

WSOY



Et taida kuunnella

MIKSI KUUNTELEMINE
ON TÄRKEÄÄ JA MITEN SE
MUUTTA MEITÄ

Kate Murphy

*The Observerin, Stylistin ja Waterstonesin valinta
vuoden 2020 parhaaksi tietokirjaksi*

Et taida kuunnella

*Miksi kuunteleminen on tärkeää
ja miten se muuttaa meitä*

KATE MURPHY

SUOMENTANUT NINA MÄKI-KIHNIÄ



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI



Muutamia nimiä ja yksityiskohtia
on muutettu henkilöiden yksityisyyden turvaamiseksi.

Copyright © Kate Murphy 2020
All rights reserved

Suomenkielisen laitoksen copyright © WSOY 2020

ISBN 978-951-0-45400-8

PAINETTU EU:SSA

*Kaikille,
jotka ovat ymmärtäneet väärin
tai kokeneet tullessa
väärinymmärretyksi*

Sisällys

Johdanto 9

1. Kadonnut kuuntelutaito 14
2. Meillä synkkaa: *Kuuntelun neurotiedettä* 31
3. Kuuntele uteliaisuuttasi: *Mitä voimme oppia pikkulapsilta* 45
4. Tiedän, mitä aiot sanoa: *Korvatulppina oletukset* 57
5. Sävelkorvaton vastaus: *Miksi ihmiset puhuvat mieluummin koirilleen* 71
6. Puhu kuin kilpikonna, ajattele kuin jänis: *Puheen ja ajatuksen ero* 80
7. Vastakkaisten mielipiteiden kuuntelu: *Miksi tuntuu siltä kuin olisi karhu kintereillä* 88
8. Keskity oleelliseen: *Kuuntelu massadatan aikakaudella* 100
9. Improvisaatiokuuntelu: *Sattui yksi juttu työmatkalla* 114
10. Keskusteluherkkyys: *Mitä yhteistä on Terry Grossilla, LBJ:llä ja huijareilla* 125
11. Itsensä kuuntelu: *Vuolassanainen sisäinen ääni* 139

12. Keskusteluun tukea, ei ohjailua 147
 13. Vasaroita, alasimia ja jalustimia: *Ääniaallot muuttuvat aivoaalloiksi* 165
 14. Koukussa häiriötekijöihin 183
 15. Mitä sanat kätkevät ja hiljaisuus paljastaa 194
 16. Kuuntelun moraali: *Miksi juorut tekevät hyvää* 204
 17. Milloin lakata kuuntelemasta 214
- Loppusanat 230
- Kiitokset 237
- Viitteet 240

Johdanto

MILLOIN VIIMEKSI kuuntelit? Siis *todella* kuuntelit etkä ajatellut, mitä sanot seuraavaksi, et vilkaissut puhelintasi etkä keskeyttänyt muita ilmaistaksesi mielipiteesi? Entä milloin sinua viimeksi *todella* kuunneltiin? Keskittyneesti ja niin tarkkanäköisesti vastaten, että huomasit tullesesi ymmärrettäviksi.

Nykyään kannustetaan kuuntelemaan omaa sydäntä, sisäistä ääntä tai vaistoa, mutta harvemmin kannustetaan kuuntelemaan tarkkaavaisesti ja keskittyneesti muita ihmisiä. Sen sijaan antaudumme usein kuuroon dialogiin, puhumme päällekkäin cocktail-kutsuilla, kokouksissa ja jopa perhelounaalla, sillä meidät on koulittu johtamaan keskustelua eikä seuraamaan sitä. Niin verkossa kuin kasvotusten halutaan ennen kaikkea määritellä omaa minuutta, muotoilla omaa tarinaa ja ajaa omaa asiaa. Arvoa annetaan sille, miten itseään ilmaisee, ei sille, miten hyvin asioita omaksuu.

Voidaan kuitenkin väittää, että on tärkeämpää kuunnella kuin puhua. Kuuntelemattomuuden takia on sodittu, menetetty omaisuuksia ja tärvelty ystävyyssuhteita. Calvin Coolidge tunnetaan sutkautuksestaan »kukaan ei ole koskaan saanut potkuja kuuntelemalla». Vasta kuuntelemalla osallistumme, ymmärrämme, saamme yhteyden, myötäelämme ja kasvamme ihmisinä. Se on kaikkien onnistuneiden suhteiden perusta niin yksityiselämässä, työssä kuin politiikassakin. Antiikin Kreikassa vaikuttanut filosofi Epiktetos sanoi: »Luonto antoi ihmiselle yhden kielen ja kaksi korvaa, jotta kuulisimme kaksi kertaa sen verran kuin puhumme».

