

Ote kirjasta: Koivu, T. & Sandhu, T. (2015). Elämisen arvoista. Liekkikustannus oy. s. 92 - 96.

Anteeksiantamus on valinta

Kiinalainen tarina kertoo nuoresta naisesta nimeltä Li-Li, joka naimisiin mentyään muutti asumaan miehensä ja anoppinsa luo. Pian hän huomasi, ettei tullut toimeen anoppinsa kanssa. He olivat kovin erilaisia, ja kummankin tavat ärsyttivät toista. Anoppi nalkutti miniälleen kaikesta mahdollisesta, ja vähitellen Li-Li uskalsi väittää hänelle vastaan. Päivät ja viikot kuluivat. Li-Li ja anoppi riitelivät yhä raivokkaammin, mikä masensi aviomiestä suuresti.

Lopulta Li-Li ei enää kestänyt anoppinsa tyranniaa, vaan päätti tehdä asialle jotakin. Hän meni tapaamaan isänsä ystävää, kauppias Huangia, joka myi yrttejä. Li-Li pyysi kauppiaalta myrkkyä, jolla voisi ratkaista ongelman kerralla.

Huang mietti asiaa ja sanoi lopulta auttavansa naista, mutta sillä ehdolla, että Li-Li tottelee häntä tarkoin. Huang haki takahuoneesta yrttejä.

"Et voi tappaa anoppiasi tuosta vain, koska se herättäisi epäluuloja", kauppias sanoi. "Siksi annan sinulle yrttejä, jotka vähitellen myrkyttävät hänen elimistönsä. Tee hänelle herkullisia aterioita, joita maustat näillä yrteillä. Ja jotta et herätä kenessäkään epäilyksiä, kohtele häntä tästä päivästä lähtien mahdollisimman ystävällisesti."

Li-Li lähti tyytyväisenä kotiinsa ja alkoi toteuttaa suunnitelmaa tarkoin yrttimestarin neuvojen mukaan.

Viikot ja kuukaudet kuluivat. Li-Li valmisti anopilleen herkullisen myrkyllisiä aterioita. Hän totteli anoppiaan kaikessa, oli ystävällinen ja kohteli häntä kuin omaa äitiään. Puolen vuoden kuluttua Li-Li huomasi, ettei ollut riidellyt anoppinsa kanssa pitkiin aikoihin. Itse asiassa hän huomasi tulevansa tämän kanssa erinomaisesti toimeen. Myös Li-Lin anoppi oli muuttunut. Hän rakasti miniäänsä kuin omaa tytärtään ja kehui tätä kaikille naapureillekin.

Yhtenä päivä Li-Li meni yrttimestarin puheille ja pyysi apua: "Herra Huang, auttakaa minua poistamaan myrkyt anoppini elimistöstä. Hän on täysin muuttunut, ja rakastan häntä kuin omaa äitiäni. Hän ei saa kuolla syöttämiini myrkkyihin!"

Yrttimestari nyökkäsi ymmärtäväisesti ja hymyili. "Ei ole mitään syytä huoleen", hän sanoi. "En antanut sinulle tappavia myrkkyjä vaan terveellisiä yrttejä. Ainoa myrkky oli asenteesi häntä kohtaan, ja nyt sekin on saatu poistettua."

Yksi hyvän elämän esteistä on katkeruus. Elämässä tulee vääjäämättä tilanteita, joissa tunnemme tullemme loukatuiksi. Tosiasia on, että missä on ihmisiä, siellä on ongelmia. Toisinaan kyseessä voi olla todellinen loukkaus, ja joskus vain tulkitsemme toisen käytöstä tai sanoja väärin, Joka tapauksessa kokemus on yhtä todellinen. Vaarana tilanteessa on katkeruuteen kiinni jääminen. Saatamme käydä mielessämme kuviteltuja keskusteluja meitä loukanneen ihmisen kanssa. Hänen näkemisensä saa tunteet pintaan, ja saatamme jopa hautoa mielessämme kosta tavalla tai toisella. Jos jääme kiinni katkeruuteen ja anteeksiantamattomuuteen, annamme ikään kuin hallintavallan elämässämme meitä loukanneelle ihmiselle. Niin kauan kuin kannan kaunaa

toista ihmistä kohtaan, hän oikeastaan hallitsee elämääni. Hän hallitsee ajatusmaailmaani, tunne-elämääni, yöuniani, syömistäni ja jopa ruumiin toimintojani.

