

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996
 - osa 10

12 askelta Ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- 9.askel ”Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.”
- 9.askeleen tavoitteena on se, että hyvitämme väärät tekomme.
- Käytetty Raamatunkohta on (Matt. 5:23,24):

”Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa.

Mene sitten vasta antamaan lahjasi”.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Meidän kuuluu ottaa henkilökohtaisesti tai välillisesti yhteyttä ihmisiin, joita olemme vahingoittaneet. Käymme läpi 8.askeleessa tekemämme luettelon henkilö henkilöltä. Lähestymme kaikkia, joita voimme, kohteliaasti, hienotunteisesti ja huomaavaisesti. Jumala neuvoo meille oikean tavan ottaa yhteyttä.
- Toisinaan on tavattava toinen ihminen kasvotusten, toisinaan riittää että muutamme käyttäytymistämme.
- On myös tilanteita, joissa suora hyvittäminen ei ole mahdollista. Olipa tilanne mikä tahansa, Jumala antaa meille tarvitsemamme ymmärryksen ja neuvon.
- Valmistaudumme 9.askeleeseen tekemällä 8.askeleeseen liittyvän luettelon niin täydelliseksi kuin mahdollista. Meidän ei tarvitse pitää kovaa hoppua. Tärkeintä on että meissä syntyy tahto hyvittää.
- Kun mainitsemme rukouksessa jokaisen nimen erikseen, Jumala antaa meille oikean näyn ja suunnan. Hän auttaa meitä myös voittamaan kaiken pelon ja epäilykset.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Jotta voisimme antaa itsellemme anteeksi, meidän täytyy ensin tunnustaa millaista kärsimystä toiset ovat joutuneet kehtämään tekojemme tähden.
- Elämässämme on ihmisiä, jotka tuntevat meitä kohtaan katkeruutta.
- Toiset pitävät meitä uhkana eivätkä pidä muuttuneesta käyttäytymisestämme.
- Voimme ottaa nämä ihmiset rukouksiimme ja pyytää, että saisimme Kristuksen ymmärryksen.
- Voimme vain rukoilla, että Jumala avaa heidän sydämensä vastaanottamaan hyvityksemme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- 9.askeleessa tiellämme tulee olemaan muutamia kompastuskiviä.
- Viivyttellemme helposti uskottelemalla itsellemme: ” Aika ei ole vielä kypsä.”
- Lykkäämme asiaa tuonnemmaksi ja yritämme keksiä tekosyitä, jotta meidän ei tarvitsisi kohdata ihmisiä, joita vastaan olemme toimineet väärin.
- Meidän täytyy olla rehellisiä itsellemme eikä pelkomme saa hidastaa meitä.
- Rohkeus on tärkeä edellytys tämän askeleen toteuttamiselle.
- 9.askeleen henkeen kuuluu päätös hyvittää tekomme ja valmius vastata tekojemme seurauksista.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Viivystystaktiikkaa on myös se, että haluaisimme antaa menneiden olla menneitä.
- Perustelemme tätä sillä, että menneisyys on taakse jäänyttä eikä ole mitään syytä hankkia lisää harmia jauhamalla vanhoja asioita.
- Kuvittelemme ettei aikaisempien vääryyksien hyvittäminen ole tarpeen ja että riittää, kun muutamme nykyistä käyttäytymistämme.
- Tietysti olemme tehneet paljon sellaistaikin, joka saadaan vain unohtaa.
- Parempi elämä, jossa tunnemme rauhaa ja tyyneyttä, riippuu läheisesti kyvystämme kohdata menneisyytemme pelot ja kaunat.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Jotta saisimme 9.askeleen suoritetuksi, meidän on tarkasteltava uudelleen 8.askeleen aikana laatimaamme luettelo ja ratkaistava, mikä menetelmä olisi sopiva kussakin hyvittämissitapauksessa.
