

KUUNTELEMISEN TAITO
STI 2009-02-25
Mailis Janatuinen

Muistelepa tilannetta, kun halusit epätoivoisesti tulla kuulluksi. Mitä tapahtui? Kuunteleminen on harvinaislaatuinen lahja, jonka voi antaa toiselle ihmiselle. Siihen pitää opetella, harvalta se käy luonnostaan. Tässä luennossa en puhu pelkästään kuuntelemisesta sielunhoidossa, vaan yleisemminkin. Miten minusta voisi tulla hyvä kuuntelija? Miten pystyisin lohduttamaan kärsivää Jumalan sanalla?

1. ÄLÄ KUUNTELE NÄIN

TUSINA TYYPILLISTÄ TIESULKUA

Tiesulku kuuntelemisen tiellä tapahtuu, kun kuuntelija keskeyttää omalla huomautuksellaan kertojan ajatuksen juoksun ja kääntää sen eri taholle kuin minne se oli menossa. Melkein kaikki ”normaalit” vastaamistavat muodostuvat tiesuluiksi sielunhoitosuhteessa. Ne pakottavat avuntarvitsijan reagoimaan johonkin kuuntelijan huomautukseen. Tiesulku on kommunikaation este. Usein kuuntelijan aikomukset ovat hyvät, mutta valitettavasti hänen reaktionsa välittää seuraavanlaisen viestin:

- Tunnen ongelmasi paremmin kuin sinä itse. Kuuntele sinä minua.
- Sinussa on jotain vikaa, mitä minussa ei ole. Kuuntele siis minua.
- Sinun ongelmasi eivät ole tarpeeksi tärkeitä kuunneltavaksi, toisin kuin minun. Kuuntele sinä minua.

1. Käskeminen ja komentaminen. Taustalla hämöttää jokin auktoriteetti.

- Sinun pitää myöntää tosiasiat.
- Älä sano noin!

2. Varoittaminen ja uhkailu. Sama kuin edellä, paitsi lisäksi seurausten ennustaminen.

- Sinun on paras muuttaa tyyliäsi tai menetät hänet.

3. Neuvot, ehdotukset, ratkaisut, jotka kuuntelija ammentaa omasta suuresta elämäkokemuksestaan.

- Mitähän jos...?
- Oletko koettanut...?

-

4. Loogiset argumentit, väittelyt, luennointi. Takana on se ajatus, että ihminen kyllä osaa toimia oikein, kun tietää jostain asiasta tarpeeksi.

- Tosiasiahan on se, että...
- Niin, mutta...
- Mietitäänpäs tämä asia läpi...

-

5. Moralisointi, saarna.

- Sinun pitäisi...
- Sinun velvollisuutesi äitinä on...

6. Tuomitseminen, kritisointi, syyttely. Avuntarvitsijassa on siis jotain vikaa, eikä hän tiedä sitä itse.

- Se on sinun syytäsi...

- Olet liian itsekäs.
 - Olet väärässä.
 -
7. **Kehuminen, korostettu yhtä mieltä oleminen.** Tämäkin pysäyttää kommunikaatioprosessin.
 - Mielestäni olet ehdottomasti oikeassa.
 - Noin minäkin tekisin.
 - Olet kiltti poika.
 8. **Naurunalaiseksi saattaminen. Häpäiseminen** – tarkoituksena muuttaa toisen käytös järkevämmäksi.
 - Voi, miten tyhmää!
 - Ja mitä sinä luulit sillä voittavasi?
 - Etkö häpeä?
 9. **Analysointi, tulkinta.** Koetetaan etsiä salaisia merkityksiä, syitä ja seurauksia toisen sanoista ja tulkita niitä amatööripsykologian mukaan.
 - Tiedätkö, mikä sinun todellinen ongelmasi on.
 - Tuo johtuu varmaan äitisuhteestasi.
 10. **Tyhjä lohduttelu,** jonka avulla koetetaan saada toinen tuntemaan olonsa paremmaksi. Sellainen vain ärsyttää ihmistä, joka tietää, ettei hänen elämäntilanteensa siitä miksikään muutu.
 - Kyllä kaikki kääntyy vielä parhain päin, katso vain.
 - Synkintäkin yötä seuraa valoisa aamu.
 11. **Turhat kysymykset.** Takana on ajatus, että kuuntelija kyllä pystyy ratkaisemaan ongelman, kunhan hänellä on tarpeeksi faktoja tiedossaan. Ja puhujan on taas kerran poikettava pois kertomuksensa polulta.
 - Missä te olitte silloin?
 - Mitä vaimosi siihen sanoi?
 12. **Aiheen vaihtaminen, leikiksi lyöminen.** Kuuntelija koettaa saada kärsivän ihmisen ajattelemaan muutakin kuin kärsimystään – eikä anna hänen puhua.
 - Puhutaan tästä joskus toiste.
 - Koeta ajatella asioita vähän valoisammalta kannalta.
 -