Anteeksiantaminen on vaikeaa, koska se loukkaa oikeustajuamme. Ajattelemme, että jos annamme anteeksi, päästämme toisen kuin koiran veräjältä, ja siksi pidämme mieluummin kiinni oikeudestamme koston. Huomaamattamme koston vain itsellemme, ja katkeruus jäytää omaa sisintämme kuin hitaasti tappava myrkky. Lisäksi itsensä näkeminen uhrina on todella vahingollista, koska silloin ihminen ei ota vastuuta omasta elämästään eikä anna itselleen lupaa olla onnellinen. Anteeksiantaminen ei tarkoita, että minun pitäisi hyväksyä se, että minua on loukattu tai kohdeltu väärin. Anteeksiantaminen kuitenkin vapauttaa minut minua loukanneen ihmisen hallintavallasta. Kun tietoisesti luovun uhrin roolista ja oikeudestani koston, vapautan itseni katkeruudesta.

Joskus anteeksiantamuksen tulisi kohdistua meihin itseemme. Oletko huomannut, että joskus olemme paljon armottomampia itseämme kohtaan kuin toisia kohtaan? Saatamme esimerkiksi moittia itseämme jostakin tekemästämme virheestä jopa päiväkausia, kun taas saman virheen unohtaminen toisen kohdalla käy helposti. On tärkeää opetella armahtamaan myös itseään ja sallia itselleen keskeneräisyys ja inhimillisyys. Kuten edellä omien oikeuksien luettelossa totesimme: "Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen."

Kukaan ei onnistu aina elämään omien arvojensa mukaisesti. Meillä on taipumus kokea herkästi syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita juuri niissä asioissa, jotka ovat meille kaikkein tärkeimpiä. Moni varmasti tunnistaa kokevansa esimerkiksi vanhemmuudessa epäonnistumisen ja syyllisyyden tunteita, eivätkä ne ole vieraita meille kirjoittajillekaan. Vanhemmuus on erinomainen mahdollisuus kokea syyllisyyttä, etenkin asioita jälkikäteen pohdittaessa. Onneksi lapset ovat kuitenkin yllättävän armollisia vanhempiaan kohtaan ja näyttävät meille mallia anteeksiantamuksesta. On tärkeää myös itse armahtaa itseään ja muistaa, että on pyrkinyt tekemään parhaansa senhetkisen viisautensa ja voimavarojensa pohjalta.

Anteeksiantaminen ei ole tunne vaan tietoinen valinta, joka näkyy käytännön tekoina. Jos päätän antaa anteeksi, se voi näkyä esimerkiksi siten, että en enää puhu pahaa minua loukanneesta ihmisestä tai että lopetan itseni moittimisen. Sisäisen puheeni muuttuminen lempeämmäksi ja hyväksyvämmäksi näkyy ennen pitkää myös siten, että en enää ajattele tapahtunutta niin paljon, mikä heijastuu myönteisesti myös tunne-elämääni. Andrew Matthews on sanonut: "Kun seuraavan kerran joudut pois tolaltasi, muista että sinua eivät suututa niinkään ihmiset kuin se, mitä heistä ajattelet." Joyce Meyeriltä kysyttiin kerran, miten anteeksiantaminen tapahtuu. Hän vastasi: "Don't think about it. Don't talk about it." (Älä ajattele sitä, älä puhu siitä.) Arvot näkyvät siinä, mitä teemme.