- Vaikka useimmat tilanteet edellyttävät suoraa kontaktia, osa voidaan hoitaa muuttamalla omaa käyttäytymistä.
- Kaikille olosuhteille emme mahda mitään, vaan joudumme hyvittämään tekomme välillisesti.
- Valitsimmepa kumman tavan tahansa, tärkeintä on että hyvitysprosessi tulee tehdyksi heti, kun olemme siihen valmiit, ja että se käydään mahdollisimman perusteellisesti.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Hyvittämiseen kuuluu, että yritämme parhaan kykymme mukaan korjata aiheuttamamme vahingon.
- Kaikissa tilanteissa henkilökohtaisen kontaktin ottaminen ei ole mahdollista. Ihminen saattaa olla kuollut tai ei ole enää muuten tavoitettavissamme. Silloin välillinen hyvittäminen voi tyydyttää sovittamisen tarpeemme.
- Voimme rukoilla tai kirjoittaa kirjeen ajatellen olevamme yhteydessä tähän poissa olevaan ihmiseen.
- Tärkeintä on luoda kontakti, joka tarvitaan, jotta hyvittämisen tarpeemme tyydyttyisi.
- Voimme myös hyvittää tekemällä jotakin jonkun sellaisen ihmisen hyväksi, joka tavalla tai toisella liittyy tuohon meidän väärin kohtelemaamme ihmiseen.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- ”... ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita”
- 9.askel ottaa huomioon nekin ihmiset, joille voimme hyvittää vain osittain, koska tilanteen täydellinen paljastaminen voisi aiheuttaa heille tai muille vahinkoa.
- Meidän täytyy arvioida, miten paljon he joutuisivat kärsimään, jos kaikki puristettaisiin esiin. Tämä koskee etenkin uskottomuustapauksia.
- Henkilökohtainen hyvittäminen saattaisi näissä tapauksissa aiheuttaa kaikille osapuolille korjaamatonta vahinkoa.
- Asiasta on keskusteltava, mutta on varottava vahingoittamasta kolmatta osapuolta.
- Uskottomuuden hyvittäminen voi tapahtua osoittamalla vilpittömää kiintymystä ja huomiota niille, joita olemme luvanneet rakastaa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- ”... ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita”
- On tilanteita, joissa hyvittäminen voi johtaa vakaviin seurauksiin.
- Mikäli vastassa saattaa olla työpaikan menetys, vankilaan joutuminen tai perheestä vieraantuminen, meidän on mietittävä tarkkaan.
- Jos lykkäämme hyvittämistämme pelkästään siksi, että pelkäämme itseemme tai muiden puolesta, kärsimme siitä lopulta itse.
- Tällaisissa tilanteissa meidän kannattaa hakea ulkopuolista neuvoa ammattineuvojalta, papilta tai läheiseltä ystävältä, ennen kuin päätämme miten asiassa etenemme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- ”... ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita”
- Muuten viivytämme kasvuamme ja pyrkimyksemme rakentaa itsellemme uusi ja terveempi elämä juuttuu paikalleen.
- Joskus hyvittämistä on lykättävä tuonnemmaksi, ja silloin on viisasta kysyä neuvoa.
- Yleensä ei ole hyvä yllättää ihmistä, jonka kärsimys meidän väärintekojemme tähden on yhä akuutti.
- Tai jos oma kipumme ei ole vielä yhtään hellittänyt, meidän kannattaa varmasti maltaa mieleemme.
- Oikea ajoitus on tärkeää. Mehän tavoittelemme viime kädessä henkilökohtaista kasvua ja sovintoa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- ”... ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita”
- Ryntäys ja kiirehtiminen voivat aiheuttaa suurempaa tuhoa.
