

EESTI EVANGEELIUMI KRISTLASTE JA BAPTISTIDE  
KOGUDUSTE LIIT  
KÕRGEM USUTEADUSLIK SEMINAR

Koit Lang

**ANDESTAMISE HINGEHOIDLIK TÄHENDUS**

Diplomitöö

Juhendaja: Tõnu Lehtsaar, PhD

Tallinn 2021

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjalikest allikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Autor: Koit Lang .....

(allkiri ja kuupäev)

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	4
I peatükk. ANDESTAMISE MÕISTE .....	7
1.1. Andestamise piibellik käsitlus .....	7
1.2. Andestamise teoloogilisi käsitlusi .....	12
1.3. Andestamise psühholoogiline käsitlus .....	22
II peatükk. ANDESTAMINE HINGEHOIUS .....	29
2.1. Andestamatus kui hingehoidlik probleem .....	29
2.2. Enesele andestamine hingehoius .....	32
2.3. Teiste aitamine andestamiseni hingehoius .....	39
2.4. Andestamise hingehoidlik intervjuu .....	44
KOKKUVÕTE .....	49
KASUTATUD KIRJANDUS .....	51
LISA 1. Andestamisintervjuude protokollid .....	53
Intervjuu protokoll nr 1 .....	53
Intervjuu protokoll nr 2 .....	54
Intervjuu protokoll nr 3 .....	56
Meaning of Forgiveness in Pastoral Counseling Koit Lang Summary .....	59

## SISSEJUHATUS

Käesolev töö käsitleb andestamise hingehoidlikku tähendust. Inimesele on antud tegutsemisvabadus ja ta teeb head ja ka kurja endale, teistele ja Jumalale. Kuidas korraldada elu nii, et jääks hea ja saaks pidevalt puhastuda kurjast? Kui kuritegude tagajärgi ei saa olematuks teha, siis kas andestuse kaudu on võimalik puhtaks, terveks ja elavaks saada?

Meie Isa palves õpetas Jeesus, kuidas inimesed peaksid paluma: „Anna meile andeks meie võlad, kui meiegi andeks anname oma võlglastele. /---/ Kui te annate inimestele andeks nende eksimused siis annab teie taevane Isa teile andeks, kui te aga ei anna inimestele andeks, siis ei anna ka teie Isa teie eksimusi andeks” (Mt 6:12,14,15). Hingehoidlikult on vaja kindlust, et lõpetatud tegevus ei tuleks uuesti kummitama. Kurjast käitumisest on vaja lahti saada.

Andestamisest räägitakse palju, sest see on nii teoloogiliselt kui ka hingehoidlikult oluline. Iga jumalakartliku inimese jaoks on tähtis küsimus, kuidas jõuda kindlale veendumusele, et olen kõik andestanud, saan ka oma taevase Isa käest kõik andeks ja et tema kutsub mind Jeesuse kaudu taevariiki elama. Kristlasele on oluline, kuidas Jeesuse kaudu andeks saada oma taevase Isa käest, kes on maa ja taeva looja ja kellel on igavene elu. Hingehoidlikult on oluline, et Isa andestusest ilma jäämine tähendab igavest hukatust ja seda on usklikud püüdnud vältida.

Eesti keeleroomis pole sellist uurimust minu teada varem tehtud. Käesolev töö püüab anda ülevaate andestamise erinevatest käsitlustest ja nende tähendusest hingehoius.

Töö uurimismeetodiks on kirjanduse võrdlev analüüs. Andestuse erinevaid tahkusi näitlikustavad töö lisades esitatud intervjuude protokollid.

Töö eesmärk on näidata, missugune on andestamise hingehoidlik tähendus. Esmalt annan ülevaate andestamise piibellikust, teoloogilisest ja psühholoogilisest vaatenurgast. Seejärel annan ülevaate andestamise erinevatest hingehoidlikest käsitlustest. Töötasin välja hingehoidliku andestamisintervjuu, testisin selle toimimist ja esitan selle tulemused töö lõpuosas.

Tööl on hingehoiu jaoks väga praktiline väärtus. Kuidas andestamist korraldada, et see oleks kõige paremini tehtud? Kristlased loodavad igavest elu saada ja selleks soovivad oma elu korraldada Jumala juhiste järgi. Kuidas on see täna koguduses õnnestunud? Kas kaldutakse maailma ahvatluste ja õpetuste mõjul Jeesuse õpetusest kõrvale. Kui jah, siis kuidas seda vältida? Kaalul on ju igavene elu Jeesuse Isa juures.

Töö kirjutamise allikateks olen valinud esiteks Piibli, sest Piiblist saab infot inimelu alguse, oleviku ja tuleviku kohta. Konkreetselt huvitab mind andestamine Piiblis. Olen kasutanud teoloogilisi sõnaraamatuid, teoloogide kirjutisi andestamise kohta, psühholoogide andestamiskäsitlusi ja hingehoidjate soovitusi andestamise teemaga tegelemiseks. Olen kasutanud ka pastorite kirjutisi, mille kaudu saab teada, kuidas praktiliselt on andestamist ellu rakendatud.

Antud töös mõistan andestamist kui otsustusprotsessi, mille käigus andestaja loobub andekssaaja suhtes kättemaksusoovist. Sealjuures ei pruugi andestaja nõustuda tehtuga ega õigustada eksimust. Selle alusel, missugune on inimese suhe andestamise, on võimalik eristada neli erinevat andestamise liiki või olukorda.

1. Inimesed, kes otsivad andestust teiselt ja tahavad, et neid vabastatakse selle poolt, kellele nad on haiget teinud. Teiste poolt saadud negatiivne hinnang võib olla raske trauma. Andestuse otsijad pingutavad andestuse nimel, et vabaneda süüdiolemise valust.
2. Inimene, kes andestab teisele. Moraalselt õige otsus andestada tekitab hea enesetunde, samas andestamata jätmine võib põhjustada andestamatule inimesele hingepiinasid. Lisaks põhjustab andestamatus kannatusi ka eksijale. Andestamise kaudu tehakse siis head endale ja eksijale.
3. Inimene, kes andestab iseendale. Tundlikul inimesel on kalduvus olla enda üle kõige kriitilisem – oma vigu teatakse ju kõige paremini. Teistele kaldutakse andestama leebemate kriteeriumide järgi ja teiste ebaõnnestumised ei puuduta meid nii otseselt kui enda omad. Kui ei suudeta endale andestada, tekib kibestumise ja viha, mis kahjustab vaimset ja füüsilist tervist. Endale andestamine tähendab oma vigade tunnistamist, see aitab elus teistele vigade tegemisel, kaasa tunda, andestada ja edasi minna.
4. Inimene, kes kogeb andestamist Jumalalt. Süütunne paneb otsima andestust, et saada tagasi eneseväärikus. Endalt ja teistelt andestust otsides on vaja otsida andestust ka Jumalalt, et saada tagasi täielik eneseväärikus. Jumalalt peame ootama vastust kannatlikult, kuid kiiresti

saame temalt vastuse, kui kahetseme tehtut ja teeme otsused, kuidas edaspidi eksimistest hoiduda ning teha õigemini.

Hingehoidlikust seisukohast on kõik loetletud neli andestuse liiki olulised. Hingehoidlikult tuleb töötada nii andestuse otsijatega, andestajatega, iseenele andestajatega kui ka nendega, kes otsivad Jumalalt andestust. Kõigil neljal juhul on hingehoidlikult oluline Jumala kaasatus andestamisse.

Käesolev töö koosneb kahest suurest peatükist. Esimene tegeleb andestamise mõistega ja teine andestamisega hingehoius. Esimese peatüki esimene osa läheneb piibellikult: toon välja andestamise põhilise temaatika Piiblis. Teises osas tutvustan andestamise erinevaid teoloogilisi käsitlusi. Kolmandas osas käsitlen andestamise psühholoogilist temaatikat. Teise peatüki esimene osa käsitleb andestamatust kui hingehoidlikku probleemi. Teine osa puudutab enesele andestamist. Kolmas osa räägib teiste andestamiseni aitamisest hingehoius. Neljas osa tutvustab andestamisintervjuud, mida saab kasutada andestusprobleemiga inimese hingehoius. Töö lähtub arusaamast, et andestamine puudutab inimese suhet Jumalaga. Kui seda korda ei saada, jäävad analüüs ja lahendused poolele tee.

## I PEATÜKK. ANDESTAMISE MÕISTE

### 1.1. Andestamise piibellik käsitlus

Andestamine on teoloogiline teema, kuna Jumal on andestav Jumal. Hingehoidlikult on oluline saada Jumalalt andeks ja andestada teistele ja iseendale, järgides piibellikke põhimõtteid. Järgnevas ülevaates tutvustan Reineckeri ja Maieri „Suure piiblileksikoni“ märksõna *andustus/ andeksandmine* (2011, 48-50) põhjal piibellikku andestuse mõistet, andeksandmise olemust ja andeksandmise hoidmist.

#### Andestuse mõiste

Heebrea keeles on rohkelt väljendeid ja mõisteid andeksandmise kohta. Seal, kus eestikeelne Piibel tõlgib „andeks andma“, on heebrea sõnadel tihti erinevad põhitähendused, nt 'tühistama, ära võtma' (Ps 25:18), 'andeks andma' (2Kn 24:4; Ne 9:17) ja 'andeksand' (Ps 130:4; Tn 9:9), '(kinni) katma, varjama' või 'ära pühkima' (Ps 65:4; Ps 78:38; Js 22:14; Hs 16:63). „Üle astuma, mööda minema; läbi või üle minna laskma“ on eestikeelses Piiblis tõlgitud „mööda minema“ (Mi 7:18), „andeks andma“ (2Sm 24:10) või „ära võtma“ (Ii 7:21). Väljendite paljusus ilmneb ka tõlkevastetes „kinni katma“ (Ps 32:1; 85:3), „mitte arvestama“ (Ps 32:2), „meeles pidama“ (Js 43:25), „kustutama, kaotama“ (Js 43:25; 44:22) „pesema, puhastama“ (Ps 51:4) ja „parandama“ (Ps 103:3). Sõna, mis eesti Piiblis on Js 40:2 tõlgitud „lepitama“ ja 3Ms 26:41,43 „oma patusüüd tunnistama“, tähendab tegelikult „tasuma, maksuma“.

Uus Testament tunneb „andeksandmise“ kohta kaht sõnatüve: *aphiemi* (nimisõnana *aphesis*) ja *charizomai*. Sealjuures viimane esineb vaid Paulusel, muudes Uue Testamendi kirjades tarvita-takse samas tähenduses vaid esimest sõna. *Aphiemi* tähendab 'ära saatma' (Mt 13:36; eesti tõlkes „ära minna laskma“), 'jätma' (Mk 13:34; Rm 1:27 „loobuma“; Ilm 2:4 „maha jätma“),

ka '(millelgi) sündida laskma' (Mt 3;15), eesti Piiblis „järele andma”, „maha jätma” (Lk 10:30) või „minna laskma” (Jh 11;4), „hinge heitma” (Mt 27;50). Lisaks on see väljend juriidiline termin, tähenduses „kedagi õigussuhtest vabastama” (vt Mt 18;27,32; 1Kr 7:11j). Sellest tulenevalt on *aphiemi* ka juba LXX-is ja järgnevatel Uue Testamendi tõlgetes „andeks andma” (Mt 6:12; Mk 2:7,10; 1Jh 2:12). Väljaspool Piiblit väga harv *aphesis* esineb Lk 4:18 (eesti Piiblis „vabadusse laskma”), Mk 1:4 ja Mt 26:28.

*Charizomai* tähendab esmajoonel 'kellelegi armuline olema, talle midagi kinkima' (Lk 7:21; Ap 27:24; Rm 8:32), aga ka 'kellelegi mõnd inimest kätte andma', 'välja andma' (Ap 25:11,16). Et Paulus tarvitab „andeks andma” kohta nii Jumala poolt inimesele kui ka inimeste vahel (Ef 4:32; Kl 3:13) alati seda sõna, on ilmselt tingitud sellest, et *charizomai* kuulub keeleliselt sõna *charis* „arm” juurde. Nõnda osutab juba sõna sellele, et kogu andeksandmine võib toimuda üksnes Jumala armust.

### **Andestamise olemus**

Küsimus andestamisest kerkib üles seal, kus inimene on eksinud kaasinimese või Jumala käsu vastu, kannatab oma väär mõtlemise ja käitumise tagajärgede pärast ja igatseb vabanemist süü vangistusest. „Mu pahateod ulatuvad üle mu pea; nagu raske koorem on need läinud rängemaks, kui ma suudan kanda” (Ps 38:5). See koorem võib olla nõnda raske, et inimene ei suuda enam andeksandmisse uskuda. Süüle on omane, et see on inimelus midagi lõplikku, lõpuni kehtivat. Mõnikord ei saa patust ja süüd põhjustavat sündmust enam kunagi olematuks teha – see käib meiega kaasas läbi kogu meie elu kuni igavikuni (vrd Ilm 14:13). Pealegi on taoline eksimus „lõpuni kehtiv”, st see kehtib Jumala ees viimsel kohtupäeval (vt Mt 16:27; Rm 2:6jj; 1Pt 1.17; Ilm 20:12).

Oma patu pärast on inimene alati vastamisi Jumalaga: „Mina Issand, sinu Jumal, olen püha vihaga Jumal, kes vanemate süü nuhtleb laste kätte kolmanda ja neljanda põlveni neile, kes mind vihkavad, aga kes heldust osutab tuhandeile neile, kes mind armastavad ja mu käske peavad” (2Ms 20:5j). Jumala halastus on küll inimeste üle, aga ühtlasi ka nende ees ja see ei pehmenda ega tühista Jumala järelejätmatut „ei”-d patu suhtes. See „ei” oli mõlema Iisraeli kuningriigi, Iisraeli (2Kn 17:7-23) ja Juuda (2Kn 24:20) hävingu põhjuseks, sest Issand ei tahtnud neile nende patte enam andeks anda (s 3j).



Just seepärast, et patusüü on nii ränkraske ja see ei leia muud tühistamist või kõrvaldamist peale andeksandmise, ei saa ega tohi andeksandmine jääda ühepoolseks toiminguks. Andeksand on võimalik vaid kahe isiku vahelise suhtena. See, kelle vastu inimene on saanud süüdlaseks, annab andeks, st kuulutab oma vaba ja armulise tahteotsusega, et ta ei pea toimunud üleastumist enda poolt enam vastastikkuses läbikäimises koormaks (juriidiliselt tähendaks see „süüks”). Seeläbi saab süü vangis olija oma süüst vabaks – mitte nii, et süü tehtaks olematuks ja tühistataks koos kõigi oma tagajärgedega, küll aga nii, et mõlema poole isiklik suhe muutub andeksandmise põhjal ühe poolt sedavõrd uueks, et ka teisel on ta süü järel taas uus elamisvõimalus. See võib eriti siis, kui Jumal andeks annab ja uuendab, mõju avaldada ka süü tagajärgedele, kuid ei pruugi seda alati teha.

Uus eluvõimalus peab aga inimest, eriti Jumala andeksandmise puhul, liigutama ja see peab olema talle rõõmuks (Ps 130:4; vt Ps 51). Seda taotlevad nii Jumala kannatlikkus (Ne 9:17; Js 55:6j) kui ka Jumala kohtuotsused (2Aj 7:13; Jr 36:3). Seepärast võib just oma patu pärast häbitundes palvetada: „Sinu juures, meie Jumal, on halastus ja andeksand” (Tn 9:9). Kes Jumalale on tunnistanud oma üleastumised, kiidab Jumala päästvat ja uuendavat andeksandi (Ps 32:1-5). Peale selle on üldise andeksandmise päästekink erilisel moel hävimatu osaduse märgiks Issanda ja tema rahva vahel lõpuaegadel (Js 33:34, Jr 31:34; 50:20; vt Hs 16:63).

Lisaks patuse pidevale isiklikule pöördumisele on Jumal sidunud oma andeksandmise Vanas Testamendis aga ka erilise preestrite läbi teostatava lepitamisega (3Ms 5:10;16;18): ilma vere valamiseta ei ole andeksandmist (Hb 9:22). Sellest ilmneb, et andeksandmises, mille Jumal oma halastusest ja armastusest kingib, ei saa kõrvale jätta tema pühadust ja õiglust. Kohtu ja armu vaheline pinge ilmneb ka seal, kus üks eestkostja palub Issandalt andeksandmist teisele (4Ms 14:11-20jj) või püüab seda mõjutada (Abraham: 1Ms 18:22jj), vahel isegi oma elu kaalule pannes (Mooses: 2Ms 32:32)

Andeksandmise kogu sügavus ja saladus – et see on täielikult Jumala vaba kink, mis seejuures patust niisama üle ei vaata ja mis peab patult ta võimu reaalselt võtma – saab ilmsiks Uues Testamendis. Jumala Poja Jeesuse Kristuse elus ja surmas toimub lõplik lepitus, millest saab kogu andeksandmise alus. Jeesus on meie eestkostja Isa juures (1Jh 2:1), kes meie eest palub (Hb 7:25) ja meid esindab (Rm 8:34). Ristija Johannes kuulutas veel kohe sündivat Jumala riigi saabumist (Mt 3:2) ja meeleparanduse ristimist pattude andeksandmiseks (s 11; Mk 1:4). Jeesusega on aga tulnud Jumala riik ihulikult inimeste juurde (Mt 12:28). Ristimisel Püha

Vaimuga toimub vana inimese suremine ning Jumala armust ja väest avaneb tee uude ellu (Ap 2:38; Rm 6:3-11).

