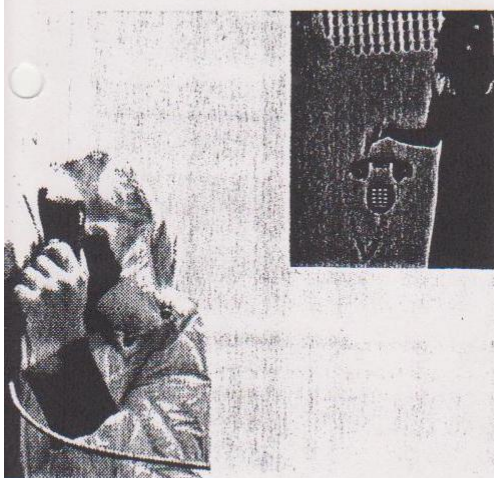


Anna anteeksi ja elämä helpottuu

Loukkausta ei tarvitse unohtaa, mutta itsensä voi vapauttaa katkeruudesta. Se vaatii työtä, mutta antaa paremman elämän.



Loukkaus tiivistyy sydänkäyrässä näkyväksi säkenöinniksi. Yöllä se tunkeutuu uniin. Päivällä siihen voi törmätä kaupungilla ja vaihtoehtoina on: vaihda jalkakäytävää tai teeskentele. Juhlat vanha loukkaus muuttaa yllättäen piinaksi, kun se eräskin verisukulainen ilmestyy paikalle. Työpaikalla kollegan mustamaalauksesta saa sävähdyttävän adrenaliiniruiskeen – kosto elää.

Vihaa, surua, katkeruutta, kostonhimoa. Jos jäät vellomaan nolhin tunteisiin, joudut ehkä tunnekoukkuun. Koukussa oleva sioutuu kielteisiin tunteisiinsa niin tiukasti, että vaikka vihan alkuperäinen syy unohtuisi, niin kiukku jää. Ikävimmässä visios-

sa vihoissaan marinoitunut ihminen on lopulta voimaton ja masentunut, sillä kielteiset tunteet ovat kuluttaneet voimat. Vaatii energiaa yrittää unohtaa sekin tietty ikävä tapaus...

Asiantuntijoiden mukaan koukusta kannattaa ehdottomasti pyrkiä irti. Helpointa se on, jos kykenee vain päästämään irti; luopuu vihastaan ja armahtaa siten sekä itsensä että loukkaajan. Irti voi päästä nopeastikin, jos ei enää tunne itseään uhatuksi, hyljättyksi, häväistyksi tai muutoin loukatuksi. Yleensä tunnekoukusta irtautumisen eteen joutuu tekemään työtä, mutta kukapa ei haluaisi elää vapaampaa, parempaa elämää.

Kuinka voi päästä anteeksi antavaan tilaan, jos ajatus aluksi tuntuu mahdottomalta?

Prosessin voi aloittaa kevyesti, sanoo vaikkapa itselleen silloin tällöin "ehkä joskus kykenen antamaan anteeksi". Loukkausten aiheuttamat viiltävät tunteet vastustavat prosessia ja niitä joutuu ikään kuin raivaamaan tieltä, ennen kuin saa yhteyden anteeksi antavan tilan armollisempiin tunteisiin. Itseään kohtaan ei kuitenkaan pidä olla väkivaltainen, eli vihaa ei pidä yrittää siirtää kertaheitolla syrjään. Antaa ajan kulua. Kun jyrkkiin tunteisiin tulee etäisyyttä ja niitä sietää paremmin, niin anteeksi antamisen mahdollisuus kasvaa.

On elämänilon haaskausta vahtia loukkaajaansa ja muistella kipeitä yksityiskoh-
tia itsekseen manaillen. Niin monet toimivat, sillä anteeksi antamiseen liittyvät uskomukset rajoittavat mahdollisuutta vapautua tunnekoukusta. Puramme joitakin noista uskomuksista; voit itse helpottaa elämääsi.

Uskomus 1:

