

Teise inimese vaatenurga nägemine

Investeerime üksteise mõistmisse



Kui kellegi käitumine meid häirib, võime tema kavatsuste kohta kiiresti järeldusi teha. Need ei pruugi olla õiged. See tööleht aitab peatuda ja vaadata olukorda ka teise inimese silmade läbi.

⌚ Täitmiseks kulub umbes 15 minutit. Võid selle täita üksi, koos sõbraga või rühmas.

Mis on vaatenurga võtmine?

Vaatenurga võtmine tähendab püüet mõista, kuidas teine inimene olukorda näeb, mida ta mõtleb ja tunneb.

Vaatenurga võtmine ei tähenda teisega nõustumist ega tema käitumise õigustamist. See tähendab, et vaatad olukorda laiemalt, enne kui otsustad, kuidas reageerida.

Miks see on raske?

Teiste käitumist kipume seletama nende iseloomuga („ta on hoolimatu“), enda oma aga olukorraga („mul oli kiire“). Nii võime alahinnata olukorra mõju teise inimese käitumisele. Väsinuna, stressis või solvununa teeme selliseid järeldusi veelgi kergemini.

Kolm küsimust

Teise vaatenurka aitavad näha:



1. Mida ta teab või näeb?

Milline info tal on ja milline võib puududa?



2. Mida ta võib tunda?

Milline emotsioon võib olla tema käitumise taga?



3. Mida ta võib vajada?

Mis on talle praegu oluline?

NÄIDE

Mari ja Jüri

Mari ja Jüri töötavad samas meeskonnas. Esmaspäeva hommikul saadab Mari Jürile Teamsis pika sõnumi oma uue projektiidee kohta. Ta on selle kallal terve nädala töötanud. Tund aega hiljem vastab Jüri vaid: „Ok.“ Mari tunneb end solvatuna. Tema esimene mõte on: „Jürit ei huvita mu töö. Ta ei pea minust lugu.“

Küsimus	Mari esialgne mõte	Kui Mari vaatab olukorda Jüri vaatenurgast
 Mida ta teab või näeb?	Jüri luges sõnumi läbi, aga ei viitsinud vastata.	Jüri ei pruugi teada, kui palju see idee Marile tähendab. Võib-olla luges ta sõnumi telefonist kiiresti üle.
 Mida ta võib tunda?	Ükskõiksust.	Ajasurvet või muret. Mari kuulis hiljem, et Jüri laps jäi hommikul haigeks ja Jüri töötas tol päeval kodus.
 Mida ta võib vajada?	–	Aega, et rahulikult süveneda. Võib-olla ka mõistmist, et ta ei jaksa täna kohe kaasa mõelda.

Kui Mari vaatab olukorda Jüri vaatenurgast, võib muutuda ka tema reaktsioon. Solvunud vaikimise asemel kirjutab ta Jürile: „Tean, et sul on täna kiire. Kas leiaksime neljapäeval 15 minutit, et seda koos arutada?“ Jüri vastab: „Aitäh, et mõistad! Neljapäev sobib.“

● Harjutus: sinu olukord

Mõtle hiljutisele olukorrale, kus kellegi käitumine sind häiris, solvas või pani imestama. See võib olla kolleeg, perealiige, sõber või võõras.

1 Kirjelda olukorda. Mis juhtus? Kirjuta üles ainult faktid, nii nagu need oleks salvestanud videokaamera.

2 Sinu esialgne mõte ja tunne. Mida sa tol hetkel mõtlesid? Mida tundsid?

3 Vaata olukorda teise inimese vaatenurgast.

Küsimus	Minu vastus
 Mida ta teab või näeb?	
 Mida ta võib tunda?	
 Mida ta võib vajada?	

4 Teised võimalikud seletused. Kas leiad tema käitumisele vähemalt kaks muud võimalikku seletust?

- ---
- ---

5 Mis on muutunud? Kas sinu tunne või mõte olukorra kohta on nüüd teistsugune? Kuidas?

Järgmine samm: küsi, ära olet

Sinu oletused teise inimese kohta on vaid oletused. Kõige kindlam viis tema vaatenurka mõista on temalt rahulikult küsida. Need lausealgsed aitavad vestlust alustada:

„Ma märkasid, et ...
Kuidas sul läheb?“

„Kas ma saan
õigesti aru, et ...?“

„Mulle tundus, et ...
Kuidas sina seda
nägid?“

„Mis oleks sulle
praegu abiks?“

Minu järgmine samm:

Iga kord, kui püüad teist mõista, investeerid oma suhetesse. See investeering kasvab aja jooksul usalduseks ja turvatundeks nii sinu kui ka teiste jaoks.



Kui mõni olukord või tunne jääb sind pikalt vaevama, räägi sellest usaldusväärse inimesega.
Abi ja kontaktid: www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi

vaimsetervisekuu.ee