Yhdysvaltojen high schooleissa ja yliopistoissa on retorikan kursseja ja väittelykilpailuja, mutta harvoin jos koskaan oppitunnit tai tehtävät käsittelevät tarkkaavaista kuuntelua. Puheviestinnästä voi väitellä tohtoriksi, ja esiintymistaitoja voi hioa Toastmasters-verkoston kaltaisissa klubeissa, mutta mikään vastaava tutkinto tai koulutus ei painota eikä nosta arvoon kuuntelun taitoa. Menestyjät ja vallankäyttäjät harppovat lavalla mikrofoni kädessä tai pitävät mahtipontisia puheita puhujakorokkeessa. TED Talkin tai promootiopuheen pitäminen on unelmien täyttymys.

Sosiaalinen media on kuin virtuaalinen megafoni, jolla kuka tahansa voi toitottaa kaikki ajatuksensa. Siellä voi suodattaa pois vastakkaiset näkemykset. Ihmiset kokevat puhe-
linsoitot tungettelevina eivätkä kuuntele vastaajaan jätettyjä viestejä vaan suosivat tekstiviestejä ja sanattomia emojeita. Mikäli ihmiset ylipäänsä jotain kuuntelevat, niin todennäköisesti kuulokkeiden kautta turvallisesti omassa kuratoitussaan äänikuplassaan – kuin taustamusiikkia elokuvaan, joka on heidän omaa, muista erotettua elämäänsä.

Seurauksena on eristäytyneisyyden ja tyhjyyden tunne, joka saa ihmiset pyyhkäisemään, näpäyttämään ja klikkaamaan entistä tiheämpään tahtiin. Digitaaliset häiriötekijät antavat ihmismielelle puuhaa mutta eivät hoivaa sitä eivätkä varsinkaan vaali syviä tunteita, jotka syntyvät vasta toisen ihmisäänen resonoidessa kehossamme luita ja psyykeen ytimiä myöten. Toisen ihmisen kertoman aito kuunteleminen vaikuttaa kuuntelijan kehollisiin tuntemuksiin, kehon kemiaan, tunteisiin ja älylliseen ajatteluun.

Tämä kirja on ylistyslaulu kuuntelulle ja valitusvirsi siitä, kuinka kuuntelemisen palo näyttää sammuvan kulttuuristamme. Toimittajana olen haastatellut lukemattomia ihmisiä Nobel-palkituista kodittomiin pikkulapsiin. Minäkin voin joskus epäonnistua kuuntelijana, vaikka pidän itseäni ammattilaisena, ja siksi tämä teos on myös kuuntelutaitojen opas.

Tutkin kirjaa varten lähes kahden vuoden ajan kuunteluun liittyvää tieteellistä tutkimusta – kuuntelun biomekaanisia ja neurologisia prosesseja sekä psykologisia ja tunneperäisiä vaikutuksia. Olen keskustellut tutkijoiden kanssa ympäri maailman Boisesta Pekingiin ja tallentanut satoja tunteja haastattelumateriaalia pöydälläni vilkkuvaan ulkoiseen kovalevyyn. Olen haastatellut myös ammattilaisia, jotka minun laillani kuuntelevat intensiivisesti: vakoojia, pappeja, psykoterapeutteja, baarimikkoja, panttivankineuvottelijoita, kamppaajia, lennonjohtajia, radiotuottajia ja fokusryhmien vetäjiä.

Otin uudelleen yhteyttä muutamiin pätevimpiin ja taidokkaimpiin henkilöihin, joista olen vuosien varrella tehnyt journalistisia henkilökuvia tai haastatteluja – he ovat viihdetaiteilijoita, toimitusjohtajia, poliitikkoja, tutkijoita,

taloustieteilijöitä, muotisuunnittelijoita, ammattilaisurheilijoita, yrittäjiä, keittiömestareita, taiteilijoita, kirjailijoita ja uskonnollisia johtajia – kysyäkseen mitä kuunteleminen heille merkitsee ja miltä tuntuu, kun joku ei kuuntele. Eikä pidä unohtaa niitä, jotka sattuiivat istumaan vieressäni lentokoneessa, bussissa tai junassa tai jotka tapasivat minut ravintolassa, illalliskutsuilla, baseball-matsissa, ruokakaupassa tai ollessani kävelyllä koirani kanssa. Monet kallisarvoisimmat oivallukseni sain heiltä.

