Ben Furman

Seitse lahenduskeskset eluoskust

Tunnustatud psühhiaatri soovitused paremaks läbisaamiseks iseenda ja teistega

Aliede
KIRJASTUS

Sisukord

Sissejuhatus 7

Peatükid

1. Veendu, et sa koged edu 9
2. Ole teadlik oma tugevustest 15
3. Näe oma minevikku kui ressurssi 27
4. Mõjuta teisi inimesi tulemuslikult 39
5. Suhtu kriitikasse uudishimuga 55
6. Lahenda hingevalu 63
7. Muuda oma probleemid eesmärkideks 73

Lõppsõna 85

Teised rahvusvaheliselt ilmunud Ben Furmani raamatud ... 87

KUUES PEATÜKK

Lahenda hingevalu

Kui keegi sulle haiget teeb, tunned end solvatuna.
Kui ta kordab seda ajal, mil püüad eelmisest
haigetsaamisest alles toibuda,
tunned end täiesti murtuna.

Ma istusin oma partneri ja tema sõbraga köögilaua taga. Möödaminnes mainis ta, et tal on vaja juuksurisse minna tukka tasandama. Ma vastasin, et võin seda ise teha. Ta nähvas: "Kas sa arvad, et ma laseksin sind kääridega enda juuste lähedale?" Jäin vait, mõeldes, kuidas tema öeldule vastata. Üks võimalus oli öelda: „No see on sinu otsus, aga ma võin öelda, et kõik minu eelnevad naised on olnud tulemusega väga rahul." Aga ma teadsin, et millegi sellise ütlemine muudaks asja ainult halvemaks, nii et ma otsustasin mitte midagi öelda. Selle asemel läksin ma kraanikausi juurde ja hakkasin nõusid pesema. Ta jälgis mu kehakeelt ja ilmselt märkas, et ma olin tema öeldu peale veidi solvunud. Oli ta ju avalikult minu juuste lõikamise oskust kahtluse alla seadnud.

"Kas ma solvasin sind öelduga?" küsis ta minu käest.

Ma mõtlesin öelda: „Muidugi mitte, miks ma oleksin pidanud

solvuma? Sul on vabadus otsustada, kellel paluda oma juukseid lõigata." Aga siis ma otsustasin olla aus ja ütlesin: „Ausalt öeldes arvan, et sinust oli ebaõiglane öelda seda, mida sa ütlesid, sest ma tean, kuidas tukka lõigata. Ma olen laste tukkasid lõiganud palju kordi."

"Kas tõesti? Sa solvusid millegi sellise peale? Ma ei oleks arvanud, et sa nii ülitundlik oled."

Ma tundsin endas adrenaliini voolamas. Olin just olnud piisavalt aus, et tunnistada, et ma sain haiget. Selle asemel, et näidata välja mõistmist, lisas ta solvangule uue solvangu, süüdistades mind ülitundlikkuses. Kui ma alguses ehk ei olnudki väga solvunud, siis nüüd olin seda päris kindlasti.

„Ma arvan, et see on ebaõiglane," alustasin selgitamisega. „Ma just tunnistasin sulle, et see, mida sa ütlesid, tegi mulle haiget, ja sa vastad süüdistusega, et olen ülitundlik."Mõtlesin isegi, et lähen oma sülearvuti juurde ja näitan talle oma PowerPointi esitlust, mis illustreerib mõtet, et inimesed on sageli rohkem solvatud selliste teiseste rünnakute tõttu, mitte esialgse solvangu pärast, mis selle tsükli käivitas. Mul õnnestus kiusatusele vastu panna ja selle asemel jätkasin sõnagi ütlemata nõude pesemist.

Tundsin oma partneri pilku mu seljal. Pärast hetkelist vaikust ütles ta: „Sa ei mõtle seda tõsiselt, ega ju? Kas sul ei ole üldse huumorisoont?"