MITÄ JOBIN KIRJA OPETTAA MEILLE KUUNTELEMISEN TAIDOSTA? (Sitaatteja Mailis Janatuisen kirjasta Ja Herra otti)

Ystävät saapuvat (kaato)paikalle

Jobilla on kolme ystävää: temanilainen Elifas, suahilainen Bildad ja naamalainen Sofar. Nämä miehet pitävät varmaan itseään etuoikeutettuina saadessaan kuulua Idän mahtavimman miehen läheisimpään ystäväpiiriin. Eräänä päivänä he kuulevat kauhean uutisen:

Kun he saivat kuulla onnettomuudesta, joka oli kohdannut Jobia, he kävivät tapaamassa toisiaan ja päättivät mennä hänen luokseen osoittamaan hänelle myötätuntoa ja lohduttamaan häntä (2:11).

Elifas, Bildad ja Sofar eivät hylkää Jobia, kuten muut. He eivät pelkää hänen sairauttaan, vaikka se mahdollisesti on tarttuvaa spitaalia. Heidän motiivinsa on vailla moitteen sijaa: he haluavat valittaa Jobin kohtaloa yhdessä hänen kanssaan.

Jo kaukaa he näkivät hänet, mutta he eivät tunteneet häntä. Lähemmäs ehdittyään he alkoivat ääneen itkeä, repäisivät viittansa ja heittivät ilmaan hiekkaa, niin että se putosi heidän hiuksilleen. He istuutuivat maahan hänen viereensä ja istuivat siinä seitsemän päivää ja yötä. Kukaan heistä ei puhunut Jobille mitään, sillä he näkivät, miten kauhea hänen tuskansa oli (2:12-13).

Ystävät osoittavat osanottoaan myös ulkonaisin merkein. Viitan repäisy ja hiekan ripottelu pään päälle olivat tuon ajan surun merkkejä. Job voi nähdä omin silmin, että ystävät ottavat hänen kärsimyksiinsä osaa koko sydämestään. Sitten Elifas, Bildad ja Sofar istuvat Jobin vieressä mitään puhumatta kokonaisen viikon ajan.

Mitä tapahtuu, kun Job avaa suunsa?

Nyt on viikko kulunut siitä, kun ystävät istuutuivat Jobin viereen kaatopaikalle. Lopulta Job avaa suunsa. Mitä ystävät odottavat hänen sanovan? Nyt he joutuvat kokemaan elämänsä järkytyksen.

Job ei nimittäin enää ylistäkään Herran nimeä. Sen sijaan hän kiroaa oman syntymäpäivänsä. Tämä on ystäville jo liikaa...

Ensimmäiseksi käy Jobille vastaamaan Elifas (luvut 4 ja 5). Elifas ei näe Jobin sanoissa mitään muuta kuin epäuskoa. Siksi hän neuvoo ja nuhtelee kärsivää ystäväänsä. Ja niin lohdutusyritys muuttuikin väittelyksi.

Kymmenen tapaa tyrmätä kärsivä lähimmäinen

Jobin kirjassa Jumala on antanut meille varottavan esimerkin siitä, miten kärsivää lähimmäistä ei pidä kuunnella. Tässä kohtaa Jobin kirjan psykologiset oivallukset ovat vuosituhansia aikaansa edellä.

