

Manuel J. Smith

KUI ÜTLEN EI, TUNNEN END SÜÜDI

*Kuidas elus hakkama saada – süstemaatiliste
enesekehtestamisoskuste kasutamine*

Väike Vanker⁺

Originaali tiitel:

When I Say No, I Feel Guilty. How to Cope – Using the Skills of Systematic Assertive Therapy.

All rights reserved.

Copyright © 1975 by Manuel J. Smith

Published by arrangement with Doubleday Books, a division of The Doubleday Broadway Publishing Group, a division of Random House, Inc.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Tõlkija: Maarja Maasikas

Toimetaja: Monica Kiik

Konsultant: Jana Tamm

Korrektuur: Mare-Mai Kõnno

Kujundus: Anna Lauk

Tõlge eesti keelde

© OÜ Väike Vanker, 2004

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehhaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-posti teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerute raamatud.print.ee/registreeri.

ISBN9985-9493-7-4

Inimkonnale,
sellele ainsale loomaliigile,
kellest ma tõeliselt hoolin,
ja tema järgmistele esindajatele:

Dennis
Evelyn
Fred
Gladys
Hal
Ian
Irv
Jennie
JoAnn
Joe
Mannie
Phil
Sue
ja
Türklane

Autor soovib avaldada tunnustust dr. Bruce Leckartile, kes oli abiks käesolevas raamatus toodud mõistete selgitamisel ning esimese versiooni koostamisel.

ENESEKEHTESTAMISÕIGUSTE DEKLARATSIOON

- I Sul on õigus otsustada oma käitumise, mõtete ja tunnete üle, vastutades nende tekkimise ja tagajärgede eest.
- II Sul on õigus mitte esitada põhjendusi ja õigustusi, miks sa üht- või teistmoodi käitusid.
- III Sul on õigus otsustada, kas sa oled vastutav teiste inimeste probleemide lahendamise eest.
- IV Sul on õigus meelt muuta.
- V Sul on õigus vigu teha ja nende eest ise vastutada.
- VI Sul on õigus öelda: “Ma ei tea.”
- VII Sul on õigus olla sõltumatu teiste heatahtlikkusest.
- VIII Sul on õigus olla oma otsuste tegemisel eba-loomiline.
- IX Sul on õigus öelda: “Ma ei saa aru.”
- X Sul on õigus öelda: “Ma ei hooli sellest.”

**SUL ON ÕIGUS ÖELDA “EI”, TUNDMATA
END SEEJUURES SÜÜDI.**

Sisukord

Dialogide nimekiri	17
Eessõna	21
Tänusõnad	26
ÜKS	28

Meie pärilikud ellujäämisviisid: toimetulek teiste inimestega võitlemise, põgenemise või verbaalse enesekehtestamise toel

Probleemid, mida tekitavad meile teised inimesed: kas konfliktid on vältimatud?

Meie primitiivsed toimetulekumehhanismid: kuidas muututakse agressiivseks või teisi vältivaks.

Verbaalne probleemilabendusoskus: peamine erinevus meie ja teiste loomaliikide vahel.

Kuidas lapsena omandatud ärevus-, võbiklikkus- ja süütunne võivad muuta meid täiskasvanuna passiivseks, manipuleerivaks ja alistuvaks? Kas vanemad saavad kontrollida oma laste käitumist, tekitamata neis ärevus-, võbiklikkus- ja süütunnet?

Meie peamine enesekehtestamisõigus – kuidas teised inimesed seda rikuvad

Kuidas teised püüavad meid manipuleerimise abil mõjutada, et teeksime seda, mida nemad tahavad?

1. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: Sul on õigus ise otsustada oma käitumise, mõtete ja tunnete üle. Samuti on sul õigus neid algatada ning kanda vastutust tagajärgede eest.

Kuidas teha lõpp endaga manipuleerimisele?

Manipuleerija peamine abivahend: väline struktuur. Kas iga olukorra jaoks on vaja paikapandud reegleid?

Kolme liiki subted teiste inimestega: ärilised subted, autoriteedisubted ja võrdsete subted.

Kas kehtestav käitumine on ebamoraalne või seadusevastane?

Meie igapäevased enesekehtestamisõigused – levinuimad viisid, kuidas teised meiega manipuleerivad

2. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: Sul on õigus mitte esitada põhjendusi ja õigustusi, miks sa üht- või teistmoodi käitusid.

3. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: Sul on õigus otsustada, kas sa võtad endale kohustuse leida teiste inimeste probleemidele lahendusi.

4. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: Sul on õigus meelt muuta.

5. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: *Sul on õigus vigu teha ja nende eest ise vastutada.*

6. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: *Sul on õigus öelda: “Ma ei tea.”*

7. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: *Sa ei pea valmistama teistele inimestele heameelt, et nendega lävida.*

8. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: *Sul on õigus olla oma otsuste tegemisel ebaloogiline.*

9. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: *Sul on õigus öelda: “Ma ei saa aru.”*

10. ENESEKEHTESTAMISÕIGUS: *Sul on õigus öelda: “Mul on ükskõik.”*

NELI

97

Esimene asi, mis tuleb enesekehtestamisel selgeks saada – järjekindlus

Enesekehtestamisõigused ja kehtestav käitumine: beaks toimetulekuks on tähtsad mõlemad.

Passiivsuse asendamine verbaalse järjekindlusega.

Süsteemaatiline enesekehtestamisvõtte nimega KATKINE PLAAT.

