

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen
parantumisen tielle, 1996

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 12 askeleen 8.askel kuuluu: ” Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.”
- 8.askeleessa alamme kasvaa aikuisiksi.
- Otamme vastuuta teoistamme ajattelematta, että meille on tehty vääryyttä.
- 1.-7. askeleessa olemme käsitelleet asioita omalta kannaltamme.
- 4.askel oli meidän oma moraalinen itsetarkastelumme – ei kenenkään muun.
- 5. askeleen tunnustukset koskivat meidän vääriä tekojamme tai asenteitamme. Vajavuudet ovat meidän vajavuuksiamme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 8. askeleessa tarkastelemme edelleen itseämme, mutta tällä kertaa otamme huomioon myös muut ihmiset, joille meidän luonteemme heikkouksista on koitunut vahinkoa.
- 8. askeleessa joudumme miettimään ankarasti.
- Jumalalta pyydämme apua palauttaaksemme mieleemme niiden ihmisten nimet ja kasvot, joita olemme vahingoittaneet.
- Tehtävänä on kirjoittaa heidän nimensä muistiin ja ajatella heitä jokaista syventyneesti.
- Meidän pitää tarkastella suhdettamme heihin ja miettiä, miten olemme vahingoittaneet heitä.
- Parhaiten onnistumme, kun harkitsemme asiat mahdollisimman perusteellisesti ja teemme niin yksityiskohtaiset muistiinpanot kuin mahdollista.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- Voimme valmistautua 8.askeleeseen harjoittelemalla nöyryyttä.
- Kun asenteenamme on nöyryys, elämämme asettuu oikeaan perspektiiviin ja sopeudumme Jumalan suunnitelmaan ja tahtoon.
- 8.askel vaatii meitä tunnustamaan osallisuutemme muille koituneeseen vahinkoon.
- Käytännön tasolla valmistaudumme 8.askeleeseen antamalla tilaa mietiskelylle.
- Ennen syytimme vanhempiamme, sukulaisiamme ja ystäviämme elämässämme vallitsevasta hämmennyksestä.
- Mielestämme Jumalakin oli siitä vastuussa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 8.askeleessa alamme vähitellen irtautua tarpeestamme syytellä muita onnettomuudestamme ja alamme vastata itse elämästämme.
- 4.askeleessa laatimamme tarkastelu paljasti, että epäasianmukainen käyttäytymisemme on aiheuttanut vammoja paitsi itsellemme myös muille elämässämme tärkeille ihmisille.
- Nyt meidän on valmistauduttava kantamaan siitä täysi vastuu ja hyvitetävä tekemämme vääryydet.
- Seitsemän ensimmäistä askelta auttoivat meidät Jeesuksen Kristuksen parantavan voiman piiriin.
- Jumalan Pyhä Henki ryhtyi panemaan elämäämme järjestykseen.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- Saimme työkalut joiden avulla voimme tarkastella omia kokemuksiamme ja opimme tajuamaan, miten tärkeää on vapautua menneestä.
- Saimme mahdollisuuden jatkaa henkilökohtaista kasvuamme kohtaamalla menneisyytemme silmästä silmään ja jättämällä sen taaksemme.
- 8. ja 9. askeleen toteuttaminen parantavat suhdettamme sekä omaan itseemme että muihin.
- Nämä askeleet kehottavat meitä myös unohtamaan eristyneisyytemme ja yksinäisyytemme.
- Tärkeintä on, että olemme valmiit hyvittämään tekemämme vääryydet niille, joita olemme vahingoittaneet.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- Kun Kristus saa jatkuvasti asua sydämessämme, alamme suhtautua muihin ihmisiin avoimella tavalla.
- Uusi avoimuus valmistaa meitä tulevaan henkilökohtaiseen hyvittämiseen.
- 4.askeleeseen liittyneen kirjallisen arvion tarkastelu auttaa meitä päättämään, keitä kirjoitamme luetteloomme.
- Hyvittäminen on vaikea tehtävä – jota suorittaessamme taitomme lisääntyy, mutta joka ei tule koskaan lopullisesti päättymään.
- Koemme ehkä jälleen epämiellyttäviä tunteita, kun joudumme kosketuksiin aiemman käyttäytymisemme kanssa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- Kun tajuamme miten paljon pahaa olemme saaneet aikaan teoillamme, huomaamme myös miten suuri helpotus meille tulee olemaan, kun lakkaamme vammauttamasta itseämme ja muita.
