

Kevadpuhastust vajab ka meie mõttemaailm

Caroline Männik

Praeguse koroonaviiruse puhanguga kaasnenud kohati apokalüptiline periood on toonud palju muutusi meie kõigi igapäevarutiini ning elukorraldusse. Karantiin, koduõpe, kaugtöö...see on ainult väike loetelu muutustest, millega meil kõigil kohaneda tuleb. Samas pakub see uudne olukord palju võimalusi õppimiseks ja arenemiseks, sest elukestvas õppes käsitletaksegi õppimist kui muutustega toimetulemist, kohanemist ning hoiakute ümbertöötlemist.

Küsimuste küsimise kunst

Airi Liimets kirjutas 2009. aastal artikli küsivast inimesest, milles viidati ka soome autorile Jaana Venkulale, kes teoses "*Küsimise oskus*" väitis, et inimese tegelikkus moodustub nendest küsimustest, mida osatakse küsida. Sellest järeldub, et kriitiliseks mõtlemiseks ning sügavamal tasandil reflekteerimiseks vajalik küsimise oskus on omaette kunst. Sügavamad ja mitmetähenduslikumad küsimused toetavad inimese sisemise kui välise maailma paremat mõistmist. Kuid vähesed julgevad astuda avatusse ja küsida ka iseenese olemise ehk eksistentsi järele, sest avatusse astudes tuleb leppida asjaoluga, et lõplikke ja absoluutseid vastuseid pole. Samas teadvustades, kui vähe me tegelikult teame, jõuamegi lähemale maailma paremini tajumisele.

Julgustan kasutama seda aega iseendaga, et mõtiskleda elu üle ning õppida oma kogemusi mõtestama. Praegune situatsioon on näidanud, kuivõrd ajutised on paljud sotsiaalse elu struktuurid ja institutsioonid. Kes ja mis jäävad järele, kui kõik kultuuriasutused, huviringid ja spordikeskused on suletud ning töö ja kool on hoopis elutuppa kolinud? Kas saame isolatsiooniperioodi veeta koos kaaslase või perega või hoopis üksi? Kas praegune elustiil on tervislik ning eneseteostust ja rõõmu pakkuv? Või on valdavaks tundeks hoopis stress ja pinge? Kuidas me tunneme, kui oleme sunnitud veetma aega iseenda ja oma mõtetega? Kas suhted iseendaga on armastavad ning end väärtustavad või kerkivad pinnale hoopis sügavamad sisemised konfliktid, mille eest seni oleme põgenenud tööd tehes ja sotsiaalset elu elades? Küsimusi ja teemasid, mida analüüsida, on tohtul hulgal. Need on n.ö. suured küsimused, millele vastamine nõuab julgust ja küpsust, sest vastused ei pruugi alati meile meeltemööda olla. Raske on end seada vabatahtlikult positsioonile, kus ollakse nõrk ja haavatav. Samas on refleksiooni kaudu kogetavad taipamised vajalikud, et teha nende põhjal täisväärtuslikku elu toetavaid valikuid.

Igäühel oma mätas

Olles avatud ja esitades endale mitmetähenduslikke küsimusi, oleme võimelised analüüsima, miks me mõtleme, reageerime või käitume nii, nagu seda teeme. Elusündmustele anname omapoolse tähenduse vastavalt oma varasematele kogemustele ja teadmistele, mida oleme senise elu jooksul kogunud. Seega, millise tähenduse anname kasvõi praegusele pandeemiale, on seotud otseselt meie hoiakute, tõekspidamiste ja väärtustega. Loomulikult kujundab meie hoiakuid ka avalik meedia, kuid lõpliku tõeväärtuse infole anname siiski vastavalt oma elukogemustele ning uskumustele. Nähtustele erinevate tähenduste andmine paistab selgelt välja just arvamuskliinides. Näiteks Hiina meditsiini arst Rene Bürkland kirjeldas blogis oma veendumusest, et iga haigus on tulnud meile midagi õpetama ja näitama. Viljandi Gümnaasiumi direktor Ülle Matsin näeb aga eriolukorras võimalust koolidel läbi teha tõeline tiigrihüpe ning saada eeskujuks digilahenduste kasutamises õppetöös. Majandusteadlase Raul Eametsa tähelepanu on aga pandeemia tagajärgedel majandusele. Seega igat olukorda nähakse ikka oma mätta otsast ning siinkohal tasub endale teadvustada, millised tõekspidamised ja hoiakud on kujundanud meie arusaamu praegusest olukorrast. Kui teadvustatakse oma arvamuste subjektiivsust ja suhtelisust, on võimalik olla empaatilisem ka teistsuguste arvamuste suhtes ning seeläbi panustada sallivama ühiskonna kujunemisse.

Koroonakriis andragoogi mätta otsast

Mina kui andragoogika ehk täiskasvanuhariduse eriala tudeng näen oma mätta otsast pandeemiat ja sellega kaasnevat sotsiaalseid muutusi võimalusena õppimiseks ja enesetunnetuse arendamiseks. Helsingi ülikooli filosoofiadoktor Esa Saarinen ja psühholoogiadoktor Krista Lonka on oma raamatus "Muutumised" tõdenud, et suurimad õpisisuatsioonid tekivad just intensiivsetes murranguelamustes, kuid siiski jääb inimese enda valida, kas ta otsustab kogemusest õppida või mitte. Ka praegune olukord on murranguelamus, mida saab teadlikult enda kasuks ära kasutada näiteks oma mõtetes kevadpuhastust tehes. Mõtete analüüsimine eeldab distantseerumist ehk võimet objektiivselt oma subjektiivseid arusaamu hinnata. Seda saab Saarineni ja Lonka sõnul saavutada kahe meetodi abil - dialoogis iseendaga ja dialoogis teistega. Dialoog iseendaga on kõige hõlpsamini saavutatav kirjutamise teel. Kirjutamises peitub ürgne vägi - mõtted muutuvad selgemaks, kui vaadata neid eemalt. Samuti aitab vajalikku distantsi luua oma mõtete kirjeldamine teistele. Rääkimine aitab mõtteid seostada ning hinnata oma arusaamade tõesust. Dialoog teistega eeldab aga avatud meelega vestluspartnerit. Siinkohal saabki oma tuge pakkuda andragoog, kelle missioon on toetada ja

suunata täiskasvanu õppimist ning eneseanalüüsi. Andragoog valdab küsimuste küsimise kunsti, mida rakendades aitab inimesel minna refleksioonis ehk eneseanalüüsis argimõtetest kaugemale ning näha alternatiivseid vaatenurki ja lahendusi.

Kasutagem kodus isolatsioonis veedetud aega oma mõttemaailmas kevadpuhastuse tegemiseks. Reflekteerides, analüüsides ning oma kogemusi mõtestades tekib selgem arusaam oma teadmistest ja tõekspidamistest ning saavutatakse parem kontakt iseendaga. Suured muutused algavad ikka indiviiditasandil ehk puhastunud mõtete ning teadlikumate valikutega saame sellest apokalüptilisest perioodist välja tulla ühtehoidvamate, hoolivamate ning sallivamate inimestena.

20.04.2020