

TARTU ÜLIKOOL  
USUTEADUSKOND

Jiri Krejci

*Mindfulness* meditatsiooni ning  
aktiivse kuulamise meetodite,  
meeleseisundi, eesmärkide  
ning mõju võrdlus

Bakalaureusetöö

Juhendaja Kaido Soom, dr. theol.

TARTU 2023

# Sisukord

<b>1. Sissejuhatus.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Referatiivne osa.....</b>	<b>4</b>
2.1 Aktiivne kuulamine.....	4
2.1.1 Taust.....	4
2.1.2 Meetod.....	5
2.1.3 Meeleseisund.....	6
2.1.4 Eesmärk.....	7
2.1.5 Mõju inimesele.....	8
2.2 Mindfulness meditatsioon.....	9
2.2.1 Taust.....	9
2.2.2 Eesmärk.....	10
2.2.3 Mõju inimesele.....	10
2.2.4 Meetod.....	11
2.2.5 Meeleseisund.....	12
<b>3 Uurimus aktiivse kuulamise ja mindfulness meditatsiooni vastastikuse toetamise võimalusest.....</b>	<b>14</b>
3.1 Meetodite võrdlus.....	14
3.2 Meeleseisundite võrdlus.....	17
3.3 Eesmärkide võrdlus.....	18
3.4 Mõjude võrdlus.....	19
<b>4. Järeldused.....</b>	<b>20</b>
4.1 Mindfulness meditatsioon mõjutab aktiivset kuulamist.....	21
4.2 Aktiivne kuulamine mõjutab mindfulness meditatsiooni.....	22
5. Kokkuvõte.....	22
6. Allikad.....	24

# 1. Sissejuhatus

Viis aastat tagasi lugesin esimest korda Marshal Rosenbergi raamatut "Vägivallatu suhtlus". Rosenbergi raamat ning seal käsitletavat tehnikat põhinevad Carl Rogersi töödel. Vägivallatu suhtluse (edaspidi VVS) eesmärgiks on teiste osapoolte- (aga ka iseendaga) suheldes arvestada konfliktse isiku tunnete ning vajadustega. Tunnete ja vajaduste tuvastamisel tekib terviklikum arusaam konflikti potentsiaalsetest lahendusvõimalustest.

Rosenbergi töö avaldas minu elule positiivset mõju ning järgnevatel aastatel jooksul üritasin kirjeldatud võtteid konfliktsetes olukordades rakendada. Huvi jätkus ning aastal 2019 sattus kätte sarnast temaatikat uuriv raamat, mille autori maneer ning olemise viis andis ajendi käesoleva töö teemaks. Nimelt Chris Vossi „Never Split The Difference”, kus Chris Voss, endine FBI kaaperdajate ning terroristidega läbirääkija, kirjeldab aastatega arendatud ning samuti Carl Rogersi võtetel põhinevaid suhtlemise tehnikaid konfliktsetes olukordades lahendamiseks. Baastehnika loogika, mida Voss nimetab „taktiliseks empaatiaks” sarnaneb VVS võtetega - kuulaja üritab tabada ning sildistada vastaspoole tundeid ning sedasi anda mõista, et tasakaalust väljas olevast osapooltest saadakse täielikult aru. (Voss, 2016: 19)

Idee antud bakalaureusetöö teemaks tekkis siis, kui sattusin vaatama Chris Vossi *online* töötuba (videote sari) (Masterclass, 2023). Voss pakub oma tööga sarnast teenust nagu ennemainitud Rosenberg - aitamaks inimestel läbi teadliku (*mindful*) suhtlemise konflikte lahendada. Võrreldes Vossi ning Rosenbergi töid on selge (keeles ning mõistete kasutuse järgi), et Rosenberg ankurdatakse oma tööd uue vaimsuse ja kristluse konteksti (see tuleb eriti välja Rosenbergi video töötubades). (C.Nadania, 2015)

Vossi puhul aga taoline raamistamine puudub. Tema keelekasutus on pigem sekulaarset laadi. Üllataval moel aga jätab Vossi olemise ning käitumise viis, näiteks kõnemanee, reaktsioonid, kehakeel ja küsimuste ja kommentaaride toon mulje, otsekui oleks ta kümneid aastaid meditatsiooni ja sarnaste praktikatega tegelema.

Sõltumata minu subjektiivsele muljele Vossi olekust tekkisid mul küsimused - „*Milline mõju võib olla aktiivse kuulamise võtete pideval rakendamisel*

*inimese igapäevasele teadvusele?” „Kas on võimalik, et need mõjud sarnanevad mindfulness meditatsiooni positiivsete mõjudega?”* Nendele küsimustele aga ühe bakalaureusetööga vastata ei saa. Käesoleva töö mahuga arvestades kitsendan uurimisküsimuse järgnevalt:

*Millist mõju avaldab mindfulness meditatsiooni harjutamine inimestele, kes rakendavad aktiivse kuulamise võtteid (ja vastupidi)?* Ehk eesmärgiks on läbi *mindfulness* meditatsiooni (edaspidi MM) ja aktiivse kuulamise (edaspidi AK) meetodite (ja teiste aspektide) võrdluse selgitada, kas ja mis viisil nende mõlema distsipliini viljelemine üksteist mõjutab.

Selleks, et koostada võrdlus, oli esialgu tarvis leida ja analüüsida allikaid, mis kajastasid mõlema distsipliini nii praktilisi kui teoreetilisi aspekte.

Sellest järeldasin, et võrdluseks on vaja tuvastada AK võtete ning MM-i neli aspekti: **meetod**, **eesmärk**, tulemus ehk **mõju teadvusele** ning isiku **meeleseisund praktiseerimise ajal**. Võrdlemiseks valisin need osad, kuna need katavad terviklikuks arusaamiseks vajalikud põhiküsimused: **miks?** **kuidas?** ja **mis?**

Töö potentsiaalne väärtus seisneb võimaluses jõuda järelduseni, et ühe distsipliini viljelemine mõjutab positiivselt teise distsipliini viljelemist (ning ehk ka vastupidi). Taolised järeldused võivad olla kasulikuks allikaks inimesele, kes soovib ühe või teise distsipliini praktikaid kasutada ning selles vallas areneda. See töö näitlikustaks, et ühe või teise distsipliini viljelemine ning selles arenemine aitab potentsiaalselt areneda ka teises.

Allikmaterjali uurimise faasis leidsin Sussane M. Jones'i artikli „The Impact of Mindfulness on Empathy, Active Listening, and Perceived Provisions of Emotional Support” mis esitab sarnaseid küsimusi (Jones, 201 ). Kas *mindfulness* meditatsioon aitab arendada AK oskuseid ning empaatiat? Uuringute käigus tuvastati tugevaid seoseid, kuid samuti tõdetakse, et seoste kinnitamiseks on tarvis tulemusi korrata ning teha lisauuringuid. Antud töös käsitletav võrdlus võiks olla üheks lähtepunktiks nendele uuringutele.

