

Sisällys

Lukijalle	11
Alkutehtävä	16

OSA 1

Anteeksiantamisen olemus

Mitä on anteeksianto?	18
Mitä anteeksianto ei ole?	21
✱ Nelson Mandela: Anteeksiannon arkkityyppi	23
Mitä on itseanteeksianto?	25
✱ Tiia Hagström: Väkivallasta vapauteen	27
Plussia ja miinuksia	29
Loukkaus laukaisee stressireaktion	29
Märehtiminen kuormittaa	31
Mahdollisia haittoja	33
Todennäköisiä hyötyjä	35
Lisää myönteisiä tunteita	35
Suojelee mieltä	35
Helpompi elää tässä ja nyt	36
Itsearvostus kohenee	36
Tyytyväisyys lisääntyy	37
Uhriutuminen vähenee	37
Onnellisuus voimistuu	38
Haasteet kevenevät	38
Suhteet korjaantuvat	39

Itsekkyys vähenee	40
Uni paranee	40
Sydän tervehtyy	40
Lihakset rentoutuvat	41
Loppu on levollisempi	41
Itseanteeksianto säteilee muihin	43
✧ Mirkku Merimaa: Anteeksianto oli päätös	44
Miksi anteeksianto on vaikeaa?	46
Voi tuntua riskiltä	46
Märehtiminen synkistää	47
Velka pitää kuitata	48
Kasvojen menetyt pelottaa	50
Hammas hampaasta	52
Työläintä on antaa anteeksi itselleen	54
✧ Anita Löfberg: Anteeksianto on lahja itselle	57
Miksi emme pyydä anteeksi?	59
Kaksi eri tarinaa	60
Muisti ei ole filminauha	63
Jokainen vetää kotiinpäin	65
Minäkuva voisi säröytyä	66
Piiirteet vaikuttavat	68
Loukkaajakin kärsii	69
✧ Marja: Itseanteeksianto pelasti syyllisyydeltä	70
Juuret uskonnossa	72
Anteeksianto ja hengellisyys	72
Jumalan armo tai rangaistus	76
✧ Rosa: Uskonyhteisö ei antanut tervettä mallia	79

OSA 2

Anteeksiannon prosessi

Anteeksiantamista voi harjoitella	84
Miten voi pyytää anteeksi?	88
Sanat eivät kerro kaikkea	88
Mistä muodostuu hyvä anteeksipyyntö?	92
✱ Esa Saarinen: Puukotus ei horjuttanut käsitystä ihmisten hyvydestä	94
Miten antaa anteeksi?	96
Anteeksiannon emotionaalinen ja kehollinen prosessi	98
Empatia loukkaajaa kohtaan	101
Hyväksynnän tie	102
Anteeksiannon käännekohtat	106
Hyvään sitoutuminen	110
Pitääkö anteeksianto ansaita?	112
✱ Suvi Naukkarinen: Oman avioeron anteeksiantaminen	115
Kuinka käsitellä loukkausta?	117
Käyttäytyminen on monen summa	117
Vihan voima	121
Anteeksiannon kysymykset psykoterapiassa	124
Myötätunto ja itsemyötätunto kivun lievittäjinä	127

Harjoituksia anteeksiannon tueksi	132
Tunnista tunteet	133
Pysäytä märehdiminen	134
Kehitä rituaali	134
Leikkaa loukkaus pienemmäksi	135
Luo turvapaikkasi	136
Kuvittele loukkaus uusiksi	137
Kirjoita kirje loukkaajalle	137
Ilmaise tunteesi kirjoittamalla	138
Löydä pysyvä minä	139
Tutki näkökulmia	140
Kokeile irti päästämisen mielikuvia	141
Mieti jäljellä olevia päiviäsi	142
Anteeksiantoa harjoittelevan muistilista	143
Keinoja itseanteeksiannon lisäämiseen	147
Mistä tietää, että on antanut anteeksi?	151
Velvollisuudesta anteeksiantaminen	156
Pseudoanteeksianto kiillottaa minän	158
Myönteinen nöyryys hiljentää egon	159
Kielteisiäkin tunteita tarvitaan	161
Mahdollisuus trauman jälkeiseen kasvuun	164
✱ Aino: Raiskauksen anteeksiantaminen	167
Anteeksianto ja moraali: Voiko kaiken antaa anteeksi?	171
Anteeksianto vahvistaa oikeutta	175
✱ Debbie Baigrie: Anteeksianto vangille	179
Milloin anteeksianto ei kannata?	180
✱ Eva Mozes Kor: Anteeksianto Auschwitzin jälkeen	182
Lopputehtävä	184