Kuna Jeesus on tulnud, et „anda oma elu lunaks paljude eest” (Mk 10:45), saab ta patte täievoliliselt andeks anda (Mk 2:5,10; Lk 7:48). Tema variseridest vastased, kes on veel läbini Vana Seaduse vangis, seavad selle andeksandmise kahtluse alla, kuna nad ei tunne selle alust ja õigustust (Mk 2:6j). Jeesuse „lepinguveri” valatakse „paljude eest pattude andeksandmiseks” (Mt 26:28). Kristuses on meil „lunastus tema vere läbi, üleastumiste andeksandmine tema armu rikkust mööda” (Ef 1:7; 1Jh 2:12). Seepärast võtab Jeesus oma seltskonda tõlnereid ja patuseid (Mt 9:9-13; vt 21:28-32) ja kutsub neid kõiki Isa juurde (Lk 14:32j). Isegi nende eest, kes ta risti löövad, palub Jeesus Isa, et see neile andeks annaks (Lk 23:34). Tema ristist lähtub andeksandmine nii juutidele (Ap 13:38) kui paganatele (Ap 10:34; 26:17j) ning toob neile pääsemise (Ps 32:1j), rahu ja rõõmu (Ap 8:39).

Jeesuse toodud pattude andeksandmise Jumala armulisel toel, mida kuulutavad tema saadikud, peavad esmalt vastu võtma kuulutajad ise (vt Jh 21:15-17; 1Tm 1:12-16) ja see tuleb edasi anda kõigile rahvastele (Lk 24:47) – ning seda mitte üksnes teate või sõnumina, vaid reaalse vahendusena: „Kellele te iganes patud andeks annate, neile on need andeks antud; kellele te patud kinnitate, neile on need kinnitatud” (Jh 20:23; vrd Jk 5:14-16). See pattude andeksandmise volitus ei tähenda muidugi jüngrite vabadust siin andeks anda, seal mitte. Seda saab teostada üksnes ühenduses Issandaga ja tema Püha Vaimu vahetul juhtimisel. Jüngritel on läkitus teha kindlaks, kus Jumal on andeks andnud või kus inimese hoiak on veel takistuseks Jumala andeksandmisele.

### **Andeksandmise hoidmine**

Jumala andeksandmisega kaasneb manitsus igäihele, et too nüüd ka omalt poolt oma võlglas-tele andestaks (Mt 6:12,14; Mk 11:25; Lk 6:37; 11:4 Ef 4:32; Kl 3:13), ja tõsine hoiatus leppimatuse eest: „Kui te aga ei anna inimestele andeks, siis ei anna ka teie Isa teie eksimusi andeks” (Mt 6:15). Isegi kui vend teise vastu seitse korda päevas patustab ja andeks palub, ei tohi teda tagasi lükata (Lk 17:3j). Jeesus eeldab siin muidugi ka süüdlaselt meeleparandust. Seitse korda tähendab siinkohal küll palju, kuid see pole mingi andeksandmise ülempiir (Mt 18:21j). Tähtsusetult südametust sulasest (s 23jj) näitab, et kui inimene teeb enese kalgiks

teise palvete suhtes (s 28-30), siis tehakse sellega ka omaenda süü andeksandmine taas tühjaks (s 32-35). Sellest saab veel kord selgeks, et süü on midagi lõplikku, mida ei saa andeksandmise läbi olematuks teha. Kui sulane oma uuestikingitud suhtest isanda vastu taas välja langeb, kuna ta ise on halastamatu st sõnakuulmatu, siis on taas aktuaalne ka ta oma süü ja sulane on siin uuesti süüdi mõistetud (s 34).

Kui arvestada sellega, et andeksandmine on kingitus ning et see ei ole lahutatav Issandale kuulekaks jäämisest, siis saab ka mõistetavaks, miks vaarao (2Ms 10:16-20) ja Sauli (1Sm 15:24-26) ebaseerid ja isekad palved andeksandmise pärast olid asjatud. Siia konteksti kuuluvad veel Püha Vaimu teotamine (Mk 3:28-30), mida andeks ei anta, ja Heebrea kirja hoiatus äralangemise eest, mida ei saa enam tühistada (Hb 6:4,6; 10:26j; 12:15-17).

Kui tugevasti see Jumala karmus kogu Piiblit läbib, näitavad sõnad, mida Issand ütleb oma rahvale Lepingu sõlmimisel: „Vaata, mina läkitan sinu eel ingli sind tee peal hoidma ja sind viima paika, mille ma olen valmistanud. Ole valvel tema ees ja kuula ta häält, ära vihasta teda; sest ta ei andesta teie üleastumist, sellepärast et temas on minu nimi!” (2Ms 23:20-21). Iisrael aga tõmbas endale kaela Jumala kohtumõistmise oma sõnakuulmatusega kõrbeteekonnal, tõotatud maal kuni vangiviimiseni ja lõpuks ka Jeesuse sõnumi ja isiku suhtes: „See on aga kirjutatud hoiatuseks meile” (1Kr 10:11). Seepärast manitseb Paulus, pidades silmas oma rahva saatust: „Vaata siis Jumala heldust ja karmust: karmust küll nende vastu, kes on langenud, heldust aga sinu vastu, kui sa jääd heldusesse, muidu raiutakse sindki maha” (Rm 11:22). See tähendab, et iga päev ja alati tuleb meil elada üksnes Jumala halastavast andeksandmisest. (Reinecker, Maier 2011, 48-50).

Õigete algandmete olemasolu tagab eduka analüüsi ja võimaldab langetada häid otsuseid, mis eluks vaja on. Kui mõistame andestuse teoloogilist olemust, on võimalik hinnata ka andestuse hingehoidlikku tähendust. Piibli uurijad on tuvastanud andestuse teoloogilise sisu ja seda saab hingehoiupraktikas kasutada. Kuna on teada, et ka kõige püham inimene ikka unustab ja eksib, siis on vajalik jätkuvalt toetuda Jumala halastusele ja tema sõnale.

## **1.2. Andestamise teoloogilisi käsitlusi**

Iga teoloogil on andestamise käsitlemisel oma rõhuasetus. Mõnel juhul tuleb see tema teoloogiast, teisel juhul elukogemusest, kolmandal juhul hingehoidlikest põhimõtetest. Järgnev näitlikustab seda, kuidas andestamise käsitlus on osa teoloogilisest maailmapildist, kuidas inimese andestamises peegeldub jumalik andustus, kuidas andestada konkreetset eksimust, mis-sugused on andestamise põhimõtted Meie Isa palves ja kuidas andestamine on seotud suhetega.

### **Andestamine kui teoloogilise maailmapildi osa**

Andestamine ei pruugi olla teoloogi jaoks omaette iseseisev teema, vaid moodustada osa tema teoloogiast. Toon üheks näitena David F. Fordi (2014, 21-25), kes esitab targa ja loova teoloogia neli elementi.

1. Targalt ja loovalt mineviku allikaid kasutades taasavastada kirikut ja teoloogiat.
2. Targalt ja loovalt Jumala, kiriku ja maailma suhestumise kaasajastamine.
3. Targa ja loova mõtlemise kaudu uurimistöö teostamine.
4. Targa ja loova väljendusviisi kaudu kõiki võimalusi ära kasutades edastada teistele elu andvaid teadmisi.

Targa ja loova teoloogia raames käsitleb Ford (2014, 78-84) ka andestamise teemat. Inimene on tema teoloogia järgi Jumala ihaldatu. Jumal saab rahuldatud, kui inimene hakkab teda usaldama ja armastama. Selleks on Jumal inimest loonud, õnnistanud, kõnetanud ja talle andestanud, et inimene vabadust otsides leiaks Jumala ning igavese elu Jumala lapsena, mis on ilmunud Jumala esmasündinud poja Jeesuse Kristuse kaudu.

Inimese ja Jumala vabadus ei võistle omavahel. Seda saab mõista armastuse kaudu. Armastus annab vabaks ja lubab eksida piirideta, kui kõigi eksimuste tagajärgede kohta on valmistatud andestamise võimalus. Armastatu väärrika elu tagamise jaoks tehakse kõik võimalik. Andestamine on Fordi jaoks Jumala armastuse loomulik lahutamatu osa.

### **Inimesepoolne andestamine kui jumaliku andestuse peegeldus**

Teoloogiliselt on inimesepoolne andestamine käsitletav Jumala andestuse peegeldusena. Näiteks toob Ralf Luther (1992, 11-13) andestamise puhul esile, et taevane Isa teeb inimesed

pattude andestamise läbi jälle jumalikeks valgusolevusteks (1Ts 5:5), oma kodakondseteks. Andeks anda tähendab olla jumalikult suurejooneline. Andeksandmise läbi tõstab Jumal inimesed kuningateks ja preestriteks (1Pt 2:9). Taevase Isa valmisolek andestada on mõõtmatu; kuid ühes punktis lõpeb tal tahtmine andeks anda: „Kohus on halastamatu sellele, kes ei ole osutanud halastust” (Jk 2:13). „Mis mõõduga te mõõdate, sellega mõõdetakse ka teile” (Mt 7:2). „Õndsad on armulised, sest nemad (jah, ainult nemad) saavad armu“ (Mt 5:7). Inimene, kes jääb Jumalale võlgu aukartust ja armastust, antakse demonlike vägede võimu alla („vaevajad” Mt 18:34).

Kui saabub andeksandmine (võla kustutus), siis ühe hoobiga lahkub needus, vangla ukсед avanevad ja endine võlgnik tohib tulla välja. Veel palju enamgi: mitte ainult vangla uks ei seisa lahti väljaastumiseks, vaid ka isamaja uks on avatud sisseastumiseks. Võlglasest poeg tohib tagasi koju pöörata; teda ei keelata elada Isa ligiduses ja ta võib osa saada kõigest Isa varandusest. Ta saab jälle Isa sõbraks ja kaastöötajaks, kes on pühendatud ta töösse ja saab sellest osa. Kui võlg on andeks antud, siis on uuesti korda seatud algne vahekord Jumala ja inimese vahel.

„Vaata, see on Jumala Tall, kes võtab ära maailma patu” (Jh 1:29). Siin on tegemist mitte ainult sellega, et üksikisiku elust kõrvaldatakse see, mis oli astunud lahutavalt tema ja ta Jumala vahele. Kõrvaldatakse ka võlgade mäed, mis ajaloo kestel on kuhjunud mõne rahva või kiriku ellu.

Pattude andeksandmine koristab ära aastasadade risu. Ta puhastab õhkkonna mineviku ja oleviku mürgisest vingust. Ta vabastab eelarvamustest ja kõlvatutest, traditsioonide ja pärivuse köidikutest. Ta ei jää peatuma poolele teele: ta ulatub tagasi kuni loomiseni. Seega saab inimene andestada, kuna Jumal on temale andestanud. Ralf Luther tõdeb, et andeksandmine on sissetung ülevalt; ei ole mingit võimalust murda läbi alt ülesse.

### **Andestamine konkreetse eksimuse eest**

Paljudel juhtudel keerleb andestamine ühe sündmuse või teo ümber. Näiteks pastor Robert T. Kendall raamatus „Täielik andestus” kirjeldab oma läbielamisi (2008, 15-19). Tema pere vastu oli tehtud kuritegu ja kurjategijad pääsesid karistuseta. Selle tagajärjel muutus ta kibestunuks. Kaugelt tuli külla ametivend. Saanud pihi kaudu teada murest, andis ta selge juhise: „Robert, sa pead neile täielikult andestama. Kui sa neile täielikult ei andesta, siis oled sa ahelates. Vabasta nad ja sa saad ise vabaks.”

Kendall kirjeldab seda, kuidas ta pidi langetama tähtsa otsuse: kas eelistada rahu või kibestumist? Mõlemat korraga ei saa. Ta hakkas aru saama, et oli suur kaotaja – oli see, kes kaotas, kuna ei andnud andeks. Tema kibestumine tegi kahju ainult temale endale. Ta mõistis, et kui ollakse kibestunud, siis takerdutakse mõtetesse, et need, kes on haiget teinud, saavad suurema tõenäosusega karistatud siis, kui kannatajad hauvad kättemaksu. Kannatajad pelgavad loobuda kättemaksumõtetest. Ja pealegi, kui ei tehta plaane, et õiglus jalule seada, siis kuidas õiglus üldse tekib? Sunnitakse end mõtlema, et kannatajate ülesandeks on sekkuda.

Kendall leiab, et kättemaksutung on saatana vale. „Ärge makske ise kätte, armsad, vaid andke maad Jumala vihale, sest on kirjutatud: „Minu päralt on kättemaks, mina tasun kätte” – nii ütleb Issand“ (Rm 12:19). Klammerdudes meile osaks saanud ebaõigluse ja „neid” ootava karistuse külge, teeme kahju vaid endale. Ennekõike kurvastame me Jumala Püha Vaimu. Sellepärast kaotame ka sisemise rahu.

Kendall jõuab järeldusele, et kibestumine on peamine viis, kuidas inimene kurvastab Püha Vaimu. Ta julgeb seda väita, sest esimene asi, mida Paulus ütles kohe pärast hoiatust Püha Vaimu kurvastamise eest, kõlas nii: „Ärge kurvastage Jumala Püha Vaimu, kes on kinnitanud teid oma pitsoriga lunastuspäevani! Kõik kibedus ja raev ja viha ja kisa ja teotamine jäägu teist kaugele eemale koos kogu kurjusega. Olge üksteise vastu lahked, halastajad, andestage üksteisele, nii nagu ka Jumal on teile andestanud Kristuses“ (Ef 4:30-32).

Samas toob Kendall välja, mis on täielik andestus (2008, 39-52).

1. Olla teadlik süüdlase teost ja sellele vaatamata andestada. Täielik andestus on valus. Kättemaksust on raske loobuda. Teeb lausa haiget, kui pahategija pääseb karistamatult ja keegi ei saa teada. Aga kui ma olen tema teost täiesti teadlik ja nõustun oma südames sellega, et süüdlast õnnistatakse, vaatamata tehtud kurjale, olen ma astunud üleloomulikku valda. See tähendab, et ma olen pisut Jeesuse sarnasemaks muutunud.
2. Teadlik valik halba mitte meeles pidada. Armastus ei „pea meeles paha” (1Kr 13:5).
3. Karistamisest keeldumine. Kättemaks on Jumala ja ainuüksi tema pärusmaa.
4. Süüteost vaikimine. Rääkimise kaudu eksijale kahju tekitamine ei ole lahendus.
5. Olla halastaja. „Õndsad on halastajad, sest nende peale halastatakse” (Mt 5:7).
6. Heldus. See tähendab armu ja halastuse osutamist samaaegselt.

7. Sisemine seisund. „Armsad, kui meie süda ei süüdistata, siis on meil julgus Jumala ees” (1Jh 3:21).
8. Kibeduse puudumine. „Valvake, et keegi ei jääks ilma Jumala armust, et mingi kibe juur üles kasvades ei tooks tüli ning paljud selle läbi ei rüvetuks” (Hb 12:15).
9. Andestamine Jumalale. Inimese kibestumine võib olla seotud vihaga Jumala vastu. See võib olla seotud teadmatuses, miks Jumal „headele” inimestele laseb kurja osaks saada.
10. Endale andestamine. Väär on endale mitte andestada, sest Jumal armastab teisi inimesi sama palju kui süüdistajat ennast.

Kendall toob lühidalt välja ka selle, mida täielik andestus ei ole (2008, 33-39).

1. Teo heakskiitmine. Jumal pole kunagi meie patte heaks kiitnud; ta vihkab pattu. Jeesus andestas abielurikkujast naisele, kuid ta ei kiitnud tema tegu heaks (Jh 8:11).
2. Vabanduste otsimine. Me ei mätsi asju kinni. Me ei otsi vääradele käitumisele põhjendusi. Mooses palus eksinud rahva pärast: „Anna siis andeks selle rahva patt oma suure halastuse pärast ja nagu sa sellele rahvale oled andeks andnud Egiptusemaalt kuni siiani” (4Ms 14:19). Ja Jumal andis neile andeks.
3. Kuritegude õigustamine. Õigustamine tähendab millegi kohaseks või õigeks tunnistamist. Oxfordi sõnaraamatu definitsiooni kohaselt tähendab see „näitamist, et (isik, väide, tegu vm) on kohane õige või mõistlik”. Ent kurjust pole võimalik õigustada ja meilt ei oodatagi seda.
4. Armuandmine. Juriidilise terminina tähendab armuandmine süüdlase vabastamist oma teo tagajärgedest, näiteks karistusest. Näiteks naiste vägistaja jätkab tõenäoliselt oma tegevust, kui keegi tema tegevuse vastu tunnistusi ei anna ja teda vastutusele ei võeta.
5. Leppimine. Leppimine eeldab kahte isikut, ent see, kellele andestatakse, ei pruugi andestajat üldse näha tahta.
6. Toime pandud tegude eitamine. Täielikku andestust ei saavutata juhtunud alla surudes. Tõeline ja täielik andestus on võimalik vaid siis, kui tunnistame tegelikkust: „See inimene tõesti ütles või tegi seda” – ja seejärel andestame süüdlasele.
7. Toimunu osas silma kinni pigistamine. Paulus ütles, et armastus ei pea meeles paha (1Kr 13:5), kuid ta ei mõelnud, et peate olema väärade tegude osas pime.
8. Unustamine. Armastus ei kustuta mälestusi. Vastupidi, märk erilisest armust on see, kui oleme tehtust täielikult teadlikud ja otsustame sellegipoolest täielikult andestada.

9. Väara teo tõsiseltvõtmisest keeldumine. Seda teeb ka Jumal: ükski patt pole nii suur, et Jumal seda andeks ei saa anda. Ent samas teab ta täpselt, mida me teinud oleme ja mida ta andestab. Ta teab, miks saatis oma Poja surema.
10. Teesklemine, et me pole haiget saanud. Isegi Jeesus oli ilmselt haavunud, kui ülem-preestri sulane teda näkku lõi. Seepärast küsib ta: „Miks sa mind siis lööd?” (Jh 18:23). Lõppude lõpuks kannatas Jeesus risti ja talus (mitte ei eitanud) häbi (Hb 12:2).

Kendall on uurinud erinevaid andestuse käsitlusi. Tema kokkuvõtted rajanevad nii varem uuritule kui ka tema isiklikule kogemusele. Kokku on saanud kristlastele hea selgitav materjal. Samas mittekristlastele ei pruugi see olla palju selgust toov, kuna isikliku lunastuskogemuse puudumine raskendab arusaamist kristlikust lähenemisest.

