

## V I H A

Sinun, minun ja meidän

Viha on tunne. Tohtori Rubin määrittelee vihan yleismaailmalliseksi ilmiöksi. Se on taysin verrattavissa nalantunteeseen, yksinäisyydentunteeseen, rakkauteen ja väsymykseen. Kyky tuntea vihaa on meissä kaikissa syntymästä asti. Syyt ja alkulähteet ovat erilaisia meille kaikille, mutta kaikki me tulemme vihaisiksi. Mitä sitten teemme tunteillemme on opittua. Siksi voimme myös oppia eri tapoja käsittelemään vihaamme; hyväksymään sen, myöntämään sen, tunnistamaan sen, ilmaisemaan sen. Kun juutut kiinni vihaasi niin rankaiset vain itseäsi. Sallimalla vihasi purkautua sopivalla tavalla, puhdistuu tunneperäiset haavat ja se edesauttaa paranemista. Viha on voimakas tunne. Jos sitä pidättelee tai järkeilee sen pois, niin se vaatii enemmän energiaa, kuin jos sallii sille luonnollisen tien, sisältäpäin ja ulos.

Kun viha tukahdutetaan, niin keho käyttää muita ilmaisumuotoja kuten esim: väsymys, ylensyönti, paansarky, vatsahaava, selittämättömiä pikkuvaivoja, vihainen katse, pahoinvointia tai oksentelua. Ehkä olet tietoinen muista merkeistä joita sinun kehosi käyttää ilmaisemaan tukahdutettua vihaa.

Mitä voimme tehdä vihalle? Esitämme tässä nelijaksoisen prosessin josta ehkä on sinulle apua:

1. Opettele tunnistamaan vihasi ja myönnä että olet vihainen. Kysy itseltäsi: Mitka ovat minun kehoni ilmaisemat merkit vihasta?
2. Tunnista alkuperä. Syyllisyys on kuvattu sisäänpäinkäännettyinä vihana, tai vihana jota ei tuoda julki oikealla tavalla. Kysymyksiä joita voit esittää itsellesi:  
Ketä tai mita kohtaan tunnen vihaa?  
Mitä vahinkoa olen karsinyt?  
Mita mina haluan jota en voi saada?
3. Ilmaise se. Kun tuot julki vihasi, annat arvon suhteelle, kunnioitat sitä. Sanomaton viesti, kun viha ilmaistaan oikealla tavalla on: "Minä kunnioitan sinua tarpeeksi uskaltakseni näyttää myös tämän osan itsestäni sinulle, Sinä merkitset minulle paljon". Kysy itseltäsi: Voinko kertoa tälle ihmiselle mitä tunnen?
4. Käsittele vihaasi realistisella tavalla. Oikealla tavalla ilmaistu viha ei tapa tervettä ihmissuhdetta, mutta kielletty viha voi sen tehdä.

Vihantunne on hetkeellinen, se ei kestä ikuisesti. Jos myöntää ja hyväksyy sen, antaa itselleen luvan tuntea ja ilmaista sen niin se katoaa. Mutta jos tukahduttaa vihantunteen niin se jää ihmisen sisimpään ikuisesti.

Tavalliselle tunne-elämältään terveelle ihmiselle on vihan tunne välttämätöntä, mutta sen kieltäminen on myös itsensä kieltämistä osaksi.

Mutta vaikka edellä esitetty nelijaksoinen prosessi näyttääkin yksinkertaiselta, niin se vaatii sekä aikaa että voimavaroja. Se vaatii myös kärsivällisyyttä opetella uusi suhtautumistapa. Se vaatii meitä ottamaan riskejä. On kysymyksessä uskaltamisesta luottaa itseensä ja muihin.

#### ON KYSYMYS RAKKAUDESTA

Milloin viimeksi tulit oikein kunnolla vihaiseksi? Luhistui-ko maailma siitä?

- Salaatko sinä ystäviltsi todellisen minäsi, vai annatko heidän nähdä vihasi ja kaikki tunteesi - juuri sellaisena kuin ne ilmenevät.

- Onko sinulla todellisia ystäviä, vai perustuvatko ystävyys-suhteesi "Älä vain aiheuta mitään" linjalle.