## 2. Referatiivne osa

### 2.1 Aktiivne kuulamine

#### **2.1.1 Taust**

Aktiivne kuulamine on üldmõiste, mis jaotub alateemadeks nagu näiteks „*deep listening*”, vägivallatu suhtlus ja taktikaline empaatia. Nende praktikate meetodikad põhinevad samadel põhimõtetel, mida kirjeldan järgnevas lõikudes.

Aktiivne kuulamine on praktika, mis hõlmab tähelepanelikku ja teadlikku osalemist vestluses või suhtluses. AK nõuab kuulajalt teadlikku keskendumist kõneleja sõnadele, hääletoonile, žestidele ja muudele mitteverbaalsetele signaalidele. Võtmeaspekt on empaatiavõime ning soov tõeliselt mõista kõneleja seisukohti ja tundeid.

AK juures võib eristada mitmeid olulisi nüansse. Esiteks, kuulaja peab näitama kõneleja suhtes üles huvi ja tähelepanelikkust, kasutades näiteks silmsidet ja kehakeelt. Väljendumine peaks avatus ja valmisolek suhtlemiseks. Teiseks, kuulaja võtab aega, et mõista kõneleja öeldut süvitsi, näidates, et ta on valmis kaaluma kõneleja seisukohti (Kingler, 2022, 03:24\*).

Lisaks sellele on AK kuulaja igapäevasteks tööriistadeks sellised võtted nagu peegeldamine ehk kuulaja poolne öeldud sõnade kordamine ja tunnete nimetamine ehk vastaspoole võimalike tunnete tuvastamine ja teadvustamine (Voss, 2016, lk. 26)

## 2.1.2 Meetod

Aktiivse kuulamise juures on arendatud erinevaid meetodikaid, kuid töös kasutan näidetena konkreetselt vägivallatu suhtluse (edasisealt VVS) ning taktilise empaatia meetodikat. Põhjusteks on minu eelnev isiklik kogemus ning fakt, et nende võttekogumite kirjeldus ning filosoofia on kõnealusel kirjanduses käsitletud põhjalikumalt kui tavaliselt AK võtteid kirjeldatakse. Tavaliselt piirduvad need tehniliste võtete väljatoomisega, nagu nt. silmside hoidmine, keha kallutamine, noogutamine jms.

Alljärgnev on kirjutatud toetudes meetodikatele, mida kirjeldatakse raamatutes „*Nonviolent Communication: A Language of Life*” ning „*Never Split the Difference*”.

Aktiivse kuulamise seansiks on *tavaelus* tihti vestlus, mis võib tekkida ootamatult. Küll aga hingehoiu, nõustamise ning läbirääkimise puhul peab aktiivne kuulaja end ette valmistama. Esimene asi on õige keskkonna valimine. Üheks peamiseks takistuseks suhtlemise juures tuuakse välja mürrarikast keskkonda. Seega, on eduka sessiooni läbiviimiseks tarvis leida rahulik koht. (Shafir, 2003, lk. 71).

Teiseks praktilisemad ettevalmistused tuvastamaks probleemküsimused, näiteks nagu: “Millise konfliktiga on tegu, millised tunded võivad olla relevantid ning milline vajadus võib suhtlejal olla täitmata ning kuhu soovivad osapooled vestlusega jõuda?” (Voss, 2016, lk. 131,132) Järgnevalt võib AK rakendaja nõu vaimu valmis seada erinevate hingamisharjutustega, mis aitavad rahuneda ning meeli teravdada. Näiteks nagu üks *mindfulness* meditatsiooni võtte - teadlik hingamine. (Shafir, 2003, lk. 176).

Üldiseks ülesandeks on hinnanguid omamata vaadelda ning tähelepanelikult kuulata vastaspoolt. Samuti panna tähele vestluskaaslasel märke, mis vihjaksid mõnele konkreetsele emotsioonile. Sihiks on vestluspartneri kõnest, (mis enamasti emotsiooni tundmist eksplitsiitselt ei väljenda) tabada tundeid ning seejärel neid teadvustada ja sildistada. (Rosenberg, 2003, lk. 26)

Teadvustamiseks kasutatakse fraase nagu näiteks: „tundub, et oled vihane, kuna...” või „paistab, et vihastasid, sest...”. Tunnete sildistamine mõjub vestluskaaslasel leevendavalt ning pinget vabastavalt, sedavõrdki rohkem,

kui suudetakse seostada konkreetse tunde tundmine mõne rahuldamata vajadusega. (Voss, 2016, lk. 62). Näiteks: „Oled häiritud, sest sinu jaoks on oluline, et leiaksid tööriistad sealt, kuhu need viimati jätsid. Ehk oleks siin rohkem koristada vaja?“. Sedasi anname teisele osapooltele märku, et me tõesti kuulsime, mida nad ütlesid. Seda vaatamata sellele, et eelnev sisend võis kõlada sedasi: „Kurat küll, miks on siin alati nii suur segadus!“ (Rosenberg, 2003, lk. 52).

Selleks, et taolisi sõnumeid vajadusel dekodeerida ja täpsustada, on aktiivse kuulaja tööriistakastis peegeldamise võte. Kuulajal palutakse korrata vastaspoole viimast kolme või kõige sisulisemat viimasest väitest, formuleerides palve uudishimuliku tooniga esitatud küsimusena. Antud juhul: „Nii suur segadus?“. Peegeldamine tekitab lisaaja ning võimaldab kaaslasel oma väite ümber formuleerida. See suurendab tõenäosust, et aktiivne kuulaja mõistab, mida ning miks parasjagu tuntakse (Voss, 2016 lk. 45).

Kokkuvõtteks: aktiivse kuulaja ülesandeks on teadliku tähelepanu keskendamise abil tabada ning tuua päevavalgele ka oma kaaslasele varjatud hingelisi protsesse. Tasakaal või rahu saabub sel hetkel kui kõigile osapooltele on selge, mida tuntakse ning millised rahuldamata vajadused on nende tunnete allikaks. Rahu avab piltlikult öeldes võimaluse kas lahenduste leidmiseks või edasiseks dialoogiks. Kui vestlus jätkub (aktiivse kuulaja kaaslase sees või kuulajas endas toimivad lisaks varjatud hingelised protsessid), siis palutakse aktiivset kuulajat naasta hinnanguvaba tähelepaneliku kuulamise juurde ning vajadusel keskenduda vihjetele, mida võivad anda emotsioonid, mis pole esile pääsenud. (Rosenberg, 2003, lk. 130).

### **2.1.3 Meeleseisund**

R.Shafir kirjeldab AK sessiooni meeleseisundit kui kombinatsiooni kolmest elemendist - puhkeseisund, keskenduv või ergas olek ning soov saada vestluskaaslase vaatepunktist aru. Lisaks kaasneb õige meeleseisundiga sisemiste ning väliste barjääride tuvastamine, milleks võivad olla nt. Keskkonna mõju, eelarvamused, oletamisest tulenevad järeldused ja tuju. (Shafir, 2003, lk. 40)

Tasub mainida R.Shafiri ning C.Vossi välja toodud tähelepanekut, mis tõdeb, et aktiivse kuulaja rollis oleva isiku rahulikkus mõjub rahustavalt ka tema vestluskaaslasele. Shafir kirjeldab seda protsessi kui oma sisemise müra vaigistamist (Shafir, 2003, lk. 29) ning Voss toob välja mõttevoolu aeglustamise läbi aeglustatud kõne. (Voss, 2016, lk. 38)

Ka Rowan Bayne artiklis “*Effective Listening, Interviewer State of Consciousness, and a Mental Exercise*” kirjeldatakse efektiivse kuulamise meelesisundi võtmeaspekti kui “*calm-alertness*” e. rahulikku erksust. (Bayne, 1980).

