

KRISTINA HARJULA / JUKKA KUUSISTO

Anna anteeksi niin vaikeaa kuin

Anteeksi pyytäminen ei aina ole helppoa. Mutta vielä vaikeampaa on antaa anteeksi. Se vaatii kykyä luopua. Ensimmäisen ahtaan portin taakse on jätettävä tutuksi käynyt asevarustelu. Oikea anteeksianto ei ole ihmissuhdepelejä eikä tunteiden oikopolku.

Mummuni vihasi Mannerheimia. Kaikki mahdollinen oli Mannerheimin syytä. Jos kesällä satoi, sekin oli jotenkin ihmeen tavalla sen sotahullun syytä. Rimssu alkoi jostakin sellaisesta, että "kun tämä köyhän elämä on tämmöistä" ja sitten tulivat punikit ja puñalesket ja punaorvonvalat ja lopulta se kaiken pahan ruumiillistuma, Mannerheim. Joskus nuorena ihmettelin, kun koulutoverini kotona oli Mannerheimin kuva kirjahyllyssä. Siinä mieheessä täytyy siis olla jotakin hyvääkin.

Psykiatri **Anja Mathur** sanoo, että anteeksiantaminen on yksi ihmisen elämän vaikeimmista prosesseista, jolla on oma tutkittu järjestyksensä. Mummulle oli ehkä tapahtunut *split*. Hän saattoi olla jämähtänyt *lohkamisen* vaiheeseen, jossa avuttomuus, riippuvuus ja menetyksen tunne lohkaistaan itsestä pois, oman itsen ulkopuolelle.

Anteeksiantaminen on Mathurin mukaan luopumista, ja kyky luopua on yksi psyykki-

sen toiminnan keskeisiä tehtäviä. Mistä siis luovun, kun annan anteeksi? Mathur sanoo, että anteeksiantamisen prosessi edellyttää psyykkisten suojausmekanismien purkamista.

– Siksi se on niin raskasta ja ahdistavaa. Siksi tuntuu maikkealta olla antamatta anteeksi ja jauhaa vihan noidankattilaa. Siksi tuntuu että menetän jotakin, jos annan anteeksi. Ja niinhän todella käykin. Anteeksi antaessaan ihminen joutuu luopuman katkeruudesta.

– Elämä ei ole oikeudenmukaista, eikä valttikortteja jaeta tasan. Jos olet lapsena kokenut suuren menetyksen, väkivaltaa tai hyväksikäyttöä, voit jämähtää anteeksiantamattomuuden tilaan etkä pysty myöhemmin elämässä aikuisenakaan antamaan anteeksi, et pieniä etkä suuria asioita.

– Anteeksi antamisen prosessi on nimittäin aina sama. Vaikka olisi vihainen työkeälle lappuliisalle, käyt anteeksi antaessasi läpi koko rimssun:

kieltäminen, lohkominen, hallinta, projisoiminen, kontrolli..... Kaikki käy kuitenkin niin nopeasti, ettet itsekään sitä huomaa. Jonkin ajan kuluttua kiukku vain on laantunut etkä ehkä muista koko juttua.

Mathur vakuuttaa kuitenkin, että anteeksiantaminen kannattaa.

– Ei ole asiaa, jota ei voi antaa anteeksi. Sitä paitsi oikea anteeksiantaminen on itsekäs teko, hyvä teko itselle. Ihminen antaa anteeksi itsensä takia, ei ollakseen hyvä ihminen ja siksi että se on moraalisesti oikein.

KUN SUOJAUTUMINEN VIE LIIAKSI VOIMIA

Mutta miten? Miten ihmeessä annan anteeksi öykkärimäiselle isälleni tai äidille, joka ei koskaan ottanut syliin? Miten nielen sen, että menetin taustan vuoksi kotini? Miten annan anteeksi hänelle, joka hylkäsi minut?

– Ensimmäinen portti on se, että suostuu kipuun. Pitää ottaa vastaan avuttomuuden

Ihminen ei anna anteeksi siksi, että se on oikein ja koska hä

Anteeksi se onkin

tunne, joka on ihmisen tunteista yksi tuskallisimpia. Kun uskaltaa katsoa sekä raivoaan että avuttomuuttaan silmästä silmään, puolet työstä on tehty. Portti löytyy kuitenkin vasta, kun raivon ja avuttomuuden eteen rakennetut suojausmekanismit on tunnistettu.

