Eri uskontojen opetuksia vihasta.

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Kristillinen viha

Viha ei ole vain tunne vaan myös hengellinen ja moraalinen vaara, koska se voi:

- Sokaista
- Kovettaa sydämen
- Johtaa katkeruuteen, kostoon ja eroon lähimmäisestä

Kristinusko ei opeta, että pelkkä tunne itsessään olisi automaattisesti synti, mutta vihan vaaliminen on vaarallista.

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Kristinuskon keskeisiä opetuksia vihasta

- “Olkaa vihaisia, mutta älkää syntiä tehkö.”
- “Älköön aurinko laskeko vihanne yli.”
- Vihaa ei pidä ruokkia
- Katkeruus, kauna ja kostonhalu nähdään tuhoavina
- Anteeksianto on keskeinen lääke

Vie pimeät ajatuksesi rukoukseen. Ihmisellä ei ole oikeutta tuomita. Anna ja pyydä anteeksi. Älä tee ratkaisuja vihan vallassa. Synti ei ole vain teko, vaan myös sydämen tila. Pehmitä siis sydämesi. Ihminen ei parane yksin omalla voimallaan.

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Buddhalaisuuden keskeisiä opetuksia vihasta

Viha on yksi kolmesta myrkystä:
- ahneus / takertuminen
- viha / vastenmielisyys
- Tietämättömyys

Viha nähdään mielen tilana, joka:
- vääristää havaintoa
- lisää kärsimystä
- sitoo ihmistä samsaraan

Miten vihaa käsitellään
1.Tietoinen havaitseminen
2.Ei-identifioituminen
”En ole vihainen” vaan “vihainen mielentila on läsnä”.
3.Tutki syy
Mihin tämä takertuu, mitä pelkään menettäväni?
4.Metta / loving-kindness
Harjoitetaan hyvän tahdon toivottamista kaikille.
5.Karuna / myötätunto
Myös vihattu ihminen nähdään kärsivänä olentona.
6.Tyhjyyden oivallus
Ei ole pysyvää, kiinteää minää, jota pitäisi puolustaa.

Viha vahingoittaa kokijaansa. Vihainen mieli ei näe todellisuutta oikein. Viha syntyy usein takertumisesta, pelosta ja loukatusta minästä.

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Stoalaisuuden keskeisiä opetuksia vihasta

Olennaisia opinkappaleita

- hyve on ainoa varsinainen hyvä
- ulkoiset tapahtumat eivät määrää sisäistä vapautta
- viha on arvostelukykyä sumentava intohimo
- itsehillintä on voimaa

Käytännön malli:

- viivytä vastausta
- kirjoita ennen kuin puhut
- arvioi uudelleen

Kysy: Mitä hyveellinen ihminen tekisi?

Erota hallittava ja ei-hallittava. En voi hallita toisen tekoa, mutta voin hallita oman vastaukseni. Muista yhteinen ihmisyys: Ihmiset tekevät pahaa tietämättömyydestä, heikkoudesta tai sekavuudesta. Harjoita etäisyyttä. Katso tilannetta kuin ulkopuolelta.

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Mitä psykologia opettaa vihasta.

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Mitä moderni psykologia sanoo vihasta

Perusajatus: Viha on normaali tunne, jolla on tehtävä.

Se voi viestiä:

- Rajojen rikkoutumisesta
- Epäoikeudenmukaisuudesta
- Kivusta
- Pelosta
- Häpeästä
- Avuttomuudesta

Erota hallittava ja ei-hallittava. En voi

Psykologia ei yleensä pyri demonisoimaan vihaa, vaan erottamaan:

- Tunne
- Ajatus
- Impulssi
- teko

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Modernin psykologian keskeisiä malleja

A. Kognitiivinen malli
Viha liittyy tulkintoihin:
- “minua loukattiin”
- “minua ei arvosteta”
- “toinen teki tämän tahallaan”

Työstö:
- tunnista ajatus
- kyseenalaista tulkinta
- rakenna realistisempi näkemys

B. Tunnesäätely
Viha näkyy kehossa:
- Jännitys
- kiihtynyt hengitys
- sydämen syke
- impulssi toimia

Työstö:
- Hengitys
- Maadoittuminen
- Aikalisä
- kehon rauhoittaminen

Tunne ei ole sama kuin teko. Viha voi olla terve signaali. Säätely ennen toimintaa. Taustatunteen tunnistaminen on usein ratkaisevaa

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Modernin psykologian keskeisiä malleja

C. Traumanäkökulma

Viha voi olla sekundaarinen tunne, jonka alla on:

- Suru
- Hylätyksi tulemisen kipu
- Häpeä
- Turvattomuus

Työstö:

- Älä jää vain pintatunteeseen
- Kysy: mitä tämän alla on?

D. Rajat ja assertiivisuus

Viha voi kertoa:

- “jokin ei ole ok”

Työstö:

- Viha ei saa muuttua väkivallaksi
- Mutta sen viesti voidaan ottaa vakavasti
- Opetellaan sanomaan suoraan: “Tämä ei käy.”

Huomaa keho. Nimeä tunne. Ota aikalisä. Erota fakta ja tulkinta. Kysy, mikä tarve tai raja tässä rikkoutui. Ilmaise se selkeästi, ei hyökkäävästi. Käsittele taustalla oleva haava, jos kyse ei ole vain tästä hetkestä.

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Koosteena uskonnot & psykologia

Nämä neljä suuntaa ovat yllättävän yksimielisiä muutamasta asiasta:

1. Vihaa ei pidä päästää ohjaamaan suoraan toimintaa

- kristinusko: älä tee syntiä vihassa
- buddhalaisuus: viha sumentaa mielen
- stoalaisuus: viha vääristää arvion
- psykologia: impulssin ja teon väliin tarvitaan tila

2. Viha kaventaa havaintoa

- Kaikki tunnistavat tämän.

3. Viha voi kertoa jostain todellisesta

- vääryydestä
- kivusta
- loukatusta rajasta
- pelosta
- takertumisesta

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026

Koosteena uskonnot & psykologia

4. Vihan alle pitää mennä

- kristinusko: sydämen tila
- buddhalaisuus: takertuminen ja tietämättömyys
- stoalaisuus: väärä arvio
- psykologia: haava, häpeä, turva

Viha ei ole vain ongelma. Se on viesti.
Mutta jos siitä tekee johtajan, se alkaa vääristää kaikkea.

5. Vastavoima ei ole tukahduttaminen vaan muutos

- kristinusko: anteeksianto ja rakkaus
- buddhalaisuus: myötätunto ja tietoisuus
- stoalaisuus: harkinta ja hyve
- psykologia: säätely, rajat, integrointi

© Janne Lyytikäinen | Kivilahden Hyvinvointikeskus 2026