### **Andestamine Meie Isa palves**

Üheks andestamise juhiseks on Meie Isa palve. Võtan siinkohal aluseks Robert Võsu käsi-kirjalise teose „Mäejutus”, mis on koostatud usuteaduslike kursuste eksaminõudeid arvestades. Selle 38. peatükis tegeleb Võsu andestuse temaga (Võsu 1957, 83-84). Piibli kirjakohtade lühendid panin kirja nii, nagu on Võsu teoses.

„Ja anna andeks meile meie võlad, kui meiegi oleme andeks andnud oma võlglastele!” (Mtt 6,12.14.15). Võsu tõdeb, et seda palvet ei saa lahutada eelnevast palvest juba sellepärast, et neid seob omavahel sidesõna „ja”. See näitab, et igapäevase leiva ja armu vajaduse vahel on tihe side. Paljud nõuavad küll leiba, kuid ei nõua armu. Jumal ei ole ainult andja, vaid ka andeks andja. Andestus on meie hingele sama tähtis vahend kui leib me ihule.

„Andeksandmisega annab Jumal meile kõige suurema anni. Laulja kiidab Jumala heategemisi, aga suurim on see, et „tema on see, kes su ülekohtu andeks annab, kes ära parandab kõik su vead, kes su elu lunastab hukatusest” (L 103, 3.4). Kui oleme näinud õieti oma ihulikke vajadusi, siis hakkame nägema ka sügavamale. Meil tekib nälg andestuse järele. Me patud ja võlad (Luuka ev-s on „patud”) peavad hakkama meie hingele vaeva tegema nagu nälg ja janu. See rahutus ja kibedus sunnivad meid minema Jumala juurde armu otsima.

Mis on võlg? Kuidas tekib meie ja Jumala vahele võlg? Võla vahekord kahe isiku vahel tekib sellest, et üks on saanud enam, kui ta suudab selle eest tasuda. Ja eks me ole Jumala käest alati



ja iga päev saanud enam, kui suudame tasuda. Millega me üldse saame tasuda? Meie kohus on teda armastada üle kõigi asjade ja tema riiki esiteks nõuda. Aga kuipalju oleme jaganud oma armastust, jõudu ja andeid mujale! Igal päeval tekib võlga ikka juurde.

Selle palvega inimene tunnistab oma võlgu ja puudusi. Ei ole kerge oma patte tunnistada. Pole kerge ka Jumala ees ennast võlglaseks tunnistada. Kuid patt, mis pole üles tunnistatud, omab jõudu meie südames. Patud elavad pimeduses, valguse ette tuues nad surevad. Sellepärast omab tunnistamine võitva jõu kurja suhtes. Tunnistav kristlane on võitja kristlane.

Kui laps on eksinud, on teinud vallatust või midagi katki teinud ja kui ta kohe üles ei tunnista, siis hakkab ta oma vanematest eemale hoidma. Sama sünnib ka taevase Isa lastega. Nende vahekord Jumalaga jaheneb. Süda ei kipu palvele ega Sõna juurde. Huvi ja armastus raugneb. Milles on viga? Need on võlad, korraldamata vahekorrad Isaga.

Kogu lahendus näib algul üsna lihtsana. Palu oma võlad andeks ja asi korras! Võib hakata jälle uusi võlgu tegema. Tuleb ainult jälgida, et surmatunnil oleks parasjagu andestuse järk. Kristuse andeksandmise õpetusest on tehtud palju mugavaid usulisi hoiakuid. Inimesed elavad oma muutmata elu ja loodavad armu peale, kuid ise ei mõtlegi loobuda patuelust. Jeesus on asetanud sellele palvele tingimuse ja see võtab ära mugavuse momendi: „... kui meie oleme andeks andnud oma võlglastele”. Palve lõpul lisab Jeesus veel seletuse juurde: kui teie ei anna andeks üksteisele oma eksimusi, ei anna ka taevane Isa teile andeks! Jumala andestus on tingimisi. Meil peab olema selleks vastav sisemine meelsus.

Oma põhimõtte selgituseks toob Jeesus hiljem tähendussõna suurest ja väikesest võlgnikust (Mtt 18, 21-35). Ühe võlg oli kuninglik, 10 000 talenti, võlgniku kaassulane võlgnes talle aga 100 teenarit – vahe seega umbes pool miljon korda. Suurele võlgnikule kuningas andestab ta võla, kuid võlgnik oma võlglasele ei andesta. Tulemus on, et kuningas võtab ka oma andestuse tagasi. Kaassulase väike võlg oli nagu siiber, mis sulges kõik armuvood. Arm peab läbima me südant.

Miks Jumal on need kaks võlaliiki ühendanud? Kõigepealt sellepärast, et me tunneme: andestamine pole kerge. Ka meil on võlglasi. Nad võlgnevad meile armastust, tänu, headust jne. Aga nad ei püüagi meile tasuda. Kas suudame neile kõike seda andeks anda? Kui laps on eksinud ja palub andestust, tekib hinges teatud võitlus õigluse ja andestuse vahel. Me kogeme, et andestus

pole kerge. On olukordi, kus tunneme, et siin pole õige andeks anda. Nii mõistame, et taevasel Isal pole ka andestus kerge. See oli nii raske, et ta selleks ohverdas oma Poja, oma südame.

Üldse Jeesus näeb, et vahekord inimestega omavahel ja vahekord Jumalaga on omavahel tihedalt seotud. Jumala armastus ja ligimese armastus on ühe käsu kaks poolt. Me võime küll neid kaht nähtust oma meeles lahutada, kuid Jumal ei lahuta. Tema teeb oma andestuse sõltuvaks meie andestavast meelsusest. Kui tema ei anna meile andeks, siis pole meil ka mingit muud lootust. Ei ole mingit märki, et Jeesus oleks oma sõnad tagasi võtnud või osa selle kehtivusest kaotanud. „Kui keegi ütleb: „Mina armastan Jumalat,” ja vihkab oma venda, siis ta on valelik. Sest kes ei armasta oma venda, keda ta on näinud, ei või armastada Jumalat, keda ta ei ole näinud” (1Jh 4:20).

Andeksandev meelsus on õige meelsus andekssaamisel. Ei ole sugugi ükskõik, missuguse meelsusega me läheme Jumala ette. Selleks on vaja tõsist *alandust*. Kui oleme vahekordi inimestega õiendanud, selgitanud ja korraldanud, siis oleme ka selgeks saanud, mis on alandus. Neid radu ei saa käia õieti ilma alanduseta.

Andekspalumine pole nõrkus, vaid on me hinge tervise vajadus. Nietzsche ütleb: „Terve inimene seedib oma patud täpselt samuti nagu terve kõht seedib rasket juustu.” Kuid patt pole sama me hingele, mis juust kõhule, vaid see on mürk. Nagu inimesed pole kohandunud mürgi söömiseks, nii pole nad kohandunud patule. Patt surmab paratamatult inimese parema mina. „Hoiu patu eest kui ussi eest!” Ta pole oma mürkhammast kaotanud. Naljategemisega ei saa me ta hammustust ravida, vaid vajame rohtu: andestust, lepitust ja armu. Ainult Jeesuse Kristuse, Jumala Poja veri on võimeline puhastama me südametunnistust surnud tegudest.

See palve on sotsiaalne: „meie võlad”. Meile peavad muret tegema ka meie ligimese patud, rahva patud, sotsiaalsed pahed. „Issand anna andeks mulle mu võlad ja ka sellele vennale, kes ütleb, et tal pole pattu!” Kristlase osa on olla eestpaluja, täita preestri osa oma rahva eest. Muidugi peavad palvega kaasnema ka teod. Kogu me elu, tegevus, püüdlused peavad kooskõlas me tegudega paluma. Me ülesanne on kõigi vahenditega töötada puhtama, parema ja õilsama tuleviku jaoks” (Võsu 1957, 83-84).

Lisaks eelnenule on ilmunud Robert Võsu asjakohane raamat „Mäejutlus“, milles on peatükk „Palve andestamise pärast“ (Võsu 2014, 270-276). On vaja meenutada, et Meie Isa palve on

mõeldud vaid Jumala lastele, mitte pattudest pöördumatutele. See palve puudutab Isa ja lapse vahekorda. Siin ei ole juttu õigeksmõistmisest usu läbi ega päästmise kogemusest.

Mida peame siis tegema, kui andekspalumine on ilmselt formaalne ja sunnitud? Meie asi on andeks anda, selle ehtsuse eest ei vastuta meie. Me toetume sõnadele, meelsuse küsimus jääb paluja vastutada.

Mida peame siis tegema, kui me palume andeks, aga meile keeldutakse andeks andmast? Kannataja palugu selle inimese eest, et Jumal oleks talle armuline, sest nende Jeesuse sõnade alusel suleb ta endale Jumala armuukse. Meie oleme oma osa täitnud ega vastuta ülejäänud eest.

Meie hoiak peab olema selline, et meil oleks alati julgus Jumala poole pöörduda. Nii on siis, kui meie südametunnistus meid ei mõista hukka, kui oleme saanud andeksandmise Jumalalt ja meie vahekorrad ligimesega on korraldatud. „Läki siis julgusega armuaujärje ette, et saaksime halastust ja leiaksime armu oma abiks õigeks ajaks” (Hb 4:16).

Kokkuvõttes võime öelda, et Robert Vösu andestuse käsitlus on selge ja otsekohene Piibli õpetusel põhinev juhised. Hädasolija saab teada, et kõigepealt tuleb Jumalaga suhe korda saada ja siis saab ka kaasinimestega suhted korraldatud. Hinge hoidmise jaoks on vaja inimesel suhted korraldada.

### **Andestamine kui suhete mõjutaja**

Andestamine mõjutab inimestevahelisi suhteid ja inimese suhet Jumalaga. Brent Rinehart on avalike suhete praktik ja vabakutseline kirjanik. Tema andestuse käsitlus puudutab inimestevahelisi suhteid perekonnas, tuttavate vahel ja ka inimese suhet Jumalaga. Toon esile tema andestuse käsitluse põhipunktid (Rinehart 2018).

1. Me kõik vajame andestust. Piibel ütleb, et „kõik on pattu teinud ja ilma jäänud Jumala kirkusest ning mõistetakse õigeks tema armust päris muidu, lunastuse kaudu, mis on Kristuses Jeesuses“ (Rm 3:23). Patu pärast oleme kõik lahutatud Jumalast. Jääksime igavesti Jumalast eraldatuks, kui tema poleks meile andestanud. Nii nagu Jumal on meile andestanud, peaksime ka meie teistele andestama.
2. Andestamine teistele on meie enda andekssaamise eeltingimus. „Kui te annate inimestele andeks nende eksimused, siis annab ka teie taevane Isa teile andeks, kui te aga ei

- anna inimestele andeks, siis ei anna ka teie Isa teie eksimusi andeks” (Mt 6:14-15). Jumal on valmis ja nõus meile andestama, kuid soovib, et me annaksime samamoodi andeks kõigepealt teistele. Kui meie südames on pahameelt ja kibestumist, on aeg see üle anda Jumalale. Las ta ravib meid ja annab meile andestamise võime.
3. Andestuse puudumine rikub meie osaduse Jumalaga. „Kui sa nüüd oma ohvriandi altarile tood ja sulle tuleb meelde, et su vennal on midagi sinu vastu, siis jäta oma ohvriand altari ette ja mine lepi esmalt ära oma vennaga ja alles siis tule ja too oma and!” (Mt 5:23-24). Piibel ütleb selgelt, et kibestumise varjamine südames on patt. Kui me pattu ei kahetse, rikub see meie osaduse Jumalaga.
  4. Me võlgname teistele andestust ka siis, kui nad seda ei palu. „Kui su vend peaks patustama, siis mine ja noomi teda nelja silma all! Kui ta sind kuuleb, siis oled sa oma venna tagasi võitnud” (Mt 18:15). Kui tihti hoiame vimma kellegi vastu, kui ta pole vabandanud? Kui meile tehakse ülekohut, eeldame, et keegi tuleb meie juurde ja vabandab. Jumal käsib meid olla teingu algatajad. Peaksime minema oma venna või õe juurde ja suhted selgeks rääkima. Seda pole lihtne teha, kuid see on lepituse ja edasi liikumise seisukohalt oluline.
  5. Me võlgname andestust neile, kes seda ei vääri: „Nad viskasid kividega Stefanost, kes valjusti hüüdis: „Issand Jeesus, võta mu vaim vastu!” Ja ta laskus põlvili ning hüüdis suure häälega: „Issand ära pane seda neile patuks!” Ja kui ta oli seda öelnud, uinus ta” (Ap 7:59-60). On arvukalt näiteid, mis nõuavad meile andestamist teistele, isegi kui need seda ei vääri. Lisaks Stefanose näitele mõtlen ristil oleva Jeesuse sõnadele tema hukkajate keskel: „Isa anna neile andeks, sest nad ei tea, mida nad teevad!” (Lk 23:34). Jeesus on vääritudetele andestamise eeskujuks.
  6. Me võlgname teistele piiramatu hulga andestust. Peetrus küsis Jeesuselt: „Issand, kui mitu korda minu vend võib minu vastu patustada ja mul tuleb talle andeks anda? Kas aitab seitsmest korrast?” Jeesus ütles talle: „Ma ei ütle sulle seitse korda, vaid kas või seitsekümmend seitse korda.” (Mt 18:21-22). Andestamine on raske ja selle uuesti ja uuesti tegemine võib tunduda võimatu. Me peaksime siiski andestama korduvalt, sest Jumal käsib seda.
  7. Andestamata jätmisel on tagajärjed. „Ta isand vihastas ning andis ta piinajate kätte, kuni ta maksab ära kõik, mis ta temale võlgnes. Nõnda teeb ka teie taevane Isa teile, kui teie igauks kogu oma südamest ei anna andeks oma vennale” (Mt 18:34-35). Jumal võtab

andestust tõsiselt. Kui me ei andesta teistele, on sellel meie jaoks igavene tagajärg. See tõsiasi peaks meid panema ennast läbi katsuma. „Oh Jumal, uuri mind ja tunne ära mu süda! Katsu mind läbi ja tunne ära mu mõtted! Vaata, kas ma olen valuteel ja juhata mind igavesele teele!” (Ps 139:23-24). Kui on vaja andestada, siis on täna selleks õige päev.

8. Jeesus näitas, kuidas andestada. „Kui nad küsides peale käisid, ajas Jeesus enese sirgu ja ütles neile „Kes teie seast ei ole pattu teinud, visaku teda esimesena kiviga!”” (Jh 8:7). Jeesus kutsub meid esmalt uurima omaenda elu, selle asemel et keskenduda teiste tegudele. Teistele on kergem andestada, kui meil on arusaam oma puudustest. Jeesus annab andeks ja julgustab armastavalt oma meelt muutma. Edasi ütles Jeesus naisele: „Naine, kus nad on? Kas keegi ei ole sind surma mõistnud?” Tema ütles: „Ei keegi Issand!” Aga Jeesus ütles: „Ega minagi mõista sind surma. Mine ja nüüdsest peale ära enam tee pattu!” (Jh 8:10-11). Meie väljakutse on järgida Jeesuse eeskju.
9. Jumal annab meile võime teistele andestada. „Olge üksteise vastu lahked, halastajad, andestage üksteisele, nii nagu ka Jumal on teile andestanud Kristuses” (Ef 4:32). Andestamine võib olla üks raskemaid asju, mida Jumal meilt nõuab. Kuid asja hea külg on selles, et ta aitab meil seda oma Püha Vaimu väes teha. Ta ei jäta meid raskel hetkel üksinda.
10. Pärast andestamist tuleb armastus, isegi kui unustamine pole võimalik. „Üle kõige olgu püsiv teie omavaheline armastus, sest „armastus katab kinni pattude hulga”” (1Pt 4:8). Mõnikord juhtub meie elus asju, mida me lihtsalt ei suuda unustada, isegi kui suudame andestada. Kuigi me ei pruugi suuta asju oma mälust kustutada, on meil siiski oma tegude üle kontroll. Me võime armastada neid, kes on meile ülekohtu teinud, pärast seda, kui oleme neile andeks andnud.

Kokkuvõtteks võime öelda, et Rineharti käsitlus näitab, kui tihedalt on inimestevaheline ja jumalik andestamine omavahel läbi põimunud. Me ei saa andestada ilma Jumaliku abita. Kui me ei andesta ligimesele, rikub see meie suhte Jumalaga.

### **Kokkuvõtte teoloogide andestusekäsitlusest**

Andestamise mõiste teoloogide käsitluses on kokku võetav perekondliku osaduse kujundi kaudu. Isa andestab lastele ja õpetab, kuidas lapsed saavad üksteisele andeks anda ning üksteise

eest hoolitseda. Kui andestamist ei korraldata, puruneb perekondlik osadus. Andestamatus rikub nii inimestevahelised suhted kui ka inimese suhte Jumalaga. Andestamise olemus seisneb Jumala andestuse peegelduses inimestevahelistes suhetes. Jumal suudab oma väe läbi patu kustutada ja andestada, luua kõik uueks ning anda igavene elu. Meelsus, mis on inimesel Jeesust usaldades, lubab tal käituda andestava jumalalapsena. Kui hoida pilk taevase kodu peal, on andestust lihtne korraldada, sest eesmärgi saavutamine on sellest sõltuv. Andestuse eeskujuks on Kristuse andestus, millest saame ennast analüüsida, kas andestame poolikult või täielikult. Jumala andestus on täiuslik.

### **1.3. Andestamise psühholoogiline käsitlus**

Andestamist on võimalik käsitleda ka psühholoogia seisukohast, kuna andestamine puudutab inimese tundeid, mõtteid, käitumist ja suhteid. Psühholoogid on andestamist uurinud ja analüüsinud eri vaatenurkadest. Järgnevalt annan ülevaate andestamisega seotud psühholoogilistest teemadest. Iga teema puhul tuginen ühe või enama psühholoogi seisukohtadele. Andestamisega seotud psühholoogilised teemad juures kirjutan andestamisest üldiselt, seejärel andestamisest kui protsessist, andestamise ja leppimise suhtest ja andestamisostkustest.

