

Mies ei kuuntele

Pientä puhetta naisesta ja miehestä (osa 5)

Keijo Rainerma

Keskinäistä viestintää kannattaa opetella. Langenneisuuden vuoksi Jumalan luoma naisen ja miehen iloinen erilaisuus aiheuttaa viestintävaikeuksia. Viestiä vievät perille sanat (9%), ääni (14%), kuva (kehon kieli 63%), muut aistit (14%). Se, mitä sanomme toisista, kertoo ainakin yhtä paljon itsestämme. Miksi haluat sanoa sen, mitä sanot? Vaikeneminen on julmaa! Kannattaa sopia, että mykkäkoulun sijasta me pidämme viestintäkoulua ja samalla kannattaa sopia ne asiat, joita ei saa yhä uudestaan vetää keskusteluun, koska ne loukkaavat syvästi, eikä niille mitään voi.

”Mies ei kuuntele”, on rouvien tavallisin arvostelu miehistään. Hyvä kuuntelija katsoo silmiin, ei tee muuta, on samalla tasolla ja luontevassa asennossa, antaa sanallista palautetta, nyökkäileekin ja tekee tarkentavia kysymyksiä. Asiasta puheen ollen: ”Tarkoitatko...kuulinko oikein, kun...saan sen käsityksen...” Tunteesta puheen ollen: ”Sinua siis huolestuttaa...olet varmaan pettynyt...voin kuvitella, että sinua loukkaa...sinua turhauttaa...” Rakastaminen on toisen asian, mutta ennen muuta hänen tunteidensa kuulemista. Tunne on se, jolla olemme suhteessa ihmisiin ja asioihin.

Tunnista tunne itsessäsi ja toisessa. Tunnista, mitä muita tunteita ko. tunteeseen liittyy. Mustasukkaisuuden taustalla vaikuttavat esimerkiksi rakkaus, kateus, suru, pelko, riittämättömyys jne. Tunnista, mikä tarve tunteiden takana on. Tunne-elämän tarpeina tavallisimmin mainittuja ovat rakastetuksi tuleminen ja rakastaminen, kuulluksi tuleminen, liittyminen, itsenäisyys, arvostus ja fyysiset perustarpeet lepo, liikunta ja ravinto.

Nainen tarvitsee hunajaa korvilleen, tunteiden hyväksyntää ja jakamista, välittämistä ja kyltymättömästi hellyyttä. Mies puolestaan tarvitsee kaunista silmilleen, onnistumista, kunnioitusta, arvostusta, luottamusta ja kokemusta tarpeellisuudesta.

Ostavastuullinen puhe ottaa vastuun. Alivastuullinen toteaa ”se ja se on sitä mieltä” ja ylivastuullinen taas ”kaikki on sitä mieltä, että”. Rakentavin ja turvallisin on ”minä”-viesti: ”En ymmärrä, mitä sanot”, ”minusta tuntuu kurjalta, kun sanot”. Siinä määrittelet itsesi. ”Sinä”-viestillä määrittelet hänet. Ei siis ”aina sinä loukkaat”, ”sinä olet tyhmä”, vaan ”tunnen tulevani loukatuksi, kun...” ja ”mielestäni sanoit viisaasti”.

Stressitilanteessa mies pyrkii ongelman ratkaisuun ja usein vetäytyy hiljaisuuteen omaan oloonsa asiaa käsitelläkseen ja sitten oloaan huojentaakseen. Nainen taas pyrkii ongelmaan liittyvien tunteiden jakamiseen ja siksi läheisyyteen ja puhumiseen. Erilainen ongelmanratkaisumalli voi aiheuttaa hankaluutta. Kun rouva sanoo: ”Olen hirveän väsynyt.” Mies vastaa: ”Mene ihmeessä nukkumaan.” (Väärin!) ”Tule tähän soffalle viereeni, niin jutellaan.” (Oikein!) Mies tulee töistä ja toteaa: ”Tosi kurja päivä.” Rouva vastaa: ”Mitä oikein tapahtui?” (Väärin!) ”Lähde sinä lenkille, minä laitan sillä aikaa pannarin uuniin.” (Oikein!)

Kun mies rakastaa naista, hän aika ajoin vetäytyy loitommalle voidakseen tulla lähelle. Etäisyyden päästä itsenäisyyden ja riippumattomuuden tarvetta täyttääkseen hän tuntee rakkauden ja läheisyyden, rouvan kaipuunsa. Huolestumalla ja pyrkimällä läheisyyteen tällaisessa hetkessä rouva estää miestä venyttämästä nauhaa, joka kimpoaisi miehen takaisin ja tosi lähelle. Mies voi selvittää vähemmällä hel-

lyydellä eikä siksi ymmärrä rouvan hellyyden tarpeen määrää, mutta mies ei selviä vähemmällä seksillä ja tulee siksi sekoittaneeksi hellyyden seksiin. Naiselle hellyys välittyy silmistä, läheisyydestä, kosketuksesta ja puhejakamisesta.

Mitä sanomme toisista, kertoo myös itsestämme.