1. Empatian puute: kyvyttömyys asettua kärsivän ihmisen asemaan.

Jobin ystävien olisi pitänyt palauttaa mieleensä omien lastensa kasvot ja kysyä itseltään: Miltä minusta tuntuisi, jos he kaikki makaisivat nyt haudassa? Ystävät eivät tee sitä. He eivät itke itkevän kanssa.

Elifaalla on otsaa julistaa Jobin lapsilauman hautojen ääressä:

Hyvä on sen osa, jota Jumala ojentaa. Älä väheksy Kaikkivaltiaan kuritusta! Hän haavoittaa, mutta hän myös sitoo, hänen kätensä lyö, mutta se myös parantaa (5:17-18).

2. Saarnaaminen.

Jobin ystävien puheet olivat järjestään liian pitkiä saarnoja.

3. Hyvät neuvot.

Kärsivän ongelma ei yleensä ole se, ettei hän tietäisi, mitä hänen pitää tehdä. Hänen ongelmansa on se, ettei hän jaksa tehdä mitään. Neuvot saattavat olla ihan oikeitakin, ne on vain sanottu väärään aikaan väärässä paikassa.

Tee sovinto Jumalan kanssa, Job, elä hänen tahtonsa mukaan, niin saat jälleen onnen. Kun hän sinua opettaa, kuule häntä, talleta sydämeesi hänen sanansa. Jos palaat Kaikkivaltiaan luo, hän nostaa sinut jälleen (22:21-23).

4. Tyhjät lohduttelut.

"Pimeintä yötä seuraa aina aamu!" "Kyllä se siitä hyväksi muuttuu!" "Kyllä sinä vielä paranet!"

Tällaisia lohdutteluyrityksiä yleensä satelee kärsivän niskaan.

Sinä unohdat nämä kärsimykset, muistat ne vain kuin tulvaveden, joka virtasi pois. Elämäsi valo kohoaa kirkkaampana kuin sydänpäivä (...) monet tavoittelevat suosioitasi (Sofar, 11:16-19).

5. Syyttely, varoittelu, uhkailu.

Kun vastoinkäyminen tulee omalle kohdallasi, et kestä hetkeäkään. Kun se koskettaa sinua, joudut kauhun valtaan (4:5).

6. Syällisen etsintä.

Bildad ei kavahta viittaamasta edes Jobin kuolleiden lasten synteihin: *"Ehkä poikasi tekivät syntiä Jumalaa vastaan ja hän antoi heille heidän rikkomuksensa mukaan" (8:4).* Job oli luottanut uhrin voimaan lastensa kohdalla - että näet uhrieläimen veri oli tuonut heille anteeksiantamuksen (1:5). Nyt ystävät ovat viemässä häneltä tätä uskoa, tätä viimeistä lohdutusta...

7. Loukkaantuminen.

Sinun puheesi ärsyttää minut vastaamaan, se kiihdyttää mieltäni. Se miten minua opetat ja ojennat, loukkaa minua, mutta ymmärrykseni löytää kyllä sinulle vastauksen (20:2-3).*

Näin sanoo Sofar ja osoittaa, miten kypsymätön sielunhoitaja hän on. Katastrofin kokeneen ihmisen on annettava huutaa katkeruutensa julki, häneen suuttumatta.

8. Suukapulan asettaminen.

Elifas, Bildad ja Sofar kokevat, että heidän velvollisuutensa on puolustaa Jumalaa Jobin raivokkaita syytöksiä vastaan.

Sinä teet tyhjäksi jumalanpelon, estät hiljentymästä Jumalan edessä (Elifas, 15:2-4).

9. Kuuntele sinä minua -asenne.

Ystävät antavat ymmärtää, että he kyllä tietävät Jobin koettelemuksista enemmän kuin tämä itse. He ovat tutkineet asioita, he ovat koulumestareita, he ovat perillä kärsimyksen syistä! Siksi Jobin olisi paras kuunnella heitä.