Mitä suuremmat ovat sisäiset avuttomuuden tunteet, sitä suurempaa on Anja Mathurin mukaan suojaautuminen. Yleensä suojaautuminen näkyy ylireagoitina. Tapoja on monia. Ihmisestä voi tulla hypomaaninen: tämä tyttö ei pienistä rutkuta, pois alta risut ja mäännäkyt. Masennuskin saattaa tulla avuksi. Ihminen voi ruveta ylitoivotomaksi. Einarin Epätoivo antautuu kokonaan, mitäs tässä meikäiläinen muuta, istuu pubeissa ja kiristelee hampaitaan, ei tullut valttikortteja, ei.

Sadisti taas on keksinyt panna vahingon kiertämään. Hän kiduttaa, koska häntäkin kidutettiin, hän on häikäilemätön voitontavoittelija, koska maailma on paha. Sadismin kääntöpuolelta löytyy masokisti. Kummatkin takertuvat pahaan. On myös projisioimista: ihminen voi nähdä kaiken pahan itsensä ulkopuolella ja alkaa sitten kontrolloida ympäristöään. Tarkkailun tarve syntyy siitäkin, että ihminen näkee itsensä koko-

naan toisten silmin, ei ole subjekti, joka katselee, vaan objekti, jota katsellaan.

Mathur huomauttaa, että kaikki nämä mekanismit voivat vuorotella, vaihdella ja kääntyillä peilikuvikseen. Lopulta ei ole muuta kuin tuska ja ahdistus ja kaikki vain siksi, että ihminen pelkää luopumisen tuottamaa kipua ja avuttomuutta ja kokee muuttumisen kauhua. Kun suojautumisen tuska on suurempi kuin avuttomuuden ahdistus, jokin alkaa tapahtua. Joko jääät asemissi ja kivettyt tai lähdet etsimään sitä kuuluisaa ahdasta porttia.

Nöyrytminen elämän edessä lienee yksi ilmaisu tästä tiestä. Oikean nöyryyden tunnustaa siitä, että se lopettaa tarpeen nöyryydestä.

– Se on myös kykyä antaa anteeksi, sanoo Anja Mathur. AA-liikkeessä sanotaan

osuvasti, että nöyryys on oppimiskykyä ja totuudelle avointa mieltä.

OLIHAN SE OMALLA TAVALLAAN HYVÄ

Totuutta voi Anja Mathurin mukaan myös vääristellä, kunhan vääristää sitä hyvään päin. Hän muistuttaa, että hyvän ylikorostaminen on eri asia kuin pahan kieltäminen.

– Tämä näkyy hyvin hautaisissa. Vaikka vainaja olisi ollut minkälainen despootti, hänestä yleensä halutaan muistaa jotakin hyvää. Tämä on luonnollista ja myös tervehdyttävää alitajunnan toimintaa, sillä jos kuolleen ihmisen muisto on paha, siitä ei voi päästää irti. Anteeksiantamisen vapauttava vaikutus näkyy tässä tilanteessa erittäin hyvin.

– Paha pitää tunnustaa, mutta hyvään kannattaa tarttua. Anteeksiantaminen on siirtymistä hyvän valtakuntaan ja hyvän armoille. Pahan voi jättää taakseen, kunhan sen on ensin kohdannut. Kun hyväksyy

■ Psykiatri Anja Mathur sanoo, että anteeksiantaminen on myös vapautumista elämästä rajoittavista suojausmekanismeista. Siksi se on niin kivuliasta ja raskasta.



sen tosiasian, että maailma on paha, maailma alkaa olla myös hyvä.

– Terapiassa tämä prosessi aloitetaan suojausmekanismien purkamisella ja sen jälkeen pienuuden ja avuttomuuden kohtaamisella. Kun samalla voi tuntea tulevaisuuden hoivatuksi, myrkkypallo irtoaa, ja ihminen voi päästä voimattomuutensa kanssa sinuiksi. Alkaa tapahtua nouseminen ja eheytyminen, tunteet tulevat hyväksytyiksi ja omiksi. Asioiden eri puolet ja elämän monimutkaisuus alkavat näyttäytyä, samoin se totuus, ettei elämä ole helppoa kenellekään.

Viha alkaa anteeksiantamisen prosessissa Mathurin mukaan korvautua rakkaudella, sillä niin kauan kuin vihaat, olet koukussa etkä voi jättää pahaa taakseen. Jos yhä uudelleen veivaat samaa "tämän minulle teki" -virttä, pyysyttelet pahan puolella pelkoinesi ja katkeruuksinesi.

– Hyvän valtakunnan voi tietoisesti rakentaa uudelleen, ja anteeksiantaminen on ainut tie rakennustyömaalle. Hyvän maailma rakentuu tyytyväisyydestä. Alkaa tuntua, että on kaikkea, ruokaa, vaatteita, lämpöä, rakkautta, turvaa. Pelko laantuu, tuntuu, ettei mitään hirveätä kuitenkaan pääse tapahtumaan.