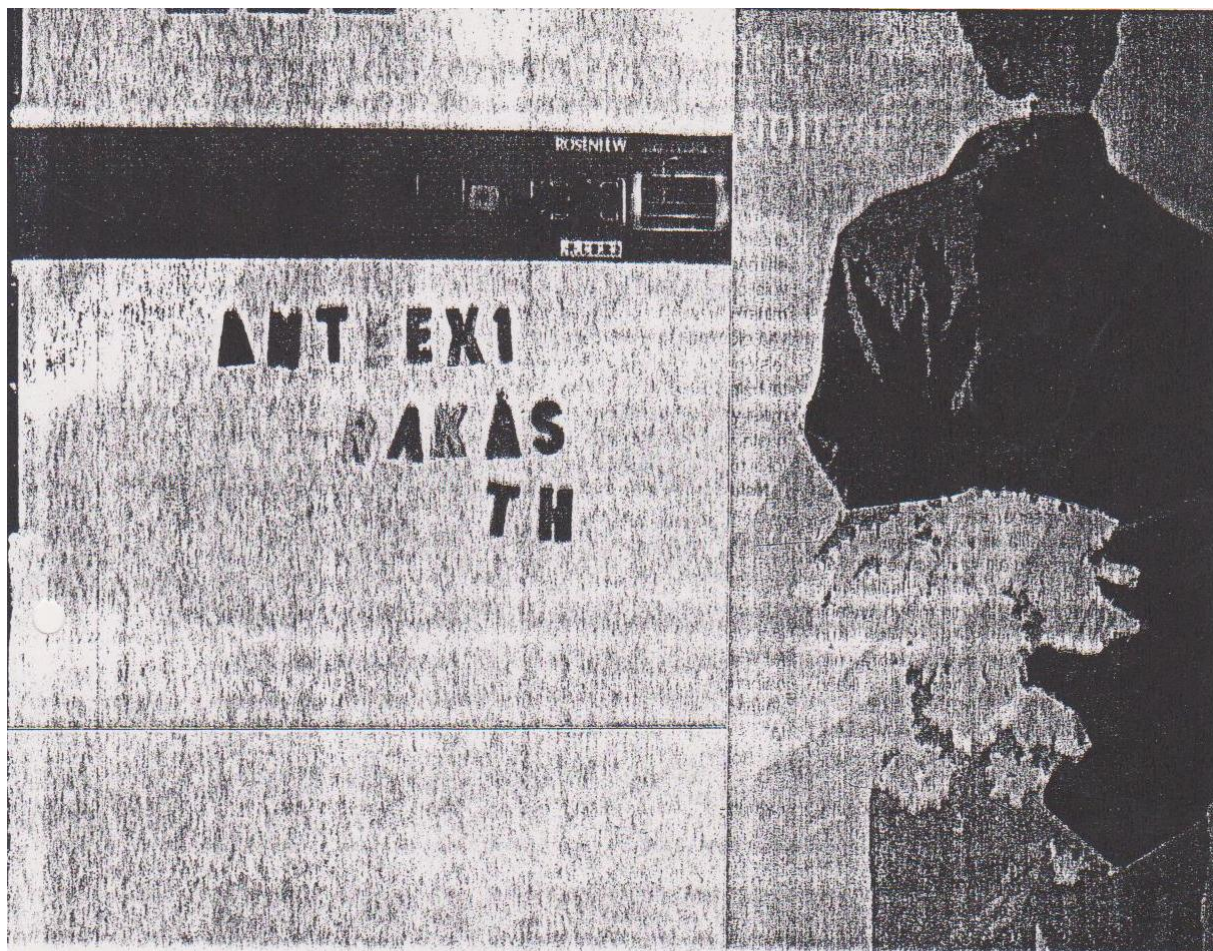
"Unohtaa voi, mutta anteeksi ei antaa – val oliko se toisin päin?"

Monet pitävät kiinni siitä, että heitä on kohdeltu väärin.

Mies, 48, loukkaantui siskoilleen ja kommunikoi heidän kanssaan luultavasti tästä lähtien "juristien avulla". Toinen siskoista sai äskettäin lapsen, eikä miestä pyydetty uusimmakaan tulokkaan kummiksi, vaikka suvussa on ollut sääntönä valita kummit lapsen vanhempien sisaruksista tai serkuista. Aiemmat erimielsyydet miehen ja siskojen välillä kiteytyivät kummikysymyksessä.

– Vielä muutama vuosi sitten ostin isolla rahalla joululahjoja lapsilauromalle – yhden lapsista olen opettanut kävelemäänkin. Tylyllä tavalla minulle nyt osoitettiin, ettei minua kaivata perhepiiriin. Ehkä siksi, että maailmankatsomukseni on erilainen kuin siskoillani ja heidän miehillään. Olisin kai ns. epävarma tapaus pikkuporvarillisessa lintukotokuviossa. Itselläni ei ole enää tarvetta olla heidän kanssaan missään teemisissä. Unohtaa voin, mutta anteeksi en anna.

"Soitin miehelle ja kerroin, etten enää kannan kaun



Anteeksi antaminen ei tarkoita sitä, että loukatun pitäisi hyväksyä teko, jolla häntä vahingoitettiin. Asiaa ei myöskään ryhdytä katselemaan vaaleanpunaisten lasien läpi, sitä ei selitellä pois, eikä väärin tehnyttä päästetä pätkähästä. Loukkausta ei tarvitse unohtaa, mutta itsensä voi vapauttaa katkeruudesta.

Nainen, 36, on antanut ex-miehelleen anteeksi lyönnit, jotka aika nopeasti rikkoiivat rakkauden ja avioliiton.