See väike kodune mõttevahetus kinnitas ideed, mida olime sel ajal oma kolleegi Tapaniga arendanud. Olime jõudnud järeldusele, et selleks, et saaksime paremaks oma haiget saamisega tegelemisel, on vaja õppida mitte ainult paremini tunnistama haiget saamist, vaid peame õppima ka mõistvalt reageerima inimestele, kes tunnistavad, et nad on meie öeldu või teo pärast haiget saanud.

Soomes on tuntud väljend *hernes ninas*, mis käib inimese kohta, kes on solvunud või saanud haiget teise inimese öeldu või tehtu pärast. Selles peatükis arutame eluoskust, mida me vajame, et lahendada hingevalu või *eemaldada herneid ninadest*, olenemata sellest, kuidas ja miks nad sinna üldse sattusid.

Solvamine ja solvumine on inimelu lahutamatud osad

Inimestel ei ole võimalik saada nii täiuslikuks suhtlejaks, et mitte keegi mitte kunagi teiste tundeid ei riivaks. Isegi need inimesed, kes teineteist armastavad või väga austavad, teevad mõnikord kaaslasele haiget või saavad ise tema käest haiget. Kui nad teineteisele haiget teevad, siis ei tee nad seda enamasti tahtlikult, nad ei soovi seda teha. Sageli juhtub see kogemata. Muidugi tehakse üksteisele ka tahtlikult haiget, kuid valdavalt toimub haigettegemine seetõttu, et ollakse ise haiget saanud ja sellele vastatakse tagasitegemisega – kättemaks on

igivana viis püüda *eemaldada hernest ninast*. Öeldakse küll, et kättemaks on magus, kuid tegelikult saab selle abil harva *herne ninast kätte*. Tulemuseks on hoopis vallanduv nõiaring, mida kirjeldab tabavalt Mahatma Gandhile omistatav kuulus ütlus: „Silm silma vastu ja varsti oleme kõik pimedad"[3].

Kasutame näidet

Selleks, et kirjeldada lahenduskeskset lähenemist *herne ninast eemaldamisel*, vajan ma näidet olukorrast, kus inimene on teise inimese tundeid riivanud. Hingevalu detailid ei ole olulised, kuna meie eesmärk ei ole uurida haava ennast, vaid keskenduda viisidele, kuidas seda lahendada või meie metafoori järgides, leida võimalusi *herne ninast eemaldamiseks*.

Kujutame ette järgmist stsenaariumi: hetkega hävitab üks meeskonnaliige teise idee, kui selle tutvustamisel reageerib oma hinnanguga: "Täielik jama!" Ideed tutvustanud meeskonnaliige solvub ja tal on seega *hernes ninas*. Inimene, kes on selles seisus, võib olukorrale reageerida erineval viisil. Ta võib näiteks panna aja arsti juurde, et saada haigusleht, mis ei ole Soomes üldsegi mitte tavatu valik. Ta võib rääkida kaastundliku kolleegiga, kes teda lohutab ja võib-olla ütleb, et ta pole üksi, et sama inimene on paljusid teisi inimesi samuti töökohal ebaõiglaselt kohelnud.

3. Kasutusel on ka teine versioon: "Silm silma vastu jätab kogu maailma pimedaks". Inglise keeles vastavalt *An eye for an eye and soon we are all blind. An eye for an eye makes the whole world blind*. (Toimetaja.)

Solvunu tõstatab teema teraval toonil

Selles peatükis me siiski ei uuri sellist vastust nagu üleval kirjeldatud. Selle asemel vaatame, mis juhtub, kui inimene, kellel on *hernes ninas,* võtab oma julguse kokku ja otsustab probleemküsimuse lagedale tuua selle inimese ees, kes talle haiget tegi. Kujutame ette, et ta marsib pärast koosolekut kolleegi kabinetti ja ütleb vihase tooniga: "Sa rääkisid tänasel koosolekul minuga ääretult lugupidamatult. Mis annab sulle õiguse minuga niiviisi rääkida? Sa võlgned mulle vabanduse või ma lähen selle teemaga juhtkonda."