- Monet meistä tulevat kokemaan omien rikkomustemme myöntämisen ja tarpeellisen hyvityksen tekemisen vaikeana.
- Olemme koko elämämme tottuneet syyttelemään muita ja etsimään korvausta itsellemme tehdystä vääryydestä.
- Kun tarkastelemme asiaa, huomaamme että turhaan etsimämme korvaus vain lisäsi kaaosta.
- Kun pidimme tiukasti kiinni omasta oikeuskäsityksestä, emme pystyneet enää asettamaan emmekä saavuttamaan positiivisia tavoitteita.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- Syntyi vihamielisyyden ja kovuuden kierre emmekä tahtoneet kiinnittää huomiota omiin vääriin tekoihimme.
- Anteeksiantaminen itselle ja muille auttaa meitä voittamaan katkeruutemme.
- Jumala on jo antanut meille anteeksi ne vahingolliset teot, jotka erottivat meidät hänestä.
- Toipumisemme kannalta on tärkeää, että opimme jatkuvasti antamaan itsellemme anteeksi.
- Olennaisen tärkeää on myös osata antaa anteeksi toisille.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- Hyvittäminen ilman anteeksiantoa johtaa epärehellisyyteen ja mutkistaa elämää entisestään.
- Voidaksemme korjata tekemämme vääryydet meidän täytyy suostua kohtaamaan ne ja tunnustaa paperilla, millaista vahinkoa näemme aiheuttaneemme.
- Listallamme olevat ihmiset ovat meille ehkä katkeria, eivätkä he tahdo sopia kanssamme.
- Riippumatta siitä miten lähestymiseemme suhtaudutaan, meidän on oltava valmiita tarjoamaan hyvitystä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- Hyvittäminen hyödyttää ennen kaikkea meitä itseämme, ei niinkään niitä, joille olemme aiheuttaneet vahinkoa.
- Mahdolliset vahingontekomme voidaan luokitella kolmeen pääryhmään: 1. aineelliset, 2. moraaliset ja 3 henkiset vääryydet.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 1. Aineelliset vääryydet:
 - Menettelyt, jotka ovat vaikuttaneet jonkun ihmisen elämään konkreettisesti. Esim. kohtuuton lainanotto tai rahankäyttö, saituus, rahan käyttö ystävyiden tai rakkauden ostotarkoituksessa, raha-avun pidättäminen itsekkäistä syistä.
 - Sopimusten solmimisen jälkeen lainvoimaisten ehtojen noudattamatta jättäminen tai sopimusten pettäminen.
 - Ihmisten tai omaisuuden turmeleminen tai tuhoaminen.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 2. Moraaliset vääryydet:
 - Sopimaton moraalinen tai eettinen menettely esim. oikeudenmukaisuutta, rehtyyttä ja tasavertaisuutta edellyttävissä kysymyksissä.
 - Erityisesti on huomattava muiden sekoittaminen omaan väärintekoon: huonon esimerkin antaminen lapsille, ystäville tai kenelle tahansa joka katsoo meistä mallia.
 - Keskittyminen pelkästään omiin itsekkäisiin pyrkimyksiin ja täydellinen välinpitämättömyys muiden tarpeita kohtaan.
 - Syntymäpäivien, juhlapäivien ja muiden erityistilaisuuksien unohtaminen.
 - Moraalisen vahingon tuottaminen, esim. seksuaalinen uskottomuus, lupauksen rikkominen, henkinen väkivalta, epäluotettavuus, valehtelu.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 3. Henkiset vääryydet:
 - ”Tekemättä jättämiset” laiminlyömällä velvollisuudet Jumalaa, itseämme, perhettämme ja yhteiskuntaa kohtaan.
 - Velvollisuuksien laistaminen ja kiittämättömyys niitä kohtaan, jotka ovat meitä auttaneet.
 - Piittaamattomuus itsensä kehittämisessä (esim. terveys, koulutus, harrastukset, luovuus).
 - Välinpitämättömyys muita ihmisiä kohtaan olemalla kannustamatta heitä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 8. askeleessa alkaa vaurioituneiden ihmissuhteiden korjaaminen, kun suostumme hyvittämään aikaisemmat rikkomuksemme.