Sellest järeldan, et AK sessiooni ajal esinevat meelesisundit iseloomustab tasakaal rahuliku ning keskenduva või erksa oleku vahel. Taoline seisund võimaldab kuulajal kõige efektiivsemalt tabada teise osapoolle varjatud emotsioone või rahuldamatat vajadusi. Rahuliku ning erksa vaatlemise olek loob puhvri (justkui mentaalse ruumi), mis võimaldab kuulajal infot hinnanguvabalt töödelda ning seejärel sellele vastata. Vastandiks võiks pidada hinnangutihedat käitumismustrit, mis võib vestlejat ärgitada hinnangule reageerima. Ergas ja rahulik olek võimaldab vastata teadlikumalt. Seda erisust väljendab inglise keeles tuntud mõiste *react vs respond*.

#### **2.1.4 Eesmärk**

Aktiivse kuulamise üldeesmärk on võimalikult terviklikult mõista edastatud info tähendust: mida meile päriselt öelda üritatakse? Läbi teadliku kuulamise on vaja dešifreerida motiive, vajadusi ning tundeid. Taolise arusaama põhjal saab edasi suhelda viisil, mis võimaldab kõigile osapooltele kasulikku tulemini jõudmist. (Thompson, 2013, lk. 9)

VVS ning taktiline empaatia

Kuna töö sisu on võrrelda vägivaldatu suhtluse ning taktilise empaatia meetodikaid, mis on mõlemad aktiivse kuulamise alaliigid, siis võtaksin nende nüansid järgnevalt kokku.

Vägivallatu suhtluse eesmärk on suhelda avatult, austavalt ja empaatiliselt. Seeläbi on osapooltel võimalik väljendada oma tundeid ja vajadusi ilma süüdistuste ning hinnanguteta. Rosenbergi enda sõnul on eesmärgiks rikastada elu ennast ehk leida viise, kuidas rahuldada teiste inimeste vajadusi (Rosenberg, 2003, lk. 19, 20). VVS-i tehnikaid kasutades keskendutakse inimsuhete parandamisele või isegi nende võimalike kahjulike osade eemaldamisele. Nende kahjulike osade, mis väljenduvad just läbi suhtluse.

### Taktiline empaatia

Enda analüüsi põhjal järeldan et, taktilise empaatia eesmärgiks on samuti võimalikult tervikliku mõistmise saavutamine ning sellest lähtuvalt vestlejatele vastastikuselt soodsa olukorra saavutamine. Vaatamata sellele, et võtted on sisuliselt samad, mis VVS-il, on kasutusalaad siiski võivad erineda.

Põhjuseks on näiteks see, et nimetatud võtteid kajastava raamatu “Never Split the Difference” sihtgrupp on märksa teine kui VVS-i lugejaskond. See raamat on pigem suunatud äri- ja poliitikamaailmale. Seega on taktilise empaatia eesmärk pigem pinnapealsem - sihiks on võtete abil saavutada *enda* eesmärgid. Raamatu autor siiski rõhutab, et ainukene võit ongi ülalmainitud vastastikuselt soodne olukord.

## 2.1.5 Mõju inimesele

AK võtete rakendamine mõjutab eelkõige rakendaja empaatia arengut. Artikkel „*Nonviolent Communication Training Increases Empathy in Baccalaureate Nursing Students: A Mixed Method Study*” kajastab uuringut, kus osalejad läbisid VVS koolituse ja vastasid enne ja pärast koolitust empaatiat mõõtvale küsimustikule. Tulemused näitasid, et pärast koolitust oli empaatia tase kõrgem. Õpilaste kogemused ja tagasiside näitasid, et VVS mõjutas nende võimet suhtluse käigus iseenda ja teiste emotsioone ning vajadusi mõista. Õpilased tõid välja positiivseid kogemusi VVS meetodite kasutamise kohta nii isiklikes kui ka professionaalsetes olukordades, sealhulgas patsientidega töötamisel. Uuring toob esile VVS mitmekülguse ja selle võime suurendada empaatiat, aidates inimestel üksteist paremini mõista ja vastastikku ühendusi luua. (Nosek, 2014)

Empaatiat areng mõjutab suhteid mitte ainult teiste inimestega, vaid ka iseendaga. (King, 2022, lk. 9). Suutlikkus iseendast paremini aru saada aitab edaspidi lahendada konfliktseid olukordi, kuna see võimaldab paremini komuniqueerida oma tundeid ning vajadusi (Rosenberg, 2003, lk. 152, 153).

Samuti suureneb teadlikkus oma sõnade mõju osas. Nimelt AK sessioonile omane meeleseisund; rahulikkuse ning erksuse tasakaal, tingib teadlikuma sõnade kasutamise ning seda ka väljaspool konkreetset mõtestatud AK sessiooni. See avaldub ka suutlikuses tabada, mil viisil AK võtete rakendaja räägib iseendaga. See tähendab, suudetakse tabada nn negatiivset iseendaga rääkimist. (Shafir, 2003, lk. 92).

## 2.2 Mindfulness meditatsioon

### **2.2.1 Taust**

Sõna "*mindfulness*" tõlgitakse sageli kui teadvelolek või teadlikkus ning viitab tähelepanu suunamisele hetkes olevale kogemusele, ilma et sellega kaasneks hinnangut või reageerimist (Kirjeldus pärineb veebilehelt [mindful.com](http://mindful.com), mille koostas selle töötajaskond, 2020). Seda olekut tuntakse budistlikust traditsioonist kui *sati*. *Mindfulness* meditatsiooniks peetakse zen- ning vipassana meditatsiooni võtteid ([pathofsincerity.com](http://pathofsincerity.com) artiklis, 2023).

*Mindfulness* meditatsioon on meditatiivne praktika, mis keskendub teadlikule ja tähelepanelikule kogemisele olevikuhetkes. Protsess hõlmab teadlikkust oma mõtetest, emotsioonidest, füüsilisest aistingust ja keskkonnast (Gunaratama, 1992, lk. 14).

Kaasaegses kontekstis on *mindfulness* meditatsioon saanud populaarseks ka väljaspool traditsioonilisi vaimseid traditsioone. MM on leidnud tee psühhoterapia, tervishoiu ja stressijuhtimise valdkondadesse, kus seda kasutatakse vaimse heaolu edendamiseks ja stressi vähendamiseks (Sedlmeier, 2012 lk. 1,2).

### 2.2.2 Eesmärk

Tänu oma tänapäeva laialdasele levikule ning sekulariseerumisele võib *mindfulness* meditatsiooni distsipliini jaotada sekulaarseks ning budistlikuks. (Goleman, 2017, lk.10 ja 11) Ehk kui jaotame MM sekulaarseks ning budistlikuks siis eesmärgid võivad olla erinevad.