Tätä kirjaa lukiessasi huomaat – kuten huomasin minäkin – ettei kuunteleminen tarkoita pelkästään sanojen kuulemistä. Kuunnella kannattaa kiinnittää huomiota siihen, miten puhutaan, mitä puhuja tekee, mikä on asiayhteys ja millaisia tunteita puhe herättää sinussa. Kyse ei ole vain siitä, että pysyt hiljaa, kun toinen paasaa. Päinvastoin. Kuuntelussa on paljolti kyse siitä, kuinka reagoit – siitä, kuinka selvästi kuulet toisen ihmisen ajatukset ja samalla selkeytät omat ajatuksesi. Oikeanlainen, tarkka kuuntelu voi muuttaa ymmärrystäsi ihmisistä ja maailmasta ympärilläsi. Se rikastaa ja parantaa omaa kokemustasi ja olemassaoloasi. Kuuntelemalla voit viisastua ja rakentaa tärkeitä ihmissuhteita.

Päätös kuunnella tai jättää kuuntelematta on valinta, jonka teet päivittäin monta kertaa. Saatat pitää itsestään selvänä, että kuuntelet muita, mutta se, kuinka hyvin, ketä ja missä tilanteessa kuuntelet, määrää elämäsi suunnan – hyvässä ja pahassa. Laajemmassa mittakaavassa kollektiivinen kuuntelutaito tai sen puute vaikuttaa syvällisesti politiikkaan, yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Jokainen meistä on sen summa, mihin keskitymme elämässä. Äidin lohduttava ääni, rakastetun kuiskaus, mentorin neuvo, ohjaajan varoitus,

pomon sparraus, kilpailijan härnäys – kaikki ne muokkaavat ja muuttavat meitä. Jos kuuntelee huonosti, valikoiden tai ei lainkaan, supistaa omaa ymmärrystään maailmasta ja riistää itseltään mahdollisuuden kehittyä parhaimmilleen.

1

Kadonnut kuuntelutaito

ISTUIN MAKUUHUONEENI vaatehuoneen lattialla, kun haastattelin Oliver Sacksia. Kadun toisella puolella oli rakennustyömaa, ja komerosta löysin hiljaisimman nurkkauksen. Siellä minä istuin jalat ristissä pimeässä, huidoin henkareilla riippuvia mekkoja ja housuja pois sankaluurien mikrofonin päältä, kun keskustelin tämän arvostetun neurologin ja kirjailijan kanssa, joka tunnetaan parhaiten muistelmistaan *Heräämisiä*, jonka filmatisoinnin pääosissa olivat Robin Williams ja Robert De Niro.

Haastattelin Sacksia hänen suosikkikirjoistaan ja elokuvistaan, sillä olin kirjoittamassa lyhyttä kolumnia *The New York Timesin* sunnuntaiosioon. Baudelaire kuitenkin unohtui, kun innostuimme keskustelemaan hallusinaatioista, valveunista ja muista ilmiöistä, jotka Sacksin runollisen ilmaisun mukaan vaikuttavat »mielen ilmastoon». Koirani raapiessa vaatehuoneen suljettua ovea Sacks kuvaili oman mielensä

ilmastoa, jota ajoittain synkensi hänen kyvyttömyytensä tunnistaa kasvoja, jopa omaa peilikuvaansa. Häneltä puuttui myös suuntavaisto, mikä vaikeutti kotiinpaluuta lyhyiltäkin kävelyretkiltä.

Haastattelupäivänä meillä molemmilla oli kiire. Kolumnin lisäksi minun piti lähettää toinenkin juttu *The New York Timesiin*, ja Sacks puolestaan oli sovittanut haastatteluni potilastapaamisten, opetuksen ja luentojen väliin. Silti uppouduimme keskusteluun, ja jossakin vaiheessa heittelimme ilmoille mielentilojen säämetaforia: aurinkoinen asenne, sumea käsitys, neronleimahdus, luovuuden puuska, halun tulvahdus. Vaikka istuinkin pimeässä vaatehuoneessa, Sacksia kuunnellessani koin sarjan välähdyksiä: oivalluksia, luovuutta, huumoria ja empatiaa. Sacks menehtyi vuonna 2015, muutama vuosi haastattelun jälkeen, mutta juttutuokiomme on säilynyt muistoissani elävänä.

