

## Häpeän tunnistaminen yhteyden kokemisen mahdollistajana

Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö

Ria Tuomas-Kettunen, syyskuu 2016

Jatkokoulutusryhmä: Zeta-Epsilon, 2014 – 2015

## Sisällys

1	Johdanto .....	4
2	Häpeän tunnistaminen.....	5
2.1	Mitä on häpeä? .....	5
2.2	Terve häpeä ja sen kehitystehtävät.....	6
2.2.1	Turvaa, rajoja ja rakkautta .....	7
2.3	Myrkyllinen, sisäistetty häpeä ja sen kehittyminen .....	8
2.3.1	Elämää toimintahäiriöisessä perheessä .....	9
2.3.2	Pelkoa, syyllisyyttä ja huonommuuden tunnetta.....	9
2.3.3	Häpeä, liittyminen ja kiintymyssuhdeteoria .....	12
2.3.4	Selviytyminen ja selviytymistrategiat .....	14
3	Sisäistetty häpeä yhteyden kokemisen esteenä.....	19
3.1	Yhteydettömyys .....	19
3.1.1	Hengellinen yhteydettömyys .....	20
3.2	Yksinäisyys.....	20
3.3	Riippuvuudet.....	21
4	Toipumisen prosessi.....	22
4.1	Haavoittuaiseksi suostuminen.....	23
4.2	Häpeän sietäminen .....	25
4.2.1	Tunnelukkotyöskentely .....	28
4.3	Kohti yhteyttä .....	29
4.4	Kannateltavaksi uskaltautuminen .....	30
5	Lopuksi.....	31
	Lähdeaineisto.....	1

*En haluaisi mutta minun täytyy,  
minä tarvitsen,  
tarvitsen enemmän kuin koskaan olen  
mitään halunnut.*

*Tyhjän täytyy täyttyä,  
täyden tyhjentyä,  
kuun pudota taivaalta syliini,  
näkinsin pimeääni,  
kuulisin hiljaisuuteeni,  
ja katoaisin tullakseni esiin kirkkaana  
pakkastaivaan tiheänä tähdistönä.*

## 1 Johdanto

Häpeä kuuluu ihmisen elämään. Jokainen meistä – iästä, sukupuolesta, kulttuurisesta ja kielellisestä taustasta riippumatta – on tuntenut joskus häpeää. Häpeä on myös inhimillisistä tunteistamme yksi kaikkein vaikeimmista ja tuskallisimmista. Pyrimmekin usein välttämään häpeän tuntemista kaikin mahdollisin keinoin ja siksi häpeä jää usein tunnistamatta. Terve häpeä on kuitenkin välttämätön ja eheyttävä sekä yhteyttä ihmisten välille rakentava tunne. Häpeä voi myös olla rikkovaa, elämää myrkyttävää ja yhteyttä estävää. Tällainen häpeä on sisäistynyt osaksi ihmisen identiteettiä ja vääristää niin ihmisen maailmankuvaa kuin hänen minäkuvaansa.

Mitään en ole elämässäni etsinyt yhtä paljon kuin yhteyttä. Olen yrittänyt löytää sitä lukuisten roolieni kautta, muista maista ja kulttuureista, maailman monista uskonnoista ja elämänfilosofioista, yksinäisyydestä, ryhmistä ja monenkirjavista ihmissuhteistani. Vasta Ihminen tavattavissa -mentorkoulutus lennätti minut matkalle oman häpeäni maailmaan. Kolmannen opintovuoden lopussa ja neljännen alussa minussa lähti liikkeelle vielä tuolloin nimetön prosessi. Edetessään se kuitenkin avasi minulle tien kohti minulle tuntemattomaksi jääneeseen häpeääni ja näin ollen se tarjosi ensimmäisiä todellisia yhteyden kokemuksia.