- On tilanteita, jotka vaativat erityistä harkintaa ja tarkkaa ajan valintaa.
- On parempi edetä hitaasti ja hyvittää asiat loppuun saakka kuin hosua ja aiheuttaa suurempaa vahinkoa.
- Jumala voi olla meille tässä suuri avun ja lohdun antaja.
- Meidän on hyvä muistaa koko ajan, että hän on kanssamme nyt ja jatkaa matkaa vierellämme.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Muut ihmiset eivät ehkä ymmärrä eivätkä kannata hyvittämisaikeitamme, mutta Jumala on valmis auttamaan ja saattamaan meitä tämän prosessin loppuun.
- Hyvittämisprosessin aikana sinun on hyvä hiljentyä rauhassa ja rukoilla, sen jälkeen sinun kannattaa suunnitella aikataulu ja miettiä valmiiksi, keihin otat yhteyttä, mitä sanot heille, miten esität sanottavasi ja milloin.
- Kirjeen lähettäminen ja puhelinsoitto ovat hyviä tapoja hyvityksen esittämiseen silloin, kun henkilökohtainen tapaaminen ei ole mahdollista.
- Joskus henkilökohtainen hyvittäminen ei ole edes suositeltavin lähestymistapa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Tärkeintä on hyvittää vääryydet toiselle, ennen kuin se on liian myöhäistä.
- Parhaassa tapauksessa hyvittäminen parantaa välejäimme niiden ihmisten kanssa, joita kohtaan olemme toimineet väärin, ja vaikuttaa suotuisasti muihinkin ihmissuhteisiimme.
- Käydessämme läpi tätä askelta meidän täytyy erottaa toisistaan hyvittäminen ja anteeksi pyytäminen.
- Anteeksiannot kuuluvat asiaan; ne eivät kuitenkaan korvaa hyvittämistä.
- Ihminen voi pyytää anteeksi töistä myöhästymistään, mutta hyvittäminen edellyttää, että hän parantaa tapansa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- On tärkeää pyytää anteeksi tilanteen vaatiessa, mutta tärkeämpää on sitoutua muuttamaan haitallinen käyttäytyminen hyväksyttäväksi.
- Satunnaisia takaiskuja sattuu varmasti sekä tunne-elämässä että hengenelämässä, ja niihin pitäisi puuttua heti.
- Ellei niin tapahdu, ne salpaavat meiltä kyvyn hyvittää tekomme.
- Kun takaiskuja tulee, ne ovat varmoja merkkejä siitä, ettei prosessimme edisty niin kuin pitäisi.
- Olemme ehkä loitonneet Jumalasta ja jättäneet rukoilematta tai lukematta Raamattua päivittäin, ja silloin meidän on tarpeen palattava 3.askeleeseen.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Tai sitten olemme jättäneet jotakin pois itsetarkastelustamme, ja siinä tapauksessa meidän pitäisi palata 4.askeleeseen.
- Tai olemme ehkä vastahankaisia luopumaan itsetuhoisesta käyttäytymisestämme, missä tapauksessa meidän täytyy palata 6.askeleeseen.
- 8. ja 9.askel auttavat meitä korjaamaan menneisyyttä. Näissä askelissa otamme vastuun siitä, että olemme aiheuttaneet muille vahinkoa, ja hyvitämme tarvittaessa tekomme.
- Meillä on mahdollisuus vapautua aikaisemmista väärinteoista hyvittämällä ne ja nähdä edessämme terve ja antoisa uusi elämä.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Voimme nyt vahvistaa itsetuntoamme, solmia rauhan itsemme ja muiden kanssa ja elää sovussa oman sisäisen maailmamme ja Jumalan kanssa.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Käyttökelpoisia ideoita ja menettelytapoja valmistautuessamme 9. askeleen edellyttämään hyvitykseen ja toteutettaessa hyvitystä.
- Jotta toimisit Jumalan tahdon mukaisella tavalla, pyydä häntä ohjaamaan sydäntäsi niin, että kykenet tekemään seuraavat asiat:

