

Itsetuntemus, dialogisuus ja kunnioitus kuuntelemistaitojen perustana

Raili Gothóni

Kuuntelijan käsikirja. PS-Kustannus. 2020. 208 s.

Teologian tohtori, dosentti, Raili Gothóni on kirjottanut käsikirjamaisen teoksen kuuntelemisen ja kuuntelun perusteista. Kirjan ulkoilmeen valkaisuus viestittää keveyttä ja kutsuu lukijan tarttumaan ennakkoluulottomasti teokseen. Nimen perusteella saattaisi odottaa tiiliskiveä luettavaksi, mutta parisataa sivuinen opus on kompakti ja helppolukuinen kirja.

Kuuntelijan käsikirjalla on kaksi pääteemaa: itsensä kuuntelun taito ja kuuntelijaa tarvitsevan kuulemisen taito. Seitsemän pääluvun kautta lukijalle piirtyy monipuolinen kuva siitä, millaiset tekijät vaikuttavat kuuntelemisen ja kuulluksi tulemisen kokemuksiin. Jo kirjan ensimmäinen luku määrittelee lähtökohdat sille, mitä kuuleminen ja kuunteleminen ovat. Samalla sanoitukseksi tulevat sekä tyypilliset kuuntelun esteet että osaavan kuuntelijan tunnusmerkit. Ensimmäisen luvun teemat syvenyvät ja saavat lisää ulottuvuuksia seuraavissa luvuissa.

Punaisena lankana Gothóni osoittaa, että ”ammattillinen kuuntelutaito edellyttää itsetuntemusta, jonka saavuttamiseen tarvitaan itsensä kuuntelemista”. Tähän sisäiseen dialogiin keskittyy kirjan toinen luku. Sisäinen – oman itsensä – kuuntelu on taito, jota voi tietoisesti harjoittaa ja jossa voi edistyä. Itsensä kuuntelu vaatii pysähtymistä ja kärsivällisyyttä. Tällaista sisäistä prosessia voi ruokkia esimerkiksi työnohjauksen avulla. Toisinaan sisäinen ääni vahvistuu odottamattomista syistä kuten esimerkiksi kriisin seurauksena. Myös elämäntilanteet ja elämänvaihe vaikuttavat siihen, millaista sisäistä dialogia ihminen itsensä kanssa käy. Kirjan kolmas luku osoittaa, että menneisyyden äänet ovat kiinteästi linkittyneitä sisäiseen dialogiin. Lap-suudesta kantautuvat niin kannustavat kuin lamauttavatkin äänet. Ihmisen minäkuvan muodostumiseen vaikuttavat varhaiset kohdatuksi tai torjutuksi tulemisen kokemukset. Kuva itsestä muovautuu myös nykyhetken vuorovaikutustilanteissa: yksilö muovaa kuvaa itsestä peilaten muiden reaktioita ja yhteistä vuorovaikutusta.

Gothóni sanoittaa auttavan kuuntelun rakenteet (neljäs luku) sekä kuuntelemattomuudesta nousevat haasteet (viides luku). Kuunteleminen ja kuuluksi tuleminen voivat tapahtua luottamuksellisessa vuorovaikutuksellisessa ympäristössä, jossa ihminen kokee tulleen hyväksytyksi. Usein ymmärtämättömyys, joka rakentaa rajoja ”meidän” ja ”niiden” välille, muodostaa kuuntelun esteen. Tällaisesta etäisyydestä, jossa toista ei tunneta ja ennakkoluulot näyttelevät suurta roolia, empatian osoittaminen tulee haastavaksi ja dialoginen kanssakäyminen käy mahdottomaksi. Toiseus voi olla myös rakenteellista ja toimintakulttuurista nousevaa. Lokeroinnin sijaan olennaista olisikin tuntea ja tunnustaa omat ennakkoluulonsa. Vain rehellinen omien ennakkoluulojen kohtaaminen viitoittaa tietä kohta uudenlaista dialogia.

Pyhän ja uskonnon merkityksellisyys kuuntelemisessa ja kuulluksi tulemisessa ovat kuudennen luvun teemoja. Gothóni muistuttaa, että jokaisella ihmisellä on jotakin sellaista, jota pitää elämässään pyhänä. Uskonto kutsuu toisia, mutta ei kaikkia. Pyhän ja uskonnon äärellä yksilön kunnioittaminen ja erilaisuuden hyväksyminen ovat avainasemassa, jotta ihminen voi tulla kuuluksi. Tässä luvussa Gothóni vie lukijan pyhän äärelle moninaisten aistien kautta: pyhän voi löytää luonnossa, hiljaisuudessa, meditaatiossa, rukouksessa, taiteessa.

Viimeinen luku muistuttaa, että kuunteleminen vaatii aina eettistä harkintaa. Henkilö, joka on saanut olla kuuntelijan roolissa, on saanut itselleen luottamuksen osoituksen. Kuuntelijan vastuu on antaa tilaa kertojan äänelle sekä osoittaa kertojalle vieraanvaraisuutta ja kunnioitusta. Kuunteleminen sisältää aina vallan elementin: kuuntelija tekee valinnan kuunnella tai olla kuuntelematta, kuuntelija osoittaa joko olevansa luottamuksen arvoinen tai käyttävänsä kuulemaansa väärin.

Kuuntelijan käsikirja yllätti minut monipuolisuudellaan ja ajankohtaisuudellaan. Kirja tarjoaa perustietoa kuulemisesta ja kuuntelemisesta. Esimerkit kuuntelemisen ja kohtaamisen parista nousivat klassikkoteoksista sekä Gothónin sielunhoitajan kokemuksista, mutta myös Twitteristä, Tinderistä. Kirjan monipolviset luvut nivovat yhteen esimerkkejä kohtaamisesta, tutkimuksesta sekä filosofisista näkökulmista. Mukaan on lisätty myös pieniä harjoituksia kuuntelemistaitojen ja itsereflektion äärellä.

Korona on muuttanut maailmaa ja kohtaamisia nopeasti. Kirjan viimeinen luku sivuaa teknologisia keinoja kuuntelemisessa. Kenties tässä luvussa on jotakin sellaista, mitä Gothóni nyt kirjoittaisi toisin. Kenties kirjoittaja kir-

joittaisi lisää kohteemisesta korona-aikana. Kirja ottaa kriittisesti kantaa siihen, että teknologia ei voi koskaan korvata ihmistä ja ihmiskontakteja. Vaikka olen tästä peruslähtökohdasta samaa mieltä, olemme kuitenkin omissa tutkimuksissa osoittaneet sen, että kuvayhteydet tuottavat esimerkiksi ikäihmisille kohtaamisen ja syvien kohtaamisen mahdollisuuksia. Vaikka teknologia ei korvaa ihmistä, äärimmäisessä ihmisen kaipuussa teknologia tarjoaa väyliä, joilla lievenyttää kohtaamisen kipeää kaipuuta.

Erityisesti suosittelen kirjaa ihmisille, jotka ovat suuntautumassa työhön, jossa kuuntelemisen taitoja tarvitaan. Kirja sopii myös heille, jotka ovat alkutaipaleella kuuntelutaitojensa kehittämässä. Kirja onkin parhaimmillaan, kun sitä lukee pienissä paloissa, omia ajatuksia rauhassa pohtien.

Suvi-Maria Saarelainen