Tässä työssä näkökulmani häpeään on häpeän tunnistaminen, erityisesti myrkyllisen häpeän tunnistaminen ja sen työstäminen oleellisena tienä kohti todellisen yhteyden kokemista niin itsen, muiden ihmisten kuin maailmankaikkeuden kanssa. Olemme riippuvaisia toinen toisistamme ja siksi on välttämätöntä kokea aito yhteys toisiin ihmisiin. Meillä on myös vahva tarve kokea, että olemme osa jotakin suurempaa ja merkityksellistä. Se on tarvetta tuntee, että olemassaolollamme on tarkoitus ja että meillä on yhteys siihen johonkin suurempaan, joka huolehtii äärettömästä maailmankaikkeudesta, siitä johon me kaikki kuulumme tasavertaisina ja arvokkaina yksilöinä.

Työni teoreettisina viitekehyksinä ovat John Bradshaw'n teoria terveestä ja myrkyllisestä häpeästä, Ben Malinisen häpeätutkimukset sekä Brené Brownin tutkimukset ja teoriat häpeästä ja haavoittuvaisuudesta. Olen käyttänyt työni aineistona myös Tommy Hellstenin kirjallisuutta ja muuta aineistoa (luennot ja webinaarit), Creg Nakkenin addiktioteoriaa sekä amerikkalaisen psykoterapeutin Jeffrey E. Youngin kehittämää skeematerapiaa. John Bradshaw käyttää teoriassaan elämää ratkaisevasti haittaavasta häpeästä käsitettä myrkyllinen häpeä/toksinen häpeä. Ben Malinen puolestaan puhuu sisäistetystä häpeästä ja Tommy Hellsten häpeäidentiteetistä. Tässä työssä käytän kaikkia näitä termejä kuvaamaan häpeää, joka on sisäistynyt osaksi ihmisen identiteettiä ja myrkyttänyt hänen elämänsä ratkaisevasti.

Olen liittänyt työhöni omia kasvu- ja häpeäkokemuksiani, häpeäkokemuksiini liittyvää sisäistä puhetta sekä esimerkkejä omasta elämästäni (mm. otteita päiväkirjoistani). Nämä osat on kirjoitettu kursiivilla.

## 2 Häpeän tunnistaminen

### 2.1 Mitä on häpeä?

Häpeä on primitiivinen ja yleismaailmallinen tunne, joka on kaikista tunteistamme kenties vaikeimmin ymmärrettävä ja käsiteltävä. Häpeä aiheuttaa niin psyykkistä kuin fyysistä tuskaa ja juuri häpeän tunteen kipeys estää meitä puhumasta siitä. Emme halua puhua häpeästä emmekä missään tapauksessa halua kokea sitä (Malinen, s. 7 sekä Brown, s. 74–75 ja s. 77).

Häpeä on erillisyyden pelkoa. Pelkäämme, että jokin tekemämme tai jonkin asian tekemättä jättäminen, tai ylipäätään se kuka ja mitä olemme, on väärää ja erottaa meidät muista ihmisistä ja maailmankaikkeudesta. Vaikenemme ja piiloudumme erilaisten selviytymisstrategioiden taakse ja tulemme rakentaneeksi valtavan erillisyyden kuilun muiden ihmisten, maailman sekä maailmankaikkeuden ja itsemme väliin. Koemme ulkopuolisuutta ja erillisyyttä sekä viallisuutta ja arvottomuutta. Pakenemalla häpeäämme eristämme itsemme yhteyden ulkopuolelle. Yhteys kuitenkin on jotain sellaista, mitä me ihmisinä tarvitsemme (Brown, s. 74–75 sekä Hellsten 1998, s. 31).

Häpeää, syyllisyyttä ja pelkoa tunnetaan usein samaan aikaan. Nämä tunteet kietoutuvat toisiinsa niin hämmentävästi, etteivät ammattiauttajatkaan osaa aina tunnistaa asiakkaidensa kärsimyksen syytä. Syyllisyydestä ja pelosta on usein helpompi puhua kuin häpeästä. Syyllisyys ja pelko koetaan usein tunteiksi, jotka ovat sosiaalisesti hyväksyttävämpiä. Syyllisyydestä ja pelosta puhuminen lievittää usein häpeän tunnetta mutta estää häpeän kohtaamisen – sen läpielämisen ja häpeän kahleista vapautumisen (Malinen, s. 12).