Minä puhun sinulle, kuuntele nyt! Kerron sinulle, mitä itse olen nähnyt, kerron mitä olen oppinut viisailta miehiltä (15:17-18).

10. Suoranaiset valheet.

Jobin kirjassa kerrotaan, että Job oli auttanut köyhiä koko ikänsä. Nyt kuitenkin ystävät alkavat syyttää häntä kauheista laiminlyönneistä. Heillä ei ole muuta todistetta väitteilleen kuin se vahva usko, ettei Jumala voisi kohdella Jobia noin huonosti, jollei hän olisi johonkin syylistynyt.

Eikö sinun pahuutesi ole suuri? Eivätkö sinun syntisi ole loppumattomat? Olet aiheetta ottanut veljeltäsi pantin... Uupuneelle et ole antanut vettä, nälkäiselle et ole ojentanut leipäpalaa... Ihmekö siis, että sinun ympärillesi on viritetty ansoja, että yhtäkkiä joudut kauhun valtaan (22:5-10).

Lopputulos: Job ei tule kuulluksi

Kuunnelkaa minua, kuulkaa mitä sanon, sillä tavoin te minua parhaiten lohdutatte. Olkaa kärsivällisiä, antakaa minun puhua. ... Miksi minun pitäisi malttaa mieleni? Katsokaa nyt minua, katsokaa ja kauhistukaa (21:2-5)!

Ystävät kunnian teologeina

Jobin ystävät ovat meille varoittava esimerkki paitsi sielunhoitajina myös teologeina. (Ehkä onkin niin, että tässä on kysymys syystä ja seurauksesta: väärä oppi tuottaa aina vääränlaista sielunhoitoa!)

Harhaoppi nimeltä kunnian teologia on osa meidän perisyntiämme. Termi on peräisin Lutherilta ja

tarkoittaa sitä, että uskotaan Jumalan näyttäytyvän meille ihmisille sellaisena kuin hän on: voimassaan ja kunnianssaan.

Kunnian teologi luulee, että Jumala on aina sellainen, millaiselta hän meistä näyttää ja tuntuu. Jos hän näyttää vihaiselta, on hän vihainen, ja jos hän tuntuu rakastavalta, on hän rakastava. Rukousvastaus on täsmälleen sellainen kuin mitä me pyysimmekin, ja Jumalan apu on sitä, minkä me ensi silmäyksellä avuksi ymmärrämme. Kunnian teologia ei siis ymmärrä Jumalan ja hänen valtakuntansa salattua luonnetta.

Ristin teologia - kunnian teologian vastakohta - opettaa, että Jumala useimmiten salaa omiltaan sekä kasvonsa että toimintatapansa. Kun Jumala tahtoo viedä meidät taivaaseen, hän viekin meidät helvettiin, on Luther sanonut. Juuri niin kävi Jobille - mutta hänen ystävänsä tulkitsivat tilanteen väärin harhaoppinsa tähden. He eivät nähneet Jobin kärsimyksissä Jumalan rakkautta, vaan hänen vihansa. He eivät lohduttaneet Jobia sanomalla: ei Jumala ole sinua hylännyt...

2. AKTIIVINEN KUUNTELEMINEN

Ihminen tarvitsee kuulevan korvan ymmärtääkseen itseään ja omia ongelmiaan.

KUULIJAN ASENNE

Kuulijan asenteen pitää välittää seuraavia asioita:

- Sinä olet tärkeä. On etuoikeus, että saan kuunnella sinua.
- Kunnioitan sinua. Siksi tahdon antaa sinun sanoa sanottavasi loppuun asti.
- Tahdon ymmärtää oikein, mitä sanot ja mitä tarkoitat.
- Tahdon ymmärtää, miltä sinusta tuntui, kun kaikki tuo tapahtui sinulle.
- Tahdon ymmärtää, miksi päädyit juuri tuohon ratkaisuun (vaikka se ei välttämättä ole minun mielestäni oikea ratkaisu).
- En ole parempi ihminen kuin sinä olet, vaikka en ole välttämättä tehnyt juuri samoja virheitä kuin sinä.