#### **Andestamise psühholoogias üldiselt**

Andestamise erinevatest psühholoogilistest tahkudest annab süsteemse ülevaate pereterapeut ja nõustaja Aita Keerberg. Järgnevalt refereerin tema arutelu ja seisukohti (Keerberg 2020). Keerberg alustab oma ülevaadet küsimusega, et kas andestamist on piisavalt ja kas andestamisega on kõik hästi.

Keerberg leiab, et alati on maailma- ja inimesteparandajad soovinud, et inimesed võiksid olla paremad, õnnelikumad ja targemad, et elu üldse võiks olla parem. Ja et kui keegi on teinud midagi halvasti või valesti, siis peaks ta saama uue võimaluse. Andeks palumine ja andestamine viitavad olukorrale, kus üks on eksinud kokkulepete või reeglite suhtes ning kahetseb seda ja teine, võttes vastu tema kahetsuse, näitab oma valmisolekut hea suhtumise taastada.

Andestus on valuline selle jaoks, kel on raske taluda tõrjutust, hülgamist või hukkamõistu tema jaoks oluliste inimeste poolt. Vahel me teeme vigu teadmatuses või hooletusest, vahel me ei

tule selle peale, et meie toimimisviis võiks teisele haiget teha – õnnetu juhus, mille järel me ootame, et ei järgneks karistus, vaid andestus.

Keerberg seob andestamise inimese õiglusetajuga, mis eri inimestel on väga erinev ja sõltub oluliselt asjaolust, kas ta ise on olnud ebaõiglane teise suhtes või on ülekohus osaks saanud talle enesele. Kuigi inimene on saanud hakkama ränkade rikkumistega teise inimese suhtes ja on teadlik oma süüst, võib ta oodata teiselt andestust. Rasketes suhetekriisides esineb sageli olukordi, kus partnerid keelduvad vastastikku üksteisele andestamast üleastumisi, käitudes purustavalt nii partneri kui iseenda suhtes. Siin ei andestata kellelegi ega midagi.

Keerberg seob andestamise inimese iseloomujoontega. Kas tõeliselt hea ja suuremeelne inimene peaks suutma andestada mida iganes ja kellele iganes? Paljud sõltuvad, kartlikud või vähese eneseväärikusega inimesed on valmis taluma elukaaslase või mõne teise pereliikme kui tahes jõhkra käitumist enda ja ka oma laste suhtes kartusest elumuutuste ees või hirmust üksi mitte toime tulla. Siin on andestamist ülearu. Sel juhul on inimene nii abitu, et ta ei julge kindlameelselt vastu seista, ei julge olla leppimatu.

Andestamisest on üldse kohane rääkida juhul, kui tegu on jäänud minevikku. Oskus sõnastada teise ees oma eksimusest arusaamine ja kahetsus kuuluvad inimese sotsiaalsete vilumuste hulka, mida võib õppida veel kõrges vanuses. Laps võib oma peres õppida või mitte õppida eksimuste tunnistamist ja vigade kahetsemist. Aga ta võib õppida ka, et täiskasvanud, erinevalt lastest, ei kahetse oma vigu kunagi. Kui siis laps on suureks kasvanud, võib temagi nõuda eksimuste tunnistamist teistelt, ent seda ise mitte teha ja näidata sellega enda ilmeksimatust. Kui lastelt nõutakse andeksandmist ja ei lubata olla vihased, kuid samas ei andestata neile ja hoitakse neid hirmu all ning tuletatakse korduvalt meelde kunagisi pahategusid, võivad nad õppida, et mitteandestamine annab võimu teiste üle.

Andestamise aluseks on inimese otsus mitte viha pidada või viha pidamine lõpetada, mitte hukka mõista või vähemasti seda mitte välja näidata. Andestamise võib raskeks muuta tunnete ja mõistuse konflikt. Andestada on kergem sellele, keda armastame. Inimesed võivad olla oma andestamistes ja mitte-andestamistes ettearvamatud. Võib olla nii, et oma otsustustes peamiselt emotsioonidest lähtuv naine ei anna oma mehele iial andeks sõimu ja vägivalda, mis seostub mehe armukadedusega, kuid andestab samal ajal armukesele nõudmise (suhte jätkamise tingimusena) jätkata kooselu selle vägivaldse mehega.

Kindlasti ongi teise raskete üleastumiste tegelik andestamine aeganõudev protsess. Inimene peabki läbi mõtlema, mida teise väärtegu tema ja ta suhte jaoks tähendas, peab toime tulema oma raskete emotsioonidega, peab selgeks saama, mis on elus, teise inimese ja suhte juures kõige olulisem – ja siis saab võtta seisukoha: andestada või mitte. Kui ma olen otsustanud andestada, siis on tähtis hakata toimima selliselt, et ma saaksin andestada ja et teisele, kelle jaoks see on oluline, seda ka välja näidata.

Andekspalumise all mõistetakse tavaliselt oma vea tunnustamist, kahetsemist ja ühel või teisel kujul esitatud soovi, et teine andestaks vea või tehtud ülekohtu, lepiks ära, ei peaks viha vms.

Kui inimene mõtleb, et andestamise tingimatuks eelduseks on eksimuse tunnustamine ja kahetsemine, siis ei saa ta andestada teisele, kui see ei tunnista eksimust ega väljenda kahetsust. Kas andestamine eeldab igal juhul andeks palumist ja süü tunnustamist? Eks ikka sõltub sellest, mida mitteandestamine minu jaoks tähendab: kas asjaga mitte leppimist või lisaks viha, vimma või muid raskeid asju, mis mu enda hinge koormavad.

Kui tahan ise oma hingerahu tagasi saada, siis selleks ei ole vaja teisele nõudmisi esitada. Kui usun, et andestamine annab mulle endale jõudu ja aitab end paremini tunda, ongi õige andestada sõltumata sellest, kas teine oskab andeks paluda ja on küps oma tegu kahetsema.

Võib-olla inimene, kellelt andeks palumist oodatakse, ei tarvitse end hoopiski süüdlaseks pidada. Võime siit veel sammu ettepoole minna: inimene võib isegi mitte aru saada, mitte teada, et on teisele liiga teinud. Andestamine tähendab osapoolte vahel asjade selgeksrääkimist.

Kokkuvõttes võib öelda, et Keerbergh kirjeldab andestuse toimimist inimestevahelistes suhetes. Oluliseks põhimõtteks on see, et liigategemist tuleb tunnustada. Kahetsust ja vabandust on vaja väljendada sõnaliselt ja mittedõnaliselt. Liigategemine ei tohi jätkuda või korduda. Kahetsust ja andekspalumist ei tohiks ignoreerida.

### **Andestamine kui protsess**

Andestamine ei ole ühekordne järsk sündmus. Selleni jõudmine nõuab aega. Sageli viib andestamine ka leppimiseni. Tõnu Lehtsaar kirjeldab mõningaid andestamise kui protsessi omadusi (Lehtsaar 2020, 57). Tõeliselt andestada ei saa kiiresti ega kerglaselt. See nõuab aega, on sügavalt isiklik, sageli ka valuline, ent vabastav protsess. Andestamisega on nii nagu leinaga:



see tuleb läbi teha, et eneses selgusele jõuda ja sisemiselt vabaks saada. Tavaliselt on andestamine seotud mingi olulise sündmusega. Inimeste vahel juhtub midagi, mis vajab lahendamist ja selgeksrääkimist, sageli ka andestamist.

Andestamise teemaks võivad saada nii öeldud sõnad kui ka tehtud või tegemata jäetud teod. Teine osapool tajub neid konfliktis kui haavavaid sõnumeid. Nende sõnumite sisuks on tavaliselt süüdistamine, hinnangute andmine, reetmine, pilkamine või ähvardamine. Sellised sündmused muudavad oluliselt osapoolte suhteid, enesehinnangut ja arusaamist iseendast. Haavumisest algab protsess, mis võib kulgeda eri suundades, millest üks võimalikke on andestamine.

Andestamise kui protsessi kohta on esitatud mitmeid sisult sarnaseid astmekirjeldusi. Lehtsaar (2020, 57-58) toob erinevate uuringute põhjal üldistavalt esile andestamisprotsessi viis astet.

1. Negatiivsete tunnete aktsepteerimine. Tavaliselt kaasnevad haavava kogemusega tugevad tunded, millest ülekaalukamad on solvumine ja viha. Tervenemise seisukohast on oluline neid tundeid endale tunnistada. Väited, et mulle on see ükskõik või et mind ei huvita või et mind jätab külmaks, on tegelikult valetamine iseendale.
2. Loobumine vastamata suhtlusnõuetest. See tähendab, et andestajal tuleb ennekõike iseendaga hakkama saada ja loobuda solvajale esitatavatest nõuetest. Ennekõike tähendab see järeleandmist tahtmises, et solvaja mõistaks tekitatud kahju suurust ja võtaks vastutuse oma tegude eest. Solvaja ei pruugi seda teha ja sellisel juhul jääb solvatu oma kibedaid tundeid kandma.
3. Solvajasse suhtumise muutumine. Esialgu täiesti negatiivsest kuvandist liigutakse üksikute positiivsete joonte jaatamiseni ja sealt mõistamiseni, miks haavaja nõnda käitus. See tähendab teise käitumise tõlgendamist mitte enam oma tunnetest lähtudes, vaid laiemat suhtetausta arvestades.
4. Empaatia areng. Andestamise ja leppimise käigus õpitakse sündmusi mõistma teise inimese seisukohast lähtudes.
5. Uue loo loomine. See väljendub selles, et inimeste vahel pole enam mitte haavumise lugu, vaid andestuse lugu.

Andestamise käigus inimene vabaneb teise osapoole ja sündmuste poolsest kontrollist. See tähendab, et mitteandestamise puhul kujundab meie sisemaailma suuresti toimunu, kibedustunne, kättemaksuiha. Kui inimene suudab nendest tunnetest vabaneda, on astunud suur samm

sisemise tasakaalu poole. Paljudel juhtudel võib see toimuda nõ distantsilt ega mõjuta suhteid teise osapoolega. Teistel juhtudel viib aga andustus lepituseni, kus küsimust ei lahendata mitte ainult iseenda, vaid ka teise osapoole jaoks. See tähendab sisuliselt asjade selgeksrääkimist ja senise suhtlemise taastamist, ära leppimist.

### **Andestamise ja leppimise suhe**

Andestamine on inimese sisemise otsuse küsimus. Leppimine tähendab suhete korraldamist teise osapoolega. Sageli kasutatakse andestamise mõistet andestamise ja leppimise kohta koos. Võiksime öelda, et kui on sisemiselt andestatud ja teisega ära lepitud, siis on tegemist täiusliku andestusega.

Järgnevalt tuginen Vinita Wrighti (2021) seisukohtadele, kus ta kirjeldab andestuse ja leppimise suhet. Andestada võib üksinda, leppimiseks on aga tarvis kahte inimest. Minu võime andestada ei sõltu kellegi teise käitumisest ega loast. Inimene, kellele andestan, võib jätkuvalt olla minu vastu julm, mõtlematu ja järeleandmatu. Kuid ta ei saa käskida minul andestust pakkuda või sellest keelduda. Andestamine on vaimulik tegu, mis tähendab, et lõppkokkuvõttes loodan seda saavutada Jumala armu kaudu.

Lepitamine seevastu on mitme inimese vaheline protsess. Kui lepin teise inimesega, peame mõlemad esmalt andestust paluma ja/või pakkuma. Kuid see peab minema kaugemale. Mõlemad inimesed otsustavad teha suhte taastamiseks kõik, mis on vajalik. Üks inimene võib olla täiesti valmis, kuid kui teine ei soovi, pole leppimine võimalik. See tähendab, et võin andestada kellelegi meie sõpruse kahjustamise, kuid võib-olla ei tunne ma end sõpruse jätkamiseks piisavalt turvalisena. See võib juhtuda hiljem, kuid praegu ma andestan ja jätan selle sinnapaika. Või võin andestada ja olla valmis leppima, kuid teine inimene ei soovi enam seda suhet. Või teine inimene võib mulle andestada, kuid ei taha leppida. Või teine inimene annab mulle andeks, aga mina ei taha leppida.

Siinkohal väärrib märkimist, et suhetes, mis on algusest peale tasakaalust väljas, tekivad teatud kahjustused, näiteks sõprus, kus üks inimene on abivajaja ja teine tuleb alati appi. Sellistel juhtudel nõuab leppimine – kui see peaks üldse juhtuma – täielikku ülesehitust ja seda alles siis, kui üks või mõlemad inimesed on oma individuaalsete küsimustega tegelenud. Lepitamine võib

olla pikk, valus ja raske, kuid see võib ka kõiki segadusi väärt olla. Mõnikord on taastatud suhted tugevamad kui enne kõiki probleeme.

Andustus on sisesündmus, leppimine on väline protsess. Andestamine on meele, südame ja hinge privaatne ja pidev distsipliin. Tegelikult on andestamine üks aspekte üldises hoiakus teiste ja elu enda suhtes. Kui olen hinnanguline ja üldiselt kättemaksuhimuline, on andestamine minu jaoks ebamugav ja keeruline suunamuutus. Kui ma loodan andestada konkreetseid valed, mis teised minu vastu toime panevad, peaksin pidevalt harjutama, et vaadata teisi avameelselt ja kaastundlikult, olla aeglane süüdlaseks seadma, mitte kättemaksu otsima.

Inimene saab andestust harjutada, ilma et keegi teine teaks, mis tema sees toimub. Mind võib kohutavalt haavata midagi, mida teine inimene ütles, ja ma tean, et enne, kui ma selle inimesega kokku puutun, pean valima andestuse. Võin vaikselt andestamise kallal töötada: palvetades, mediteerides, rääkides nõustaja või vaimuliku juhiga – ja nii päevi või nädalaid, rääkimata otse inimesega, kelle sõnad mulle nii haiget teevad. Mõnel juhul võin ma selle isikliku protsessi läbi teha, mõista, et vale ei olnud nii räige ega tahtlik, kui ma algul arvasin, ja saada siis sellest täiesti üle, ilma et teine inimene mu võitlusest kunagi teaks.

Lepitamine ei ole aga privaatne, kuna see peab hõlmama vähemalt kahte inimest. Kui osapooled ise ei suuda leppida, on vahel tarvis lepitajat. Lepitamine tähendab osapoolte vahelise suhte taastamist ja nende aitamist omavaheliste probleemide lahendamisel. Leppimine ilma andestuseta on poolik, nii nagu andestamine ilma leppimiseta jääb poolikuks.

### **Andestamisoskused**

Psühholoogide seas on käibel käsitlus, mis ütleb, et andestamine koosneb erinevatest oskustest. See tähendab, et andestamine ei ole üks oskus, vaid mitu oskust kokku (Sutton 2021). Olulisemad nendest on aktsepteerimine, vaatenurga muutmine, emotsionaalne regulatsioon, kaastunne ja radikaalne vastutus.

- *Aktsepteerimine* ei tähenda lüüasaamist ega tagasiastumist. See on juhtunu võtmine sellisena, nagu see oli. Andestuse aluseks on toimunu jaatamine, asjade nimetamine õigete nimedega. Me ei saa toimunut muuta. Me ei pea toimunut ilustama.

- *Vaatenurga muutmine* tähendab iseendasse süvenemist ja oma reaktsioonide põhjuste mõistmist. Oluline on sealjuures iseenda ja toimunu kõrvalt vaatamine, mitte kitsalt iseenda tunnetega tegelemine.
- *Emotsionaalne regulatsioon* tähendab tunnete kirjeldamist ja nimetamist. Andestussituatsioonid võivad olla emotsionaalselt rasked. Nendega toimetulekuks on oluline oma emotsioone mõista ja juhtida.
- *Kaastunne* on tihedalt seotud empaatiaga. Kaastunne ja empaatia aitavad mõista, mida teine kogeb. Kuigi empaatia on võimas vahend teise valu mõistmisel, julgustab kaastunne astuma konkreetseid samme, et leida lepitust.
- *Radikaalne vastutus* eeldab ennekõike vastutamist enda, oma tegude, tunnete, mõtete ja käitumise eest. Me ei tea, kuidas andestuses reageerib teine pool. Meie vastutame oma käitumise eest.

Seega kaasab andestamine endas nii oskusi, mis on seotud iseendaga toimetulekuga, kui ka oskusi, mis on seotud teistega suhtlemisega. See tähendab, et andestamine on keeruline ja mitmetasandiline oskus.

Psühholoogilise käsitluse kokkuvõtteks võib öelda, et andestamine on hingeelule ja suhetele tähtis. Inimestel on vaja õppida tunnistama liigategemist ja teadvustama ülekohtutegusid, et nendest saaks loobuda. Kahetsuse ja vabanduse väljendust tuleb õppida väljendama sõnaliselt ja mittesõnaliselt. Andestamine on protsess, mida teades saab eksija iseennast andestamise toimumises jälgida või minna teadlikult abi otsima spetsialisti juurde, et võimalikult väheste kahjudega eksimustest välja pääseda. Andestamise olulisemad oskused on aktsepteerimine, vaatenurga muutmine, emotsionaalne regulatsioon, kaastunne ja radikaalne vastutus.

## **II PEATÜKK. ANDESTAMINE HINGEHOIUS**

### **2.1. Andestamatus kui hingehoidlik probleem**

Kui inimesed ei oska andestust korraldada, lõhub see neid ennast, ümbritsevaid inimesi ja lõpuks asub andestamatus inimese ja Jumala vahele, mille tagajärjeks on igavene hukatus. Andestamatus hingehoius võib esile tulla sellisena, et ei suudeta andeks anda, kui ka sellena, et ei leita andestust või ei osata andestust vastu võtta. Järgnev annab ülevaate sellest, miks on raske andeks anda, ja sellest, missugused on andestamatuse tagajärjed.