Masennus kuuluu usein tervehdyksen kuvioon, mutta hyvä on, jos luopumisen kiipeässä taistelussa kykenet siirtymään masennuksesta suruun. Suru on Mathurin mu-

KÄÄNNÄ

on hyvä ihminen, vaan itsensä takia.

kaan kuin keväsade, joka vapauttaa kasvamaan. Suru ei ulotu vain itseseen, vaan voit surra myös sitä ihmistä, joka tuotti tuskaa: on surullista, että sen ihmisen piti toimia näin, on surullista, ettei hän kyennyt parempaan. Saman tien voi surra myös maailman pahuutta, sitä ettei ihminen pääse pahasta.

– Parhaimmillaan suru saattaa lisätä luovuutta ja elämän syvällistä kokemista. Usein luopumisen ja anteeksiantamisen prosessissa kehittyikin kyky kirjoittaa, maalata, säveltää, tehdä hyvää ruokaa, ommella. Voit kiinnostua kauniista esineistä, vaatteista, taidenäyttelyistä, kaikista kauniista vain oman itsesi vuoksi.

KESKI-IÄSSÄ ON REPPU SIIVOTTAVA

Joku on sanonut, että luojan kamalin luomus on katkera vanha nainen.

– Elämässä saattaa todellakin käydä huonosti niin naiselle kuin miehellekin, jos ei ole osannut luovuttaa ennen vanhuutta, lisää Mathur.

Parikymppinenkin voi olla katkera, mutta 70-vuotiaalla on kokemuksia niin paljon, ettei katkeruutta enää pysty peittelemään. Jungin mukaan ihminen valitsee keski-iässä vanhuutensa suunnan ja laadun. Kun aamupäivän eväät eivät enää riitä, on ryhdyttävä hankkimaan uusia ja siivottava vanha roina kaapeista. Mathurin mukaan tämä tarkoittaa myös vanhoja kaunoja. Suomen Lääkärilehden artikkelissa hän kirjoittaa, että kyky luopua on kykyä elää, että yksilön kykyyn muuttua vaikuttaa merkittävästi hänen kykynsä luopua vanhasta.

Viimeistään viisikymppisenä kannattaa siis tarkistaa, mitä repussa on raahaa, onko kyennyt antamaan anteeksi menneisyyden haamuille.

Anteeksiantamisen prosessissa ei voi huijata. **Davib Ausburger** luettelee

kirjassaan *Koska välitän, annan anteeksi, koska välitän, en anna anteeksi* anteeksiantamisen harhoja. Anteeksianto, joka nostaa sinut toisen yläpuolelle, ei ole anteeksiantamista vaan suloista kostoja. Yksipuolinen anteeksianto on alistumista, tunteita vääristävä anteeksianto taas on pelkkää silmänlumetta, anteeksianto pisteenä ihmissuhteelle on vetäytymistä ja erakoitumista.

– Anteeksiantamisen ja luopumisen tuskaa ja kipua ei voi ohittaa, selittää Mathur. Anteeksianto ei ole hyvää käytöstä, peliä tai vaihtokauppaa eikä edes vuorovaikutusta, vaan sisäinen prosessi.

– Saattaa olla niinkin, että luojan mukavin luomus on viisas vanha ihminen, Mathur arvelee. – Filosofeilla lienee oma selityksensä, mutta psykiatrin mukaan viisas ihminen hyväksyy sen, että elämä on vaikeata ja monimutkaista sekä minulle että muille, että kaikki ihmiset ovat puutteellisia, että kaikilla on myös omat pimeät puolensa.

Viisauden vastakohta, tyhmyys, on pinnallisuutta ja elämän vaikeuksien aliarvioimista. Viisas tietää, että elämä on täynnä luopumista ja menetyksiä, mutta silti luottaa siihen, että hyvää on ainakin vähän enemmän kuin pahaa.

– Ihmiset vaativat usein itseltään liikaa, koska pelkäävät avuttomuutta ja kuvittelevat, että psyykkiset prosessit ovat helppoja ja yksinkertaisia, mutta sitä ne eivät ole. Nykyajan ihminen joutuu olemaan jatkuvien muutosten myllyssä, ja selviytyminen on kytkeytynyt kykyyn muuttua.

Mathur lisää, että kykyyn antaa anteeksi liittyy kyky pyytää anteeksi ja myös kyky antaa anteeksi itselleen.

– Kaikissa tapauksissa kyse on samasta avuttomuuden ja luopumisen sietämisestä. □