Harjumus: kuidas inimesed veenavad sind tegema seda, mida nemad tahavad.

Enesekehtestamise praktilised eesmärgid: TEOSTATAV KOMPROMISS, eneseaustuse säilitamine, kehtestava käitumise piirid.

Ennastkehtestav seltskondlik vestlus ja suhtlemine

Miks me oleme nii tihti kidakeelsed?

Vestlemisvõtted: VABATAHTLIKULT ANTAVA INFORMAT-SIOONI jälgimine ja ENESEAVAMINE.

Teistele inimestele oma muredest rääkimine: üks võimalus teha lõpp manipuleerimisele.

Silmside: ennastkehtestava käitumise oluline komponent.

Kuidas tulla ennastkehtestavalt toime võimsa manipuleerimisvahendi – kriitikaga

Mittekehtestavad kritiseerijad: kuidas nad meid mõjutavad, et teeksime nende tabtmist.

Süsteemaatiline enesekehtestamisvõtte nimega UDUTAMINE.

Nõustumine kriitikas peituvate tõeteradega, tehes ikkagi seda, mida sa ise tahad.

Põhimõtteline nõustumine loogilise kriitikaga, tehes ikkagi seda, mida sa ise tahad.

Nõustumine võimalusega, et sul ei läbe hästi, tehes ikkagi seda, mida sa ise tahad.

Süsteemaatiline enesekehtestamisvõtte nimega NEGATIIVSE OMAKS-VÕTT.

Oma puuduste kinnitamine: mida teha, kui sa eksid 100%.

Toimetulek komplimentide või kriitikaga: neil pole vabest, kui ennast kehtestada.

SEITSE

147

Kuidas õhutada meile kalleid inimesi käituma rohkem ennastkehtestavalt ja vähem manipuleerivalt

Kehtestava kriitika õbutamine iseenda ja oma tegevuse kohta: kuidas see meetod kõrvaldab väited "õige" ja "vale", mida kasutatakse meie käitumise kontrollimiseks.

Süsteemaatiline enesekehtestamisvõtte nimega NEGATIIVSE UURIMINE.

Kritiseerima innustamine: kuidas see aitab manipuleerimist vähendada.

Töötulemusi puudutava kriitika õbutamine: kuidas see võib viia edukamiseni.

Kriitika uurimine iseenda kohta: kuidas see võib viia lähedasemate suheteni inimestega, kellest sa hoolid.

KAHEKSA

162

Igapäevased ärilised situatsioonid – ennastkehtestav toimetulek, kui mängus on raha

Süsteemaatiliste enesekehtestamisvõtete kombineerimine, et tulla toime tüüpiliste äriliste vastasseisudega: müügiagent teie uksele. Praakkauba tagastamine kauplusesse. Vihased kliendid. Defektiga kauba paranduse viimine. Subtlemine avalikkusega. Autoremondi või raha tagasi

nõudmine autokaupmeestelt. Arstiabi andmise ja saamisega kaasnevad probleemid.

ÜHEKSA

206

Igapäevased kokkupuuted autoriteetidega – kuidas tulla ennastkehtestavalt toime ülemuse või oma ala asjatundjaga

Süsteematiliste enesekehtestamisvõtete kasutamine enese maksmapanekul autoritaarsetes suhetes töötaja ja ülemuse vahel. Töö- või magistriõppe intervjuul. Valimine tööpakkumiste vahel. Loengu pidamine või ettekande esitamine. Subtleimine vanemate ja laste vahel. Õpetajate ja õpilaste vahel. Teismelistega.

KÜMME

264

Igapäevased võrdsete suhted – kuidas jõuda kompromissile või öelda lihtsalt “ei”

Enesekehtestamisoskuste kasutamine toimetulekul inimestega, kes on meiega võrdsed, kuid mitte väga lähedased: oma auto laenamine. Survet avaldavad naabrid. Sõbrad, kes küsivad ettevõtulusaenu. Vanemad, kes sekkuvad meie ellu. Armsamad, kes meiega manipuleerivad.

ÜKSTEIST

314

Lähisuhted võrdsete vahel – seks ja enesekehtestamine

Oma seksuaalsete ja muude soovide maksmapanek: soovid on erinevad, ennastkehtestav käitumine sama.

Hirm ja viha: seksuaalprobleemide emotsionaalsed alused.

Seksuaalprobleemide ületamise mudelid: ärevusmudel, vibamudel ja segamudel.

Õpitud seksuaalprobleemid ja nendest ülesaamine ümberõppimise teel.

Kuidas mittekehtestav passiivne või manipuleeriv käitumine võib seksuaalprobleeme süvendada.

Kuidas enastkehtestav käitumine võib olla abiks seksuaalelu muutmisel: varjatud ärevus muutuste pärast. Kompromiss erinevate seksuaalvajaduste osas. Partneri innustamine selleks, et ta õpiks koos teiega uusi viise rutiinsest armuelust või elustiilist ülesaamiseks.

Ärevus, passiivsus ja seksuaalse eelmängu puudumine. Seksuaalvabekordade sageduse vähenemine: märk sellest, et partner hoidub lähikontaktidest nii voodis kui ka mujal.

KOKKUVÕTTEKS 362

Kas te tahate ennast kehtestada või teisi inimesi kontrollida?

Mis juhtub ühiskonnaga, kui inimesed hakkavad ennast rohkem kehtestama ja vähem manipuleerima?

Süsteematiliste enesekehtestamisvõtete seletav sõnastik 365

Soovitatav kirjandus 367

Autorist 368