The New York Timesin avustajana ja muidenkin uutismedioiden satunnaisena kirjeenvaihtajana minulla on ollut etuoikeus kuunnella Oliver Sacksin tapaisten loistavien ajattelijoiden lisäksi muitakin, kenties vähemmän tunnettuja mutta yhtä lailla oivaltavia, älykkäitä ihmisiä huippumuotisuunnittelijoista rakennustyöläisiin. He ovat poikkeuksetta laajentaneet maailmankuvaani ja avartaneet ymmärrystäni. Moni heistä on tehnyt minuun syvän vaikutuksen. Minulle on sanottu, että osaan puhua kenen kanssa tahansa, vaikka todellisuudessa vain osaan *kuunnella* ketä tahansa. Taidosta on ollut hyötyä toimittajan työssä. Parhaat juttuideani saan yleensä sattumalta käydyistä keskusteluista. Vaikkapa kadulla optista kuitukaapelia asentaneelta työmieheltä, hammaslääkärissä suuhygienistiltä ja sushibaarissa tapaamaltani

karjatilalliselta, joka oli ollut entisessä elämässään töissä rahoitusallalla.

Monet *The New York Timesiin* kirjoittamistani tarinoista ovat nousseet jaetuimpien ja luetuimpien listalle, vaikken ole ravistellut valtarakenteita enkä paljastanut skandaaleja. Sen sijaan olen kuunnellut, mikä haastateltaviani ilahduttaa, surettaa, kiinnostaa, ärsyttää tai hämmentää ja olen parhaani mukaan keskittynyt käsittelemään ja laajentamaan heidän sanomaansa. Samaa taitoa tarvitaan, kun halutaan suunnitella hyvä tuote kuluttajille, tarjota ensiluokkaista asiakaspalvelua, palkata ja pitää työsuhteessa parhaat työntekijät tai myydä melkein mitä tahansa. Samaa taitoa tarvitaan, jotta voi olla hyvä ystävä, elämänkumppani ja vanhempi. Kuuntelu on kaikki kaikessa.

Olen kirjoittanut satoja juttuja, joissa tarjoan lukijoille vain neljä, viisi sitaattia, mutta todennäköisesti olen silti puhunut 10–20 ihmisen kanssa hakiessani asialle tukea, taustatietoa tai tehnyt faktantarkistusta. Vaatehuonekeskusteluni Oliver Saksin kanssa palauttaa mieleeni, etteivät ikimuistoisimmat ja merkityksellisimmät haastatteluni ole olleet uutispommeja tai edes pureutuneet asian ytimeen, vaan keskusteluja, joissa ajaututtiin sivuraiteille ja yksityiskohtiin, kuten ihmissuhteeseen, henkilökohtaiseen vakaumukseen, fobiaan tai elämää järjestyttäneeseen tapahtumaan. Monet kerrat minulle on sanottu »En ole koskaan kertonut tästä kellekään» ja »En tiennyt, että minusta tuntuu tältä, ennen kuin nyt, kun sanoin sen sinulle».

Toisinaan paljastukset ovat olleet niin henkilökohtaisia, ettei niistä välttämättä vieläkään tiedä minun lisäkseniukaan muu ulkopuolinen. Kenties kertoja hämmästyi laillani

sitä, mitä välillämme tapahtui. Tilanne saattoi tulla molemmille yllätyksenä, mutta hetki tuntui tärkeältä, pyhältä ja loukkaamattomalta. Se oli molemminpuoliselle luottamukselle rakentuva yhteinen ahaa-elämys, joka kosketti ja muutti meitä molempia. Kuuntelu teki kokemukselle tilaa ja kuljetti sitä eteenpäin.

Nykyajassa nuo hetket ovat yhä harvemmassa. Ennen ihmiset kuuntelivat toisiaan istuessaan kuistilla tai leiritulilla, nykyään he eivät omilta kiireiltään tai murheiltaan jouda keskittymään toisten ajatuksiin ja tunteisiin. Historian ja etelävaltioiden tutkimuksen emeritusprofessori Charles Reagan Wilson Mississippin yliopistosta muisteli kysyneensä novelli- ja romaanikirjailijalta Eudora Weltyltä, miksi eteläisistä osavaltioista tuli niin monta loistavaa kirjailijaa. »Kultaseni», Welty vastasi, »meillä ei ollut muutakaan tekemistä kuin istua kuistilla turisemassa, ja jotkut kirjoittivat ne tarinat muistiin.»