Ihmiset kuvaavat häpeän tunnetta monin eri tavoin: häpeä on tunne, joka kahlitsee, joka lannistaa, joka vaientaa ja saa piiloutumaan. Häpeä on tunne, joka rajoittaa ja estää muiden tunteiden tuntemista ja ilmaisemista. Häpeä on paljastumisen pelkoa, riittämättömyyttä, kelpaamattomuutta, epäonnistumista, huonomuutta ja viallisuutta. (Malinen, s. 15–16).

Nykytiedon valossa näyttää siltä, että ihmiset jotka tuntevat helpommin syyllisyyttä kuin häpeää moraalisiin liittyvissä kysymyksissä, osaavat keskittyä syyllisyyden tunteeseensa. He eivät koe itseään kokonaisvaltaisesti

huonoksi vaan ymmärtävät, että heidän toimintansa tai tekonsa on ehkä ollut väärä mutta se ei tee heistä kauttaaltaan huonoja ihmisiä. Ne ihmiset, jotka taas kokevat helpommin häpeää kuin syyllisyyttä, liittävät itsensä ja oman persoonansa väärään tekoon tai toimintaan ja arvioivat tilannetta sen kautta, millaisia he ovat persoonina ja ihmisinä. Näin kehittyy kokonaisvaltainen näkemys itsestä kelpaamattomana, epäonnistuneena, virheellisenä ja huonona ihmisenä. Häpeä on siis sisäistynyt osaksi näiden ihmisten identiteettiä (Malinen, s. 12–13).

*Sähköpostiini on tullut opintojaksomme tenttikysymykset. Tulostan kysymykset langattomaan printteriini mutta jostain syystä dokumentti ei tulostu. Seuraavana aamuna olen saanut pääkouluttajaltamme sähköpostin, josta käy ilmi, että tenttikysymykset ovat tulostuneet täysin vieraan henkilön tulostimeen. Tunnen valtavaa syyllisyyttä ja huonoutta, joka muuttuu hetkessä häpeäksi. Hyvä luoja, entä jos kysymys olisi ollut koulutusorganisaatiomme toimintaan liittyvästä luottamuksellisesta materiaalisista?! Olen tehnyt virheen, olen huono ja vastuuton! Pelottaa laittaa vastaussähköpostia pääkouluttajallemme. Myöhemmin keskustelen pääkouluttajamme kanssa ja hän ihmettelee, miten ihmeessä syyllistyn ja tunnen häpeää tapahtumasta, johon en olisi mitenkään voinut vaikuttaa. Nyt hävettää jo sekin, että häpeän niin outoa asiaa, että pääkouluttajammekin ihmettelee. Minussa täytyy olla jotain perustavanlaatuista vikaa.*

## 2.2 Terve häpeä ja sen kehitystehtävät

John Bradshaw jakaa häpeän terveeseen, ihmiselle välttämättömään häpeään sekä toksiseen eli elämää myrkyttävään ja rajoittavaan häpeään. Terve häpeä auttaa meitä ymmärtämään oman inhimillisen rajallisuutemme. Olemme rajallisia, koska olemme ihmisiä. Juuri täydellinen epätäydellisyytemme tekee meistä ihmisiä. Ymmärrämme, että olemme erehtyväisiä ihmisiä, joiden elämää ohjaa jokin meitä suurempi voima. Terve häpeä johdattaa meidät myös tunnistamaan syvimmat tarpeemme (Bradshaw, s. 7–8).

