

Valge Elevandi nõuandevihik nr 10

Täna tuleb juttu **ERINEVATEST VAATENURKADEST** ja **MÕISTMISEST**. Jälgides meid ümbritsevat maailma, võime ikka ja jälle täheldada: tihtilugu unustatakse, et teiste tundeid või käitumist ei suudeta mingil moel kontrollida. Seevastu enda käitumist ja reaktsioone on võimalik vägagi hästi mõjutada ja otsustada, kuidas teiste tegutsemisele ja reageeringutele vastata. Ometigi kipub tihtilugu suurem osa ajast ja energiast kuluma just teiste ümberkasvatamise katsetele, mitte iseenda valikute vaagimisele.

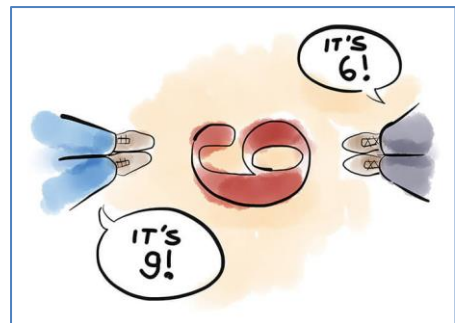
Suhtlemise lihtsuse ja suhete kvaliteedi huvides on enese mõistmisvõime häälestamine ja tihtilugu üliarenenud hukkamõistuvõime mahakeeramine. Selleks, et oma „mõistmismuskli“ hakata kasvatama on aga tohutu tähtsusega see, et õpiksime asju nägema teiste vaatepunktist, sest teiste seisukohad erinevad meie omadest. Iga inimene näeb reaalsust oma silmade läbi ning nii palju, kui on silmi, on ka erinevaid vaatenurki. Kui arvame, et meie nägemus maailmast on ainuõige ja ka teised peaksid maailma sarnaselt meiega nägema, siis oleme tekitanud müüdi, mis takistab meid loomast täisväärtuslikke ja rahulduspakkuvaid suhteid. Sellest müüdist vabanemine osutub väga kasulikuks. Arukam on lähtuda veendumusest: „Igaüks kogeb reaalsust ainuomasel viisil ning kõigil on õigus tõlgendada maailma erinevalt.“ See pole kuidagi seotud teiste arvamuse allaneelamisega. Peaksime lihtsalt aktsepteerima, et erinevatel inimestel on reaalsusest oma versioon, mida nemad tunnistavad, kuid see ei tähenda seda, et meie peame nende versiooni samuti omaks võtma. Me võime nende ideid aktsepteerida, kuid ei ole kohustatud neid üle võtma. Erinevate vaatekohtade aktsepteerimine loob soodsa pinnase mõistmisvälja tekkeks inimeste vahel. Mõistmisväli omakorda on vundamendiks koostööle ja rahulduspakkuvale koos olemisele-tegutsemisele-saavutamisele.

Üldisemalt vaadeldes võime igale situatsioonile läheeda kolmel viisil:

ESIMENE POSITISIOON: sinu isiklik vaatenurk; võtad asja oma seisukohast vaadelduna.

TEINE POSITISIOON: teis(t)e seisukoht; asetad end teise olukorda.

KOLMAS POSITSIOON: neutraalne perspektiiv; kõrvalvaataja positsioon; nn targa rolli, kes näeb kõrvalt suuremat pilti ja laiemat suhete konteksti.



Proovi järgi: VAATENURKADE VAHETAMINE

Eesmärk: Harjutada võtma erinevat perspektiivi ja avardama oma mõistmisvälja.