– Eivät ikävät asiat niin vain unohdu, vaikka itse toivoisikin. Aikaa myöten olen huomannut, ettei ole tarvittakaan unohtaa, sillä kokemukset toimivat elämässä opasteina. Luulisin, että olen itse selvinnyt kolhuista paremmin kuin mies. Vielä yh-

dessä asuessamme puhuimme lyömisestä sekä keskenämme että asiantuntijan kanssa – olimme oikein hyviä keskustelijoita. Ymmärrän nyt ihmisiä, jotka eivät kykene irrottautumaan väkivaltaisesta puolisosta, koska onhan hänessä monia muitakin ominaisuuksia. Pari kertaa vuodessa on ihan kiinnostava kuulla, kuinka mies voi uudessa liitossaan. En unohda, mutta anteeksi olen antanut.

Uskomus 2:

"Sen, joka loukkasi toista, on ensin pyydettyvä anteeksi."

Ihmisillä on monia anteeksi antamiseen liittyviä epäilyjä, kuten ettei voi ruveta antamaan anteeksi jollekulle, joka ei ole

edes pyytänyt anteeksi, tai että väärin tehneen on ensin myönnettävä olleensa väärässä. Jos haluaa tuskattomampaa elämää ei pidä muistella, mitä anteeksi pyytämisestä tai antamisesta lapsena ehkä opetettiin – se ei ole muodollista toisen ihmisen nöyryyttämistä.

Mies, 33, oli pitkään katkera vanhemmilleen, jotka eivät koskaan olleet kiinnostuneita hänen jalkapalloharrastuksestaan, vaikka se hänelle itselleen oli maailman tärkein asia. He eivät tulleet kentän laidalle edes silloin, kun kyse oli SM-mitalista.

– Vielä aikuisenakin minua todella pönni vanhempieni välinpitämättömyys. Kun sain lapsia kerroin heille, kuinka olin nuorempana odottanut kannustusta ja kuinka

k ä ä n n ä

menneistä ja että **halusin hänen tietävän sen.**"



edelliseltä aukeamalta

itse aikoisin olla läsnä omille lapsilleni. He pahoittelivat. Minua oli kai pidetty ns. helppona lapsena, joka pärjäisi kyllä itseksensä, ja heillä itsellään taisi olla vaikeuksia – ainakin äiti käytti yhteen aikaan aika paljon alkoholia. Minä en kuitenkaan lapsena tajunnut, ettei ole minun syytani, jos vanhemmat jättävät huomiotta. Kun ymmärrys puolin ja toisin lisääntyi, niin olin valmis antamaan anteeksi. Asia ikään kuin juteltiin pois.

Asiantuntijoilla on oma käsitteensä sille, että isä antaa pahan anteeksi ja aikoo toimia itse hyvin, "olla läsnä". Puhutaan "korjaamisesta", joka on ehkä kaunein päätepiste prosessissa, sillä korjautuvassa tilassa luodaan usein uutta.

Surullista kyllä, aina ei kuitenkaan se, jolle halutaan antaa anteeksi, kykene tarkastelemaan omia syyllisyyden tunteitaan.

Nainen, 36, sai aikuisena tietää, että hänen isänsä, joka oli aina ollut "todellinen sankari-isä", olikin kauan sitten tehnyt jotain aivan käsittämätöntä. Isä olisi luovuttanut kolmevuotiaan tyttärensä lastenkotiin salaa kaikilta sukulaisilta, myös äidiltä – naisen lapsuusmuistoissa hänen oli oikein hyvä elää kaksin isän kanssa. Äiti asui avioeron vuoksi muualla.

– Minulle selvisi sukulaisten avulla, että isä oli käyttänyt minua pelinappula äitiä vastaan. Jos olisin joutunut lastenkotiin, äitini olisi joutunut taistelemaan minun sielunsa itselleen, ja se kaikki olisi pikkupaikkakunnalla synnyttänyt paljon puhetta. Yritin kysyä tapahtumista isältäni, mutta hän hermostui ja kielsi minua koskaan puhumasta asiasta. Mieleissäni olen antanut hänelle anteeksi, mutta välimme ovat kuitenkin muuttuneet etäisiksi.

"Kerroin vanhemmilleni, kuinka olin odottanut heiltä kannustusta ja että itse aikoisin olla läsnä lapsilleni."

Uskomus 3:

"On asioita, joita ei voi antaa anteeksi."

Kun viha kerran kuluttaa ihmistä, mutta anteeksi antamisen tiedetään helpottavan elämää, niin ei ole terveellistä ajatella, että voisi olla anteeksiantamattomia asioita. Ihminen olkoon itseksensä, ajatellaan omaa hyvää oloaan ja antakoon anteeksi! Jos kielteisten tunteiden sijasta voi nauttia hyvästä, helpotuksesta, rentoudesta ja ilosta, niin miksi vaalia pahoja tunteita. Kyse on valinnasta; valitsetko psyykkiseksi elinympäristöksi ns. pahan vai hyvän maailman.