#### **Miks on raske andeks anda?**

Kas andestada või jätta andestamata, see on suur valik. Üks äärmus on mitte kunagi andestada, sest see olevat nõrkuse märk. Teine äärmus on kõik tingimusteta andestada ja sellega soosida vägivaldsust ja ülekohtu. Nende kahe äärmuse vahele mahub palju vahepealseid võimalusi. Kokkuvõtte põhilistest põhjustest, miks inimesed ei andesta, on välja toodud raamatus „Suhtlemiskonflikti psühholoogia” (Lehtsaar 2020, 57).

1. Inimesed väidavad, et nad ei saa andestada, sest teine pool pole ei vabandanud ega selgitanud oma käitumise põhjusi. Kui teine oma viga ei tunnista, pole põhjust ka andestada.
2. Arvatakse, et andestamisest hoidumine kaitseb uute rünnakute eest.
3. Vahel ollakse valmis andestama vahetult pärast psühholoogilist nõustamist, kuid hiljem sellest taandutakse.
4. Suure empaatiavõimega inimesed on hõlpsamini valmis andestama, kuigi nendel on raskusi iseendale andestamisega.

5. Andestusvalmidust mõjutab vanus. Pettumusi lähisuhetes peavad noored raskemini andeksantavaks kui vanad.
6. Vahel on inimene kaotanud rünnakute tulemusena iseenda. Andestamine süvendaks enesekaotust veelgi.
7. Andestamatus annab jõu- ja üleolekutunde.
8. Hirm uue haavataasaamise ees hoiab andestamisest tagasi.
9. Mõned inimesed ei andesta, sest neile meeldib olla ohver ja kannataja.
10. Mõned leiavad, et kiire andestamine, eriti kriminaalkuritegude puhul, on madala eneseväärikuse tunnus.
11. Sageli ei andestata seepärast, et andestajat ei mõisteta ega toetata, vaid pigem peetakse rumalaks ja lihtsameelseks.

Kui vajatakse oma elus andestamise korraldamist, on nende põhjuste abil võimalik iseennast kõrvalseisjana analüüsida, küsides, mis on olnud minu andestamatuse põhjused? Eelnev loetelu näitab, et andestamatuse põhjused võivad olla väga erinevad, puudutades inimese arusaamasid, iseloomujooni, suhteid ja tundeid.

### **Andestamatuse tagajärjed**

Iga tegu või tegematajätmine mõjutab inimese edasist elu. Andestamatus mõjutab inimese sise maailma, suhteid teiste inimestega ja suhet Jumalaga. Need mõjud on inimeludes omavahel põimunud.

Inimhinge seisukorda andestamatuse korral saab analüüsida kolmel tasandil. Esiteks *emotsioonid*, millest üks olulisemaid on kibestumise tunne, mille taga on emotsionaalne haavataasaamine. Teiseks *suhted*, sest pahur suhtumine võib muutuda normiks kõikidega suheldes. Paljudel juhtudel võib kangekaelsuse, vastuseisu ja allumatuse taga olla tegelikult haavumistunne, mida ei ole suudetud andestada. Kolmandaks *usuline tasand*, mille puhul võib teoloogilises keeles öelda, et andestamatus astub inimese ja Jumala vahele, mõjutades inimese jumalasuhet.

Järgnevalt toon Judith Doctori põhjal välja veel mõned andestamatuse tagajärjed meie füüsilisele, vaimsele ja emotsionaalsele tervisele ning lähisuhetele (Doctor 2016).

1. Andestamatus mõjutab füüsilist tervist. On kindel, et enamikul füüsilistest haigustest on emotsionaalne komponent. Üle kahe kolmandiku patsientidest satuvad haiglasse, kuna nad ei suuda oma emotsioone korrastada ja distsiplineerida. Hinnanguliselt on 50–75% patsientidest haiged mõttemallide ja emotsioonide mõju tõttu nende füüsilisele kehale. Negatiivsed emotsioonid, nagu viha ja pahameel, mõjutavad meie keha väga palju. Uuringud on näidanud tugevat seost vaenulikkuse ja südamehaiguste vahel ning ka teiste haigustega, nagu haavandid, gastriit, vähk ja koliit. Uuringud näitavad ka, et krooniliselt vihased inimesed surevad nooremas eas kui mittevaenulikud.
2. Andestamatus blokeerib meie emotsionaalse tervenemise. Kui Jeesus tegi Betsaida tiigi ääres mehe terveks, lõi ta patu ja haiguse vahel otsese seose. Ta käskis mehel enam mitte patustada (Jh 5:1–9). Andestamatus takistab inimese sügavate psühholoogiliste haavade paranemist. Pattude andeksandmine on lähedalt seotud keha ja emotsionaalse tervenemisega. Paljud patud blokeerivad Jumala tervendavat jõudu samal määral kui andestuse puudumine. Tundub, et sageli ühendab Jumal meie andeksandmise vaenlastele ja meie palvetele vastamise.
3. Andestamatus mürgitab meie isiksust. Inimestes on sageli jälgi juba ammu maetud pahameelest ja vihast. Juhtunu ajal võis viha olla õiglaselt kohane, kuid kuna nad ei suutnud andestada, pöördus nende viha sissepoole ja muutus kibestumiseks. Nende südant mürgitavad kibestumise juured, mis teevad neist paadunud süüdistaja. Rääkides on nende sõnad teravad ja hammustavad, mis tekitavad ümbritsevatele inimestele valu. Nad hoolitsevad, et eksijaid ei saaks Jumala armu alla; et kibestumise juured tekitaks probleeme ja selle kaudu paljud saaksid rikutud. Kui on söödud midagi mõru, jätab see suhu hammustava, kipitava, ebameeldiva tunde. Sama on kibestumisega südames: see annab kogu elule mõru maitse. Leitakse vähe elurõõmu ja nakatatakse teisi oma kibestumisega.
4. Andestamatus mõjutab lähisuhteid. On tõestatud, et krooniline viha kahjustab inimestevahelisi suhteid, põhjustades üksindust ja sotsiaalse toetuse kadumist. Lahendamata viha on ebaõnnestunud abielude võtmeküsimus. Suure vaenulikkusega paaridel on ennast hävitav suhtlus. Inimesed, kes ei suuda oma viha põhjuseid lahendada, kipuvad intiimsuhetest hoiduma ja kirge kaotama.
5. Andestamatus põhjustab sisemist segadust. Negatiivsete emotsioonide rohkus võib meid halvata ja nõrgestada, kuna need põhjustavad ebatervislikku vaimset seisundit. Need

ummistavad emotsionaalse, vaimse ja intellektuaalse jõu tavapäraseid allikaid. Me ummistume pahameelest, hirmust, süütundest. Meie emotsionaalsed hädad pöörduvad meie enda vastu ja kulutavad meie energiat. Kui negatiivsed emotsioonid, nagu viha, pahatahtlikkus ja ärritus kogunevad teatud määraneni, ei jaksa meie isiksus neid kanda ja see annab järele. Tekib tunne, et „ma lähen tükkideks, lagunemine“.

6. Andestamatus mõjutab meie arusaamist Jumalast ja jumalasuhest (Cowan 2014). Kõik, mida inimene ei andesta, seab tahtmatult kahtluse alla Jumala võimekuse andestust korraldada. Andestamatus seab ennast Jumalast kõrgemale, inimene asub ise kohtuniku seisusesse ja otsustab, et kurjategija peab saama karistatud. Sellega seatakse kahtluse alla, kas Jumal on võimeline õiglast kohut mõistma ja kohtuotsust täide saatma. Andestamatus seab viimaks kahtluse alla ka selle, miks Jeesus pidi kannatama. Miks peab keegi kurjategija pärast kannatama? Kas Jumal kutsus kõiki loodud inimesi meelesparandusele ja oma perekonda? Kui kannataja ise loodab Jumala perekonda saada, siis mitte andeks andes otsustatakse, et kurjategijatel pole võimalik sinna saada, vaid et nad peavad karistada saama. Võib juhtuda, et nii viisi seatakse end ilmeksimatuks selles eksimuses, mis teised toime on pannud. Ise hiljem samas valdkonnas eksides ei olda võimelised endale andestama. Andestamatus seab kahtluse alla Jumala suveräänsuse. Vana Testamendi Joosepi loo kaudu võime mõista, kuidas Jumal võib ülekohtu all kannatamist kasutada selleks, et kurjategijaid päästa ja et neile õpetada, kuidas andeksandmine annab elu, samas kui Jumala suveräänse käitumise eitamine tõukab tapmisele.

Teadmatus, mida andestamatus põhjustab, ja otsus mitte andestada hävitab inimese tervise, muudab iseloomujooni, tekitab tõrkeid suhtlemises ja lõpuks halvab psüühika. Andestamatus seab kahtluse alla eksimustest väljapääsu Jumala poolt loodud andestuse kaudu. Jumal ootab iga inimest andestama, meelt parandama ja vastu võtma lunastatud elu koos Jumala perekonda kuulumisega.

## **2.2. Enesele andestamine hingehoius**

Igal inimesel on saavutusvajadus. Kui on vaeva nähtud ja tulemus äpardub, puruneb või lastakse soodne võimalus oma vigade pärast käest, tekib pettumus ja masendus: kuidas ma võisin nii



käituda? Võib tekkida kartus jälle uuesti eksida või hirm teiste häbistamise ees – nii on enesele mitte andestamine kerge tulema. Kui abi ei saada, on tagajärjed kohutavad.

Järgnev annab ülevaate sellest, miks endale on raske andestada, missugune on enesele andestamise hingehoidlik protsess ja võtted ning lõpuks tutvustan enesekohase andestamise hingehoidlikku intervjuud.

### **Miks inimestel on raske endale andestada?**

Argus, uhkus, teiste üle kohtumõistmine, oskamatus abi otsida, suutmatus tagajärgedega tegeleda ja pääsemise võimalust leida – kõik need võivad olla põhjuseks, mis ei lase endale andestada. Andestus tähendab seda, et ma ei nõua kahjutasu, aga samas ei nõustu tehtuga ja otsin väljapääsu eksimustest. Endalt ei saa kahjutasu nõuda, saan ainult otsast alata, kui on võimalik. Kuidas aga minna edasi? Terve mõistus ütleb, et tahan edasi elada ja uusi asju kogeda. Kuidas seda saavutada? Järgnev tutvustab mõningaid hingehoidlikke väiteid, miks inimesel on endale raske andestada (Collins 2007, 188-191).

Väide: Ma ei tunne, et olen endale andestatud. Piibli järgi on nii, et kui me tunnistame Jumalale üles oma patud ja valu, annab ta meile andeks – igal juhul (1Jh 1:9). Süütunne ei pruugi kaduda üleöö, kuid meie nõustatavad võivad olla kindlad, et neile *on* andeks antud, isegi kui nad sedamoodi ei tunne. Seda peab võib olla sageli üle kordama ja seda ühes palvega, et tuleksid vabanemistunded.

Väide: Ma tean, et Jumal on mulle andestanud, kuid ma ei saa andestada teistele, kuna ma kahtlen, kas eksimised on lõppenud. Andestamine on ränk töö, mis tundub peaaegu ebaloomulik. Enamik meist peab selle kallal üha vaeva nägema ning tihtipeale anname andeks ainult Jumala abiga. Tema on meid loonud loovateks olenditeks. Ehk nõustub teie nõustatav, et „kui sa *püüad* andestada, siis isegi kui sa suudad andestada vaid hooti, st kui sa andestad täna ja vihkad uuesti homme ja pead ülehomme jällegi andestama, siis oled sa ometigi andestaja“. Enamik meist on andestamist üritades vaid amatöörid ja kobakäpad. Meil kõigil on vaja, et Jumal aitaks meil andestada – eriti siis, kui see meile ei meeldi.

Väide: Kuidas saan ma andestada, kui tundub, et ma ei suuda unustada? Ainult Jumal suudab andestada ja unustada. Meie, inimesed, kaldume mäletama möödaniiku patte ja ülekohtutegusid

isegi siis, kui need on täielikult andeks antud. Vahel ei pruugi olla tark unustada. Kui me püüame eirata mõningaid mineviku halbusi, riskime sellega, et nad juhtuvad jälle. Enamikus olukordades on parim vanad mälestused maha jätta. Mälestused võivad küll alles jääda, aga kui me keeldume neid mõlgutamast, hakkavad nad hääbuma. Kui inimene on siiralt andestanud teistele ja endale ning on olnud tõeliselt valmis võtma vastu Jumala andestust, pole mingit põhjust juurelda nende ülekohtutegude üle. Mälestused võivad küll tagasi tulla, vahel siis, kui neid kõige vähem oodatakse, kuid nende vägi väheneb. Andestamine peab tulema kõigepealt. Seejärel tuleb ka täielik või osaline unustamine.

Väide: Ma tean, et mulle on andeks antud, kuid tunnen endiselt süüd, kuna ei suuda andestada enesele. Kui süü ja enese hukkamõistmine jäävad püsima isegi siis, kui inimene on kogenud andestust, tuleks uurida selle põhjusi. Ehk inimene tegelikult kahtleb, kas talle on andeks antud? See inimene vajab kinnitust, et andestus Jumalalt on päriselt kehtiv. Alateadlikult võib nõustatav ka lõigata mõningast isiklikku kasu süütunde külge klammerdumisest. Kui me püherdame süütundes ja eneselaituses, säästab see meid vastutusest minna oma eluga edasi. Vahel piisab, kui rääkida inimestele sellest, kuidas Jumal on neile andestanud, ning neile viisakalt mõista anda, et nad keelduvad järgimast tema juhatust ning enesele andestamast isegi siis, kui Jumal on andeks andnud. Mitmed Uue Testamendi kirjakohtad näitavad, et Jumal ootab meilt andestamist. Kui me enesele ei andesta, on see siis sõnakuulmatus?

Kokkuvõtvalt saab öelda, et inimene on süüdi Jumala ees, sest ei saa lõhutut korda teha ja pole käitunud nii, kuidas oleks olnud kõige parem. Väide, et ma olen süüdi Jumala ees, tugineb Pühakirjale. Jumal pani inimese aeda harima, seda hoidma ja valitsema loomade üle. Loomise lõpus ütles Jumal, et kõik on hästi tehtud, inimene oli õnnelik. Aga peale pattulangemist inimene kipub kurja tegema, et end hästi tunda või lihtsalt põnevust otsida. Tagajärgi nähes tekib avastus, olen eksinud, ehkki hoiatati, et ära nii tee! Tekib identiteet, et olen eksija, kurjategija. Lõpuks tappis inimene ka Jumala Poja, aga Jumal ei karistanud inimest, vaid äratas oma Poja surnust üles ja ütles: Kes minu poega usaldab, saab kõik andeks; ma äratan kõik surnud üles; ülekohtust taganegu igäüks, kes loodab minu andestusele ja uueks loovale väele. Inimene, mine ja andesta iseendale ja teistele, sest oled andeks saanud!

Perenõustamise kodulehel Focus on the Family (2011) juhitakse endale andestamise artiklis tähelepanu kirjakohtale Hb 4:3-7. Nendes salmides räägitakse Jumala töötatud „hingamisest”. See hingamine on loomulik osa, mis järgneb Kristuse kaudu saadavale andestusele ja

pääsemisele. „Meie aga, kes me oleme *uskunud*, astume hingamisse, millest ta on öelnud: „Nii ma vandusin oma vihas: Nad ei saa minu hingamisse!“ /---/ Nii jääb nüüd võimalus, et mõned saavad sinna sisse. Ja et need, kellele evangeeliumi esmalt kuulutati, ei ole sinna sisse saanud oma sõnakuulmatuse [või uskmatuse] pärast /---/ „Täna, kui te kuulete tema häält, ärge tehke oma südant kõvaks.““ Teisisõnu, me saame siseneda töötatud maale, kui võtame täielikult omaks Jumala armu. Leiame hingamise siis, kui usume *tõesti*, et kõik meie patud on pestud. Tasub just sedasi mõelda, et enesele andestada ning edasi elada uues olukorras.

### **Enesele andestamise hingehoidlik protsess**

Enne meid on palju inimesi elanud ja samade probleemidega tegelenud. Tark õpib teiste vigadest, rumal ei õpi enda vigadest ka. Kristliku nõustamise raamatutes on palju juhiseid. Collins (2007, 188-191) annab juhiseid tegutseda sammhaaval.

1. *Mõistmine ja nõustumine*. Inimesed võivad tulla nõustamisele ennast hukkamõistva hoiakuga ja arvavad, et ka teised neid hukka mõistavad. Jeesus andis abielurikkumiselt tabatud naise kohtlemise kaudu meile eeskju (Jh 8:3-11). Hingehoidjad peavad õppima Jeesuselt. Jeesuse Isa on inimesele hinge andnud ja teab, kuidas seda hoida. Milline on sinu kui hingehoidja suhtumine inimestesse, kes on langenud pattu? Mida sa tunned, kui need inimesed kahetsevad ja tahavad muutuda? Milline on sinu reageering, kui pealtnäha ei paista mingit arusaamist pahateost ega häbi või kurvastust? Hingehoidjad ei tohi mini-meerida patu reaalsust ega võtta ka kõlbeliselt üleolevat hoiakut. Me kõik satume kiusatusse ning igaiüks meist võib langeda pattu või tunda kõlbelist valu, mida märkame oma nõustata-vates. Nõustaja asi pole hukka mõista ega eeldada, nagu saaks nõustatav süütunnet sõrme-nipsust kaotada. Selle asemel läheneme teistele armastava ja mõista püüdva suhtumisega. Kulunud väljendit kasutades: peame aktsepteerima patust, olgugi et me ei aktsepteeri pattu.
2. *Mõistaandmine*. Kui prohvet Naatan astus kuningas Taavetile vastu tolle patu pärast, olid probleemid selged: räme kõlvatus, mõrv ja pettus (2Sm 12:1jj). Kuningas võttis sedamaid omaks oma patu ning sai andeks. Kogu ülejäänud elu pidi Taavet küll taluma oma tegude tagajärgi, kuid vabanes kõlbelisest valust, kuna oli vastuseks Naatani väljakutsele meelt parandanud ja end muutnud. Paljuski on hingehoid harimisprotsess, milles nõustatav ja nõustaja teevad koostööd ning tihtipeale õpivad mõlemad. Aidates inimestel süüga hakkama saada, tuleb neil aidata üle vaadata oma normid õige ja vale suhtes. See võib võtta

pikka aega. Mõned inimesed tunnevad süüd asjade pärast, mida Piibel patuks ei nimeta; teistel on aga sellised kõlbelised väärtused, mis lähevad selgesti vastuollu Piibli normidega. Aidates inimestel oma süüga hakkama saada, on nõustajatel oluline hoida sidet Jumala normidega. Tema tunneb meid täiuslikult. Jumal ei eelda meilt täiuslikkust, kuid soovib siiski näha siirast püüdu teha Jumala tahtmist nii, nagu me seda mõistame, ja nii hästi, kui suudame. Jumal on halastaja. Ta armastab tingimusteta ning andestab meie patud ilma inimeselt hüvitamist ja lunastamist nõudmata. Inimesepoolne hüvitamine ja lunastamine pole enam vajalikud, kuna Kristus on juba maksnud inimeste pattude eest „üks kord ja alaliseks“, „õige ülekohtuste eest, et ta teid juhiks Jumala juurde“ (1Pt 3:18).