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- 1. Asennoituminen:
 - Osoita rakkautta ja suhtaudu anteeksiantavasti itseesi ja hyvittämääsi ihmiseen.
 - Varo syyttämästä ihmistä, jonka kanssa olet tekemisissä.
 - Ole sanojesi takana.
 - Ole valmis hyväksymään seuraukset.
 - Älä odota etukäteen erityistä vastausta.
 - Suostu antamaan murheesi Jumalan huomaan.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- 2. Valmistautuminen:
 - Rukoile ja hiljenny rauhassa.
 - Siirrä hyvittäminen tuonnemmaksi, jos olet vihainen tai hermostunut.
 - Pysy pääasiassa. Yksityiskohdat ja selitykset eivät ole välttämättömiä.
 - Muista ettei hyvittämisestä ole kyse tuon toisen ihmisen osuudesta tilanteeseen.
 - Ilmaise että tahdot ja pyydät lupaa hyvittää.

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Esimerkkejä:
 - ”Olin _____ (peloissani, ymmällä, yksinäinen tms.) kun välillämme tapahtui _____. Pyydän sinulta anteeksi _____ (tehty vahinko), ja kaikkea muutakin kärsimystä, jota olen mahdollisesti joskus tuottanut sinulle ajatuksillani, sanoillani ja teoillani. Esitän anteeksipyynnön ja vakuutan, että aion muuttua, ja toivotan sinulle kaikkea hyvää.”

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- Esimerkkejä:
 - ”Tahdon hyvittää sinulle _____. Pyydän sinulta anteeksi kaikkea mitä olen sanonut _____ (pelosta, ajattelemattomuudesta jne.) ja hämmennyksestä. Lupaen suhtautua sinuun rakkaudellisesti ja ottaa sinun parhaasi huomioon.”

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- 9. askeleen kysymykset:
- 1. Kuka hyvitetävien luettelossasi on se, josta olet eniten huolissasi? Mikä sinua huolestuttaa?
- 2. Onko hyvitetävien listallasi joku sellainen, jota kohtaan olet joskus tuntenut vihaa? Millaiset tunteet sinulla on häntä kohtaan nyt?
- 3. Miltä sinusta tuntuu ajatus vihamiesten hyvittämisestä?
- 4. Miksi sinusta tuntuu vastahakoiselta hyvittää ihmisiä henkilökohtaisesti?
- 5. Miten luulet rukouksen tai kirjoittamisen auttavan sinua hyvittämään tekosi, kun henkilökohtainen yhteydenotto ei ole mahdollista?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- 9.askeleen kysymykset:
- 6. Voitko itse hyvittää jonkin asian välillisesti siten, että olet vieraanvarainen jollekulle kolmannelle? Kuvaile lähemmin.
- 7. Kuka hyvitettyjen luettelossasi kuuluu ”ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita”? Millaista vahinkoa asioiden täydellinen ilmitulo aiheuttaisi?
- 8. Millaisia vaikeuksia sinulla on hyvittää ihmisiä, joilla on yhä jotakin sinua vastaan?
- 9. Kuvaile tapausta, jossa kaipaavat ohjausta, ennen kuin ryhdyt henkilökohtaiseen hyvitykseen.
- 10. Mikä hyvitettyistä teoistasi on sellainen, että se vaatii sinua palauttamaan jotakin (esimerkiksi rahaa, kirjoja, huonekaluja, arvostuksen, kunnian)?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- 9. askeleen kysymykset:
- 11. Kuka hyvitetävien listassasi sopii ”hyvittämistä on lykättävä tuonnetuksi” joukkoon? Millaista vahinkoa liian nopea hyvittämisyritys voi saada aikaan?
- 12. Hyvittämisen tulisi kannustaa ja tukea sinua ja tätä toista ihmistä. Onko sinulla kokemusta hyvittämisestä, joka ei ollut vahvistukseksi? Millaisia?
- 13. Kerro esimerkki tapauksesta, jossa tuomitsit toisen ihmisen ja aiheutit hänelle vahinkoa.
- 14. Mitä odotat saavasi palkkioksi siitä, että annat runsaasti muille? (Palkkio voi olla luonteeltaan hengellinen, tunteisiin liittyvä tai aineellinen)
- 15. Tee luettelo kaikista maksamattomista veloistasi, jotka pitäisi suorittaa. Miten aiot hyvittää velkasi?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- 9. askeleen kysymykset:
- 16. Mainitse esimerkki esittämästäsi anteeksipyyntöstä, johon ei liittynyt hyvitystä.
- 17. Miten kostonhalusi on estänyt sinua asiallisesti hyvittämästä tekemääsi vääryyttä?
- 18. Kerro itsellesi viime aikoina sattuneista takaiskuista ja siitä, miten menettelit niiden suhteen?
- 19. Mistä luonteesi heikkouksista takaiskut johtuivat?
- 20. Missä suhteessa olet yhä itsekäs?

Ehyeksi aikuiseksi – osa 10

- 9. askeleen kysymykset:
- 21. Samalla kun hyvittämisprosessi edistyy ja oiot menneisyydessä tekemiäsi vääryyksiä, itsetuntosi saa tilaa kasvaa. Mitä ajattelet itsestäsi tänään?
- 22. Millaisia vaikeuksia sinulla liittyy henkilökohtaiseen hyvittämiseen?