

# Anteeksi – vai eikö sittenkään?

● Jotta tarkoittaa mitä sanoo, on pysähdyttävä miettimään, miksi ja miten on loukannut toista. Se ei ole ihan helppoa, sanoo asiantuntija.

Oona Laine

## PARISUHDE

● *No anteeksi nyt. Oon mä oikeesti pahoillani.*

Siinäpä taikasanat, jotka saavat ratkaista parisuhteessa riidan kuin riidan.

Kunhan vain oppii pahoittelemaan käytöstään tarpeen mukaan, kumppani on jälleen hyvillään ja sotakirveet voi haudata. Likaiset asiat eivät enää kolise yhteen tiskialtaassa, eikä ulko-ovi paukka da kiinni. Tai ehkä puoliso lakkaa vastaamasta kysymyksiin vain lyhyillä ja tyyliillä ynähdyksillä.

Vai onko asia sittenkään niin yksinkertainen?

Ei todellakaan, psykologi ja psykoterapeutti Pirjo Kiiskilä painottaa. Kiiskilä on erikoistunut pari- ja perheterapiaan.

On selvää, että kyky pyytää anteeksi on terveen parisuhteen kulmakivi. Silti anteeksiantoakin voi anella aivan väärällä tavalla. Pahimmillaan teko tulehduttaa välejä entisestään. Toisinaan ei edes kannata pyytää anteeksi, vaikka helpottavaan sanaan tekisi mieli turvautua.

Milloin anteeksi sitten kannattaa pyytää? Tähän Kiiskilällä on ensi alkuun yksinkertaiselta kuulostava vastaus.

– Silloin, kun oikeasti ja aidosti tarkoittaa olevansa pahoillaan. Suomeksi sanoen on tosissaan, psykologi linjaa.

Jotta anomisiaan voisi tarkoitaa, on pysähdyttävä miettimään, miksi ja miten on aiheuttanut kumppanilleen mielipahaa tai loukannut tätä. Tämä vaatii anteeksipyytäjältä paljon. Hänen täytyy tavallaan asettaa toisen osapuolen nahkoihin ja katsottava samalla syvälle peiliin.



**PSYKOLOGI ja psykoterapeutti Pirjo Kiiskilä on erikoistunut pari- ja perheterapiaan.**



**NONVERBAALISILLA viestinnällä on anteeksipyyntössä tärkeä rooli. Siitä huomaa nopeasti, onko anteeksipyytjä tosissaan.**

– Sen lisäksi, että ymmärtää, miltä toisesta tuntuu, on kaduttava tekojaan ja sanomisiaan, Kiiskilä lisää.

Pelkillä sanoilla ei riitätilannetta kuitata. Nonverbaalisen viestinnän, kuten elekielen, merkitystä ei pidä koskaan väheksyä. Näin ollen esimerkiksi ilmeillä ja äänensävyillä on väliä, sanoo pa kumppanilleen mitä tahansa.

– Suu voi puhua mitä sattuu, mutta jos eleet kertovat toista tarinaa, vastaanottaja tarttuu niihin. Silloin viesti ei mene perille, psykologi kuvailee.

Eleillä voi yhtä lailla kuitenkin vahvistaa anteeksipyyntöä.

– Monet meistä elehtivät käsiällään ja osoittavat sillä tavoin, että pyytävät sydämestä saakka anteeksi toiselta, Kiiskilä sanoo.

## Huonojakin on

Huonosta anteeksipyyntöstä

Kiiskilällä on parikin esimerkkiä. Toinen on ehdottomasti puolihuolimaton, välinpitämätön *sori* johonkin sopivaan väliin.

– Haistamme ja skannaamme hyvin, milloin kumppani on aitona. Tässä tapauksessa anteeksipyytjä tuskin edes ymmärtää syvällisesti, miksi on pahoillaan, Kiiskilä sanoo.

Toisaalta sellainenkin anteeksipyyntö, jota seuraa runsas selittely tai asian vähätteleminen, voi olla myrkyllinen ja provosoiva. Moni meistä saattaa esimerkiksi käyttää *anteeksi, jos tai anteeksi, mutta* -rakenteita: *Anteeksi, jos loukasin. Anteeksi, mutta tein sen siksi, koska...*

Nämä lauseet kertovat jo itsessään, ettei anteeksipyytjä oikein hyväksy, että toinen on suuttunut niin pienestä.

– Ja jos rupeaa kovasti selittelemään tekemisistään, anteeksipyyntö menettää tehonsa, Kiiskilä muistuttaa.

– Pahimmassa tapauksessa anteeksipyyntönsä väheksyy kumppania. Että minä en kyllä olisi tuosta loukkaantunut, mutta jos sinä siitä kerran loukkaannut, niin anteeksi kovasti.

## Aina ei tarvitse

Jatkuva anteeksipyyntö kierre ei sekään ole hyväksi suhteelle, psykologi muistuttaa.

Tällöin koko sana voi kadottaa tarkoituksensa. Sen sijaan, että tyytyisi kuittaamaan valkeat tilanteet anteeksipyyntöllä, Kiiskilä kannustaa kokeilemaan kysymystä.

– Että kysyisi toiselta, miten tätä loukkasi ja mitä toinen nyt ajattelee. Sillä voisi päästä lähemmäksi todellista ymmärrystä. On joka tapauksessa tosiasia, että parisuhteen osapuolet ovat erilaisia. Samanlaisuus on lähinnä illuusio, eikä väärinymmärryksiltä voi suhteessa säästyä.

Jos konfliktin taustalla on nimenomaan väärinymmärrys tai sekaannus, anteeksipyyntö ei välttämättä olekaan paikallaan. Tällöin pitäisi muuten selvittää, mistä tilanteesta on kysymys.

Anteeksi ei kannata pyytää myöskään omaa persoonaansa tai sitä, miltä itsestä milläkin hetkellä tuntuu.

– Mikään suhde ei ole sen arvoisen, että muuttaisi itseään. Totta kai kehitymme ja kasvamme ihmisenä parisuhteessa, mutta tällöin puhutaan usein käytöksen, ei luonteen muuttamisesta.

Sitäkään ei ole tarpeen pahoitella, että on eri mieltä jostakin.

– Se on meidän perusoikeutemme, olimpempa parisuhteessa tai emme, psykologi sanoo.

Empaattinen on olava myös satuttajaa eli anteeksipyytäjää kohtaan, Kiiskilä toteaa. Hänen roolinsa ei usein ole sen kivuttomampi kuin satutetun.

– Toisen loukkaaminen voi tuntua ihan yhtä pahalta kuin loukautuksen tuleminen. Siihen voi liittyä häpeää ja noloutta, kun ei ole tunnuttu tekevänsä väärin.

Anteeksipyytävällä on usein omien negatiivisten tunteidensa pyörteissä. *Miksi olin niin tyhmä ja ilkeä? Miten saatoin satuttaa tällä tavoin?* Tärkeää olisi kuitenkin molemmille osapuolille se, että pysähdyttäisiin ja kuunneltaisiin toisen tunteiksi.

– Että laitettaisiin niin sanotusti empatiavaihe päälle, Kiiskilä kuvailee.

Kun anteeksi on lopulta annettu ja ikävä tilanne sinetöity, siihen ei pidä enää palata.

– Toinen on osannut pyytää anteeksi ja toinen antaa, joten asia on pystyttävä jättämään sikseen. Vanhoja ei sovi kerätä muistin päälle.