Lopuksi: Millainen olisi anteeksiantava yhteiskunta?	185
Kiitokset	189
Viitteet	191
Lähteet	204

Lukijalle

Kun minua pyydettiin laatimaan juttu *Tiede*-lehteen joko anteeksiannosta tai optimismista, en tiennyt, että se muuttaisi elämäni suunnan. Optimismista olisi ollut helppo kirjoittaa, koska olin perehtynyt siihen jo aiemmin. Anteeksianto sen sijaan herätti minussa jonkinlaista vastarintaa. Se tuntui aiheena ehkä vähän naiivilta. Tein kuitenkin tutkimusartikkelihakuja ja huomasin yllätyksekseni, että anteeksiantoa on tutkittu useista näkökulmista – ja se on jotain aivan muuta kuin olin luullut. Halusin ehdottomasti tietää lisää, joten ilmoitin kirjoittavani juttuni siitä.

Jutun edetessä hämmästyin anteeksiannon voimasta, erityisesti sen kyvystä palauttaa mielenterveys vaikeiden kokemusten jälkeen. Tunsin löytäneeni Graalin maljan. Oivalsin anteeksiannon olevan tärkeimpiä taitoja, joilla elämästään voi tehdä paremman. Artikkelini¹ julkaistiin, ja se herätti paljon keskustelua sosiaalisen median kanavissani. Sain runsaasti myönteistä palautetta. Eräs 80-vuotias Seppo jopa otti asiakseen soittaa *Tiede*-lehden toimitukseen kiittääkseen jutusta.

Olin haaveillut väitöskirjan tekemisestä, mutta en ollut keksinyt hyvää aihetta. Tajusin, että tässä se nyt oli. Minua kiehtoi, miten anteeksiannossa yhdistyvät elämän kamaluus ja ihanuus: ihmiset ympäri maailmaa pystyvät antamaan anteeksi vaikka minkälaisia loukkauk-

sia. Koostin tutkimussuunnitelman anteeksiannon narratiivisesta prosessista ja hain ja pääsin Itä-Suomen yliopistoon väitöskirjatutkijaksi.

En ollut aiemmin juuri pohtinut anteeksiantoa. Lapsuudessani siitä ei paljonkaan puhuttu. Aikuisten ohjeet pyytää ja antaa anteeksi tuntuivat käskyiltä. Opin, että ne ovat vain tyhjiä sanoja. Riittää, kun sanoo ”anteeksi”, ja asia on sillä kuitattu. Huomasin myös, että aikuiset eivät toimineet niin kuin opettivat. He eivät useinkaan itse pyytäneet eivätkä antaneet anteeksi, vaikka kehottivat lapsia niin tekemään. Tämä tuntui ristiriitaiselta ja kylvi kokemuksen kaksoisstandardeista.

Olen toki oppinut samat kohteliaisuussäännöt kuin muutkin. Pyrin pyytämään välittömästi anteeksi, kun huomaan tehneeni jotain väärin. Pikkujuttujen anteeksipyytäminen ja -saaminen on vaivatonta. Jos vaikka vahingossa tönäisee toista, on helppo ymmärtää, ettei teko ollut tahallinen tai kohdistunut itseen. Isompiin asioihin tämän ajatuksen soveltaminen onkin haastavampaa.