Solvaja *lükkab herne* sügavamale *solvunu ninna*

Nüüd on pall solvaja väravas. Ta võib olukorrale vastata mitmel erineval viisil. Näiteks võib ta öelda, et tal on kiire ja kasutada seda vabandusena, et vältida rääkimist sellel teemal, mis äsja juhtus. Ta võib ka kahetseda juhtunut ja vabandada oma taktitu käitumise pärast. Meie uurime reaktsiooni, mis muudab asja hullemaks, milles solvangule lisatakse uus solvang või metafooriliselt rääkides solvaja lükkab haiget saanud inimesele *herne sügavamale ninna*. Ta saavutab selle, kui eitab haavavat käitumist ja väidab, et see on haiget saanud inimese enda süü, et ta nii tunneb. Selleks võib ta näiteks öelda:

"Kas sa räägid tõsiselt? Said sa tõesti haiget? Mul polnud õrna aimugi, et sa nii ülitundlik oled. Ma ei saa ju kogu aeg varvastel käia, et olla kindel, et sa mu sõnadest valesti aru ei saa. Kas sinuga juhtub seda tihti? Äkki sa peaksid nõustaja juurde või coachingusse minema? Ma olen kindel, et sellistele nagu sina on abivõimalus olemas."

Koolitustel kasutan sageli väljendeid „solvanguid veelgi lisama" või „haavale soola hõõruma", et näitlikustada, mida haiget saanud inimene tunneb siis, kui talle haiget teinud inimene hakkab ennast õigustama selliselt, et teeb uuesti haiget. Ta ütleb, et haigetsaanu saab ainult iseennast süüdistada oma tunnete pärast. Näiteks heidab ta ette, et solvunud inimene on ülitundlik või pole tal huumorimeelt. Samuti võib ta väita, et solvunud inimene on temast täiesti valesti aru saanud või vihjata, et solvunul peavad olema mingid isiklikud probleemid, mis selgitavad, miks ta on teinud sääsest elevandi.

Täiendav solvang käivitab nõiaringi

Iga vastus, mis lisab hingevalule uue solvangu, muutub kahetsusväärseks päästikuks nõiaringi käivitamisel. *Hernes solvatu nina*s lükatakse sellega sügavamale ninna ja algselt olnud väike valu paisub kiiresti suureks, täistuuridel konfliktiks.

Solvamise järel uue solvangu lisamine on vaid solvaja kohmakas katse ennast kaitsta

Kui vastus, mida saab iseloomustada väljendiga "soola hõõrumine haavale", on tõesti põhjus, miks solvang väga kergesti suure tülina lõkkele lööb, siis tekib küsimus, et miks me nõnda reageerime? Miks me pigem lükkama haiget saanud inimese *ninas olevat hernest* sügavamale, selle asemel, et aitaksime sel välja tulla?

Sellise reageerimise põhjus on tõenäoliselt seotud inimliku kalduvusega, võiks isegi öelda, et refleksiga kaitsta ennast, kui on tajuda süüdistust millegi valesti tegemise eest. Kui teine inimene teatab meile, et oleme temaga käitunud haiget tegeval viisil, siis kipume tundma, nagu oleks meid kuriteos süüdistatud ja tahame automaatselt ennast kaitsta. Kohesel reageerimisel ei ole meil aga piisavalt aega, et esitada hoolikas kaitsekõne, selle asemel paiskame õhku midagi, mis muutub katastroofiks. See ei ole tahtlik soov lisada uus hoop juba tekitatud haavale või lükata *hernes sügavamale ninna*. See juhtub väga kergesti, kui tunneme survet otsekohe midagi öelda – mida iganes – et ennast süüdistuse vastu kaitsta. Kui meil ei ole aega oma sõnade üle mõelda, jahmume sageli ka ise oma kaitsekõne reaktsiooni tugevuse ja mõju üle. Me oleme lihtsalt nii haaratud enda kaitsmisest, et me ei ole teadlikud sellest, kuidas lisame uue solvangu olemasolevale. Õnneks on olemas paremaid viise, kuidas vastata süüdistusele haiget teinud