1. Mõtle mingile oma elu konkreetsele küljele, näiteks „suhetele lähedastega“, „füüsilisele vormile“, „ajae iseenda jaoks“ või mõnele muule küljele, mida soovid käsitleda.
2. Võta kolm tooli, nii et igaüks neist esindaks ühte seisukohta seoses valitud teemaga. Kui valisid „suhted lähedastega“, siis erinevad seisukohad võivad olla näiteks: seisukoht A – „Isik X-ga on võimatu olulistel teemadel rääkida“; seisukoht B – „Mina ei jõua enam omlalt poolt suhete parendamisse panustada“; seisukoht C – „Minu ja isik X suhted mõjutavad ka teisi.“
3. Istu esimest seisukohta sümboliseerivale toolile ning räägi seda, mida soovid antud teema kohta öelda.
4. Seejärel istu järgmisele toolile, kusjuures võid ise valida, millise tooli (seisukoha) järgmisena ette võtad. Valitud toolil istudes võtad vastavale toolile antud seisukoha ning väljendad valitud teema suhtes oma arvamust.
5. Lõpuks istud viimasele toolile ja väljendad oma arvamust, lähtudes sellele toolile antud vaatenurgast. Sa võid imestada, kui kuuled, mida kõike on Sul endale öelda.
6. Harjutuse lõpetamiseks tõused valitud toolilt püsti (näiteks A-lt) ja valid istumiseks mõne teise kahest vabast toolist (näiteks B või C). Mõtesta seal istudes – esmalt ühel ja siis teisel toolil

istudes – lahti A-lt saadud sõnum. Kas saad sellest aru? Oled sa öelduga nõus? Kui soovid toolil B või C istudes midagi seisukohale A öelda, siis tee seda. Istu uuesti esialgsele toolile ja mõtle hoolikalt järele, kas said teistelt toolidelt tulnud kommentaaridest aru.

Lõpetuseks üks „mõistmismusklit“ turgutav lugu.

Elasid kord mees ja naine. Naist hüüti Jelenaks, mehe nimi oli Ivan.

Töölt koju jõudnud, istus mees teleri ette tugitooli ja hakkas ajalehte lugema. Tema naine Jelena valmistas õhtusööki. Naine andis mehele süüa ja porises, et see ei tee kodus midagi mõistlikku ja teenib vähe raha... Naise torisemine ärritas Ivani. Kuid mees ei vastanud naisele jämedusega, mõtles vaid omaette: "Ise on üks igavene räpakas ja lohakas, aga muudkui käsutab. Kui me abiellusime oli ta täiesti teistsugune - ilus ja õrn."

Ükskord kui torisev naine nõudis, et Ivan prügi välja viiks, läks ta vastu tahtmist televiisori juurest eemalekistuna, õue. Tagasi tulles pöördus ta maja ukse juures seisatades mõttes Jumala poole: „Jumaluke! Jumal küll! Milline ebaõnnestunud elu on mul välja kukkunud. Kas ma pean tõesti terve oma elu sellise toriseva naiselega veetma? See pole elu, vaid lausa piin.“

Ja korraga kostis Ivani kõrvu vaikne mallis Jumala hääl :

„Ma võiksin sulle imekauni Jumalanna naiseks anda, aga kui naabrid näevad sinu saatuses äkilist muutust, võivad nad suurde hämmingusse sattuda. Teeme parem niimoodi: ma hakkan sinu naist tasapisi muutma, tasapisi temasse sisendama jumalanna hinge ja parandama ta välimust. Ainult sina pead meeles pidama, et kui tahad jumalannaga elada peaks ka sinu elu muutuma jumalanna vääriliseks.“

„Aitäh, Jumal! Iga mees võib oma elu Jumalanna pärast muuta. Ütle ainult: Millal sa hakkad minu naist muutma? „

Jumal vastas: „Veidi muudan teda juba praegu. Ja iga minutiga teen ma teda üha paremaks.“

Ivan läks majja, istus tugitooli, haaras ajalehe ja lülitas televiisori uuesti sisse. Ainult ta ei saanud hästi lugeda ega ka filmi vaadata. Tal oli kange himu vaadata, kas tema naine on juba veidikene paremaks läinud.

Ta tõusis, avas köögiukse naaldus õlaga astu uksepiita ja hakkas tähelepanelikult oma naist uurima. Naine seisis tema poole seljaga, pestes nõusid.

Jelena tundis ja pöördus ukse poole. Nende pilgud kohtusid. Ivan jälgis naist ja mõtles : "Ei , minu naises ei toimu mingeid muutusi."

Jelena, nähes mehe ebatavalist tähelepanu kohendas midagi mõistmata korraga oma juukseid ja puna tõusis ta palgeile, kui ta päris: „Mis sa, Ivan, vaatad mind nõnda tähelepanelikult?“

Mees ei teadnud mida öelda, ise hämmeldunud, tõi ta korraga kuuldavale: „Kas aitan sul ehk nõusid pesta? Ma mõtlesin et ... „

„Nõusid? Aitad nõusid pesta?“ - kordas imestunud naine vaikselt, võttes eest määrduvad põlled, „...ma olen need juba ära pesnud. „

„Näed siis, kuidas ta silme all muutub “ , mõtles Ivan - ta muutus korraga kaunimaks.