* * *

Jokaisella meistä on jokin käsitys tai kokemus anteeksiannosta. Joilla-kuilla se liittyy uskontoon. Toisille se nostaa pintaan ikävän muiston tai ratkaisemattoman konfliktin, joka yhä herättää voimakkaita tunteita. On aivan luonnollista tuntea esimerkiksi vihaa, surua tai ahdistusta huonosta kohtelusta tai epäreiluista teoista. Toisaalta me itsekkin olemme tehneet joskus jotain väärin.

Tässä kirjassa kerron, miksi ja milloin anteeksianto on hyvästä – ja milloin se ei ole. Kerron myös, mitä anteeksianto todellisuudessa on. Toisin kuin moni luulee, anteeksianto on prosessi, ei projekti. Ei ole tiettyä päätepistettä, jolloin anteeksianto olisi valmis. Perimmiltään siinä on kyse loukkauksen kanssa sovussa elämisestä. Yllättävää ehkä sekin, että usein ihmiset antavat lopulta anteeksi itsensä eivätkä loukkaajan takia.

Väitteeni perustuvat tieteelliseen tietoon ja asiantuntijahaastatteluihin. Esittelen tuloksia myös omasta väitöstutkimuksestani, jota varten haastattelin 23 suomalaista aikuista heidän anteeksiannon kokemuksistaan. Koska kyseessä on laadullinen tutkimus, sen tuloksia ei voi yleistää kaikkiin ihmisiin. Väitöskirjani tarjoaa kuitenkin syvällistä ymmärrystä siitä, mitä anteeksiannon prosessiin voi kuulua. Olen mahdollistanut mukaan myös tosielämän tarinoita ihmisistä, jotka ovat antaneet anteeksi jonkin asian. Osa heistä on antanut haastattelun koko nimellään, osa muutetulla etunimellä.

Anteeksiantamiseen liittyy kiinteästi myös anteeksipyytäminen, joten sekin saa osansa tässä teoksessa. Tarkastelen kumpaakin tekoa loukkaajan ja loukatun näkökulmasta. Kirjani yksi pääsanoma onkin, että me kaikki olemme sekä loukkaajia että loukattuja. Vaikka emme haluaisi, vaihtelemme elämässämme näiden kahden roolin välillä. Kerron, millaisia psykologisia tekijöitä niihin liittyy. Pyrin välttämään hyvä-paha- ja oikea-väärä-asetelmia, koska maailma ei ole näin yksinkertainen. Ihmisillä on erilaisia käsityksiä oikeudesta ja tulkintoja tilanteesta. Siksi en väitä, että loukattu olisi aina hyvä ja oikeassa ja loukkaaja paha ja väärässä. Kategorisoimisen ja moralisoimisen sijaan tarkoitukseni on auttaa hahmottamaan loukkauksiin, anteeksiantamiseen ja anteeksipyytämiseen liittyvää psykologiaa kaikkien osapuolien näkökulmista. Uskon, että tämä lisää ymmärrystä näistä vaikeista, jokaisen elämää koskettavista teemoista.

Seuraavaksi muutama lukuohje. Tulen puhumaan useaan otteeseen positiivisista ja negatiivisista tunteista, koska ne liittyvät vahvasti kirjani aiheeseen. Haluan kuitenkin korostaa, ettei ole olemassa ”hyviä” ja ”huonoja” tunteita. Vaikka esimerkiksi suru tai ahdistus koetaan yleensä epämiellyttävänä ja ilo miellyttävänä, kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä. En myöskään kannusta pakkopositiivisuuteen. Esimer-

kiksi viha voi auttaa tunnistamaan itselle tärkeitä arvoja. Se voi lisäksi auttaa puolustamaan itseä ja läheisiä. Vihalla on myös keskeinen rooli anteeksiannon prosessissa.