Sekulaarse *mindfulness* meditatsiooni eesmärk on tavaliselt seotud vaimse heaolu, stressi vähendamise ja üldise psühholoogilise heaolu toetamisega. See keskendub teadlikkuse arendamisele olevikuhetkes, ilma et oleks vajadus seostada seda konkreetse usu või vaimse traditsiooniga (Wilks, 2014).

Budistliku *mindfulness* praktikate eesmärk on palju sügavamalt seotud vaimse arenguga, mis on osa budistlikust teekonnast. Selle eesmärk on suurendada teadlikkust, teadvustada impermanentsust, kannatuste olemust ning aidata ületada ego illusioon. Budistlik *mindfulness* on keskne osa budismi õpetustest ja praktikatest. See on seotud õige mõistmise, õige kavatsuse ja õige eluviisi teega, mis on osa "Õilsa kaheksaosalise tee" osast (Gunaratana, 1992, lk. 32).

MM eesmärgi kokkuvõtteks võib järeldavalt pidada nn igapäevase teadlikkuse tõstmine ehk tõsta suutlikkust tajuda ja olla teadlik kõigist võimalikest sisemistest hingelistest protsessidest nendesse klammerdumata.

### 2.2.3 Mõju inimesele

*Mindfulness* meditatsiooni mõju inimesele on laialdaselt uuritud. Tõestatud on mitmeid positiivseid mõjusid vaimsele ja füüsilisele heaolule (Goleman, 2017, lk. 14).

Toetudes Sedlmeieri 2012. koostatud uuringute uuring, mis võrdles ning analüüsis 595-e meditatsiooni mõju uurinud tööd, loetlen järgnevalt antud töö suhtes relevantseid positiivseid mõjusid inimhingele (Sedlmeier, 2012, lk. 23, 24).

- Stressi ja ärevuse vähenemine: *mindfulness* meditatsioon vähendab stressi- ja ärevustaset, aidates inimestel leida rahulikumaid reageeringuid keerulistele olukordadele.
- Emotsionaalse tasakaalu parandamine: *Mindfulness* praktikad aitavad inimestel paremini mõista ja reguleerida oma emotsioone, luues seeläbi sisemise tasakaalu ja stabiilsuse.
- Keskendumise ja tähelepanu paranemine: *Mindfulness* meditatsioon aitab treenida tähelepanu ja keskendumisvõimet.
- Eneseteadlikkuse suurendamine: *Mindfulness* meditatsioon võimaldab inimestel olla rohkem teadlikud oma mõtetest, emotsioonidest ja füüsilistest aistingutest, aidates neil paremini mõista enda vajadusi ja soove.

Lisaks toetudes peamiselt „*The Effect of Mindfulness and Compassion Meditation on State Empathy and Emotion*” uuringule, mille käigus mõõdeti META ja MM meditatsioonide mõju 156 tudengi empaatiavõimele, selgub et MM-il on arendav mõju empaatiavõimele (Martin-Allan, 2021, lk. 17). Empaatiat arendavat mõju mainitakse samuti eelnevalt viidatud allikates - nimelt (Goleman, 2017, lk. 93) ning (Gunaratana, 1992, lk. 16).

## 2.2.4 Meetod

Järgnev üksikasjalik MM-i kirjeldus pärineb raamatust „*Mindfulness In Plain English*”, mida kajastatakse lehekülgedel 31 - 42 ning *HeadSpace*’i keskkond. *Mindfulness* meditatsiooni viljelejal palutakse leida paik, kus on kõige väiksem tõenäosus välisfaktoritel sessiooni negatiivselt mõjutada. Järgmine samm on kokku leppida sessiooni pikkus. Järgmiseks on vaja istuda sirge seljaga, võtta sisse lootoseasend või istuda toolil seljatoele toetamata (Gunaratana, 1992, lk.32). Järgnevalt palutakse mediteerivat isikut aeglustada oma mõttevool - see saavutatakse tavaliselt aeglaselt ning sügavalt sisse-välja hingates. (Gunaratana, 1992, lk.33). Isiku ülesandeks on keskendudes kas hingamisele ja/või ühest kümneni lugedes, lasta igapäevasel mõttevoolul nõ vabalt voolata. (Gunaratana, 1992, lk.34). Järgnevad edasised võimalikud tähelepanu suunavad harjutused: tajude *aktiveerimine*, kus mediteerivat isikut

palutakse keskenduda oma ümbritsevale keskkonnale. Palutakse nähtut, kuuldut ja tunnetatud mõttega tunnetada ja vaadelda. Teine samataoline harjutus on nn röntgen, kus harjutuse läbiviimiseks palutakse viljelevat keskenduda samm-sammult oma kehaosadele peast varvasteni. Järgneb meditatsiooni sessiooni peamine osa - mõttevoolu vabalt voolata laskmise osa.

Ülesandeks on mõttevoolust kinni mitte haarata, ehk esiletulevate narratiividega või nendest tulenevate emotsioonidega mitte kaasa minna. Juhul kui mediteeriv siiski läheb kaasa mõne mõttega, on ette nähtud, et ta teadvustab oma möödaminekut, nimetab kogetud elamust ning seejärel naaseb, kas teadliku hingamise või numbrite lugemise juurde. (Gunaratana, 1992, lk. 34, 35).

Aja jooksul mõttevooluga kaasnev müra väheneb ning mediteerival isikul tekib teadvusseisund, mis on võrreldes igapäevasega selgem, avaram, tähelepanelikum ning rahulikum (Gunaratana, 1992, lk. 11).

## **2.2.5 Meeleseisund**

Meeleseisundit *mindfulness* meditatsiooni ajal võib kirjeldada kui ärkveloleku seisundit, kus tähelepanu on suunatud hetkele või viisil, mil me ei muretse mineviku või tuleviku pärast. Meditatsioon aitab luuda teadlikkust enda mõtetest ja emotsioonidest ning arendab võimet neile reageerida mitteimpulsiivselt, vaid mõistvalt, tasakaalukalt ja terviklikumalt (Gunaratama, 1992, lk. 20 - 22).

*Mindfulness* meditatsiooni praktiseerimise ajal tekkivat meeleseisundit iseloomustavad omadused nagu meelerahu, tasakaalukus, keskendumine, paindlikkus, elurõõm ning vabadus häirivatest psüühilistest faktoritest nagu viha, kadedus või ahnus (Goleman, 2017, lk.73).

Kitsendades ning viidates kõige tihedamini kirjeldatud omadustele siis nendeks on rahuoleku ning keskendumise lõimimine. Seda kirjeldab hästi Gunaratana: *“It brings the mind to a state of tranquility and awareness, a state of concentration and insight.”* (Gunaratana,1992, lk. 11). Eesti keeles võiks see kõlada umbes nii: vaim jõuab tasakaalu ja teadlikkuse seisundini, keskendumise ning sügava arusaamise seisundisse.

Tasakaal keskendumise ning rahuoleku vahel võimaldab vaatlejal (mediteerival isikul) efektiivselt tabada enda nõ kadumist mõttevoolu ning sedasi naasta fookust ankurdava meetodi juurde.