Nykykodeissa on etupihalla kuistin sijasta autotalli, joka nielaisee asukkaiden auton hektisen päivän päätteeksi. Tai sitten ihmiset elävät lokeroituneina kerrostaloasuntoihinsa eivätkä ole huomaavinaan toisiaan hississä. Pientaloalueella harva viittoo ohikulkijoita pakisemaan piha-aidalle. Ainut elonmerkki on tietokoneen tai television sininen hehku yläkerran ikkunassa.

Ennen kyseltiin ystävien ja sukulaisten kuulumiset kasvotusten kahden kesken, nykyään luultavammin tekstaamme, tviittaamme tai postaamme someen. Nykyään yhdellä viestillä tavoittaa kymmeniä, satoja, tuhansia tai jopa miljoonia ihmisiä, mutta onko kellään aikaa tai halua uppoutua pitkään, syvälliseen keskusteluun kahden kesken?

Seurustelun lomassa kierrätetään puhelinta ja näytetään valokuvia sen sijaan, että kuvailtaisiin, mitä on nähnyt tai koenut. Yhteisiä nauruja ei etsitä keskustellen vaan näytetään netissä kiertäviä meemejä ja YouTube-videoita. Erimielisyyksien sovittelijana toimii Google. Jos jonkun tarina kestää yli kolmekymmentä sekuntia, päät painuvat kumaraan, eivätkä suinkaan mietiskelemään vaan tarkistamaan tekstiviestit, urheilutulokset tai tuoreimmat sometrendit. Kyky kuunnella on muuttunut taidoksi sulkea ulkopuolelle kaikki ja etenkin eri mieltä olevat tai asian liian hitaasti ymmärtävät.

Haastatellessani ihmisiä – olivatpa he kadunmiehiä, toimitusjohtajia tai julkisuuden henkilöitä – moni tuntuu hämmästyvän, kun heitä kuunnellaan, ikään kuin he eivät olisi tottuneet siihen ja kokemus olisi aivan uusi. He yllättyvät, kun olen aidosti kiinnostunut siitä, mitä kerrottavaa heillä on ja kannustan kertomaan lisää. Haastateltava silminnähdessä rentoutuu ja vastaa harkitsevammin sekä perusteellisemmin, koska ei pelkää minun painostavan, keskeyttävän tai vilkuilevan puhelintani. Ehkäpä siksi niin moni päätyy kertomaan arkaluonteisia asioita – pyytämättä ja vailla yhteyttä kirjoittamaani juttuun. Vihdoinkin, lopultakin joku kuuntelee heitä. Kuunteluvaje tekee ihmisestä yksinäisen. Yhdysvalloissa psykologit ja sosiologit ovat jo varoitelleet yksinäisyysepidemiasta. Asiantuntijat sanovat sitä kansanterveydelliseksi kriisiksi, sillä eristyneisyyden ja irrallisuuden tunne lisää ennenaikaisen kuoleman riskiä yhtä paljon kuin liikalihavuus ja alkoholismi yhteensä. Siitä on terveydelle enemmän haittaa kuin neljällätoista savukkeella päivässä. Epidemiologiset tutkimukset ovatkin osoittaneet yhteyden yksinäisyyden sekä

sydänsairauksien, aivohalvauksen, dementian ja heikentyneen immuunijärjestelmän välillä.

Aikamme vitsaukseksi paisunutta yksinäisyyttä enteili hiilikaivoksen kanarialinnun tavoin muuan anonyymi henkilö, joka internetin murroksen kynnyksellä vuonna 2004 kirjoitti johonkin verkkomaailman syrjäiseen chat-huoneeseen: »Olen yksinäinen, juttelisiko joku minulle?» Hänen hätähuudostaan tuli viraali ilmiö, joka sai valtavasti vastauksia sekä mediahuomiota, ja keskusteluketjusta versoi monille verkkofoorumeille vastaavia ketjuja, jotka ovat säilyneet aktiivisina tähän päivään asti.

