



onneliknaine.ee

Andestamine

"Hoidmine kinni vihast on nagu kuuma söe hoidmine teise inimese vastu, lootuses, et see põletab teda, kuid see oled sina ise, kes põleb." – Buddha

Andestuse teema on universaalne ja puudutab meid kõiki.

On olukordi, mida ei ole võimalik õigeks teha.

On sõnu ja tegusid, mis jätavad jälje.

Ja on tundeid, mida ei saa lihtsalt "lahti lasta", isegi kui tahaks.

Sageli ei hoia me kinni mitte inimesest, vaid sellest, mis juhtus – valust, ebaõiglusest, küsimustest, millele ei tulnud vastust.

Ja vahel tundub, et lahti laskmine tähendaks justkui allaandmist.

Nagu me lepiks sellega, mis ei olnud õige.

Aga andestamine ei ole nõustumine.

See on sisemine liikumine, kus sa lõpetad valusa kogemuse kandmise edasi.

Mida andestamine tegelikult tähendab

Andestamine ei ole hetkeline otsus, vaid protsess.

See tähendab, et sa märkad:

- Mida sa endas kannad.
- Kuidas see sind mõjutab.

Mõnikord ei ole võimalik kohe andestada.

Ja see on lubatud.

Aga võimalik on liikuda sammhaaval selles suunas, kus see ei määra enam sind.



onneliknaine.ee

Kuidas sellele läheneda

- **Tunnista oma tundeid.**
Ära kiirusta neist üle saama. Viha, kurbuse ja pettumuse tundmine on osa sellest protsessist.
- **Luba endal näha toimunut sellisena, nagu see oli.**
- **Märka, mida sa endas hoiad.**
Sageli on see rohkem kui see konkreetne olukord pinnale tõi – see on muster.
- **Mõista, et sa ei saa muuta minevikku.**
Aga saad muuta oma suhet sellega.
- **Tee otsus enda pärast.**
Mitte teise inimese pärast, vaid selleks, et sa ei peaks seda raskust edasi kandma.

Teaduspõhi

Everett Worthingtoni ja Fred Luskin'i uuringud on näidanud, et andestamine võib vähendada stressi ja toetada emotsionaalset tasakaalu.

Hoia meeles, et andestamine ei tähenda, et sa unustad. See tähendab, et sa ei seo enam oma sisemist rahu sellega, mis kunagi juhtus. Mõne teema puhul võtab see aega. Ja see on lubatud.