundest või ebameeldiva vahejuhtumi tõttu tekkinud pingest kohe esimesel sobival momendil juttu teed.

Sõnad on enesetunde loojad

Kas pole nii, et suur osa sellest, mis muudab elu elamisväärseks, tuleb meie enda heast enesetundest – küsib Daniel Goleman oma „Sotsiaalse intelligentsuse“ raamatus. Tõepoolest. Kuid kas saab ennast hästi tunda aina alla andes ja käega lüües? Minu arvates ei saa.

Ka sellised väikesed lausejupid nagu „Ma ei saa...“ ja „Ma pean...“ on kõnekad, kui räägime sõnadega loodud reaalsusest. Kui ütlen: ma ei saa, siis räägib see kellestki-millestki, mis on suurem kui mina – ilmselt ei tee ma oma otsuseid ise. Kui ütlen: ma pean – olen samuti kontrolli oma elu üle andnud endast väljapoole.

„Ma ei saa täna teatrisse tulla.“

„Ma ei saa sellest kampaniast osa võtta.“

„Ma pean toad korda tegema.“

„Ma pean aruande ära lõpetama.“

Ilmselt on raske lugu pidada inimesest, kes pidevalt teiste lõa otsas ripub ja ise otsustada ei suuda. Ent kasutades peab- ja ma-ei-saa-malli, ongi sust endast saanud too täit lugupidamist mittevääriv inimene. Kui ma ei söanda oma sõnades olla mina ise, ei saa ma seda olla ka laiemas mõttes, ja see tekitab suurt sisemist ebamugavustunnet, ärevust ja stressi, rääkimata varjatud solvumistundest teiste vastu ja hävitavast hinnangust iseendale. Seesugune mõtteviis võib käivitada ennasthävitava ringi. Tasub ka meele pidada tunnete nakkavuse printsiipi: suurem osa meie meeleoludest valdavad meid just teiste inimestega suheldes. Meie mõtted, meie sõnadesse peidetud hoiakud mõjutavad meid ennast ja neid, kes meid ümbritsevad. Ka seetõttu on valitud väljendusviisil erakordne tähtsus ja tähendus.

Võib ju katsetada ja püüda esialgu kasvõi endamisi öelda: „Ma ei tule täna teatrisse, kuna lubasin koos lastega kinno minna.“ „Ma ei soovi selles kampanias osaleda.“

„Ma tahan toad korda teha.“ „Ma tahan aruande lõpetada.“

Vahe on vaid mõnes sõnas – kuid sisuline vahe on tegelikult tohutu: sa võtsid oma elu ohjad enda kätte. Esialgu tajud vaid tunde vahet, ent pikemas perspektiivis suudab

PAREM ELU

isegi selline pealtnäha väike muutus sõnakasutuses muuta nii kogemusi kui ka hoiakuid – seega kogu su elu.