Samas on harjutamise ajal võimalus sattuda niivõrd sügavasse muutunud teadvusseisundisse, mis erineb igapäevasest meeleseisundist dramaatiliselt. Näiteks ego lahustumine, nn universalistlik elamus, ekstaatiline rõõm) (Zanescó, 2023).

### 3. Uurimus aktiivse kuulamise ja *mindfulness* meditatsiooni vastastikuse toetamise võimalusest

Uurimise ehk võrdluse osas võrdlen ning analüüsin *mindfulness*-i meditatsiooni ning aktiivse kuulamise, referatiivses osas kajastatud aspekte ehk meeleseisundit, eesmärki, mõju ning meetodit.

#### 3.1 Meetodite võrdlus

##### Aktiivne kuulamine

Aktiivse kuulamise seansi osadeks jaotamist võib kirjeldada järgnevalt;

1. **Ettavalmistus ja keskkonna valimine** - Rahulikus paigas kohtumine.  
**Vastamine küsimustele:** Millised on võimalikud vestluse suunad. Mida ja miks teine osapool tunneb? Mida vajatakse?
2. **Vaimne/mentaalne ning kehaline ettevalmistus** - teadlik hingamine, silmside hoidmine, nõ avatud kehakeel, enese kallutamine kaasvestleja poole.
3. **Tähelepanu suunamine vihjetele** - hinnanguteta kuulamine, peegeldamine.
4. **Tunnete ja vajaduste tabamine ning sildistamine** - kaaslase varjatud hingeliste toimingute esiplaanile toomine.
5. **Edasine vaatlus/lahenduste otsimine** - rahuliku olukorra saavutamine.

##### Meditatsioon

Võrdlemise eesmärgi nimel jaotan meditatsiooni sessiooni juhendi järgnevateks osadeks:

1. **Keskkonna valimine** - vaikne, ilma häirivate välisfaktoriteta paik.
2. **Tähelepanu ankurdamine** - sügav ja rahulik sisse-välja hingamine.

3. **Tähelepanu suunamine kindlatele elementidele** - Nn röntgen või meelte aktiveerimise ülesanne.
4. **Vaatlemine** - võimalikult isikustatud vaatlemine/olemasoleva tajumine püüdlusega mitte hinnanguid anda.
5. **Tuvastamine ja sildistamine** - Mõttevoolu kadumise ja/või tekkinud emotsioonide tuvastamine, sildistamine ning sellest lahti laskmine.
6. **Naasmine vaatlusseisundisse**

Lähtuvalt sarnasustest lihtsustasin ühtlustamise huvides mõlema protsessi sammud sedasi järgnevalt:

1. Keskkonna valimine
2. Vaimu valmisseedmine
3. Tähelepanu suunamine
4. Tabamine ning sildistamine
5. Vaatlusseisundisse naasmine

Keskkonna valimine on meditatsiooni puhul oluline, võiks öelda isegi olulisim - mida rohkem segavaid välisfaktoreid, seda suurem tõenäosus et tähelepanu hajub. Aktiivse kuulamise puhul ei saa taolisi tingimusi alati tagada, kuna aktiivse kuulamise rakendamine on tihti vajalik just igapäevases ehk üldiselt ettekavandamata olukorras. Siinkohal võiks väita, et meditatsioonis rakendatavad võtted leiaksid samuti tõhusat kasutust igapäevases tavaelus. Juhul kui on võimalus seansi/läbirääkimist ette planeerida, on ka aktiivse kuulamise puhul oluline valida taoline keskkond, kus esineb väike tõenäosus välisfaktoritel vestluse osalejaid häirida.

Vaimu valmis seedmine - enese nõ seadistamine kindlaks tegevuseks läbi kindla rituaali suurendab tõenäosust, et keerukas tegevus õnnestub.

Mõlema ettevõtmise puhul on tegu igapäevase mõttemüra vaigistamisega ning mõttevoolu, sh. Kõne, näiteks läbirääkimise/nõustamise puhul, teadliku aeglustamisega. Sedasi suurendatakse tähelepanuvõimet, mis on omakorda mõlema tegevuse juures olulises rollis. Mõlemad distsipliinid kasutavad selleks teadlikku, sügavat ning aeglast hingamist. Aktiivse kuulamise seansi ettevalmistus hõlmab lisaks hingamisele ka füüsilist: kehakeele teadlikku kasutamist. *Mindfulness* meditatsiooni ettevalmistus näeb üldiselt ette vaid sirge seljaga istumise asendit.

Mõlema distsipliini eesmärgiks on aeglustatud/rahustatud teadvuse taustal suunata oma tähelepanu kindlatele elementidele. Meditatsiooni puhul suunatakse tähelepanu hingamisele ja/või numbrite lugemisele aga ka mõnele muule korduvale tegevusele, et selle abil mõttetegevust aeglustada ning rahuneda. Aktiivse kuulamise seansi ajal on ülesandeks tabada kindlaid vihjeid või märke, mis annavad kuulajale infot kaasvestleja emotsionaalsest seisundist ning vajadustest.

Eesmärgid on aga erinevad - meditatsiooni käigus korduvustele keskendumise sihiks on rahuliku meeleseisundi toel luua soodsad tingimused mõttetegevuse vaatluseks süvenemata mõtetesse. Samas peab taoline seisund võimaldama mediteerijal ka tabada hetke kui ta nõ kaotab enese enda mõtetesse. Aktiivse kuulamise seansil on tähelepanu suunamise sihiks tabada varjatuid protsesse, mis toovad omakorda pärast nende teadvustamist vastaspoolele konstruktiivseks lahenduseks vajaliku leevenduse.

Nagu eelmistes lõikudes kirjeldatud, siis tähelepanu suunamisel on mõlema distsipliini puhul ühiseks nimetajaks suutlikkus *tabada*. Meditatsiooni puhul enda nõ kaotamist mõttevoolu ning aktiivse kuulamise puhul vestlejates toimivaid varjatuid vaimseid protsesse. Seejärel on aga vaja seda olukorda (enese kaotamine ning varjatud tunnete/vajaduste tuvastamist) *sildistada* ehk mõtestatult teadvustada konkreetses olukorras. Meditatsiooni seansil paneme lihtsalt tähele, et oleme mõttevoolu kadunud ning naaseme valitud korduvale ning ankurdava tegevuse juurde. Aktiivse kuulamise ajal ja/või läbirääkimise olukorras aga sildistamisega tõeline töö algab. Vastaspooles seni esile toomata tunnete ja vajaduste päevavalgele toomine tekitab olukorra, kus on mõlemal osapoolel võimalik *probleem* lahendada ehk rahuldamata vajadused rahuldada.

#### Vaatlusseisundisse naasmine

Mõlema tegevuse juures on järgmiseks faasiks vaatlusseisundisse naasmine, mis aktiivse kuulamise puhul võib aidata paljastada veel rohkem varjatuid protsesse ning meditatsiooni puhul edasiselt süvendada meditatiivset teisenenud meeleseisundit.