Ja ta hakkas nõusid kuivatama.

Teisel päeval kiirustas Ivan pärast tööd kannatamatult koju. Oh, ta oleks tahtnud juba vaadata, kuidas aegamööda muudetakse jumalannaks tema tõrelemishimuline naine.

„Äkki on temas juba palju jumalannat? Aga mina pole endiselt muutunud. Igal juhul ma ostan lilli, et mitte jumalanna ees piinlikku olukorda sattuda.“

Ivan avas majaukse ja tardus hämmeldunult. Jelena seisis tema ees pühapäevakleidis, sellessamas, mille ta oli aasta tagasi ostnud. Korraliku soenguga ja juustes lehv. Mees oli hämmingus ja ulatas kohmetult lilled, saamata naiselt pilku.

Jelena võttis lilled ja ohkas kergelt, langetas õhetama lüües ripsmed.

„Ah, millised imelised ripsmed on jumalannal! Kui alandlik on nende loomus! Milline ebatavaline sisemine ja väline kaunidus!“

Nüüd ohkas omakorda Ivan, nähes serviisinõudega kaetud lauda ja kahte põlevat küünalt ning kahte pokaali ja jumalike lõhnadega peibutavat toitu.

Kui ta laua taga istus, istus ka Jelena tema vastu, kuid hüppas korraga püsti, öeldes: „Andesta, unustasin televiisori sinu jaoks sisse lülitada, aga siin on värsked ajalehed, mis ma sinu jaoks tõin.“

„Pole tarvis televiisorit ja ma ei tahaks ka ajalehti lugeda, neis on kõik üks ja sama“, - vastas Ivan siiralt, „sa parem räägi - kuidas sa tahaksid homset laupäeva veeta.“

Täiesti jahmunud Jelena küsis: „Aga sina?“

„Otsin juhuslikult meie jaoks kaks piletit. Aga päeval ehk sa oleksid nõus minema poodidesse. Kuna meil tuleb teatrisse minna, siis on tarvis alul minna poodi ja osta sulle teatri jaoks vääriline kleit.“

Ivan oleks peaaegu välja lobisenud salajased sõnad: „Jumalannale vääriline kleit“, ta kohmetus, vaatas oma naist ja ohkas jälle. Tema vastas laua taga istus jumalanna. Tema nägu säras õnnest ja silmad sädelesid. Tagasihoitud naeratus oli veidi küsiv.

„Oo jumal, kui ilusad on ikka jumalannad! Aga kui ta iga päevaga üha paremaks muutub, kas suudan siis mina jumala vääriline olla? mõtles Ivan ja korraga tabas teda välguna mõte: „Pean suutma! Suutma, kuni jumalanna on mu kõrval. Peaksin teda paluma, et ta mulle lapse sünnitaks. Minu ja imelise jumalanna lapse.“

„Millest sa mõtled, Ivan, või näen ma murelikkust sinu näol?“ küsis Jelena mehelt.

Mees istus erutatult, teadmata, kuidas kõnelda sisimast soovist. Kas pole nali - paluda last jumalannalt? Sellist kingist Jumal talle ei lubanud. Ivan ei teadnud, kuidas oma soovist rääkida ja tõsis, laudlina sikutades pomises punetades: „Ma ei tea... Kas nii saab...Kuid ma... tahtsin öelda...Hüva... Jah, ma tahan sinult last, imeilus jumalanna.“

Jelena läks mehe juurde. Tema armastusega täidetud silmadest langes punastele põsele õnnepisar. Ta pani käe Ivani õlale tema kuum hingeõhk lausa kõrvetas.

„Ah, milline öö see oli! Oo, ja see hommik ja see päev! Oh, kui ilus on elu koos jumalannaga!“ mõtles Ivan teist lapselast jalutuskäiguks riidesse pannes.

Allikas: Vladimer Megre "Eluenergia"

**Mõistvat suhtlemist soovides,
Sinu Valge Elevant**