Viestejä lukiessa huomaa, että yksinäisyys ei useinkaan johdu siitä, että on yksin. »Ympäriini on joka päivä ihmisiä vaikka kuinka, mutta jotenkin oudosti en tunne kuuluvani heidän joukkoonsa», kirjoitti eräs henkilö. Yksinäisellä ei ole ketään, jonka kanssa jakaa ajatuksensa ja tunteensa, ja yhtä oleellista on, ettei kukaan jaa ajatuksiaan ja tunteitaan hänelle. Huomaa, että alkuperäinen viestinkirjoittaja pyysi, että *hänelle* puhuttaisiin. Hänellä ei ollut tarve puhua, hän halusi kuunnella. Yhteenkuuluvuuden kokemus on väistämättä kahden kauppa, jossa keskustelun kumpikin osapuoli kuuntelee ja tarttuu siihen, mitä toinen sanoo.

Eristyksissä ja yksin olevien määrä on kasvanut kiihtyvällä vauhdilla sitten vuoden 2004 postauksen. Vuonna 2018 tehdystä haastattelututkimuksessa 20 000 amerikkalaisesta lähes puolet ilmoitti, ettei ole päivittäin missään merkityksellisessä henkilökohtaisessa vuorovaikutustilanteessa, esimerkiksi pitkään juttusilla ystävänsä kanssa. Lähes yhtä moni kertoi olevansa usein yksinäinen ja ulkopuolinen jopa muiden seurassa. Tällaisista tunteista raportoi vain 20 prosenttia vastaajista

1980-luvulla. Kolmenkymmenen vuoden tarkastelujaksolla itsemurhalukemat ovat nyt huipussaan Yhdysvalloissa, ja vuodesta 1999 lähtien niiden määrä on kasvanut 30 prosenttia. Amerikkalaisten elinajanodotetta lyhentävät itsemurhat, opioidiriippuvuus, alkoholismi ja muut yksinäisyyteen liittyvät niin sanotut distressisairaudet eli uuvuttavasta psyykkisestä stressistä juontuvat sairaudet.

Eikä näin ole tapahtunut vain Yhdysvalloissa. Yksinäisyys on globaali ilmiö. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan 45:n viime vuoden aikana itsemurhat ovat yleistyneet 60 prosenttia kautta maailman. Isossa-Britanniassa nimettiin vuonna 2018 »yksinäisten ministeri» auttamaan niitä yhdeksää miljoonaa kansalaista, jotka kokevat olevansa yksin usein tai aina, kuten hallituksen vuonna 2017 tilaama raportti kertoi. Japanissa on perustettu valtava määrä sellaisia yhtiöitä kuin *Family Romance*, joista yksinäiset voivat vuokrata näyttelijöitä esittämään ystäviä, perheenjäseniä tai elämäkumppaneita. Näissä järjestelyissä ei ole mitään seksuaalista, vaan asiakkaat maksavat pelkästä huomiosta. Esimerkiksi pojastaan vieraantunut äiti voi vuokrata pojan käymään luonaan. Poikamies puolestaan voi palkata vuokravaimon kysymään päivän kuulumiset, kun hän tulee töistä kotiin.

Yksinäisyys ei syrji ketään. Uusimpien tutkimusten mukaan sukupuoli tai etninen tausta eivät juurikaan vaikuta ulkopuolisuuden kokemukseen. Näyttää kuitenkin siltä, että Z-sukupolvi, ensimmäinen näyttöjen ääressä varttunut sukupolvi, kokee yksinäisyyttä ja raportoi huonommasta terveydentilasta todennäköisemmin kuin muut, mukaan lukien vanhukset. Itsemurhaa ajatelleiden tai sitä yrittäneiden

kouluikäisten ja murrosikäisten sairaalaan ottamiset ovat yli kaksinkertaistuneet vuodesta 2008.

Paljon on kirjoitettu siitä, kuinka nykyajan teinit eivät juuri käy treffeillä, vietä aikaa ystävien kanssa, hanki ajokorttia eivätkä edes poistu kotoa ilman vanhempiaan. He viettävät enemmän aikaa yksin ja allapäin näyttöjensä sinivalossa. Tutkimukset sen todistavat: mitä pitempi ruutuaika, sitä suurempi suru. Masennuksen riski on 27 prosenttia suurempi niillä kahdeksaslukkalaisilla, jotka ovat sosiaalisen median suurkuluttajia, ja onnettomiksi he ilmoittautuvat 56 prosenttia todennäköisemmin kuin ikätoverinsa, jotka viettävät vähemmän aikaa esimerkiksi Facebookin, YouTuben tai Instagramin parissa. Myös meta-analyysi säännöllisesti videopelejä pelaavista nuorista osoitti, että he kärsivät muita todennäköisemmin ahdistuksesta ja masennuksesta.

