

Uusi vuosi, uudet löytöretket

Selasin vanhoja valokuvia. Pysähdyin erityisesti Victorian putouksilta, Zimbabwesta, ottamani kuvan kohdalle. Mikä seikkailu tuon paikan länsimaalaisen löytäjän, David Livingstonen, elämään sisältyikään. Tänä päivänä arvioituna varsin alkeellisten välineiden kanssa matkoilleen lähtenyt tutkimusmatkailija luotti omaan intuitioon, mielenkiintoon, uteliaisuuteen ja jokuseen turvalliseen matkakumppaniin. Aiempaa tietoa viidakon syvyyksistä ei ollut luettavana. Sen ajan sangen puutteellisissa kartoissa oli tässä kohtaa lähinnä tyhjää. Aurinko, tähdet ja kuu palvelivat navigaattorin virkaa varmimmin. Myös perhe kulki osan ajasta mukana. Voi vain kuvitella, mitä kaikkea kauhistuttavaa matkaan sisältyi. Menetyksiltäkään eivät välttyneet.

Kun etsii uutta, joutuu olemaan ainakin jossain määrin vaillinaisen tiedon varassa, ja turvautumaan ensisijaisesti itseensä ja uskottuihinsa. Vaikka tänä päivänä löytyy tietoa enemmän kuin koskaan, on ihminen oman itsensä löytöretkillään yhä samojen ikäikaisten aivorakenteiden, aistimusten, intuition ja tuntemusten varassa kuin David Livingstone tai kauan ennen häntä täällä talsineet esi-isämmekin. Taitoa kuunnella omia tunteita ja säädellä niitä pidetään yhtenä tärkeänä selviytymisen keinona haastavissa tilanteissa niin nyt, kuin jo kauan sitten. Taitoa kuunnella toista henkilöä tasavertaisesti ja aktiivisesti pidetään yhtenä läheisen ihmissuhteen ja yhteyden löytämisen rakentavana tekijänä.

Eräs ystäväni kertoi lähtevänsä löytöretkelle oman puolisonsa maailmaan. Sinne ei lähdetä omaa totuutta saarnaamaan, ennemminkin toisen ajatuksia kuuntelemaan ja uutta oppimaan, hän kertoi. Tämä ajatus vastaa myös omaa käsitystäni ihmismielen löytöretkistä. Ihmissuhteissa löytöretkeillessäsi koeta, voitko ensin mielessäsi sanoa ”kyllä” tälle henkilölle. Koeta sitten kysyä ja kuunnella ja kysyä lisää. Pyydä tarkennusta ja tarkista kuulitko tarkoitettulla tavalla. Pyri rehellisin aikein, aidosti kiinnostuneena oppimaan jotain uutta toisen henkilön tarkoitusperistä ja tarpeista. Näin pysyt kartalla, joka auttaa omissa reittisuunnitelmissasi. Joskus on vaikeata erottaa oma oletus toisen totuudesta. Oma ikävä oletus, ja sen mukaisesti reagoiminen, vie suurella todennäköisyydellä löytöretken vaarallisiin viidakoihin. Tällöin herkästi triggeröit esimerkiksi omasta tai kumppanisi historiasta peräisin olevat räjähdys- tai mökötyys-vaihteet käyttöön. Viime vuosina on korostettu myötätunnon kehittämistä suhteessa itseen ja toisiin. Varmasti kokeilemisen arvoinen taito!

Toisen henkilön kuunteleminen ei tarkoita sitä, että omat heräävät ajatukset ja tunteet olisivat vähempiarvoisia tai että ne pitäisi sammuttaa tai jättää sivuun. Päinvastoin, kuunnellessa toista ihmistä, pitää huolehtia myös oman itsen kuuntelemisesta, ja pohtia takaisin itsessä herääviä ajatuksia. Kun olet riittävästi kuunnellut, kerro sitten myös itse. Opettele kertomaan mitä havaitset, ajattelet, tunnet, toivot ja aiot. Muista siinäkin välissä kysellä, miltä tämä kuulostaa. Jos loukkaat, pyydä anteeksi. Anteeksi pyytäminen ei ole niinkään merkki väärässä olemisesta, kuin pyrkimys yhteyden rakentamiseen. Kun löytöretkeillään ihmismielessä, pyritään yhteyden rakentamiseen. Ei niinkään maailman valloitukseen, kuten 1800-luvulla. Yhteyden rakentaminen edellyttää molemminpuolisia tekoja.

1800-luvun löytöretkillä löydettiin toisia ihmisiä, erilaisia tapoja ja erilaisia kieliä. Voin vain arvella, miten vaikeaa toisen ymmärtäminen oli erilaisten lähtökohtien vallitessa. Vaikeaa se on välillä yhäkin, samasta kielestä, kulttuurista tai saman katon alla asumisesta huolimatta. On välillä vaikeaa ymmärtää toisen rakkauden kieltä ja välittämisen tekoja. Juuri niiden löytämiseksi ja ymmärtämiseksi kannattaa retkeillä tänäkin vuonna. Onnea matkaan!