3. *Meeleparandus ja andestamine.* Kui inimene tunneb ennast süüdi, siis andestuse kogemisel ning selle teistele pakkumisel on suur positiivne mõju. Andestamine „vaigistab tormi“, vajaduse teiste peale viha välja valada. Andestamine hoiab koos perekondi ning säilitab harmooniat suhetes. Sellist andestust otsitakse, aga harva osatakse leida.
4. *Hüvitamine.* Tõelisele andestamisele järgneb alati käitumise ja mõtlemise muutus. Oletagem näiteks, et ärimees tunneb süüd, kuna on jätnud maksmata endisele töötajale töötasu, mille ta pidanuks maksta. Selle patu pihtimine nõustajale võib aidata ärimehel end paremini tunda ning ta teab, et kui tunnistab üles Jumalale, saab ta andeks. Aga kui tahta tõelist vabanemist süüst, peab ärimees endise töötaja üles otsima, väärkohtlemise eest vabandust paluma ning maksta talle maksmata töötasu. Tõelise andestamise otsimise korral püütakse pakkuda lepitust ja hüvitada pahategu. Nõustamine võib soodustada muutusi käitumises ja suhtumises, mis peavad andestusega kaasas käima, kui soovitakse tõelist vabanemist süüst.

Endale andestamine on protsess, milleks on soovitatav leida usaldusväärne hingehoidja. Vaja on mõista oma käitumist, jõuda meeleparandusele ja hüvitada kõik võimalik ning asuda uut moodi käituma.

### **Enesele andestamise hingehoidlikud võtted**

Teadlased on töötanud välja hingehoidlikke võtteid, mis aitavad raskustest üle saada. Kristlik nõustaja ja mitmete raamatute autor Georg Seber nimetab enesele andestamise üritamise protsessis järgmisi samme (Seber 2020, 67-68).

1. *Mööna*. Mööna oma pahategu ja seda, et ohvril on õigus kätte maksta ja karistada.
2. *Tunne süümepiina*. Tunne süümepiina või kahetsust oma pahateo pärast „teise seisukohalt“. See pole lihtsalt kahjutunne enese pärast või kahetsus vahelejäämise pärast, vaid kahjutunne ohvri pärast. (Teine sõna, mida mõned siinkohal kasutavad, on *meeleparandus*, kuna see tähendab ühtlasi otsust, mitte lihtsalt emotsiooni.)
3. *Paranda käitumist*. Sa otsustad mitte lihtsalt hoiduda sellesama pahateo kordamisest, vaid saada ka paremaks inimeseks. Teataval määral tuleb tunnistada, et on tarvis ennast parandada.
4. *Mõttesta ümber*. Sul võib tulla tegemist süü- ja häbitunnetega ning võid tunda, et ei vääri andestamist. Tunnistamine, et me kõik (sealhulgas ohver) teeme aeg-ajalt vigu ning et sa püüad oma elu muuta, võib aidata sul eneseaustust tagasi võita. Enesele andestamise protsess algab siit.
5. *Palu*. Palu ohvrikt andeks. Sellest tuleneb ka mõningane enesele andestamine.
6. *Hüvita*. Seda tuleb ehk teha koos andekspalumisega, sõltuvalt olukorrast.
7. *Võta vastu*. Võta ohvrikt andestus vastu.
8. *Lepi ära*. Leppimine võib nüüd olla saavutatud või vähemasti tulevikus võimalik.

Enesele andestamine nõuab leppimist iseendaga ning võib olla tingimuslik, sõltuda näiteks halva hüvitamisest või oma käitumise edaspidisest muutmisest. Kui ma andestan endale, siis suudan ehk paremini mulle pahateinut mõista ning talle andeks anda. Mõned väidavad, et enesele andestamine on hädavajalik eeltingimus teistele andestamisele. Kuidas oleks aga endale tekitatud vigastusega? Siin pole enesele andestamise pearõhk mitte haigetsaamisel enesel, vaid hoopis haigetsaamisele viinud tegudel, nt „ma ei suuda uskuda, et tegin seda või teist“.

Kui midagi halba on juhtunud, on hea, kui keegi aitab lahendada andestamatust iseendale. Tuleks pöörduda hingehoidja poole, keda usaldatakse. Kui inimene oskab ennast ise „väljastpoolt vaadata“, võib abi saada väljatöötatud juhiseid enda peal kasutades. Hea on õppida spetsialiste kasutama enne, kui häda käes on. Hädas olles võta süü omaks, tunne süümepiina, paranda käitumist, mõtesta olukord ümber, palu andeks ja võimalusel hüvita, võta vastu andestus ja võimaluse korral lepi ära.

## Enesele andestamise hingehoidlik küsimustik

Alati pole ennast süüdi tundvate inimeste hingehoid nii kerge. Mõned inimesed ei tea, miks nad süüid tunnevad. Teised ei saa süütundest lahti. Kolmandad võtavad tõrkumata omaks oma valed teod või suhtumised, tundes end põhjendamatult süüdi. Siinkohal toon ära küsimused, mis toetavad andestamist iseendale ja Jumalalt andestuse vastu võtmist (Collins 2007, 188).

- Kas sinu elus on asju, mis panevad sind süüid tundma? Mis need on?
- Kuidas oled minevikus oma süütunnetega hakkama saanud?
- Mida oled teinud, millest oli abi? Millest pole olnud abi?
- Mis ootused olid sinu vanematel õige ja vale suhtes?
- Kas sinu vanemate normid olid nii kõrged, et sa ei suutnud kunagi nendeni küündida? Too näide.
- Mis juhtus, kui kukkusid läbi?
- Kas süüdistamist, arvustamist ja karistamist tuli tihti ette? Kuidas see sind mõjutas?
- Mida õpetati sinu koguduses õige ja vale kohta? Keskendu eriti küsimusele, mis puudutab nõustatavat.
- Nimeta asju, mis panevad teisi süüid tundma, sind aga ei häiri?
- Mida tead Jumala-poolsest andestusest? Kaasinimeste poolsest andestusest?
- Kas oli aegu, mil suutsid andestada teistele? Kuidas sa seda tegid? Too näiteid.
- Kas oli aegu, mil suutsid andestada enesele? Kuidas sa seda tegid?
- Kuidas puudutab jutt andestusest sinu praegust süütunnet?

Inimestega rääkimise kaudu saab teada, miks nad tunnevad süüid ja kuidas see nende meeleolu mõjutab. Nõustatavad, rääkides oma elukogemusi, annavad olulist infot, mille kaudu on võimalik leida põhjusi, miks hädasolija nii käitub. Käitumist mõjutavaid tegureid võib olla väga palju: kõlbeline kasvatus, kättesaamatud ideaalid või normid, pettumused saavutamata eesmärkidest, Piibli õpetuse väärsti mõistmine jne. Inimeste andestusega seotud probleemide lahendamise jaoks on vaja nendega rääkida.

Küsimused, mis toetavad andestuseni jõudmist, peavad olema koostatud andestuse üldisi põhimõtteid arvestades. Inimene saab ise välja rääkida, mis südamel on. Selliselt võidakse jõuda välja Jumalalt andestuse vastuvõtmiseni ja seejärel iseendale ja teistele andestamiseni.

### 2.3. Teiste aitamine andestamiseni hingehoius

Üks hingehoidlikke probleeme on, et inimene ei suuda teisele andeks anda. Selleks, et see võime tekiks, on tarvis hingehoidlikku abi. Iga hingehoidja teeb seda oma teadmiste ja oskuste abil. Käesolevas osas tutvustan üht otseselt andestamisele suunatud meetodit, REACH-meetodit, Thomase nõustamistehnikate raamatu põhjal (Thomas 2018, 417-437). Teine meetod, mida tutvustan, on Clintoni ja Hawkinsi lepiv andestusprotsess hingehoius (Clinton, Hawkins 2011, 136-138).

#### REACH-meetodi taust ja astmed

Meetod on kasutusel ka ilmalikus psühhoteraapias. Meetodi nimetus tuleb ingliskeelsete sõnade esitähedest: *recall*, *emotionally replace*, *altruistic forgiveness*, *commitment* ja *hold on*. Sõnade tähendusest tuleb lähemalt juttu allpool meetodi astmete kirjelduses. Meetodit rakendatakse ennekõike hingehoiu gruppides.

Meetodi kasutus kristlaste seas erineb selle poolest, et kristlastena peame andestuse üles-ehitamist kristlase iseloomus Püha Vaimu tööks. Ristiinimeste rühmades rõhutame alandlikkust (Fl 2:1-9). Teadliku andestuse definitsioonid tuginevad Pühakirjale: „Anna andeks meie võlad, nagu meie anname andeks oma võlglastele. /---/ Sest kui teie annate inimestele andeks nende eksimused, siis annab ka teie taevane Isa teile andeks, kui te aga ei anna inimestele andeks, siis ei anna ka teie Isa teie eksimusi andeks” (Mt 6:12,14-15). Pakume välja piiblipõhiseid põhjendusi andestamise jaoks, nagu piiblipõhine kaastunne ja armastus, isegi armastus vaenlaste vastu (Mt 5:44), ja vabatahtlik ühepoolne andestus. Altruistlikku andestust kujutatakse *agape*-armastusest ajendatuna. Edukat andestust saab abistamist kokkuvõtvas faasis tähistada paberilehele kirjutatud pahateo naelutamisega ristile või põletamisega ohvrina Jumalale.

Praktikas paistavad ja tunduvad kristlikud ja ilmalikud rühmad olevat sarnased, kuid kristlikus kontekstis on andestamine püha ja seeläbi emotsionaalselt kaalukam. Kristlikes rühmades inimesed palvetavad oma vaenlaste eest, annavad andeks, kuna Jumal on seda käskinud, ning loevad Pühakirja. Nad teevad seda, mida loodetavasti kõik ristiinimesed teevad.

Enamik tööst hingehoidlikus grupis tehakse koos suhtluskaaslasega. Sellistes rühmades tegelevad inimesed enamiku ajast ühe inimesega, kes juhtub nende kõrval istuma. Kui inimesed

teineteist tunnevad, soovitame neil leida paariline, keda nad hästi ei tunne. See tähendab, et hingehoidlikus rühmas läbitakse teist ja üksteist toetades andestamise protsess.

Selle meetodi käigus käsitletakse järgmisi astmeid. 1. Haigetsaamise meenutamine. 2. Haigetsaamise tunnete asendamine positiivsetega. 3. Kogetud andekssaamise tunde kaudu teistele selle tunde tekitamine. 4. Vahettegemine täielikul ja osalisel andestusel. 5. Andestuse kinnistamine.

*R = meenuta haigetsaamist.* Püüame aidata inimestel rääkida oma lugu, eeldades, et nad püüavad olla võimalikult objektiivsed. Sageli nad ei suuda olla objektiivsed, kuna üleelatud valu, viha või pahategu on äärmuslik. Hingehoidja võtab aega, lastes paaridel järgemööda rääkida oma „objektiivset“ lugu haigetsaamisest. Et mädanevat haava ravida, tuleb see avada.

*E = asenda emotsionaalselt negatiivsed tunded positiivsetega (empaatia ja muude asendustunnetega).* Võtmesammuks on aidata inimestel vaadata asjale emotsionaalselt erinevast vaatenurgast. Kõrvalt vaatamise õpetamiseks kasutatakse erinevaid meetodeid. Nendeks võivad olla (1) jutustamine kujuteldavast „kirjast“, mille pahategija võiks ohvrile (rühmaliikmele) kirjutada, (2) pärimine, mida pahategija võiks enda kaitseks öelda, või (3) pärimine, mis valu võis pahategijat nii vaevata, et sundis teda rühma liikmele haiget tegema. Mitme empaatiat edendava harjutuse järel palub hingehoidja igal liikmel õpitu kokku võtta. Kui empaatia edendamine ei aita, võib vahel soovitada inimestel tunda sümpaatiat, kaastunnet või armastust, mis võib muuta asjade emotsionaalset seisust. Kasulike ja meeldivate asjadega soovib igaüks tegeleda.

*A = altruistlik andestuse kinkimine.* Hingehoidja soovib inimestel mõelda ajale, mil nad tegid paha kellelegi ja neile andestati. Nad mõtlevad sellele, millise tunde andekssaamine neis tekitas: seda kirjeldatakse tavaliselt kui vabadust, kergust ja lahtipääsemist. Hingehoidja küsib, kas nad sooviksid teha altruistliku andestamise kingituse, mida pahategija pole ära teeninud. Siinkohal tuleb üks oluline sekkumine. Juht palub rühma liikmetel väljendada (protsentides), mil määral on muutunud nende poolt hingehoiu alguses tunnetatud emotsionaalne andestamatus. Kogemuste jagamine on kinnitav ja võimaldab üksteiselt õppida. Kinkida midagi teisele, mis sind ainult rikkamaks teeb, on väga mõistlik.

*C = kindlaksjäämine kogetud andestamise juurde.* Inimesed väljendavad oma kindlaksjäämist andestamise juurde. Võib ka kasutada rituaale, et kindlustada kogetud andestamist. Näiteks



palume inimestel kirjutada oma käe peale tindiga märksõna pahateost, mida nad üritavad andestada. Seejärel, vaheajal, püüavad nad seda maha pesta. Mõned pesevad selle puhtaks, teised aga mitte päris. Sellest saab siis näitlik õppetund.

Vihastage aga ärge tehke kurja. Andestamine tähendab, et ma ei nõua kahjutasu, ehkki ei nõustu teetuga nüüd ega tulevikus. Kohe ja korralikult on parem, kui mitu korda ümber teha. Aga kes harjutab, saab meistriks.

*H = hoia kinni andestusest, kui tulevad kahtlused.* Inimesed kipuvad kahtlema, kas nad on pahategijale tõepoolest andestanud. Nende loomulik, emotsionaalselt tingitud kehaline reageering valule on ärevus ja viha, mida nad seostavad pahategija nägemisega või temale mõtlemisega. Kuid pahategijat nähes viha ja hirmu tundmine ei võrdu andestamatusega. Vajadusel tuleb õppida meetodeid, nagu tähelepanu kõrvalejuhtimine, et takistada sellele pikemalt mõtlemist.

See meetod on teadliku andestamise meetod. Andestamine tähendab siin otsust. Kui inimesed on läbi töötanud emotsionaalsed muutused, on neil kergem teha teadlikku andestamisotsust. Seda otsust võib ka tähistada mingi rituaaliga, nagu pahateo kirjutamisega paberile, mis seejärel tuuakse (põletus)ohvriks Jumalale. Selline on üks meetod, millega aidatakse inimestel õppida andestamist tunnete kaudu.

### **Lepitav andestusprotsess hingehoius**

Täisliku andestuse üheks tunnuseks on ka lepitus. See tähendab, et kui üks pool on teisele andeks andnud, siis osapooled lepivad omavahel ära. Clintoni ja Hawkinsi (2011, 136-138) lepitava andestusprotsessi mudel kirjeldab andestamiseni ja sellest lepituseni jõudmise astmeid. Tegelik andestamiseaeg on pikk (tavaliselt 3-5 tundi) ja hõlmab 13 sammu. Sammud on jagatud kolme ossa: (a) defineerimine ja ettevalmistamine (sammud 1-3), mis hõlmavad arutelu nõustatava ja hingeoidja vahel, (b) andestuse otsimine ja andeksandmine (sammud 4-12) ja (c) tähistamiseremoonia väljatöötamine (samm 13).

*Samm 1: Arutage läbi andestuse definitsioon.* Enne asjaosalistega andestamisprotsessi läbiviitmist on kasulik selgitada välja nende objektiivsed mõtted selle kohta, mis on andestamine ning mida see nende jaoks tähendab. Hingeoidja küsib luba võtta mõni hetk andestuse teema läbiarutamiseks ning mõtete ja uskumuste väljaselgitamiseks. Selle käigus esitab hingeoidja

otsusepõhise andestuse definitsiooni ning küsib, kas nõustatavad nõustuvad mõttega, et otsus andestada sisaldab teadlikku otsust jätta maha kõik kibedus ja raev ja kisa ja teotamine koos kogu kurjusega (Ef 4:31). Hingehoidja võib samuti käsitleda järgmisi punkte:

- andestamine on tahteakt;
- inimesed võivad tunda emotsionaalset valu, ent sellegipoolest otsustada talitseda kättemaksuhimulisi mõtteid;
- emotsionaalse valu ja piinaga tegeldakse kogu hingehoiu vältel;
- otsus andestada on hingehoiu algus, mitte lõpp;
- andestamisotsuse langetamisest on abi nii seesiselt kui suhetes kaasinimes(t)ega;
- iga inimene peab andestamise küsimustes tegema omaenda otsuse.

