

Tunnistatko ja tunnustatko olevasi koskaan kateellinen tai katkera? Tässä ensin lyhyt oppitunti siitä, mistä nämä tunteet yleensä kumpuavat. Kateus on usein merkki siitä, että emme ole tyytyväisiä elämäämme ja kaipaamme siihen jotain. Katkeruus taas yleensä kertoo siitä, että menneisyydessä saattaa olla vielä asioita jotka ovat käsittelemättä, ennen kuin voi päästää niistä irti. Nämä tunteet eivät ole sieltä helpoimmasta päästä tunnustaa, edes itselleen. Silloin jos ne uskaltautuu tunnustamaan, onkin sitten toinen juttu se, pystyykö niistä rehellisesti ja rakentavasti puhumaan. Osaamme toki selkeästi näyttää nämä tunteet eleillä, toiminnalla ja pistävillä sanoilla. Tuntuukin, että toisen kateus ja katkeruus on helpompaa huomata, erityisesti jos ne kohdistuvat meihin itseemme, kuin että näkisimme itsessämme nämä tunteet, ennen kuin teemme vahinkoa toisille. On vain usein niin äärettömän vaikeaa, usein jopa mahdotonta, hyväksyä sitä, että toiminnan takana ovat juuri nämä tunteet. Joskus on hyvä pysähtyä näiden tunteiden edessä ja tutkiskella avoimesti omaa tunnemaailmaansa. Olen itsestäni löytänyt paljon katkeruuden tunteita, joiden myöntäminen ja sanoittaminen on ollut toisinaan hyvinkin vaikea paikka. On pitänyt, joidenkin asioiden kohdalla, tehdä vuosikymmeniä töitä, jotta olen pystynyt pääsemään katkeruuden suosta irti. Sen olen kuitenkin ymmärtänyt, että jos en revi itseäni irti näistä katkeruutta aiheuttavista asioista, olen siellä suossa ennen pitkään hiuskarvojani myöten ja pilaan käytökselläni toisten, mutta myös oman elämäni. Itseäni on helpottanut, kun olen mennyt niitä asioita kohti, väistelyn sijaan, jotka aiheuttavat katkeruutta ja sanoittanut tunteitani. Kateus on nostanut päätään usein tilanteissa, joissa huomaan ajattelevani: "kunpa minäkin olisin noin rohkea!" Silloin on pitänyt miettiä syitä mitkä estävät minua toimimasta ja pelottavat minua. Luon esteitä ja syitä sen sijaan, että ottaisin rohkean hypyn asiaa kohti. Kun sitten viimein kerään rohkeuteni ja kävelen pelkojani kohti huomaan monesti, etteivät ne olleetkaan todellisia esteitä, vain päässäni luotuja muureja, joiden läpi kulkiessani ihmettelen kuinka elämä kantaakin. Melkein jokaiseen yhteisöön, perhekuuntaan, työporukkaan, seurakuntaan, harrastusryhmään tai ystäväpiiriin kuuluu yksi tai useampi "myrkyttäjä". Moni on varmasti saanut maistaa kateellisen ja katkeran ihmisen tuottamaan myrkyä. Sellaisten ihmisten lähellä on syövyttävää olla. Yleensä emme hakeudu uudestaan tämän ihmisen lähelle tai yritämme ainakin parhaamme mukaan vältellä tämän kanssa kontaktia viimeiseen asti. Voimme löytää yhteyden omiin tunteisiin ja sisimpään vain rehellisyyden ja avoimuuden kautta ja siirtämään syrjään egoilumme, jolla monesti pidämme toiset vain kaukana itsestämme. Kyse on usein siitä, että luotatko siihen, että sinut hyväksytään niine tunteinesi, heikkouksinesi ja vajavuuksin, joita sinussa on. Meillä on hyvä olla ympärillä ihmisiä, jotka hyväksyvät ja rakastavat meitä kaikkine puolinemme ja toimivat peileinä suhteessa itseemme ja toisiin. Näiden avulla saatat uskaltaa ottaa rohkeuden hyppyjä kohtaamaan itsesi juuri sellaisena inhimillisenä olentona kuin olet. Vaikein osuus usein onkin peililtään ottaa vastaan kuulemaansa ja näkemäänsä ja nähdä itsensä paljaana ja paljastettuna. Suosittelen kuitenkin miettimään ja syventymään asiaan, jotta maailmassamme olisi taas yksi "myrkyttäjä" vähemmän. minnanstoorit.blogspot.com