## 3.2 Meeleseisundite võrdlus

AK ja MM-i peamiseks ühiseks osaks meeleseisundi kohalt on tasakaal rahu ja erksuse vahel. MM-i puhul võimaldab fokuseeritus tabada vaimu poolt ilmutuvaid mõtteid, pilte ja lugusid selgemalt. Täpsemalt, suudetakse tabada sisu külge klammerdumist või sellega “kaasa minemist”. Sedasi suudab mediteeriv isik lihtsamini ankurdava meetodi juurde naasta. Rahulikkus omakorda aitab mõttevoolu korrastada ning aitab isikul säilitada vaatlev ning mittehindav positsioon oma mõttevoolu suhtes.

Minu järeldus on, et rahulikkus ja keskendunud olek täiendavad üksteist - tänu rahulikkusele tekivad mõtted aeglasemalt. Ilmuvale sisule antakse justkui rohkem aega ja ruumi kulgeda. Sisuks on vastavalt MM-i puhul mõttevool ning AK puhul edastatav info. Keskendunud olek aitab vältida sisu külge klammerdumist ning lasta sellel nõ vabalt voolata. AK puhul aga seda efektiivsemalt kasutada ja eesmärgistatult edastada.

AK puhul toimib sümbioos rahuliku ja keskendunud oleku vahel sarnaselt. Kuulaja eesmärgiks on säilitada avatud ning mittehindav lähenemine. Olles kuulajana ise rahulik, aitab see ka vastaspoolel aeglustada oma kõnet ja korrastada mõtteid. Seda mainib ka Chris Voss oma raamatu: „*Slow. It. Down*” (Voss, 2016, lk. 37).

Rahuseisund aitab edastatavat info aeglasemalt ja selgemalt esitada. Sel viisil saab kuulaja vestluse käigus tõhusamalt ja empaatilisemalt infot analüüsida. Teisisõnu on kuulajal selleks rohkem aega.

Kuigi AK puhul toimib keskendumine sarnaselt, siis on sel rohkem eesmärke kui MM sessiooni ajal. Eduka AK protsessi läbiviimiseks on kuulajal tarvis keskenduda mitte ainult oma sisemistele toimingutele, vaid ka vastaspoole omadele. Kuulaja enda puhul aitab fookus tabada enda emotsionaalseid reaktsioone esitava sisule, oletuste teket ning nendest tulenevalt võimalike väärte järelduste tegemist.

Vestluse käigus keskendunud olemine aitab kuulajal kuulatavat nõ ridade vahelt lugeda. Sellest võib olla võimalik järeldada mida tuntakse, mida vajatakse ning sellele vastavalt tegutseda. Järelduste tegemine on aga ohtlik.

Valede oletuste ja nende põhjal valede järelduste tegemise vältimiseks on AK viljeleja tööriistakastis küsimuste formaat, mida ka töö alguses mainisin. Näiteks “Paistab, et sa tunnend A, kuna sul oleks vaja B.” Nii Voss kui Rosenberg rõhutavad, et isegi juhul kui AK võtteid rakendav isik küsimusega eksib, saavutab see siiski empaatilise ühenduse eesmärgi. Sarnast “vaatle, uuri ning kahtle” mõttesuunda kirjeldatakse ka MM-i praktikaid puudutavas kirjanduses. Nimelt, „Mindfulness in Plain English” lk. 22

Meeleseisundite peamisi erinevusi määravad distsipliinide eesmärkide erinevused. MM sessiooni puhul viib meie järjepidev süvenemine hetkeolukorra tajumise meeleseisundisse, mis kannab meid järjest sügavamale rahuolekule ja sisemisele vaikusele (*stillness*) (Gunaratana, 1992, lk. 104). Praktiliselt põhjustel pole sedavõrd “intensiivset” vaikust AK käigus tarvis. AK kuulaja vaimu taustal käib siiski mõtteline tegevus - keskendutakse vestluskaaslasele ning analüüsitakse öeldut.

Erinevusi kõrvutades järeldan et, AK ajal on meie mõistus pigem juhtpuldus, kuna on tarvis keskenduda mitmele aspektile ning neid ka teadlikult rakendada. Tasub tuua välja ka erinevus, mida mainib R. Shafir raamatus „*Zen Of Listening*”. Aktiivset kuulamist saab teeselda. Rakendades mehaanilisi võtteid nagu kehakeele teadlik kasutus, pea noogutamine, mõistmist kinnitavad verbaalsed žestid jms. Võime vastaspoolt veenda, et neid kuulatakse ja et neist saadakse aru, kuid tegelikkuses taolist kuulamis nimetab R.Shafir *võlts* kuulamiseks. (Shafir, 2003, lk. 39).

MM-i puhul on niisugune tehniliste võtete kasutamine küll võimalik, kuid täielikult mõjudeta, kuna tegu sisemiste praktikatega. Pettuse ohver on sel juhul mediteerija ise.

### 3.3 Eesmärkide võrdlus

Mõlemad distsipliinid jagavad soovi mõista tegelikkust või saavutada tegelikkuse mõistmine. Seda refereerib nii Gutaranama: „When you have the

wisdom to truly understand a situation, compassion towards all the parties involved is automatic,” (Gutanarama, 1992, lk. 16), mida võiks eesti keelde tõlkida kui „Kui teil on tarkust olukorda tõeliselt mõista, on kaastunne kõigi asjaosaliste vastu automaatne” kui ka Chriss Voss, kes rõhutab, et läbirääkija eesmärgiks on jõuda teise osapoole avastamiseni, et neist täielikult aru saada. Seda protsessi kinnitatakse tihti fraasiga „that’s right” ehk “Nii ongi” (Voss, 2016, lk. 114). Ise järeldan, et mõlema ettevõtmise rakendaja ülesandeks on vastata järgnevale. Mis siin tegelikult toimub? Mis peitub pinna all?

Siinkohal võib eristada kas MM-i viljeleja asetab oma praktika religioossesse konteksti. Juhul kui mediteerija harjutab eesmärgistatult MM-i et saavutada nirvaana, on peamiseks erinevuse AK eesmärkide pigem sekulaarne iseloom. MM-i sekulaarne viljeleja läheneb praktikatele individualistlikult, kuna eesmärgiks on peamiselt iseenda aitamine ning isiklik areng. Samal ajal on AK puhul eesmärgiks luua empaatial põhinevaid sidemeid, mis võimaldab terviklikumat üksteisest arusaamist.

### 3.4 Mõjude võrdlus

Mõlemaid ditspliine ühendab nende positiivne mõju empaatiavõimele. Seda kajastab AK puhul Noseki ja teiste meditõenduse tundengite läbiviidud uuring, mille eesmärgiks oli mõõta VVS-i positiivset mõju empaatia arengule (Nosek, 2014).

Referatiivne osa viitab kahele peamisele allikale, mis seostub MM-i positiivse mõjuga empaatiavõimele. Nimelt Martin-Allan ja teised ning Gunaratana, kes kirjeldavad kaastundevõimet kui võtmeaspekti, mis kasvab MM-i viljelemisega.