*Samm 2: Keskenduge iga inimese võimalusele otsida andestamist.* Selles sammus võivad nõustatavad valida, kas tunnistada oma pahateod üksteisele üles. Loobutakse kontrollist ja ootustest, et teine oma käitumist parandab, ning keskendutakse selle asemel omaenda süüle. See võimaldab vabanemist süütundest ja kitsaskohtadest iseendas.

*Samm 3: Tutvustage lepitava andestamise protsessi ja laske igal inimesel otsustada, kas selles osaleda või mitte.* Kuna sellel hingehoidlikul vestlusel on praktiline kallak, on kõige parem korrata üle järjestikused astmed. Seda selleks, et inimesed saaksid teha informeeritud otsused oma osalemise või mitteosalemise kohta. Kui nõustatavad soovivad osaleda, võtab sammud 4-12 läbi üks inimene, seejärel teine jne.

*Samm 4: Pahategija ütleb pahateo välja.* Siin saavad inimesed väga selgesti välja öelda, millega nad on teisele haiget teinud. Pahateo väljaütlemisega väljendab inimene teadlikkust sellest, et on teinud midagi halba.

*Samm 5: Pahategija esitab seletuse.* Hingehoidja selgitab, et suhetealastel pahategudel on enamasti oma seletused. Need seletused ei jõua vahel kohale, kuna senine suhtlus pahategija ja ohvri vahel on olnud ennast kaitsev ning ebameeldiv. Hingehoidja hoiatab, et seletust ei võetaks vabandusena, vaid hoopis teabeotsinguna, mis võimaldab pahateo põhjalikku mõistmist ning hindamist.

*Samm 6: Kõik osapooled esitavad küsimusi ja pakuvad vastuseid pahateo kohta.* Pahateoga seotud arutelu esmaseks tulemuseks võib olla nii lähedustunde kui ka suhtlemise halvenemine.

Kui dialoogi peetakse kaitsepositsioonilt ja sarkastiliselt, ei saa osapooled pahatihti piisavalt objektiivset teavet, mida nad oma küsimustele vastuseks vajavad. Kui aga andestamisseansil astunud sammud on olnud edukad, tekib objektiivsuse ja armastuse õhkkond. Täpne teave on oluline selguse toomiseks ning edasiste negatiivsete ettekujutuste või oletuste vältimiseks. Faktide ja vastuste andmine pahateo kohta pakub pahategijale ka puhastumistunnet.

*Samm 7: Pahateo ohver väljendab emotsionaalseid reageeringuid.* Lähedus tähendab ka oma südame avamist teisele, isegi kui avaldatav sisu teeb haiget. Valu, hirmu, viha ja muude sügavate tunnete avaldamine teisele tekitab omavahelise sideme. Haigetsaanu tunnetele pühendatakse märkimisväärse hoolt ja aega.

*Samm 8: Pahategija väljendab kaastunnet ja süümepiina teisele haigettegemise pärast.* Tavaliselt saavad suhetealases konfliktis haiget mõlemad osapooled, mis muudab teisele kaasa-tundmise raskeks. Kuid seansi läbiviimine annab inimestele uut arusaamist ja armastust ning loob seeläbi mõistmise. Mõlemad osapooled saavad seletada oma käitumist ja jagada läbielatud.

*Samm 9: Pahategija teeb plaani haigettegeva käitumise lõpetamiseks või ärahoidmiseks.* Ilmselgelt tähendab tõelise andestamise otsimine, et pahategija kavatses lõpetada haigettegeva käitumise ja vältida selle kordumist tulevikus. Haigetsaanud inimese poolset andestamist ning pahategija poolset kahetsemist soodustab parandamisprotsessi planeerimine ja aruandmis-süsteemi paigapanemine.

*Samm 10: Haigetsaanu väljendab osavõtlikkust pahategija valu suhtes.* See samm edendab osavõtlikkust, mis omakorda soodustab armastuse taastumise tunnet. Haigetsaanu alandlik arusaam, et ta on ka inimene ning on samuti teinud vigu, aitab tal olla osavõtlik pahategija suhtes (Jh 8:1-11).

*Samm 11: Hingehoidja rõhutab, et vimmast loobumine nõuab teadlikku valikut ja kindla-meelsust.* Hingehoidja tuletab osalejatele meelde sammus 1 toimunud arutelu armastuse, andestamise ning otsusepõhise andestamise üle. Kui haigetsaanu otsustab andestada, tähendab otsus jätta pahategu teadlikult seljataha ning mitte seda edaspidi relvana kasutada. Eesmärgiks on võtta „vangi Kristuse sõnakuulmisse kõik mõtted“ (2Kr 10:5) ning mitte jääda nõrdimusse ja kibedusse pahateo pärast.

*Samm 12: Pahategija palub ametlikult andeks.* Piibellik käitumine pahategude korral on neljasilmakohtumise algatamine pahategija või haigetsaanu poolt probleemi lahendamise eesmärgil (Mt 5:23-24; 18:15) ja rahu taotlemine (Rm 14:19; Hb 12:14; 1Pt 3:11). Andestamises veendumiseks paluvad ja annavad asjaosalised andeks sõnadega. Selgesõnalisus on äraleppimise kinnituseks, et tehti konkreetne otsus andestada hingehoidja kui tunnistaja juuresolekul.

*Samm 13: Viige läbi tähistamistseremoonia.* Kõikides kultuurides kinnitatakse elutähtsaid otsuseid tseremooniatega ehk rituaalidega. Andestamistseremoonial kinnitab väljaöeldud vastastikune andeksandmine vastastikust andestamist ja aitab teadlikult, emotsionaalselt ja vaimulikult tsementeerida asjaosaliste otsuseid. Tähistamistseremoonia on sümbolne väljendus, et pahategu on ametlikult ja alatiseks andeks antud, lepitus on toimunud.

Seda, mis tseremooniat ehk rituaali kasutada, peavad asjaosalised ise otsustama. Initsiatiiv võib tulla hingehoidja poolt. Näiteks on võimalik juhtum paberile kirjutada ja siis ära põletada. Kui on sobilik, siis võidakse ka üksteist emmata. Võib ka ühise söömaaja korraldada. Lauluoskajad võivad ühiselt laule laulda, usklikud saavad sellega andestuse Loojat kiita. Tähistamine sõltub isikutest, kes andestavad.

Teiste aitamisel hingehoius on teadmatuses palju kasutamata võimalusi. Teaduslikult koostatud programmi abil on lihtsam ja kindlam aidata abivajajaid. Aitamine on professionaalsem, kuna aitaja ehk hingehoidja teab, kuidas on võimalik aidata. REACH-meetodis selgitatakse, mis on andustus, lepitakse kokku tegutsemises ja remonditakse katkiseid suhteid andestamise praktiseerimise kaudu.

#### **2.4. Andestamise hingehoidlik intervjuu**

Intervjuu on meetod inimese sisemaailma uurimiseks. See meetod sobib hoiakute, väärtuste, mõtlemise, suhtumiste ja tunnete uuringuks. Intervjuu on olemuselt andmete kogumise meetod, kus vastatakse etteantud küsimustele ja saadakse sisulist informatsiooni. Intervjuu koostamisel lähtusin järgmistest reeglitest (Tasku Tark, 2021; Virkus, 2016).

1. Võimalikult lühikesed küsimused.
2. Võimalikult otsesed küsimused.

3. Mitme küsimuse üheaegse esitamise vältimine.
4. Küsimuste esitamine vastajale peab olema mõistetavas keeles.
5. Eelnevalt tuleb küsimused testida, st esitada oma sõbrale või pereliikmele.
6. Intervjuu algab küsitletava tutvustamisega: nimi, amet, mis küsimuses on tema poole pöördutud.
7. Küsimustega ei tohi olla pealetükkiv. Kui näed, et sinu küsimusele heameelega ei vastata, esita uus.
8. Ole väga viisakas.
9. Kui sa ei jõua küllalt kiiresti üles märkida, palu vastajat oodata – ta teeb seda meeleldi.
10. Hea oleks, kui küsitletu sinu poolt paberile pandud intervjuu veel kord läbi loeks. Intervjuud alustab ja suunab intervjuuerija.
11. Intervjuueritav peab saama kindel olla, et tema poolt antud teabega käiakse ümber konfidentsiaalselt.
12. Intervjuuerimisel ei tohiks anda ette definitsioone. Näiteks andestuse uurimisel võime küsida: „kuidas sina mõistad andestust” või „mis on sinu probleem seoses andestusega”.

Andestamise hingehoidlikku intervjuud nimetan edaspidi *andestamisintervjuuks*. See intervjuu on hingehoidlik tööriist, kasutamiseks hingehoidliku vestluse alguses. Andestamisintervjuu saab kaasa aidata andestamist puudutava hingehoidliku probleemi määratlemisele. Intervjuu kasutamine lähtub eeldusest, et hingehoidja teab üldiselt, et abivajaja probleem puudutab andestamise teemat. Intervjuu annab lähteinformatsiooni hingehoidlikuks tööks.

Andestamisintervjuu on poolstruktureeritud intervjuu. Seda on hea kasutada, kui on ühekordse intervjuuerimise võimalus. Valmistatakse ette põhiküsimused ja tehakse plaan. Intervjuu käigus lastakse informandil rahulikult küsimustele vastata. Informanti suunatakse vajadusel küsimuste juurde tagasi.

Andestamisintervjuu küsimuste koostamisel lähtusin käesoleva töö eelnevates osades esitatud põhimõtetest. Samuti võtsin näidistena eeskujuks Clintoni ja Scalise (2013) poolt välja pakutud intervjuud erinevate sõltuvusprobleemidega inimeste hingehoidlikuks aitamiseks.

1. Poolstruktureeritud intervjuu määratleb vaid üldise hingehoidliku valdkonna: andestamine.

2. Intervjuu peaks võimaldama tegeleda erinevate võimalike andestamisprobleemidega, nagu näiteks võimetus andeks anda või suutmatust andestust vastu võtta.
3. Kui intervjuu käigus ilmneb, et inimesel on erinevaid andestamisprobleeme, siis tuleks neid käsitleda eraldi ükshaaval.
4. Kuna tegemist on hingehoidliku intervjuuga, siis on oluline puudutada Piibli seisukohta ja inimese usuelu.
5. Lähtume põhimõttest, et inimene peab ise leidma Jumala abiga oma probleemidele lahenduse. Seepärast on intervjuu andmed taustaks hingehoidlikul edasi liikumisel.
6. Edasi liikumise otsese aluse jaoks sobivad vastused intervjuu 7. ja 8. küsimusele.

Eelnimetatud põhimõtteid arvestades koostasin poolstruktureeritud andestamisintervjuu küsimused.

1. Mis on sinu probleem andestamisega seoses?
2. Täpsustame palun:
  - a. Mis on eksimus?
  - b. Kes peaks andestama? (Vajadusel lisaküsimus: kas kahju kannataja, kellelt palutakse andestust, või ka see, kellelt ei paluta andestust.)
  - c. Kellele peaks andestama? (Vajadusel lisaküsimus: kas sellele, kes palub, või ka sellele, kes ei palu?)
  - d. Kes peaks andestuse vastu võtma?
3. Millal toimunud sündmused aset leidsid?
4. Kuidas kõnealune andestamisprobleem on mõjutanud sinu tundemaailma, suhteid teise osapoolega, suhteid inimestega üldse.
5. Kuidas kõnealune probleem on mõjutanud sinu suhet Jumalaga.
6. Mis oleks sinu arvates kujunenud olukorrale parim lahendus?
7. Mida sinu arvates tahab Jumal oma Sõna kaudu, et sa kujunenud olukorras teeksid?
8. Mis võiksid olla sinupoolsed järgmised sammud andestusprobleemi lahendamise jaoks?

Lähtusin eeldusest, et intervjuu kui meetod sobib andestamisprobleemi hingehoidlikuks uuringuks. Inimene saab vastata emotsionaalsetele küsimusele, saab ka rääkima harjudes ütelda välja südamel olevaid asju. Kui intervjuu laabub, tõuseb intervjuueeriya usaldusväärsus.

## Proovi-intervjuude läbiviimine

Prooviintervjuude eesmärgiks oli esmaselt testida, kuidas välja töötatud intervjuuküsimused töötavad. Töö lisas esitatud intervjuude protokollid näitlikustavad kolme intervjuu käigus kogutud materjali.

Intervjueeritavate leidmiseks saatsin Tartu Kolgata baptisitkoguduse siselisi alljärgneva kirja.

Austatud koguduseliige!

Kõrgema Usuteadusliku Seminari õpilane palub abi kooli lõputöö jaoks. Ta viib läbi uuringut, mille eesmärgiks on Eesti evangeelsete koguduste liikmete andestuse hingehoidliku tähenduse uurimine. Intervjuu kaudu kogutakse infot, mis on inimestele andestamises probleemiks. Intervjuu on anonüümne ja selle tulemusi kasutatakse hingehoiualaste õppematerjalide ning teaduslike publikatsioonide koostamisel. Teile ollakse väga tänulikud, kui nõustute oma hingehoidliku andestamise probleemi kohta intervjuud tegema.

Intervjuud on võimalik teha telefoni teel või teile sobivas kohas kohtumise kaudu. Palun andke endast teada helistades telefonil 5268730 või kirjutades e-mailile [lang.koit@gmail.com](mailto:lang.koit@gmail.com)

Laekus kokku kuus nõusolekut, millest valisin välja kolm. Kõigi intervjueeritavatega kohtusin isiklikult eelnevalt kokku lepitud ajal ja kohas. Iga intervjuu kestis 20-30 minutit. Intervjueeritavad olid A: naine, vanus 70+, kristlane olnud 6 aastat. B: mees, vanus 30+, kristlane olnud 3 aastat. C: mees 40+, kristlane olnud 27 aastat. Kõikide intervjuude protokollid kooskõlastasin intervjueeritutega. Mõned intervjuueritud palusid, et ma muudaks nende antud vastuste sõnastust, et neid ei oleks võimalik tuvastada. Seetõttu kajastavad protokollid vestluse põhisisu, kuid ei ole sõnasõnalised.

Hinnates intervjuude tulemusi ja läbi viimise kogemust, saan teha andestamisintervjuu kui meetodi kohta kolm üldistust.

Esiteks, intervjuu aitab ja võimaldab inimesel oma lugu ära rääkida. Mõnel juhul intervjueeritu täpsustas oma lugu pärast intervjuu lõppu. Andestamisintervjuu abil on võimalik koguda olulist informatsiooni inimese probleemi kohta.

Teiseks, andestamisintervjuu sobib hingehoidliku kontakti algusesse. See annab hea ülevaate ja võimaldab edasist hingehoidlikku vestlust. Oli juhuseid, kus inimene teada saades, et nüüd on intervjuu läbi, soovis konkreetsemalt probleemi avada ja võimalusel nõu saada, kuidas hingeelu korda saada.

Kolmandaks, andestamisintervjuusse võiks lisada küsimuse, et kas soovid veel midagi lisada. Kõik intervjuud olid mõnevõrra erinevad ja oluline oleks anda inimesele võimalikult avar võimalus südamest ära rääkida.

Kokkuvõtteks leian, et andestuse hingehoidlik intervjuu on sobilik tutvuse jaoks ja konkreetsete andestusprobleemide lahendamise alguse jaoks, mis võimaldab edasist hingehoiutööd. Nii läks ka minul intervjuueeritavaga A.



## KOKKUVÕTE

Minu enda jaoks on käesoleva töö juures oluline see, et andestusega seotud hingehoidlikud teadmised selle kohta, kuidas puhtaks, terveks ja elusaks saada, on selgemaks saanud. Andestus tähendab hingehoiu jaoks nii probleemi kui ka lahendusteed. Probleemiga on tegu siis, kui on raske andeks anda või on jõutud andestamatuse seisundisse. Lahendustee on andestus hingehoiu jaoks siis, kui selle kaudu saavad inimesed oma suhted korralda nii omavahel kui ka Jumalaga.

Hingehoiu jaoks tähendab andestus Piibli seisukohast, et andestamine on väga vajalik, sest inimesed eksivad. Jumal on võimalikuks teinud inimesele loovalt tegutseda, eksida ja andestuse kaudu eksimuste tagajärgedest pääseda. Jumalal on üks tingimus, kuidas inimene kvalifitseerub Jumalalt andestust saama. See on siis, kui inimene on nõus teistele ja endale andestama.

Vanas Testamendis tähendab *andeks andma* otsetõlkes eksimuste tühistamist, ära võtmist, kinni katmist, varjamist, mitte arvestamist, ära pühkimist. Uues Testamendis on andestust väljendatud kahte tüüpi sõnatüvega. Esiteks kreeka keelne *aphiemi* 'ära saatma', eesti keeles ka 'jätma, loobuma'. Lisaks juriidilise terminina tähendab see 'kedagi õigussuhtest vabastama'. Paulus kasutab andeksandmise jaoks eranditult nii Jumala poolt inimesele kui ka inimeste vahel alati kreeka keelset sõna *charizomai*, mis esmajoones tähendab 'kellelegi armuline olema, talle midagi kinkima'.

Piibelliku andestuse alus on Jumala-poolne andestus Jeesuse kaudu. Nii nagu Jumal on meile andestanud, peame meie ka teistele andestama. Piibel rõhutab, et andekspalujale tuleb ikka ja jälle andeks anda. See annab julguse inimesele minna andeks paluma ja meelt parandama, kui ta leiab ennast järjekordselt Jumala-vastaselt tegevuselt. Jeesuse Kristuse kaudu on avalikuks tulnud, et kes oskavad elu korraldada Jeesuse antud juhiste järgi, nende hing ei sure kunagi. Need, kes usuvad lunastust, pattude andestust ja pöörduvad patust, pärivad Jeesuse kaudu igavese elu.

