

## ANTEEKSI ANTAMINEN

### - Psykologin päiväkirjasta vuorovaikutuksen peruskysymyksiä

*Loukkasin. En tahtonut. Loukkasin silti. Loukkasin rakkaintani, vaikka en tahtonut. Loukkaantui. Totta kai hän loukkaantui. Pienet, mutta sitäkin jättimäisesti haavoittavat sanat loukkasivat kuin vieden vereslihalle. Kuka tahansa olisi loukkaantunut sen tökeryyden edessä. Raastavaa myöntää itselle. Kuinkahan paljon suhteessa on vielä kompasteluvaraa?*

*Olen kiitollinen ainoastaan siitä, että huomasin ja uskalsin tunnustaa, että loukkasin. Oli nieltävä ylpeys ja pyydettävä anteeksi. En saanut. Ei kai kukaan järkevä siinä tilanteessa pystyisikään antamaan anteeksi ilman itsepetosta. Anteeksi antamattomuus on oikeutettua. Loukkaajalle jää pyyntöön tyhjä käsi ja syyllisyys, jonka kanssa elää, mutta loukatulle jää enemmän - mieli psyykkisesti vereslihalle.*

Ihmissuhteissa ollaan inhimillisen kokemuksen ytimessä, siellä haavoitetaan ja loukataan, kuin myös toivutaan ja vahvistutaan. Tämä on paradoksaalista - ihmissuhteet haavoittavat ja ihmissuhteita tarvitaan haavoista toipumiseen. Yksinäisyydessä ei kai kukaan toivu ihmissuhteiden aiheuttamista haavoista. Arkipäivän ihmissuhteiden loukkauksista lienee yhteisen sovun kannalta tarkoituksenmukaisempaa pyrkiä antamaan anteeksi. Tällöin on kyseessä pikemminkin yhteyden rakentamisesta, kuin oikeassa tai väärässä olemisen kysymyksistä. Sen sijaan ihmistä syvimmin satuttaneet teot, kuten kaltoin kohtelu, väkivallanteot tai petokset ovat usein haastavampia anteeksi antamisen osalta. Psykologian tohtori Robert T. Muller (2018) kuvaa kirjassaan, että **todellista** anteeksi antamista seuraa suuri helpotus. Kun anteeksi pyytävä osoittaa *aidolta tuntuva* katumusta, ottaa henkilökohtaisen vastuun teosta ja pyrkii vilpittömästi paikkaamaan syntynyttä henkistä haavaa, voi siitä seurata parantava anteeksianto. Syyllisen aidossa katumuksessa tulee näkyväksi satutetun henkilön kivun, harmin tai kärsimyksen *tunne ja sen ymmärtäminen*. Tästä syystä katumus ei ole ainoastaan sanoja vaan ennen kaikkea tunnetta, ilmeitä, eleitä ja tekoja, joissa myös anteeksi pyytäjän oma haavoittuvuus tulee esille. Me kaikki ”kompastelemme” vuorollamme. Paikkausyrityksissä sanat voivat valehdella, keho ei.

Todellinen anteeksi antaminen on haastava ja monimutkainen asia. Kukin meistä todennäköisesti tunnistaa tavan vuoksi tai hätäpäissään tehdyn anteeksipyynnön - ”*no anteeks*”. Sellainen ei *tunnu* aidolta. Moni meistä todennäköisesti tunnistaa myös hätäpäissään luvattua anteeksiannon - ”*no saat*”. Joskus se on vastaus omatunnon paineeseen - ”niin täytyy tehdä”. Lienee hätäinen toive päästä eteenpäin, unohtaa ikävä tai työntää syrjään ristiriitaiset tunteet. Joskus tilanteen kannalta vaikuttaa helpommalta ”päättää” antaa anteeksi – aivan kaikkeen ei ole tarkoituksenmukaista jäädä kiinni. Joskus myös eettiset, moraaliset tai uskonnolliset ajatukset tähän kannustavat. Joskus liian aikaisin luvattu anteeksi anto on epärehellisyyttä itselle ja toiselle. Se jää kaihertamaan ja tulee todennäköisesti jollain tavoin esiin myöhemmissä siitä muistuttavissa tilanteissa.

Muller (2018) muistuttaa, että anteeksi antoa ei tulisi kiirehtiä eikä pakottaa, ei itseltään eikä toiselta. Se on prosessi, jonka lopputulemaa ei tiedetä.

Voiko anteeksi antaa ilman, että anteeksi pyydetään? Moninaisista syistä johtuen anteeksi pyytäminen ei aina edes toteudu. Kokemusteni mukaan näyttää siltä, että jokin myöhempi korjaava kokemus tai esimerkiksi oma henkinen kasvu, kuten sisäinen prosessointi asian muuttumattomuuden ymmärtämisestä ja omien tunteiden hyväksymisestä, voivat johtaa anteeksi antamiseen ilman, että vastapuoli kykenee anteeksi pyytämään. On myös olemassa menetelmiä, joiden avulla anteeksi antamista voidaan harjoitella. Nopeita keinoja päästä tästä tunteiden sumasta kaihdan itse.

Itse käsittelisin anteeksi antamista erityisesti henkisenä prosessina, johon saattaa joskus päättäminenkin kuulua. Henkinen prosessi näkyy erityisen hyvin silloin, kun asia pyörii tai velloo mielessä. Joskus näyttäisi siltä, että anteeksi antamisen prosessi voi jäädä jumiin tunteiden käsittelemisen vaikeuden vuoksi. Jumi palvelee jotain tarkoitusta, joskin ehkei siitä ole iloa kenellekään. Joskus se lietsoo kaunaa tai syytöksiä joko itseä tai toisia kohtaan. Minkä vangitsemaksi silloin tulen, kun asia alkaa pyöriä?

Itseään voi (pääuttaa tutkimalla anteeksi antamisen mahdollisuutta pala kerrallaan. Anteeksi antamisen prosessia voi koittaa helpottaa jäsentämällä sitä pienemmiksi yksiköiksi esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla.

Mihin tämä asia minussa sattui? Kuinka paljon se satutti? Mikä siinä oli pahinta? Mitä arvojani se loukkasi?

Mitä siitä voisin antaa anteeksi? Minkä verran voin / voisin antaa anteeksi? (Esim. 1-100%).

Mitä osaa asiasta en vielä pysty antamaan anteeksi?

Mitä pitäisi tapahtua, että voisin antaa anteeksi?

Mitä hyvää anteeksi antamisella saavuttaisin (joku muu saavuttaisi)?

Mitä anteeksi antaminen mahdollistaisi? Mitä anteeksi antamalla menettäisin? (Ja olisiko tämä menetys todellista?)

Jotta prosessi ei päädy umpikujaan, voi pohtia, miten olla nyt - ettei tilanne pahene - kunnes pystyn antamaan anteeksi tai kunnes löydän vastauksen siihen, pystynkö koskaan antamaan anteeksi? Estääkö tämä ystävällisyyden? Onko parempi olla etäällä vai tekemisissä?