

HENRIK FEXEUS

Kuues meel

HÄDAVAJALIK SOTSIAALSE
PÄDEVUSE KÄSIRAAMAT

Rootsi keelest tõlkinud Allan Sooneste



See raamat on pühendatud kõigile inimestele, kes osutavad mulle seda au, et mind ümbritsevad.

Minu vanematele, perekonnale, koostööpartneritele, minu vanimatele sõpradele, minu uutele sõpradele ja sulle, kes sa mingis maailma nurgas ootamatult tänaval minuga juttu alustasid.

Teie olemasolu annab mu olelusele mõtte.

Originaali tiitel:

Henrik Fexeus

„Fingertoppskänsla: en nödvändig manual i social kompetents“

Forum, 2017

Copyright © Henrik Fexeus, 2017,

vastavalt kokkuleppele agentuuriga Grand Agency

Tõlge eesti keelde © Allar Sooneste ja Tänapäev, 2019

Toimetanud Katrin Naber

Kujundanud Siiri Timmerman

ISBN 978-9949-85-513-1

Trükitud AS Pakett trükikojas

www.tnp.ee

SISUKORD

1 SURUME TERVITUSEKS KÄTT

Minu sõrmed vastu sinu omi 5

2 TÕMBA MIND SÕRMEST

Sõnatu retoorika 45

3 KUIDAS SÕRMITSEDA TEISI

Kaotsiläinud vestlemise kunst 97

4 SÕRM KÕRVAS

Kuulamise kunst 147

5 SÕRM PULSIL

Tundmustest ja empaatiast 169

6 KUIDAS SÕRMITSEDA ENNAST

Kuues meel seestpoolt vaadatuna 207

7 KUIDAS TEISTELE SÕRMEGA NÄIDATA

Teiste muutmise võime 249

8 KUIDAS VEDADA SÕRMKOOKU

Konflikti lävel 297

9 VIIPAME HÜVASTIJÄTUKS

Nüüd laseme enda lõdvaks 345

10 ALLIKAD JA KIRJANDUS

365

1

SURUME TERVITUSEKS KÄTT

Minu sõrmed vastu sinu omi

Siin algab
sinu uus elu.

TEADMINE, SEE TÄIDAB MIND! SEE ON ÄGE!

Gir, „Invader Zim“

*SINU TULEVIK ON SINU ENDA TEHA,
NII ET TEE SELLEST HEA TULEVIK.*

Dr Emmet Brown, „Tagasi tulevikku III”

Olen väga rõõmus, et otsustasid selle raamatu avada, sest sulle on seda vaja. Rohkem, kui aimata oskad. Mis sellest, et oled niigi nutikas tegelane. Olen kirjutanud hulga raamatuid suhtlemisest ja mõtetest, mis meie peas liiguvad. Need raamatud on näinud ilmavalgust minu huvist ja soovist, et järjest rohkem inimesi võiks õppida paremini suhtlema ja iseennast rohkem mõistma. Kui käin loengutega esinemas, tavatsen öelda, et võid kulutada paremini suhtlema õppimiseks kas või kogu oma elu, sest halvemaks sa sellest minna ei saa. Tähtis on vaid, et sa seda teed.

Aga ma olen eksinud.

Sa ei saa suhtlema õppimiseks kulutada kogu oma elu. Mitte sinnapoolegi, sest kiire on. Nimelt on ühes hiljutises uurimuses toodud avalikkuse ette kaks avastust. Ühest küljest on suhtlemise sõnatu, alateadliku külje roll tähtsam, kui oleme seni osanud oletada. Uued uurimused osutavad, kui otsustav tähtsus on suhtlemisel isegi sellistes näiliselt kõrvalistes valdkondades nagu oskus langetada õigeid investeerimisotsuseid või sinu töötasu suurus. Teisalt ei ole me iialgi varem olnud nii halvad suhtlejad kui praegu. Pealegi halveneb

see meie võime murettekitava kiirusega. Nüüdisaegses maailmas suudame järjest halvemini kaasinimesi mõista või nende vastu empaatiat tunda. Globaalses kliimas, kus paadipõgenikud ei ole enam pilkupüüdev esilehekülje teema, vaid tavaline igapäevaelu, kus miljonid inimesed põgenevad üle riigipiiride, kus tervete riikide majandus variseb kokku, kus poliitilist kliimat isoleerimustab suur mure tuleviku ees ja kus saavutatakse suurt edu kõikide muude kui humaansete vaadetega, võib see, et me ei mõista enam üksteist nii hästi, kui peaks, viia katastroofilise tagajärjeni.

Sa ei pea olema tähtis tegija, et seda mõju tunda. Vägagi võimalik, et sinagi oled juba kannatanud. Ma ei imesta, kui paljud töökaaslased sind pisut ärritavad või kui tunned, et isegi elukaaslane ei mõista sind nii, nagu vaja oleks, ning sa kasutad oma vaba aega üksnes heade telesarjade vaatamiseks ja hajameelseks internetis surfamiseks. Sa ei ole ammu klubis käinud ja sõpradega kohtumiseks leiad harva aega. Kui inimesed küsivad, kuidas läheb, vastad sa, et kõik on hästi. Ehkki õigupoolest pead sa silmas vaid viimast edukat projekti tööl või seda, et vähemasti tervist jätkub. Kuid sisimas tunned sa närvivat rahulolematust ega tea, kuidas sellega toime tulla. Hiljuti olid sa üpris masendunud. Aga sellest ei olnud mõtet mitte kellelegi rääkida. Nad ei oleks niikuinii mõistnud.