Teoloogilised vaatenurgad andestusele sõltuvad teoloogi lähtepunktist. Üldine on kristlikele teoloogidele see, et isiklikud eksimised inimeste vahel tuleb korraldada andestuse kaudu, nii nagu Jumal on meile andeks andnud. Kõikide surmategude tagajärgi saab Jumal korda teha ja seega ka andeks anda. Seega on andestamine Jumala armastuse loomulik lahutamatu osa. Kui võlg on andeks antud, siis on uuesti korda seatud esialgne vahekord Jumala ja inimese vahel. Kui inimene on saanud jumalalapse seisusesse, peab ta Isalt saadud jõuga andestama kõigile teistele inimestele.

Psühholoogiliselt takistab andestamatus inimesel olemast parem, õnnelikum, loovam, vabam, tasakaalukam ja targem. Inimene, kes andestab, on tervem rõõmsam ja meeldivam inimene kui mitteandestaja. Kõik inimesed maa peal on surelikud, ühte viisi sureb nii andestaja kui mitteandestaja. Andestamine parandab psühholoogilist elukvaliteeti.

Andestamatus tähendab hingehoidlikku probleemi. See takistab elu. Andestamatu on haigem, kiuslikum ja kibestunud kui andestaja. Andestamisprobleemid tähendavad ka probleeme inimese jumalasuhtes. Andestamatus tähendab vastuhakku Jumalale. Andestamatus on nagu soov olla pereliige, ilma selle pere kombeid austamata. Olla Jumala perekonna liige tähendab andestada.

Andestamisprobleemide lahendamine tähendab hingehoiu jaoks vajalike abistamismeetodite välja töötamist ja arendamist. Käesolev töö tutvustas seda, mida tähendab enesele andestamine ja teiste andestamiseni aitamine hingehoius. Mõlema andestustegevuse jaoks on välja töötatud hingehoidlikud abivahendid.

Töö üks tulemus oli andestamisintervjuu välja töötamine. Õigete lahenduste jaoks on vaja õiget alginfot. Intervjuu on hea ja kiire võimalus andestamisprobleemi põhjuste ja iseloomu välja selgitamiseks. Võin soovitada, et hingehoiu andestusalaste probleemide lahendamist alustataks andestamisintervjuuga.

Andestamise hingehoidlik tähendus ja andestamine üldse väärriks edaspidist süvendatud uurimist. Näiteks oleks huvitav teada, kuidas erinevad religioonid andestamise teemat käsitlevad. Kuidas saab toimuda andestamine erinevatest kultuuridest ja religioonidest inimeste vahel. Lõpuks arvan, et andestamise kaudu saab inimese hing hoitud eluks.

## KASUTATUD KIRJANDUS

**Clinton, T., Scalise, E.** (2013). *Addictions and recovery counseling*. Grand Rapids: Baker Books.

**Collins, G. R.** (2007). *Christian Counseling*, 3. trükk. Nashville: Thomas Nelson.

**Cowan, R.** (2014) „10 Destructive Effects of Unforgiveness.“  
<https://calvarybaptistwindsor.com/?p=2504>, vaadatud 16.03.2021.

**Doctor, J.** (2016) „Five Destructive Results of Unforgiveness.“ <https://judithdoctor.com/five-consequences-of-unforgiveness/>, vaadatud 20.12.2021.

„**What the Bible Says About Forgiving Yourself**“ (2011) – *Focus on the Family*.  
[www.focusonthefamily.com/family-qa/what-the-bible-says-about-forgiving-yourself/](http://www.focusonthefamily.com/family-qa/what-the-bible-says-about-forgiving-yourself/),  
vaadatud 20.03.2021.

**Ford, D. F.** (2014). *Teoloogia põgus sissejuhatus*. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

**Hawkins, R., Clinton, T.** (2011). *The Popular Encyclopedia of Christian Counseling. An Indispensable Tool for Helping People with Their Problems*. Eugene: Harvest House Publisher.

**Keerberg, A.** (2020). „Andestamine.“ <http://www.insait.ee/andestamine.html>, vaadatud 29.12.2020.

**Kendall, R. T.** (2008). *Täielik andestus*. Tallinn: Allika kirjastus.

**Lehtsaar, T.** (2020). *Suhtlemiskonflikti psühholoogia*, 2. trükk. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

**Luther, R.** (1992). *Uue Testamendi sõnaraamat*. Tallinn: EELK konsistooriumi kirjastus ja infoosakond.

**Reinecker, F., Maier, G.** (2011). *Suur piiblileksikon*. Tallinn: Logos.

**Rinehart, B.** (2018) „What Does The Bible Say About Forgiveness.“

<https://www.crosswalk.com/faith/bible-study/what-does-the-bible-say-about-forgiveness.html>, vaadatud 19.04.2021.

**Seber, G. A. F.** (2020). *Counseling issues. Handbook for counselors, chaplains and psychotherapists*. New Zealand: Wild Side Publishing.

**Sutton, J.** (2020). „Psychology of Forgiveness. 10+ Fascinating Research Findings.“

<https://positivepsychology.com/psychology-of-forgiveness/>, vaadatud 29.12.2020.

**Tasku Tark** (2021). „Intervjuu.“ <https://www.taskutark.ee/harjuta/intervjuu/>, vaadatud 25.03.2021.

**Thomas, J. C.** (2018). *Counseling Techniques. A Comprehensive Resource for Christian Counselors*. Grand Rapids: Zondervan.

**Virkus, S.** (2016) „Mis on intervjuu?“

[https://www.tlu.ee/~sirvir/Intervjuu\\_vaatlus\\_ja\\_sisuanals/mis\\_on\\_intervjuu.html](https://www.tlu.ee/~sirvir/Intervjuu_vaatlus_ja_sisuanals/mis_on_intervjuu.html), vaadatud 26.03.2021.

**Võsu, R.** (1957). *Mäejutus*. Evangeelsete Kristlaste baptistide Üleliidulise Nõukogu ENSV Vanempresbüteri juures asuv Presbüterite katsekomisjoni väljaanne nr. 2, veebruar 1957. a. lk 83-84.

**Võsu, R.** (2014). *Mäejutus*. Tallinn: Allika kirjastus.

**Wright, W. H.** (2021). „Two Differences Between Forgiveness and Reconciliation.“

<https://www.ignatianspirituality.com/two-differences-between-forgiveness-and-reconciliation/>, vaadatud 12.04.2021.

## LISA 1. ANDESTAMISINTERVJUUDE PROTOKOLLID

### Intervjuu protokoll nr 1

Informant: eestlane, vanus üle 70, kristlane 6 aastat.

#### 1. Mis on sinu probleem andestamisega seoses?

Vastus: Ei ole suutnud andestada. Nagu üle oma varju hüppamine. Paha asi lõhub ennast. Tean, et peab andestama, aga kerkib üles jälle mälestustes.

#### 2. Täpsustame palun

##### a. Mis on eksimus?

Vastus: Kümne käsu vastu. Isiklik halb tunne tegutsedes. Uue Testamendi valguses.

##### b. Kes peaks andestama? (Vajadusel täpsustus: kas kahju kannataja, kellelt palutakse andestust, või ka see, kellelt ei paluta andestust)

Vastus: Mõlemad. Lihtsam on kui palutakse. Jätakuvalt eksijale ja salgajale on raske andestada.

##### c. Kellele peaks andestama? (Vajadusel lisaküsimus: kes sellele, kes palub, või ka sellele kes ei palu?)

Vastus: See on sama küsimus. Hea on kui andeks palutakse. Näiteks peretüli puhul on leppimise tunne väga hea.

##### d. Kes peaks andestuse vastu võtma?

Vastus: Kristlane peaks vastu võtma.

#### 3. Millal toimunud sündmused aset leidsid?

Vastus: Väga kaua aega tagasi. Üle 10 aasta.

4. Kuidas kõnealune andestamisprobleem on mõjutanud sinu tundemaailma, suhteid teise osapoolega, suhteid inimestega üldse.

Vastus: Väga rängalt. Olin väga katki, elu varises kokku.

5. Kuidas kõnealune probleem on mõjutanud sinu suhet Jumalaga.

Vastus: Sundis väga sügavuti süvenema Jumala sõnasse. Tekkis aukartus elu ees. Kuritegu, mis lähedane oli teinud, tuli avalikuks, kui õnneks olin juba kristlane. Tänu Jumalale sain edasi elada. Tänan Jumalat, et ta säästis mind teadasaamisest varem, kui ma polnud veel jumalalaps – siis poleks osanud sellest välja tulla.

6. Mis oleks sinu arvates kujunenud olukorrale parim lahendus?

Vastus: Südamel täielikult maha matta. Olen mõelnud, et olen üle saanud, andestanud. Aga see tuleb jälle, nagu puljongi keetmisel tuleb solk jälle vahuna pinnale. Seega on selge, et omast jõust ei suudagi, ainult Jeesuse abiga on võimalik.

7. Mida sinu arvates tahab Jumal oma Sõna kaudu, et sa kujunenud olukorras teeksid?

Vastus: Tean, et Jumal tahab, et teeksin lõpparve, et andestamatuse tunne enam üles ei tuleks. Aga psüühika tuletab meelde.

8. Mis võiksid olla sinupoolded järgmised sammud andestusprobleemi lahendamise jaoks?

Vastus: Kui ma seda teaksin? Kui keegi seda ütleks? Palvetan jätkuvalt, et andestus võiks olla lõplik koos Jeesusega. Võibolla tuleb aeg, kui saan olla vaba.

## **Intervjuu protokoll nr 2**

Informant: eestlane, vanus üle 30, kristlane 3 aastat.

1. Mis on sinu probleem andestamisega seoses?

Vastus: Vahel on osadele inimestele keeruline või raske andestada. Mida tähtsam oli, seda raskem andestada.

2. Täpsustame palun

a. Mis on eksimus?

Vastus: Eksimus on see, kui sa teed või ütled midagi valesti. Inimeste suhtes, Jumala suhtes.

b. Kes peaks andestama?

Vastus: Lähtudes Piiblist: kui palutakse, peab andestama. Inimesed peaks inimestele andestama.

c. Kellele peaks andestama?

Vastus: Neile, kes on teinud ülekohut sulle, kui nad on meelt parandanud. Kahtlen, kas ebasiira andestuse korral peaks andeks andma?

d. Kes peaks andestuse vastu võtma?

See, kellele andestatakse, peaks vastu võtma. Inimene peaks vastu võtma ja edasi minema.

3. Millal toimunud sündmused aset leidsid?

Vastus: Sellel sügisel ja talvel. Nüüd, kevadel, olen juba lõplikult andestanud. Selle juhtumi puhul tundsin, et oli rärgelt minu usaldust kuritarvitatud.

4. Kuidas kõnealune andestamisprobleem on mõjutanud sinu tundemaailma, suhteid teise osapoolega, suhteid inimestega üldse.

Vastus: Eksija suhtes on usaldus langenud. Tean nüüd, et see inimene on vahel tore, aga siis külm. Eksija ei ole minuga käituses stabiilne. Lootsin, et kristlasena on ta stabiilne. Teiste kristlaste suhtes on nüüd ka kahtlus, kas kristlased ongi paljud sellised? Mind on see muutnud kurvameelsemaks. Mittekristlased olid minu jaoks enne ka usaldamatud, mitte kõik muidugi. Palju oleneb isikust. Kristlane on minu jaoks usaldusväärsem kui maailmainimesed.

5. Kuidas kõnealune probleem on mõjutanud sinu suhet Jumalaga?

Vastus: Hooti on tekkinud kahtlustamist, kas Jumala parim plaan on minu elus toimimas? Raskuste tõttu ei palveta enam nii palju. Kirg palvetada on jahenenud, osadel nädalatel. Drastiliselt ei ole mõjutanud, kuulan ülistusmuusikat meeleldi. Ei väldi kogudust, kus eksija käib.

6. Mis oleks sinu arvates kujunenud olukorrale parim lahendus?

Et mõlemad osapooled tunnistavad omi vigu Jumala ees. Parandavad meelt, et tehtud vigu vältida. Käituvad piibellikult. Ma olen andestanud, aga kirjutasin eksijale, et ei soovi seda enam meenutada.

7. Mida sinu arvates tahab Jumal oma Sõna kaudu, et sa kujunenud olukorras teeksid?

Vastus: Et mina andestaks ja Jumalalt paluks andestust. Et see ei muudaks minu käitumist teistesse inimestesse. Olla täielikult edasi liikunud, et see eksimus oleks kaetud.

8. Mis võiksid olla sinupoolsed järgmised sammud andestusprobleemi lahendamise jaoks?

Vastus: Et kui tuleb veel juhtumeid, et ma ei jääks kauaks kibedusse. Et ei kruviks end üles. Kriitikat teeksin armastusega. Räägiksin probleemist otse nelja silma all, mitte netis, messengeris ega emailis. Internetis ainult kiidaksin. Et emotsionaalselt vihasena ei lahendaks asju. Et lähtuksin piibellikust õpetusest. Soovin ühiselt eksijaga palvetada Jumala ees.

### **Intervjuu protokoll nr 3**

Informant: eestlane, vanus üle 40, kristlane üle 25 aasta.

1. Mis on sinu probleem andestamisega seoses?

Vastus: Mind alandati avalikult. Eksija oli kõrgel positsioonil. Minul oli sellepärast andestust väga raske ette kujutada. Jäin selle tagajärjel oma tüdrukust ilma ja seda oli minule liiga palju.

2. Täpsustame palun

a. Mis on eksimine?



Isiku vara, tuleviku ja võimaluste kahjustamine.

b. Kes peaks andestama?

Vastus: Kahju kannataja.

c. Kellele peaks andestama?

Vastus: Kahju põhjustajale.

d. Kes peaks andestuse vastu võtma?

Vastus: Võimalusel kahju põhjustaja.

3. Millal toimunud sündmused aset leidsid?

Vastus: 7 aastat tagasi.

4. Kuidas kõnealune andestamisprobleem on mõjutanud sinu tundemaailma, suhteid teise osapoolega, suhteid inimestega üldse.

Vastus: Minul oli aastaid väga halb olla. Tundsin ärritust, vastikust. Kuna eksijal oli kõrge võimupositsioon, siis see põhjustas hirmu ja viha. Suhe eksijaga sai täiesti katlestatud. Teiste selle suhteringkonna inimestega samuti. Ma ei ole otsinud nendega suhteid ega nemad minuga.

5. Kuidas kõnealune probleem on mõjutanud sinu suhet Jumalaga.

Vastus: Alguses olin Jumala vastu väga pahur. Tema vastu usaldus kannatas kõvasti. Ma olin segaduses, miks Jumal lasi minul üldse sellisesse lollusesse sattuda?

6. Mis oleks sinu arvates kujunenud olukorrale parim lahendus?

Vastus: Mina lähen oma teed ja eksija oma teed. Ma olen nüüd juba andestanud. Kahjuks seda tüdrukut ma enam pruudiks ei saanud. Ta on juba teise poisiga abielus. Eksija käest pole seega mingit kahjunõuet võimalik ega mõtet saada.

7. Mida sinu arvates tahab Jumal oma Sõna kaudu, et Sa kujunenud olukorras teeksid?

Vastus: Andestada ja teine osapool täielikult vabaks lasta. Ja et ma ei tooks teda eksijana kusagil esile kui minu vastu kahju põhjustajat, et ma ei kahjustaks tema mainet.

8. Mis võiksid olla sinupoolsed järgmised sammud andestusprobleemi lahendamise jaoks?

Vastus: Olen praegu juba andestanud. Aga see võttis väga kaua aega. Teadliku otsuse langetamine, et olen andestanud, jõudmine alateadvusse, võttis palju aega. Muidugi on lootus, et Jumal parandab kõik haavad täiuslikult.

# **MEANING OF FORGIVENESS IN PASTORAL COUNSELING**

## **KOIT LANG**

### **SUMMARY**

The thesis gives a comparison of theological and counselling approaches for forgiveness in pastoral counselling. Forgiveness in pastoral counselling is both a problem and a way to solution. It is a problem when it is hard to forgive or one is in the state of unforgiveness. It is a way to solution because through forgiveness one can solve relations with other people and with God.

The thesis has two large parts – (1) the concept of forgiveness in theology and psychology; and (2) the practice of forgiving in pastoral counselling. It is written in Estonian as a graduation thesis in Estonian Free Church Theological Seminary.

According to the Bible, forgiveness is very important because people are sinful. God has created man so that man is able to act creatively, to make mistakes and to escape from the consequences of sin through forgiveness. God has one prerequisite in forgiving – man has to be willing to forgive to others and to oneself.

The basis of forgiveness in the Bible is that God has forgiven through Jesus. We are to forgive just as God has forgiven to us in Jesus. The Bible stresses that we have to forgive repeatedly. This gives one courage to ask for forgiveness and repent. Those who live according to the guidelines of Jesus will live eternally.

Theological viewpoints on forgiveness depend on the theological framework. Common to all Christian theologians is the approach that trespasses between people are to be solved through

forgiving as God has forgiven to us. When one has become a child of God, one has to forgive to others with the power that one has received from the Father.

Psychologically unforgiveness prevents people from being more happy, creative, free, balanced and wiser. A forgiving person is more joyful than unforgiving people are. Ultimately both, the forgiving and the unforgiving people die. Forgiveness, however, results in a better psychological quality of life.

Unforgiveness is a problem that pastoral counselling has to deal with. Unforgiving people generally have worse health; they are more spiteful and bitter. Problems in forgiveness correlate with problems with God. Unforgiveness means rebellion against God. When one wants to be part of God's family one has to forgive.

Pastoral counselling has developed different methods in order to help people to forgive. The present thesis compares several ways of forgiving to oneself and to others.

One of the results of the thesis is a sample interview of forgiveness. In order to suggest right solutions one has to have correct basic information. The interview is a good and easy possibility to get to know the underlying reasons and character of a specific case of unforgiveness. I suggest starting solving problems of unforgiveness in pastoral counselling with this interview of forgiveness.

The meaning of forgiveness in pastoral counselling and forgiving generally is a topic that is worth to be explored more thoroughly. For example, it would be interesting to know how different religions handle the topic of forgiveness. How does different religious background influence forgiving between people? Ultimately, I am convinced that it is through forgiveness that one's life is taken care for eternally.