Kuuntelijan asenne näkyy ruumiin kielessä: istu rauhassa, katso puhujaa, älä hypistele kynääsi. Jos kuuntelet puhelimesta, niin älä vilkuile samalla sähköpostia. Tämä koskee myös keskusteluja perheenjäsenten kanssa. Kumpi ajaa ohi, vaimo vai kännykkä.

MILLAINEN VASTAUS ROHKAISEE AVUNTARVITSIJAA JATKAMAAN KERTOMUSTAAN

Vastaus alkaa mieluummin alkaa sanalla sinä kuin minä. Esimerkkejä:

- Sinusta siis tuntuu kuin...
- Oli varmaankin shokki nähdä se, minkä silloin näit.
- Sinua ilmeisesti suututti kovasti tuossa tilanteessa.
- Ymmärsinkö oikein, että aiot...
- Äänesi kuulosti tosi surulliselta, kun kerroit tuosta...
- Selittäisitkö uudelleen – en ymmärtänyt, mitä tarkoittit.
- Vai niin.
- Jatka vain.
- Ihanko totta.
- Voi kamalaa!

Älä vastaa kuin papukaija.

X: Aion ottaa avioeron.

Y: Sinäkö siis aiot ottaa avioeron?

Älä vastaa: ”Minä ymmärrän, miltä sinusta tuntuu”, jollet ole kokenut samaa kuin avuntarvitsija.

Kuuntelijan on muistettava, että vaitiolovelvollisuus koskee kaikkia kuuntelutilanteita, vaikkei kysymys olisikaan kirkon seinien sisällä tapahtuvasta sielunhoidosta.

JEESUS KUUNTELIJANA

Verenvuotoa sairastava nainen, Markus 5

Emmauksen tie. Luuk.24

- Mietitään, mitkä eri seikat tässä tekstissä osoittavat Jeesuksen taitoa kuunnella?

3. MITEN JUMALAN SANA TUODAAN MUKAAN KESKUSTELUUN

Nyrkkisääntö: älä tarjoa Jumalan sanaa liian pian äläkä väkisin. Anna kärsivän puhua asiansa loppuun. Kaikki elämäkokemus, kaikki läpikäytyt kärsimykset ovat tässä tilanteessa plussaa kuuntelijalle. Mutta ennen kaikkea plussaa on se, että kuuntelija on itse oppinut turvautumaan suurissa vaikeuksissaan Jumalan sanaan ja luottamaan siihen, että apu varmasti tulee ylhäältä, vaikka sitä joskus joutuu odottamaan kauankin. Tämä usko näkyy läpi, ja se rohkaisee avuntarvitsijaa turvaamaan samaan Jumalaan.

Sinun ei tarvitse ratkaista toisen ihmisen ongelmaa, jonka tämä sinulle kertoo. Riittää kun viet sen Jeesuksen eteen. Hänellä on ratkaisu jokaiseen ongelmaan, hän antaa voimaa kaiken sen kestämiseen, mikä ihmiselämässä eteen tulee.

Kuuntelija voi ehdottaa yhteistä rukousta ja kysyä: ”Saanko rukoilla näiden asioiden puolesta, jotka kerroit.” Jos sekin tuntuu ensi kerralla liialta, hän voi sanoa: ”Lupaam rukoilla kotona näiden asioiden puolesta.”

Kuuntelijalla pitää olla Raamattu mukana ja siitä hän voi lukea pari jaitta ennen rukousta. Hän voi sanoa esimerkiksi näin: ”Minusta ihan tuntuu kuin Jeesus itse tahtoisi sanoa sinulle nämä sanat.”

Jossain vaiheessa kristityn on uskallettava ottaa esille Raamatun kanta myös moraalikysymyksiin. Ensimmäisellä kerralla voi kuuntelija kysyä keskustelun loputtua: ”Haluaisitko tietää, mitä Raamattu tästä asiasta sanoo?” – ja antaa lapulla raamatunkohdat, jotka ko. henkilö voi lukea kotonaan. Siitä voidaan jatkaa seuraavalla kerralla kysymällä: ”Mitä ajattelit noista raamatunkohdista?”