- Voimme luopua katkeruudestamme ja pääsemme vähitellen eroon syyllisyydestämme, häpeästämme ja heikosta itsetunnostamme, jotka olemme hankkineet itsellemme toimimalla muita vahingoittavasti.
- Saamme jättää yksinäisyyden ankean, vihamielisen maailman taaksemme ja jatkaa matkaa kohti valoisaa tulevaisuutta ryhtymällä toimeenpanemaan uutta hyvää aikomustamme korjata vääryydet.
- Jumalan avun turvin ja 12 askeleen ohjelmaa noudattamalla olemme saaneet itsellemme työkalut, joilla voimme korjata aiemmat vahingot ja paikata katkenneet ihmissuhteet.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 8.askeleessa

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 8. askeleeseen liittyvät kysymykset:
 - 1. Mitkä ihmissuhteesi ovat kärsineet vakavimmin aiempien väärintekojesi takia?
 - 2. Missä ihmissuhteessasi tunnet suurinta katkeruutta, syyllisyyttä tai häpeää?
 - 3. Menestyminen ja kasvu Jumalan valtakunnassa edellyttävät sopimista muiden ihmisten kanssa. Miten arvelet sen pitävän paikkaansa itsesi suhteen?
 - 4. Voimme rakastaa muita vain siinä määrin kuin tiedämme Jumalan rakastavan meitä. Millä tavoin olet kokenut Jumalan rakastavan sinua?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 8.askeleeseen liittyvät kysymykset:
- 5. Kenelle sinun on vaikea antaa anteeksi? Miten se vaikuttaa suhteeseesi Jumalaan?
- 6. Kerro esimerkki tilanteesta, jossa olet muita tuomitsemalla tuottanut vahinkoa heille ja itsellesi.
- 7. Mitkä ihmissuhteistasi tuottavat sinulle eniten tuskaa anteeksiantamattomuuden ja katkeruuden suhteen? Kerro niistä Jumalalle, kirjoita hänelle rukous: ” Jumala, auta minua antamaan anteeksi... ja...”
- 8. Mainitse joku, jonka kanssa olet tekemisissä ja jota pidät vihamiehenä. Miten voit käytännössä ”tehdä hyvää” tuolle ihmiselle ja ”siunata” häntä?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 8.askeleeseen liittyvät kysymykset:
- 9. Kuvaile suhdetta jossa toinen ihminen on kärsinyt ylpeytesi tähden.
- 10. Millä tavoin sinun pitää olla suvaitsevampi toisia kohtaan?
- 11. Mainitse yksi henkilö, jolle sinun pitää hyvittää jotakin muuta mutta sinun ei ole mahdollinen tavata. Mitä tahtoisit hyvittää hänelle?
- 12. Mikä sinua huolestuttaa ajatellessasi, millaisen vastaanoton saat tarjotessasi hyvitystä? Kenen suhteen olet epävarmin?
- 13. Mitkä mainittavat luonteenheikkoutesi ovat aiheuttaneet vahinkoa itsellesi ja muille ihmisille?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 8.askeleeseen liittyvät kysymykset:
- 14. Mitä pelkää seuraavan siitä, että tarjoat hyvitystä?
- 15. Jumalan meille antama tahto ”vahvistaa” lähimmäistä on osoitus siitä, että tahdomme hyvittää tekemme. Millä tavalla voit vahvistaa toista ihmistä?
- 16. Miksi itsellemme anteeksi antaminen kuuluu olennaisesti hyvittämisprosessiin?
- 17. Luettele tavat, joilla olet eniten vahingoittanut itseäsi.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 9

- 8.askeleeseen liittyvät kysymykset:
- 18. Mainitse tilanteita, joissa huolehdit muista, kun olisi ollut terveellisempää keskittyä siihen, miten itsellesi kävi.
- 19. Tutki tekemääsi luetteloa ja erittele siitä käyttäytymismallit, jotka aiheuttivat emotionaalista, taloudellista tai fyysistä ahdistusta.
- 20. Anna rauhassa rukoillen jokaiselle anteeksi, joka on mahdollisesti tehnyt sinulle väärin sinua kohtaan. Kirjoita: "Annan anteeksi..." Jos se tuntuu sinusta vaikealta, selitä seuraavassa, miksi anteeksi antaminen jollekulle ihmiselle tai joillekuille ihmisille on yhä työn takana.