Nii MM ning AK mõjutab inimeste teadlikkust kasutatavate sõnade suhtes. AK puhul teadlikum sõnakasutus nii sisedialoogides kui suheldes teistega. See toob kaasa suurenenud igapäevase teadlikkuse ehk parema tajumise, mida ja miks me mida teeme ning kuidas me räägime - peamiselt iseendaga (Shafir, 2003, lk. 92).

MM-i puhul on sõnade teadlikum kasutamine mainitud Gunatarama raamatus mitmetes kohtades, kus kirjeldatakse tõdemust, et kui kuulame teadlikumalt ehk ma üritame tabada mida ja miks meile parasjagu räägitakse, siis me ka räägime teadlikumalt.

Sarnasuste võrdlusest järeldan, et mõlemad distsipliinid soodustavad nende viljelejatel terviklikumat maailma tajumist ning mõistmist. Praktiseerivatel isikutel on tendents mõista ka keerukamate olukordade tausta. Läbi empaatia mõistetakse võimalike mõjutavaid faktoreid ja tegureid.

Distsipliine eristab aga empaatia suunatus. Tänu MM viljelemisele paraneb suuremas matus empaatia enese suhtes. Areneb suutlikkus tabada endas parasjagu toimivaid emotsioone ning neid nimetada - päevavalgele tuua (Gutanarama, 1992, lk. 17).

AK võtteid rakendades aga paraneb viljeleja empaatia, mis suunatud väljapoole. Oskus tähele panna ja tuvastada emotsioone teistes (Rosenberg, 2003, lk. 75).

## 4. Järeldused

Selleks, et püüda vastata töö küsimusele e. *Milline mõju avaldab mindfulness meditatsioon harjutamine isikutele, kes soovivad edukalt rakendada aktiivse kuulamise võttes (ja vastupidi?)* jaotan kokkuvõtte kaheks alapeatükiks:

**Kuidas *mindfulness* meditatsioon mõjutab aktiivset kuulamist ning kuidas aktiivne kuulamine mõjutab *mindfulness* meditatsiooni.**

### 4.1 *Mindfulness* meditatsioon mõjutab aktiivset kuulamist

Kõige veenvamad seosed, mis toetavad oletust, et MM-i viljelemine mõjutab positiivselt AK võtete rakendamist, pärinevad võrreldud distsipliinide meeleseisundi, eesmärkide ning mõjude sarnasustest.

Esiteks meeleseisund - mõlemad distsipliinid nõuavad erksa ning rahuliku oleku tasakaalu. MM-i viljelemine suurendab taolise teadvuse osakaalu igapäevastes olukordades. Sellest järeldan, et MM-i viljelejal on suuremad eeldused selleks, et ka AK seansi ajal taolisesse meeleseisundisse viia.

Teiseks eesmärkide sarnasused. Kui jätta kõrvale MM-i võimalikud religiooniga seotud eesmärgid, siis on mõlema distsipliini puhul üheks peamiseks eesmärgiks läbi hinnanguvaba vaatlemise jõuda terviklikuma mõistmiseni (*insight*), mis aitab vaatlejale lahterdada konkreetses olukorras esinevaid/ilmuvaid mõjureid ja tegureid. Taoline mõttesuund on omane MM-ile. Me vaaatleme oma mõttevoolu sisu, hoidmata sellest kinni, jõudmaks sügavama arusaamiseni endast. Kui me rakendame sama mõtet AK ajal keskendumise juurde, siis me peaksime samuti jõudma terviklikuma dialoogi mõistmiseni.

Kolmandaks mõju: mõlemate distsipliinide viljelemine mõjutab positiivselt empaatiavõime arengut. Arvan, et MM-i puhul on selle põhjustajaks rahulik, kuid ergas mõttelaad, mis annab võimaluse vaadelda kõike toimuvat. See ajendab toetab barjääride eemaldamist enda ning teiste vahel. Seda kuni universalistliku mõistmiseni - oleme kõik üks. Mul näib, et sedasi areneb empaatiavõime.

Toetudes järeldestele ning väljatoodud allikatele, mis kinnitavad MM-i positiivset mõju empaatiale võib väita, et MM-i viljelemine toetab AK võtete rakendamist.

## 4.2 Aktiivne kuulamine mõjutab mindfulness meditatsiooni

Töö sissejuhatuses sai tõstatatud küsimus: “Kas on võimalik, et AK võtete regulaarne rakendamine avaldab sarnaseid positiivseid mõjusid nagu teeb seda MM-i pidev harjutamine?” Hüpoteesi ajendiks oli tõdemus, et mõlemad alad nõuavad sarnast meeleseisundit ning samuti on mõlema juures võtmeaspektiks empaatia.

Võrdluse käigus tulid välja vaid mõned marginaalsed seosed, mis seda väidet toetasid. Avastasin, et küsimusele vastamiseks on tarvis tulevikus (nt. Magistritöö raames) koostada kvalitatiivse uurimise. Küll aga joonestuvad mõned seosed, mida järgnevalt seletan.

Mõlemad tegevused nõuavad sarnast meeleseisundit, kuid allikatest ei leidnud ma tõestusi, mis viitaksid sellele, et AK igapäevane rakendamine soodustab taolise meeleseisundi tekkimist ka siis kui võtteid aktiivselt ei rakendata.

Kui AK eesmärgiks on *tõeline mõistmine*, mida saavutatakse läbi hinnanguvaba vaatlemise, siis julgen oletada, et taoline mõttelaad võib olla abiks MM-i harrastamisele. Küll ei saa aga taolist järeldestust lõplikult kinnitada, kuna uurimise ajal ei leidnud väidet toetavat teaduslikku materjali, mis sellest seosest tulenevat oletust toetaks.

Mõju puhul on peamiseks ühendavaks faktoriks positiivne mõju empaatiavõimele - kuid samuti nagu eelnevate näidete puhul, leidsin oma uurimise ajal küllalt allikaid ning ka praktilisi uurimisi, mis toetavad arusaama, et MM arendab empaatiavõimet ning seekaudu toetab AK võtete potentsiaalset edukat rakendamist. Kuid puuduvad uuringuid, mis toetaksid arusaama, et empaatiavõime kasv aitaks mõnel viisil edukalt mediteerida.

## 5. Kokkuvõte

Antud töö ajendiks oli minu isiklik huvi aktiivse kuulamise võtete ning *mindfulness* meditatsiooni vastu. Aastate jooksul olen läbitöötanud kirjandust, mis ühte või teist distsipliini kajastab. Sedasi märkasid nende omavahelisi seoseid, mille tulemusena kerkisid esile küsimused, mille seas oli ka antud töö peamine küsimus. Nimelt, *Millist mõju avaldab mindfulness meditatsiooni harjutamine inimestele, kes rakendavad aktiivse kuulamise võtteid (ja vastupidi)?*

Mõlematel distsipliinidel on praktiline väljund, mis aitas mul uurimisel keskenduda nende ühistele aspektidele. Seega, uurimise küsimuse vastamiseks valisin võrdluse meetodi. Nimelt, võrdlesin AK ning MM ühiseid aspekte - meetod, mõju inimesele, eesmärk ning praktika ajal esinev meeleseisund.

