



KUVA: PIXABAY

Tietoisen kuuntelemisen taito

Läsnäolo ja kuunteleminen ovat yhteydessä toisiinsa. Kun opit olemaan läsnä ja kuuntelemaan itseäsi, opit myös olemaan läsnä toiselle – ja kuuntelemaan häntä.

TEKSTI: Leena Pennanen

Harvardin yliopiston tekemän tutkimuksen mukaan lähes 50 % ajasta huomiomme on muualla, kuin siinä, mitä olemme juuri tekemässä. ”Ihmisen mieli on vaeltava mieli ja vaeltava mieli on onneton mieli”, kirjoittavat tutkimuksen tehneet psykologit **Matthew A. Killingsworth** ja **Daniel T. Gilbert**.

Toisin kuin muut eläimet, ihmiset käyttävät suuren osan ajastaan miettien asioita, jotka eivät tapahdu nyt. Jotain, mikä jo tapahtui, mikä saattaa tapahtua tulevaisuudessa tai ei tapahdu koskaan. Mielen vaeltelu näyttää olevan ihmisen aivojen oletustoimintatapa: tutkijat ovat havainneet, että mielemme ollessa lepotilassa

se ei suinkaan pysähdy ja rauhoitu tähän lepotilaan, vaan se alkaa vaeltaa ja pohtia kaikenlaista.

Tietoinen kuuntelu – keskittynyt huomio siihen, mitä toinen ihminen sanoo, ilman arvostelua tai tuomitsemista – on perustaito, jota harjoitetaan harvoin. Tietoinen kuuntelu on haastavaa. Sisäisten impulssien lisäksi ympärillämme on paljon ärsykeitä, jotka hankaloittavat keskittymistä: sähköposteja, ihmisten hälinää, kännykän merkkiäniä... Kaikki tämä hankaloittaa keskustelujamme.

Miten kuuntelet?

Nykyajan kiireisessä maailmassa ihmiset tulevat usein levottomiksi ja turhautuneiksi muiden puhues- ➤

Wisewoman
info@wisewoman.pe

ULLA SUOKKO

ILO VOIMA VALO

VALMENNUS &
ENERGIAN KOHOTUS

Vastaa kyselyyn
sivuillani ja
varataan aika
ilmaiseen
konsultaatioon.

www.wisewoman.pe



Seuraa hyviä viboja intuitiiviseen tulkintaan!

Etsitkö suuntaa, inspiraatiota ja ohjausta?
Kaipaako tasapainoa, vahvistusta tai selkeyttä? Anna intuitiivisen tulkinnan tukea sinua kasvussasi, kirkastaa ajatuksiasi ja ohjata lempeästi eteenpäin!

Tule tulkintaan viihtyisälle vastaanotolleni
Vallilaan tai tilaa Skype-tulkinta
sinne, missä olet.



Tutustu ja varaa aika:
www.hyvatvibat.fi

”Tietoinen kuuntelu – keskittynyt huomio siihen, mitä toinen ihminen sanoo, ilman arvostelua tai tuomitsemista – on perustaito, jota harjoitetaan harvoin.”

sa pitkään. Yleinen kuuntelutyylisin painostaa puhujaa puhumaan nopeammin. Kuuntelija keskeyttelee puhujaa esimerkiksi sanoilla ”jep, kyllä, niinpä, mutta, minäkin, tuosta tuli mieleen...”, eikä näin anna puhujan edes kertoa asiaansa rauhas- sa loppuun. Sen sijaan, että puhujalle tuli- si tunne, että hänet on kuultu, vaikutus on usein päinvastainen.

Voit kuitenkin kehittyä kuuntelijana. Ala tarkkailla itseäsi ja tapojasi vuorovai- kutuksessa ihmisten kanssa. Onko sinulla taipumus keskeyttää tai ”auttaa” jonkun lause loppuun? Jos henkilö on epävarma tai kamppailee sen kanssa, mitä on sano- massa, onko reaktiosi esimerkiksi heittää väliin jotain hauskaa? Tai ehkä hiljaisuus

tekee olosi epämukavaksi ja haluat vain sanoa jotain sen poistamiseksi.

Yksi tapa harjoittaa tietoista kuunte- lua on se, että toistaa puhujalle takaisin sen, mitä luulet hänen tarkoittaneen sa- noillaan. Ymmärsitkö täysin, mitä toinen henkilö yrittää sinulle kertoa? Saatat yl- lättyä siitä, kuinka usein henkiset ja emo- tionaaliset suodattimesi johdattavat sinut aivan väärään tulkintaan.

Aivan kuten muissakin läsnäolon har- joituksissa, avain tietoiseen kuunteluun on alkaa huomioida, milloin mielesi alkaa vaeltaa ja tuoda sitten huomiosi takaisin siihen, mitä olit juuri tekemässä – tässä ta- pauksessa kuuntelemassa toista ihmistä.

Läsnäolosi kehittyessä alat kuunnella

paremmin. Sanojen merkityksen lisäksi voit aistia myös puhujan tunteita ja näin saada selvemmin selville sen, mitä hän todella haluaa ilmaista. Opit enemmän hänestä ja hänen elämästään, mutta tun- net myös syvemmän yhteyden. ☘

Kirjoittaja on mindfulness-pioneeri.

Tässä viisi vinkkiä tietoisien kuuntelemisen harjoittamiseen:

1 Kuuntele rivien välistä. Kun aloitat keskustelun, päättää olla läsnä, vastaanottavainen ja valmis kuuntelemaan kiin- nostuneesti ja myötätuntoisesti. Hengitä muutama kerta syvään ja kysy itseltäsi: Mitä tämä henkilö haluaa kertoa käyttämillään sanoilla, entä sanojen ulkopuolella? Mikä on oma tunteeni siitä, mitä hän tuntee?

2 Käytä sanatonta viestintää. Kun toinen ihminen puhuu, kuuntele. Päästä irti kaikista huomioista ja kohdista, joita haluaisit kommentoida. Yritä vain olla hiljaa, mutta henki- sesti valppaana. Käytä sanatonta viestintää, kuten nyök- käystä tai hymyä, jotta puhuja tietää sinun kuuntelevan.

3 Huomaa, milloin mielesi on poistunut keskustelusta. Kun huomaat, että huomiosi on karannut muihin ajatuksiin, päästä niistä irti ja palauta taas huomiosi siihen, mitä pu- hujaa sanoo.

4 Tarkkaile kehoasi kieltä. Tarkkailemalla omaa kehoasi, voit saada arvokasta tietoa kokemuksestasi kuuntelijana. Onko rinnassa kireyttä tai vatsassa levottomuutta? Ehkä tunnetkin iloa ja keveyttä?

5 Vastaa uteliaisuudella. Kun olet kehittynyt hyväksi tietoi- seksi kuuntelijaksi ilman sanoja, voit kokeilla lyhyitä suulli- sia kommentteja. Kommentit voivat olla lyhyitä ystävällisiä sanoja tai kysymyksiä, jotka syventävät ymmärrystä. Tär- keintä on pitää keskittyminen puhujassa, eikä siirtää sitä itseesi.

Näiden vinkkien avulla voit kuulla ja ymmärtää enemmän. Voit myös vastata paremmalla taidolla ja viisaudella – mutta vasta silloin, kun on sinun vuorosi.