Yksinäisyyttä vastaan taistelevalle sanotaan: Lähde mukaan maailman menoon! Liity kerhoon, aloita urheiluharrastus, tee vapaaehtoistyötä, kutsu ihmisiä päivälliselle, osallistu seurakunnan toimintaan. Toisin sanoen sulje naamakirja ja tapaa ihmisiä kasvotusten. Mutta kuten jo edellä todettiin, yksinäisyyttä koetaan usein muiden seurassa. Miten yhteenkuuluvuuden tunteen voi tavoittaa, jos on jo mukana maailman menossa ja kasvotusten muiden kanssa? Kuuntelemalla. Helpommin sanottu kuin tehty. Vilpittömän kuuntelun taito näyttää unohtuneen monelta tai on kenties jäänyt oppimatta alun alkaenkin.

Huono kuuntelija ei välttämättä ole huono ihminen. Luultavasti sinullakin on rakas ystävä, perheenjäsen tai jopa elämänkumppani, joka on surkea kuuntelija. Ehket itsekin ole kuuntelijoiden valio. Synninpäästön voi saada, koska monessa mielessä meidät on ehdollistettu olemaan kuuntelematta. Muistele omia lapsuusaikojasi. Jos äiti tai isä sanoi »Kuuntele minua!» (ja ehkä otti tiukasti kiinni hartioista), et varmaankaan pitänyt siitä, mitä tuleman piti. Kun opettaja, urheiluvalmentaja tai leirivalvoja komensi »Kaikki kuulolle!», yleensä ladeltiin sääntöjä, ohjeita ja rajoituksia hauskanpidolle.



Kuuntelun hyveellisyyttä ei suitsuteta mediassa eikä populaarikulttuurissa. Uutiset ja ajankohtaisohjelmat ovat huutokilpailuja ja letkautuksilla nokittelua eivätkä areenoja, joissa tarkasteltaisiin kunnioittavasti erilaisia näkemyksiä. Myöhäisillan keskusteluohjelmat täyttyvät monologeista ja herjoista, eikä niissä keskitytä kuuntelemaan vieraiden sanomaa tai kannusteta avaamaan pinnallisia latteuksia. Aamutelevisiossa tyypillinen haastattelu on PR-konsultin tai tiedottajan nuotittama, joten juontaja ja vieras käytännössä lukevat ennalta määrätyt vuorosanat eivätkä käy autenttista vuoropuhelua.

Fiktiivisissä televisiosarjoissa keskustelusta tehdään suurta draamaa, ja elokuvissa keskustelut ovat pitkiä palopuheita ja yksinpuheluita eivätkä sellaista sujuvasti laajenevaa palloittelua, jonka kuuntelu mahdollistaa. Esimerkiksi käsikirjoittaja Aaron Sorkinia on ylistetty dialogin mestariksi. Olet saattanut nähdä hänen luomiensa hahmojen hengästyttävää sanailua ja verbaaliakrobatiaa televisiosarjassa *West Wing* ja elokuvissa *Kunnian miehiä* ja *The Social Network*. YouTubessa

**Oletko yrittänyt keskustella
älylaitteen tuijottajan tai oman
mielipiteensä toittottajan kanssa?
Entä osaatko itse kuunnella?
Kannattaisi osata, sillä kuunteleminen
on todellinen supertaito.**

NYKYAIKA ON täynnä puhetta, mutta samalla olemme kadottamassa kuuntelemisen taidon. Ilman toisen ihmisen aitoa kuuntelemista menetämme ymmärrystä, yhteyttä ja mahdollisuuksia. Jos osaisimme kunnolla kuunnella, asiat etenisivät sujuvammin ja voisimme itsekin paremmin.

Palkitun yhdysvaltalaisjournalistin Kate Murphyn viihdyttävä, esimerkein ja tarinoin varustettu kirja kertoo, miksi olemme menettämässä kuuntelemisen taidon, mitä siitä pahimmillaan seuraa, mistä syystä kuunteleminen on tärkeää myös hyvinvoinnin kannalta ja mitä voimme tehdä oppiaksemme paremmiksi kuuntelijoiksi.

		
www.wsoy.fi	17.3	ISBN 978-951-0-45400-8