

Puhdistava viha?

Daniel Nylund

Katso tuoreempia kirjoituksiani; [Teoblogi](#)

Ryhmätyökoulutukseni aikana olin usein läsnä tilanteissa, jossa päähenkilö huutaa kurkku suorana kuvitteellisesti läsnä olevalle vanhemmalleen. *“Mä vihaan sua, mä vihaan sua!...”* Ohjaaja ja muu ryhmä sparraa vierestä: *“Anna tulla vaan!”* Paperipampulla tyhjää tuolia hakkaamalla vanhemmat saavat sanojen jatketta oikein olan takaa.

Jälkeenpäin hikistä purkausta kutsutaan nimellä *katarssis* (=puhdistautuminen). Torjutut tunteet ovat vihdoon vapautuneet, sortaja on saanut minkä ansaitsi (ehkä kuvitteellisesti tullut jopa tapetuksi) ja kaikilla on helpottunut olo.

Ehkä olen liian tarkka sanoista ja niiden merkityksestä, ehkä minulla on joku muu selvittämätön ongelma. En vain jaksa innostua näistä mestauksista. Joku niissä on aina vaivannut minua. Pyydämme itsekin ryhmäläisiä puhuttelemaan suoraan niitä ihmisiä, joista he puhuvat. Käytämme usein siihen hahmoterapiasta ja psykodraamasta tuttua tyhjää tuolia ja roolinvaihtoa. Suoran puhuttelun avulla todellisiin tunteisiin ylläpidetty hajurako kuroutuu helpommin umpeen. Mutta kun joku alkaa suurella äänellä huutamaan vihaansa, saatan keskeyttää sanomalla: *“Jos todella vihaat vanhempiasi sinulla on asenneongelma, joka ei huutamalla parane.”* Yleensä ehdotan että hän vain vaihtaa sanamuotoa ja aloittaa purkauksensa sanomalla. *“Olen vihainen sinulle siitä, että...”*

Kuulostaako sanasaivartelulta? En itsekään ole varma, onko se sitä vai ei. Olen nähnyt samojen ihmisten vuodesta toiseen dramaattisesti purkavan vihaansa vanhempiaan kohtaan ilman että mitään muutosta on sillä välin tapahtunut heidän asenteessaan tai suhteessaan vanhempiinsa. Olen alkanut epäillä, että vihaaminen ja sen maksimoiminen ei todellakaan vapauta mistään vaan jumiuttaa johonkin. **Paavali** taisi sittenkin olla oikeassa sanoessaan. *“Vihastukaa, mutta älkää tehkö syntiä.”* Vihaaminen on tunneilmaisun korvaamista *asenteella*. Vihaan sinua = toivon sinulle pahaa. Olen antanut torjutun vihaisuuden valloittaa asennemaailmani. On vaikeaa, mutta ei mahdotonta olla vihainen ihmiselle, jolle kaikesta huolimatta toivoo hyvää.

Minua ei myöskään auta, eikä suhdetta eheytä se, että muutan vihaisuuteni tuomioksi (*“senkin saastainen sika”*), tulkinnaksi (*“sinä olet vain niin kateellinen, että sinun täytyy tuhota minussa se elämä, mitä et itse ole elänyt”*), kostoksi (*“en ikinä enää puhu sinulle”*) tai väkivallaksi.

Myöskään epäsuorasti ilmaistu viha (mököttäminen, nalkutus, keljuilu, kiukuttelu...jne) ei edistä suhteen kehitystä, eikä oma puhdistautumista. Tarkoitushakuinen *viha* (*“olen vihainen ja pysyn vihaisena kunnes sinä...”*) on myöskin tapa lukita itsensä peliin, joka ei ehkä koskaan lopu.

Puhdas vihastuminen vapauttaa jopa ihastumaan. Selkeä suuttumuksen ilmaisu helpottaa yhteyttä myös muihin tunteisiin. Viha asenteena tai pelivälineenä sulkee pois kaikki muut tunteet. Jos vihaisuus saa olla totta, surulle, rakkaudelle, jne löytyy myös tilaa.

On poikkeuksia joiden kohdalla en ole niin tarkka vihanilmaisun “puhtaudesta.” Kun lapsi on joutunut väkivallan tai seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi ja sulkenut sisäänsä siitä nousevan raivon, annan mielelläni tilaa minkälaisille ylilyönneille tahansa, kunhan se tapahtuu suojatuissa puitteissa, eikä vahingoita ketään. Silti pidemmän päälle jää haasteeksi, miten vastustaa pahaa tulematta pahan kaltaiseksi. Väkivaltaisten kostofantasioiden purkaminen ketään vahingoittamatta voi vähentää väkivaltaisen käytöksen myöhempää todennäköisyyttä jos niistä puhuminen tai niiden draamanomainen toteuttaminen on ensimmäinen, mutta *ei viimeinen* askel syvempään itsen ja toisen kohtaamiseen. Olemme nähneet monen raiskatun lapsen aloittavan purkamalla hillitöntä murhanhimoa raiskaajaansa kohtaan. Vähitellen se muuttuu puhtaammaksi raivoksi ja vihaisuudeksi, jonka alta löytyy hiljalleen tilaa muillekin tunteille. Liian pikaiseen anteeksiantoon haastaminen voi olla vain hengellinen tapa raiskata ihmisparia jonka tunteille on tehty jo aivan tarpeeksi väkivaltaa. Joihinkin ihmislapsiin kohdistetut rikokset ovat niin kuvottavia ja anteeksiantamattoman tuntuisia, että todellisen anteeksiannon mahdollisuudet jäävät tosi kaukaisen tuntuiseksi Jumalan ihmeiksi.

Toiset ovat suostuneet hitaasti hivuttavaan sielun ja ruumiin raiskaukseen, jota ei juridisesti voi edes raiskaukseksi kutsua. Itsen jatkuva ohittaminen toisen tähden voi mennä niin pitkälle, että omien oikeuksien takaisin valtaaminen vaatii ylimääräisen annoksen aggressiivista voimaa.

Eräs nainen kertoi lapsesta asti tinkineensä itsestään pienen palan kerrallaan toisten tähden, kunnes hän oli täysin vieras itselleen. Kun minuuden ohittaminen ja omien tarpeiden mitätöiminen aikuisena ylsi seksuaalisuuteen asti, hänen fysiikkansa alkoi protestoida. Hän menetti usein tajunsa rakastellessaan miehen kanssa. Tajua ei suinkaan mennyt orgastisen hurmion takia, vaan totaalisen itseohituksen tähden. Hän aloitti itsensä takaisinvaltaustyönsä yhtä varovaisesti ja hitaasti kuin oli luopunutkin siitä. Hän alkoi ystävällisesti kieltäytyä sukupuolisuhteista, joissa ei enää kokenut olevansa mukana. Hän jäi tyhjän tilaan odottamaan omia kadonneita halujaan ja tarpeitaan. Hän palaa itseensä valloittamalla takaisin pienen palan kerrallaan. Ehkä hän joskus vielä tarvitsee raivokasta, ylilyönteihin asti menevää vastavallankumousta. Ehkä takaisintulo omaan itseensä kulkee varovaisempaa tietä. En tiedä; kaikella on aikansa.

Joka tapauksessa on asioita joiden kanssa voi päästä sovintoon vain vihaisuuden ja raivon kautta. Kaikki muu on keinotekoista.