- Tuotko julki vai tukahdutatko raivoasi?

- Keräätkö kaikenlaista vihan tunnetta yhteen kasaan, vai pystytkö erittelemaan eri asteisen ja luontoisen vihan?

- Vältätkö pieniä purkauksia kunnes joudut sen suuren ja pe-loittavan rajahdyksen eteen?

- Oletko tietoinen että kiercuturut raivo on yksi tuhoisimista asioista seksuaalisessa suhteessa? Ihmiset joilla ei ole kosketusta vihan tunteen kanssa eivät myöskään pysty toimimaan hyvin seksuaalisessa suhteessa. Seksuaalinen aktiivisuus ei välttämättä ole sama kuin aktiivinen rakkaus.

- Pystytkö erottamaan "oman pääsi pitämisen" ja hyökkaavyyden. Omassa päätöksessä pysyminen saa alkunsa itsekunnioituksesta, valittomasta taidosta tehdä valinta ja ottaa jotakin omien tarpeittensa mukaan, vahingoittamatta muita. Hyökkaavyyys taas on pakonomaista käyttäytymistä jolla on tarkoituksena "painaa alas joku toinen". Se saa voimansa pääasiallisesti "jätteisistä", ja siitä kuvitellut voitot ovat pleensa vain yrityksiä hallita muita.

- Oletko tietoinen että jos tunnet sympatiaa jotakuta kohtaan niin se ei esta sinua myös tuntemasta vihaa samaista ihmistä kohtaan?

- Mihin käytät suutasi kun olet vihainen - syömiseen tai liika-juomiseen, vai käytätkö sita puhumiseen?

- Tunnetko joitain tunneperaisesti puolihulluja - ihmisiä jotka yrittävät tuntea vain "niitä oikeita tunteita"?

- Kun kysyt itseltasi "onko minulla oikeutta tuntea vihaa?" kysy myös itseltasi: "onko minulla oikeutta olla janoinen?"

- Oletko tietoinen että vihantunteet eivät yleensä ole syvempiä kuin hellyyden ja rakkauden tunteet, kyseessä olevaa ihmistä kohtaan?

Oletko tietoinen että suurin riski on yleensä siinä, että emme tunne tai ettemme tiedä mitä tuntemme? Hyväksymällä vihan tunteemme opimme ymmärtämään mitä ja kuka olemme.

- Näytätkö vihasi vain silloin kun se on "vaaratonta" - esim. ihmisille joiden tiedät olevan liian "itsensä tuhoavia" antamaan takaisin; tai ihmisille joiden tiedat varmasti rakastavan sinua tai kun istut autossasi ja olet nimeton ruuiden nimettömien uhrien joukossa.
- Kannustatko lapsiasi ilmaisemaan itseään - kaikkine tunteineen - vai vaaditko heiltä enemmän itsehillintää kuin mihin itsekkään pystyt?
- Oletko koskaan sanonut ihmiselle joka lyö kaiken leikiksi tai ihmiselle joka on jatkuvasti ikävystyttävä että olet tympeä?
- Miten näytät vihasi? Käytätkö ahkerasti ääntäsi, eleitä ja voimakasta kieltä? Oletko tietoinen voimakkaan kielen käytön tarkoituksesta?
- "Minä en yksinkertaisesti ole ollut vihainen vuosikausiin". Oletko tietoinen että ihminen joka sanoo niin, on hyvin vihainen, todennokoisesti ihminen jolla on hyvin suuri "jätesäiliö"?
- Kun tulet vihaiseksi, hyrnyiletkö ja ohitat sen nauramalla vai menetkö toiseen huoneeseen itkemään? Mistä se johtuu, siinä tapauksessa?
- Oletko tietoinen että sinä ja ylpeytesi eivät toimi samalla aaltopituudella? Jos hoivaat neuroottista ylpeyttäsi, niin et hoida terveyttäsi, etka todellista minääsi.
- Tuhlaatko elämääsi nukkumalla, yrittäessäsi nukuttaa vihasi?

Kysymykset ovat kirjasta "Vihan psykologia"  
Isaac Rubin