

Vihasta rakkauteen - anteeksiantaminen



Helsinki

10.11.2009

Kalervo Aromäki



Tarve antaa anteeksi

- Loukkaus
 - uskottomuus
 - luottamuksen pettäminen
 - väkivalta
- Kivun kokeminen
 - loukkauksen kokeminen henkilökohtaisesti
 - etsimme syyllistä
 - teemme kokemastamme nyyhkytarinan

Kivun kokemus



- Kipu
 - ”Millaisena näen itseni, elämäni ja olemassaoloni”
 - voimaton
 - avuton
 - pelokas
 - oman arvon ja merkityksen aliarviointi
 - syyllinen



Tunteet

- Tunne on luonnollinen, fysiologinen vastine sille, miten näemme ja tulkitsemme tilanteemme
- Suuttumus
 - elämää suojaava ja säilyttävä
- Viha
 - suuttumus joka muuttuu vihaksi
 - kohdentuu itseän ja toisiin
 - sairastumme
 - masennumme
 - toimimme itsetuhoisesti
 - puramme suuttumuksemme toisiin



Muuttuminen

- Tilanteen tunnistaminen ja tunnustaminen
- Tarinan kertomisen/kirjoittamisen välttämättömyys
 - Oikein muistaminen
 - Liioitella
 - vähätellä
- Vastuun ottaminen
 - kokemuksen oikein sijoittaminen
 - oman elämän mahdollistuminen
- Anteeksiantaminen
 - uuden identiteetin löytäminen
 - toivon kokeminen
- Rauhaan pääseminen



Identiteetti

- Itse luotu identiteetti
 - konstrukttiivinen minäkuva
 - rakentuu ulkoiselle
- samaistuksen kohteen antama kuva
 - vanhempi, puoliso
 - pullo



Uusi identiteetti

- Samaistuksen kohteen tuoma identiteetti
 - Jumala on Luojamme, Lunastajamme ja Isämme
- Arvo on asema, jota mikään ei voi riistää
- Suostuminen elämään uuden identiteetin mukaisesti



Toivo

- Viktor Frankl: ”niiden joukossa, joille annettiin selviytymisen mahdollisuus, olivat niitä, jotka pitivät kiinni tulevaisuudesta --- mielessä jokin tärkeä tehtävä tai paluu rakkaiden luokse --- heillä oli parhaat mahdollisuudet selviytyä kärsimyksestä.”
- Toivo on taito nähdä parempi tulevaisuus, tajuta, että on olemassa avoimuus elämälle...epätietoisuus, joka antaa sijaa mahdollisuudelle, uudelle, toivolle. Mitään ei ole ennalta määrätty, siksi ei ole mitään syytä pelätä, vaan kaikki syy toivoa. Syöpälääkäri Jerome Groopman



Toivo, jatk.

- Aito toivo kuvittelee paremman tulevaisuuden kieltämättä vaikeuksia ja kipuiluja, ts. kieltämättä menneisyyttä, turvautumatta muistinmenetykseen. Sekä kieltäminen muistinmenetys tuhoavat toivon. Toivo on elämään kannustava tunne, jonka koemme mielen silmin – tie parempaan tulevaisuuteen. Toivo tunnistaa merkittävät esteet ja syvänteet, jotka liittyvät matkaan. Todellinen toivo ei rakennu turhille kuviteluille. Selkeästi nähden, toivo antaa meille rohkeuden kohdata olosuhteet ja kyvyn voittaa ne (Anatomy of Hope: How people prevail in the face of illness, 2004).



Rauhaan pääseminen

- Tunnistaa vihamme ja kipumme
- Päätämme antaa anteeksi
- Annamme anteeksi
- Elämme anteeksiantamuksesta
 - Enright, 2001; Simmel, 2002



Tunnistaminen

- Itsen suojeleminen - millaisia keinoja käyttänyt
- Vihan hyväksyminen
- Loukkauksen käsitteleminen
- Sen hyväksyminen, että loukkaus on voinut syvästikin vaikuttaa elämään ja mahdollisuuksiin
- Sen tajuaminen, että elämä ei aina ole "reilua"



Päätämme antaa anteeksi

- Sydämen/mielen muutos, eli sen tajuaminen, että vanhat mallit eivät enää toimi
- Halu miettiä anteeksiantamista vaihtoehtona
- Halu/sitouminen anteeksiantoon



Annamme anteeksi

- Asioiden miettiminen uudesta näkökulmasta
- Myötätunto loukkaajaa kohtaan
- Kivun sisäistäminen ja omistaminen
- Moraalisen lahjan antaminen loukkaajalle.

Elämme

anteeksiantamuksesta

- Emme ole yksin;
 - kokemuksemme ei ole ainutlaatuinen
- Tarvitsemme myös itse anteeksiantamusta
- Tarkoituksen löytäminen kärsimykselle
 - elämää muokkaava merkitys
- Vähentynyt halu vahingoittaa, lisääntynyt halu tehdä hyvää loukkaajalle
 - tasapainon löytäminen
 - suostumista elämään elämän epäoikeudenmukaisuudessa



- Kysymyksiä

- Vastauksia

- Kiitos