Nainen, 39, seurusteli aikoinaan miehen kanssa, joka myrskyisän suhteen loppuvaiheessa petti häntä ja jäi kiinni. Mies yritti turhaan tavoitella murtunutta naista, sillä nainen ei suostunut olemaan enää missään tekemisissä hänen kanssaan, vaan laski puhelimen luurin alas hiljaisena kerta toisensa jälkeen. Vuosien kuluttua nainen alkoi onnellisena valmistella omia häitään ja hänelle tuli tarve "putsata pöytä".

– Soitin miehelle, joka hämmäntyi ensin täysin. Kerroin, etten enää kannaa kaunaa menneistä ja että halusin hänen tietävän sen. Äkkiä olikin helppoa jutella ja vaihtaa kuulumisia – se oli ihmeellisen vapauttavaa. Yllätyin myös siitä, miten puheluni tuntui helpottavan miehen oloa. Ymmärsin, että hänen tekonsa olivat vaivanneet häntäkin pitkään.

Jotkut saattavat vaalia omaa loukkaantumistaan osittain siksi, että muisto siitä sävyttää, kun vihan tunne palautuu mieleen ja tuottaa elimistössä hetkellisen stressireaktion. Tarpeeksi etäällä olevaa, aiemmin kipeää, mutta nyt jo vaaratonta kokemusta voi muistella turvallisissa oloissa, jopa vähän uhitellen.

Nainen, 57, naurahtaa, että on kummallista, kuinka jotkut menneisyyden asiat putkahtavat silloin tällöin esiin. Hän ei vielääkään antaisi anteeksi opettajalleen kuuksikymmentäluvun lopulla käytyä keskustelua.

– Tulin raskaaksi opiskellessani sairaanhoitajaksi. Opettaja antoi ymmärtää, että raskauteni oli kaikin tavoin epäsopeaa. Hän kysyi kylmästi, onko sulhanen tietoinen asiasta, ja melkein pahoitteli tapahtunutta. Olin halunnut avoimesti ker-

toa raskaudestani, koska arvelin sen jonkin verran vaikeuttavan opiskelua, ja siten minulle suositeltiinkin opiskelun jättämistä. Jäin itsepintaisesti kouluun. Myöhemmin, kun lapseni oli samassa koulussa opettajani lasten kanssa ja tapasin hänet koululla, niin käänsin katseeni pois. En vielääkään antaisi sitä suvaitsemattomuutta anteeksi.

Harjoitus:

"Opettele antamaan anteeksi itsellesi."

Monet kantavat päänsä sisällä vaatimusten listaa, jonka he ovat lapsena sisäistäneet; ei saa, aina täytyy, älä koskaan unohda, yritä kovemmin... Vaikka kuinka yrittäisi, ei pysty täyttämään kaikkia vaatimuksia. Välillä tulee toimittua väärin ja siinä joutuu syytteen, jos ei muiden niin itsensä edessä. Armahda itsesi ja suostu olemaan ihan niin kuin muutkin, erehtyväinen.

Psykoterapeutti **Tuulikki Saaristo** neuvoo anteeksi antamista kirjassaan *Taika-sanat – eli miksi antaisin anteeksi* (Dialogia 2000). Ensimmäisessä hän pyytää harjoittelemaan itselle anteeksi antamista. Harjoitus on äimistytävän yksinkertainen: "Kun menet illalla nukkumaan ja odotat sängyssä unen tuloa, sano muutaman kerran hiljaa mielessäsi: 'minä annan itselleni anteeksi'. Kolmesta neljään kertaa riittää. Jos harjoitusta tehdessä tulee mieleen kuka tahansa muu henkilö, lausu hänen nimensä ja sano: 'minä annan sinulle anteeksi', taaskin aivan kevyesti kuin sanat ilmaantuisivat jostakin aivan itseltään".

Tämä on alku prosessille, joka Saariston mukaan auttaa ihmistä elämään paremman elämän.

Tämän jutun kirjoittaja kokeili harjoitusta ja yllättyi. Hän nukkui seuraavan yön entsien tapaan noin neljään asti aamulla, mutta sen jälkeen hän heräsi kolme kertaa uniin, jotka pyörittivät häntä vinhaa vauhtia, tilanteet muuttuivat nopeasti, samoin ihmiset ja tapahtumat. Hän aikoo jatkaa. Kirjassa todettiin, että unet ovat anteeksiannon kylkiäisiä. □

Asiantuntijoina psykoterapeutti **Tuulikki Saaristo** ja psykiatri **Anja Mathur**.