Uurimise osa asetab kõrvuti referatiivsest saadud teadmisi konkreetsete aspektide kohta. Meetodeid sammsammult võrreldes joonestuvad kindlad sarnasused. Meeleseisundid samuti pigem sarnanevad - mõlemad distsipliinid nõuavad sarnast teadvuse seisundit - ergas kuid rahulik. Eesmärgid erinevad peamiselt oma suunitlusega - laias laastus MM keskendub viljeleja heaolule AK teiste omale. Mõjude puhul tasub mainida ühist osa - nii MM- kui AK-l on positiivsed mõjud empaatia võimele.

Järeldused MM ning AK võrdlusest jaotasin kaheks osaks. *Kuidas MM toetab AK ning kuidas AK toetab MM.* Täpsemini, kuidas ühe viljelemine arendab teise viljelemist. Tuginedes võrdlusest saadud seostest ning teooriast selgus, et MM-i viljelemine paistab olevat pigem toetav AK võtete rakendamise soovijale. Selleks, et väita vastupidist (AK toetab MM) puuduvad teooriatele tuginevad tõestused seega, samuti võrdlusest ei saanud tulla toetavad tõestused.

Kokkuvõtteks mainiks veel, et kasutatud allikatest leidsin mitmeid materjale, mis toetavad oletust, et *mindfulness* meditatsioonist tulenev aitab aktiivse kuulamise juures. Usun, et käesolev võrdlus pakub lisaväärtust seda tõdemust toetavale trendile. Peab siiski ütlema, et võrdlust distsipliinide konkreetsete seoste vahel eksperimentaalsel tasandil oli suhteliselt vähe. Sellist laadi uurimiseks aga kahjuks bakalaureusetöö maht ei sobi.

Usun, et on seda teemat tarvis edasi uurida ning seda eelkõige ekperimentaalselt.

## 6. Allikad

### Kirjanduse loetelu

- **Goleman**, Daniel, Richard J. Davidson, *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, 2017, Version 1, New York
- **Gunaratana**, Henepola, *Mindfulness in Plain English*, 1992, Esimene väljaanne
- **Jones**, M. Susanne, Graham D. Bodie, Sam D. Hughes, 2016, *The Impact of Mindfulness on Empathy, Active Listening, and Perceived Provisions of Emotional Support*
- **King**, Patrick, *Mindfulness and Empathy: Differential Effects of Explicit and Implicit Buddhist Teachings*, 2022
- **Kingler**, Christopher, 2022, *Active Listening: Understand Thoughts and People Emotion's to Preventing Conflict and Develop Deep Relationships*, \*Audioraamat
- **Martin-Allan** J, Leeson Peter, Lovegrove, William, & Jesse, *The Effect of Mindfulness and Compassion Meditation on State Empathy and Emotion*, *Mindfulness Journal*, 2021
- **Nosek**, Marcianna, Elizabeth Joy Brendan Kober, *Nonviolent Communication Training Increases Empathy in Baccalaureate Nursing Students: A Mixed Method Study*, 2014
- **Rosenberg**, Marshal, *Nonviolent Communication: A Language of Life*, 2003, 2nd edition, Encenitas
- **Sedlmeier**, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S, *The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis*, *Mindfulness Journal*, 2012
- **Shafir**, Rebecca, *The Zen of Listening: Mindful Communication in the Age of Distraction*, 2003, esimene väljaanne
- **Thompson**, Sue, *Active Listening: How to communicate better*, 2013
- **Voss**, Chriss, *Never Split the Difference: Negotiating As If Your Life Depended On It*, 2016, esimene väljaanne

- **Zanesco**, Anthony P., Brandon G. King, Quinn A. Conklin & Clifford D. Saron, The Occurrence of Psychologically Profound, Meaningful, and Mystical Experiences During a Month-Long Meditation Retreat, 2023

### Internetiallikad

- **Centrum Naadania**, 27.10.2015, NVC Marshall Rosenberg - San Francisco Workshop, (viimati külastatud 8.11.2023)
  - [https://www.youtube.com/watch?v=l7TONauJGfc&ab\\_channel=Centrum Naadania](https://www.youtube.com/watch?v=l7TONauJGfc&ab_channel=Centrum_Naadania)
- **Headspace**, Meditation 101 - How to meditate, 2023 (viimati külastatud 09.12.2023)
  - [www.headspace.com/meditation/meditation-101](http://www.headspace.com/meditation/meditation-101)
- **Masterclass.com**, Chris Voss teaches the art of negotiation, (viimati külastatud 10.12.2023)
  - <https://www.masterclass.com/classes/chris-voss-teaches-the-art-of-negotiation>
- **Mindful.org**, Mindful töötajaskond, What is Mindfulness?, 2020 (viimati külastatud 11.12.2023)
  - <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>
- **Path of sincerity**, 2023, Zen vs vipassana/insight meditation (viimati külastatud 16.11.2023)
  - <https://www.pathofsincerity.com/zen-vs-vipassana-insight-meditation-buddhism>
- **Wilks**, Jenny, Secular mindfulness: potential & pitfalls, 2014 (viimati külastatud 4.12.2023)
  - <https://www.buddhistinquiry.org/article/secular-mindfulness-potential-pitfalls/>

## Comparison of methods, states of mind, effects and objectives of active listening and mindfulness meditation practices

### **SUMMARY**

The qualities of mind that emerge during mindfulness meditation are characterized by openness, non-judgment toward the contents of one's mind, holism, and a calm yet focused state. Active listening techniques, commonly employed in counseling, negotiation, and therapy settings, demand a similar mental framework that mirrors the meditative state. Several studies indicate the positive impact of meditation on empathy.

Furthermore, some practical guidelines for implementing active listening (e.g., nonviolent communication) resemble mindfulness meditation techniques, such as focused breathing, conscious engagement of senses, and mindful body positioning. Inspired by these findings, I pose the question: How does mindfulness meditation influence active listening skills? Could the practice of one discipline naturally lead to the development of the other? The potential value of this research is highly practical, as its findings could aid those seeking to enhance one or both disciplines. To address these questions, I compared the two disciplines, specifically their methods, qualities of mind, objectives, and long-term behavioral effects.

In the theoretical portion of the research, I examined various publications that either described mindfulness meditation or active listening, including their aspects and works that investigated connections between these two disciplines. Broadly, the theoretical aspect delved into the context and the four main aspects of each discipline: objectives, methods, effects, and qualities of mind.

The comparative part juxtaposed these aspects, highlighting their similarities and differences. I discovered compelling evidence suggesting that mindfulness meditation could benefit individuals seeking to enhance their active listening proficiency. However, further experimental research is warranted. There is minimal or almost nonexistent evidence to suggest that active listening could improve or enhance one's meditation practice. Nonetheless, I personally find this an intriguing subject to explore further. Specifically, I am curious whether applying active listening skills could achieve similar positive outcomes on behavior and cognitive abilities as mindfulness meditation.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Jiri Krejci

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose:  
Mindfulness meditatsiooni ning aktiivse kuulamise meetodite, meeleseisundi, eesmärgite ning mõju võrdlus

*(lõputöö pealkiri)*

mille juhendaja on Kaido Soom PhD

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Jiri Krejci*  
*15.12.2023*