Korostan myös, että anteeksiannon on oltava aina vapaaehtoista. Selitän tässä kirjassa, miksi anteeksianto ja velvollisuus eivät sovi yhteen. Kaikkea ei edes tarvitse antaa anteeksi. Suurin osa kokemistamme loukkauksista on pieniä ja niistä koitua harmi hetkellistä, joten ne unohdetaan nopeasti. Anteeksiantoa voi harkita silloin, kun loukkaus jää vaivaamaan ja vaikuttaa omaan elämään negatiivisella tavalla. Kirjassa tarkoitan loukkauksella asiaa, jonka ihminen kokee loukkaavaksi. Koska olemme yksilöitä, samat tapahtumat ja tilanteet eivät tunnu aina kaikista loukkaavalta. Niin anteeksiannolla kuin anteeksiantamattomuudella voi olla myönteisiä, neutraaleja ja kielteisiä vaikutuksia. Valaisen tilanteita, joissa anteeksianto ei välttämättä ole hyvä idea. Jokainen tekee aina omat valintansa ja päättää itse, ryhtyykö anteeksiantoon vai ei.

Huomaatan, että joissakin anteeksiantotutkimuksissa on keskitytty tarkastelemaan lieviä tai keskivaikeita loukkauksia ja suljettu pois vakavat, traumaattiset tai rikoksiin liittyvät loukkaukset. Tulokset eivät näin ollen päde kaikkiin ihmisiin ja tilanteisiin. Myöskään kaikki kirjassa esitetyt näkökulmat eivät välttämättä istu jokaisen yksilölliseen elämäntilanteeseen. Toivon silti, että annat itsellesi mahdollisuuden pohtia anteeksiantoa uusista kulmista. Saatat hämmästyä kuten minäkin.

Kirjan voi lukea tai kuunnella missä järjestyksessä haluaa, mutta suosittelun tutustumaan aluksi ensimmäiseen lukuun, jossa käyn läpi anteeksiannon määritelmää. Myöhempiä lukuja voi olla helpompi ymmärtää, jos ensin perehtyy siihen, mitä anteeksianto on ja mitä se ei ole. Kirjassa on mukana tehtäviä oman pohdiskelun ja anteeksiannon tukemiseen. Mikäli käyt terapiassa ja haluat työstää teoksen teemoja,

voit ottaa kirjan mukaan vastaanotolle ja keskustella ajatuksistasi terapeutin kanssa.

Teema on hyvin herkkä. Jos huomaat, että tätä kirjaa lukiessasi tai kuunnellessasi ahdistut, pidä tauko. Keskity hetkeksi hengittämään, piipahda kävelylle, katsele ikkunasta ulos tai soita läheiselle. Anteeksi-anto ei ole helppo aihe, ja se saattaa olla yksi elämän vaikeimpia tekoja. Ole itsellesi armollinen. Tärkeintä on sinun hyvinvointisi.

Antoisia hetkiä kirjan parissa!

Alkutehtävä

Kirjoittaminen on hyvä tapa tutustua omaan sisäiseen maailmaan ja työstää elämäkokemuksia. Voit saada sen avulla yhteyden tunteisiin ja ajatuksiin, joita sinulla on itseäsi, loukkaajaasi ja loukkausta kohtaan. Jatka seuraavia lauseita kirjoittamalla, mitä ensimmäisenä mieleesi tulee. Voit kirjoittaa lyhyesti tai pitkästi. Talleta kirjoituksesi. Voit palata tehtävään prosessisi eri vaiheissa.

Tällä hetkellä olen...

Elämäni on...

Kun ajattelen loukkaajaani, loukkausta tai tapahtunutta...

Kehossani tuntuu...

Haluaisin sanoa hänelle tai tapahtuneelle, että...

Toivoisin, että...

Juuri nyt kaipaan...

Haluan päästää irti...

Haluaisin sanoa itselleni, että...

Tulevaisuudessa...