Kui vähemalt kolmandik sellest, mida äsja rääkisin, sinu kohta klapib, siis palju õnne. Sa kuulud väga edukate indiviidide rühma, millele oleme andnud nime

Moodne inimene. Suur osa inimkonnast tunneb sedasama, mis sina.

Nii see ei tohi muidugi jätkuda. Seepärast kavatsen ma koos sinuga selle vastu midagi ette võtta.

Lubadus

Püüan selles raamatus selgitada, mis niisugust kommunikatiivsuse allakäiku põhjustab, ja anda sulle vajalikud tööriistad, et asja muuta. Kuid mitte ainult seda. Soovin luua sulle sotsiaalsest tähelepanelikkusest nii kõikehõlmava pildi, kui suudan.¹ Ma ei tea, kuhu sa oma reisil sotsiaalse pädevuse vallas parasjagu jõudnud oled, seepärast kavatsen alustada algusest, vaadeldes, kuidas sa teiste inimestega suhtlemist alustad (ja kuidas võid välja lugeda, kas nad soovivad, et nendega suheldakse või mitte), ning õpetan, kuidas vältida tühja loba ja muuta iga vestlus mõttekaks. Järgmiseks uurime, kuidas luua vestluskaaslasega ainulaadne suhe teda tõeliselt kuulates. See on valdkond, mida käsitletakse paljudes eneseabiraamatutes, kuid sageli tehakse seda vigaselt. Seejärel õpime, kuidas panna *teised sind* kuulama, kui sul on midagi tähtsat öelda või kui tahad midagi muuta. Samuti heidame pilgu su

1 Püüan siiski hoiduda teemadest, millest olen kirjutanud oma teistes raamatutes, sest ma ei soovi raisata sinu aega, andes kaks korda sama infot. Kommunikatiivsest kehakeelest tuleb siiski juttu ka selles raamatus, aga kui tahad selle eriomase valdkonna kohta rohkem teada, soovitan lugeda minu raamatuid „Mõtete lugemine“ ja „Võimumäng“. (Ka raamatus „Alla får ligga“ („Igaühe jaoks on kuskil keegi“) leidub häid sotsiaalse pädevuse nippe, ehkki raamatu pealkiri võib olla küll mitmeti mõistetav.)

hingesoppidesse, sest suur kommunikatiivse pädevuse pärssija on sinu enda aju. Võtame ka siin midagi ette. Viimaks sukeldume sügavuti strateegiatesse ja võtetesse, mis õpetavad ägedate konfliktide teket vältima, ja kui need siiski aset leiavad, siis käituma nii, et kõik asjaosalised väljuksid olukorrast võitjatena, mitte üksteise peale vihastena, ja et lahendus ei jääks leidmata.

Sa ei õpi käega viipama ja ütleva „*these are not the droids you are looking for*“, et kellegi tahet juhtida, kuid ometi usun, et siin antud harjutused võivad teha sinust lausa Jedi meistri, ilma et Disney meid kohtusse kaebaks. Ja kui see metafoor sulle midagi ei ütle, siis tea vähemasti, et saad sellest raamatust vahendid, mille abil toime tulla mis tahes sotsiaalses olukorras, ükskõik kas see on seltskondlik suhtlemine peol või töösine konflikt. Lühidalt öeldes – sa arendad endas välja kuuenda mee.

Alustame aga sellest, mis eristab inimest loomadest.

Kunst (mitte) mõista teisi

Meie, inimesed, oleme kordumatud. Oleme ühtaegu fundamentaalselt isikupärased ja fundamentaalselt sotsiaalsed. Me kõik oleme ratsionaalsed, me võime anda hinnanguid ja langetada otsuseid. Kuid me oleme ka emotsionaalsed ja võime luua teistega sügavaid sidemeid. Douglas Adams eksis, maailma ei vallutanud ei hiired ega delfiinid. Samuti mitte punased lektroidid, ehkki nad tegid filmis „Buckaroo Banzai seiklused

8. dimensioonis“ saamatu katse. Meie ise, inimesed, aetasime maailma oma jalge ette. Mitte sellepärast, et oskasime hiiglama hästi kividest ja okstest primitiivseid tööriistu teha. Ja ka mitte oskuse pärast mõlema käe pöidlaid püsti tõsta. Praeguse aistingu, nagu kuulaks kogu planeet meile, tekitab hoopis meie suutlikkus teiste mõtteid mõista.

Muidugi, ka paljudel loomadel on selline võime. Hiljutises uurimuses selgus, et isegi hiirtel on nähtavasti olemas mingisugune minapildi vorm. Siit edasi teiste teadvustamiseni ei ole enam pikk samm. Ei üllata eriti, et loomade seas suudavad teiste mõtterada-dest aru saada kõige rohkem just primaadid. Kuid ka nende ees on meie edumaa suur. Me rebime end neist ette juba põngerjatena. Kui testida kaheaastaste laste ja täiskasvanud šimpanside ümbritseva keskkonna tajumise võimet, saame võrdse tulemuse. Nad teavad ühtviisi hästi, kuhu on pandud toit, millist tööriista on vaja ülesande täitmiseks ja nii edasi. Neil juhtudel aga, kus mängib olulist rolli oskus mõista teise teadvust, on kaheaastane laps tugevam. Ülesannetes, kus on vaja jälgida katse korraldaja pilku, et aru saada, kuhu ta on peitnud toidu, jätavad mudilased oma karvase- mad nõod kaugemale selja taha. Korraldatud testis tulid mähkmetes osalejad ülesandega toime seitsmekümne neljal protsendil juhtudest, sellal kui šimpansidel oli see protsent kõigest kolmkümmend kuus. Ja erinevalt kaheaastastest lastest on primaatidel olnud aega end treenida terve elu.