

KUUNTELEMINEN

Vanha viisaus sanoo, että kuunteleminen on rakkauden työtä. Aidossa kuuntelemisessa ihminen tarjoaa toiselle itseään, pienen osan sielustaan. Hän antaa avoimuutta, läheisyyttä ja välittämistä. Ongelmat ratkeavat harvoin, mutta tunnetasolla voi tapahtua eheytymistä.

Elämässä tapahtuu paljon asioita, joille emme voi mitään. Työpaikkoja menetetään, perhe hajoaa, ihmissuhteissa on ristiriitoja, onnettomuuksia tapahtuu. Ne ovat tosiasioita, jotka vaikuttavat ihmiseen. Kokemusten myötä opimme kuitenkin kohtaamaan kolhut paremmin. Jokin nuoruuden ”elämän ja kuoleman” tilanne ei vanhempana enää kovin paljon hetkauta.

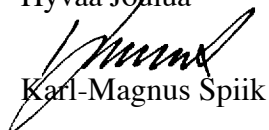
Fyysiset kokemukset saavat lopullisen merkityksensä vasta ihmisen mielessä. Konkreettinen tilanne on kaikille sama, mutta henkinen jälki on erilainen. Kuuntelemisella me vaikutamme tähän henkiseen jälkeen. Monissa vaikeissa tilanteissa ihmiset kaipaavat alussa enemmän kuuntelijaa ja lohduttajaa kuin neuvojaa, kuten lapsikin kaatuessaan pihalla. Ensin hän tarvitsee lämpimän sylin, sitten pannan laastari. Poikamme tuli kerran rymisten sisään ja kaatui kovalla kolinalla. Kun mitään ei kuulunut, meni vaimoni katsomaan ja kysyi: ”Etkö loukannutkaan itseäsi, kun et itke?” Tähän poika: ”En mä tiennyt, että sä olet kotona!”

Saksanpaimenkoiramme Jecku oli aikanaan yksi parhaimpia kuuntelijoita. Kun tulin joskus väsyneenä kotiin ja jokin harmitti, en mennyt sisälle kiukuttelemaan perheelleni. Istuuduin portaille ja kerroin Jeckulle mieltäni painavasta asiasta. Se istui vieressäni ja katseli intensiivisesti silmiini. Välillä se heilautti häntänsä, tai loksautti korviaan, tai kallisti päätään ikäänkuin olisi ymmärtänyt. Sen täydellinen keskittyminen imi ajatukseni ja tunteeni pintaan. Pikku hiljaa sain etäisyyttä asiaan, näin ongelman eri tavalla ja kiukku laantui. Kun Jecku vaistosi tämän, se juoksi haukkuen ympäri pihaa. Se jotenkin tajusi saaneensa muutoksen aikaan ja riemuitsi onnistumisestaan. Jeckulle puhuminen oli mukavaa myös siksi, kun se ei koskaan sanonut: ”miksi et tehnyt sillä tavalla!”

Kuuleminen ja kuunteleminen ovat kaksi eri asiaa. Kuuleminen on aistihavaintoa; tiedon siirtymistä puhujasta vastaanottajalle. Kuunteleminen on ihmisten välistä aktiivista vuorovaikutusta, jossa on mukana tunteita, persoonallisuutta ja arvojakin. Hyvä kuuntelija osaa hivellä puhujan itsetuntoa. Taitava kuuntelija auttaa puhujaa tiedostamaan sisimpiä tuntemuksiaan ja vaikuttimiaan.

Talouselämän pyörät pyörivät vinhasti ja se aiheuttaa monille kiirettä ja kiireen tuntua. Vastapainoksi jouluku on joulurauhan ja hiljentymisen aikaa. Milloin kuuntelit viimeksi itseäsi ja löysit syvempää ymmärrystä työllesi, ihmissuhteillesi ja elämällesi? Milloin kuuntelit läheistäsi töissä tai kotona? Milloin kuuntelit taivasta, metsää, merta? Luonnossa on mm. puita ja kallioita, joilla on sinulle asiaa, kunhan pysähdyt kuuntelemaan. Ja mikä merkillisintä, ne puhuvat sinulle aina sinusta.

Hyvää Joulua



Karl-Magnus Spiik