Terve häpeä pitää meidät itsemme kokoisina. Ihminen ei selviä elämässä yksin. Terveen häpeän voi myös nähdä voimavarana, joka ohjaa meitä käyttämään voimiamme viisaasti. Kun tunnistamme rajamme, teemme terveitä ja oman elämäntehtävämme mukaisia valintoja. Emme tuhlaa energiaamme sellaiseen, johon emme kykene tai jolle emme voi tehdä mitään. Kohdistamme huomiomme ja energiamme sellaiseen, johon voimavaramme ja kykymme riittävät ja keskitymme siihen mikä on hyvin juuri nyt (Bradshaw, s. 7–8)

### 2.2.1 Turvaa, rajoja ja rakkautta

Alle puolivuotiaana lapsi näkee ja kokee itsensä vain tärkeimmän hoitajansa (yleensä äidin) peilauksessa. Onnistunut peilaus rakentaa pohjan perusturvalle, eli käsitykselle siitä, että maailma on turvallinen ja hyvä paikka. Noin puoleentoista ikävuoteen mennessä turvallisesti kiintyneen lapsen häpeä näkyy ujoutena esimerkiksi vieraiden kasvojen edessä. Tällöin lapsi usein peittää kasvonsa. Näin lapsi olettaa olevansa turvassa – hän olettaa, ettei häntä nähdä, koska hän piilottaa kasvonsa (Bradshaw, s. 8–10).

Noin kolmeen ja puoleen ikävuoteen mennessä häpeä suojaa lasta kuormittavalta uteliaisuudelta. Se opettaa, milloin hänen kuuluu luopua (esimerkiksi päästää irti lelustaan) ja milloin pitää puoliaan (esimerkiksi pitää lelustaan lujasti kiinni). Tässä vaiheessa lapselle kehittyy oma tahto, jota hän myös ahkerasti kokeilee (niin kutsuttu ”minä itte -kausi”). Tämä on kausi, jolloin lapsi opettelee myös vihaa ja raivoa. Hän etsii ja opettelee omia rajojaan. Noin kahdeksaan ikävuoteen mennessä häpeä näyttäytyy lapsessa syyllisyyden muodossa. Lapselle on kehittymässä moraalitietoisuus. Hän alkaa ymmärtää, mikä on oikein ja mikä on väärin ja mitä säännöt tarkoittavat. Syyllisyydentunteet tavallaan valvovat lapsen tietoisuutta säännöistä ja moraalista (Bradshaw, s. 8–15).

*Olen noin seitsemän, ehkä kahdeksan vuoden ikäinen. Olen riitaantunut koulutoverini kanssa ja riitelemme koulumatkalla. Suutuspäissään tyttö huitaisee minua ja minä häntä. Äitini kuulee koulumatkastamme ja pitää minulle ”puhuttelun”. Toista ei saa lyödä eikä huitoa, se on väärin. Tuntuu kurjalta. Koulussa opettaja kehottaa meitä luokassa pyytämään toisiltamme anteeksi. Taas tulee sama kurja olo mutta se menee ohi, kun olemme tytön kanssa antaneet toisillemme anteeksi. Tajuan tehneeni väärin ja olemme taas ystäviä.*

Murrosikään mennessä häpeä on jälleen ehtinyt toimia uutena rajan vetäjänä. Lapsi on vähitellen oppinut ymmärtämään oman rajallisuutensa ja hän on astumassa maailmaan, jossa häpeä suojaa häntä ylimielisyyden kehittymiseltä. Punastuminen on yleistä ja se on merkki niin sanotusta kasvojen menettämisestä esimerkiksi silloin, kun lapsi luulee tai tietää tehneensä jotain väärin ja sääntöjen vastaista. Murrosiässä häpeä toimii myös seksuaalisten tarpeiden turvallisena rajaajana (Bradshaw, s. 8–16).

*Olen noin 12–13-vuotias. Ajan uudella lahjaksi saamallani polkupyörällä pihapiirissämme. Olen ylpeä ja varomaton. Äiti näkee ajamiseni ikkunasta ja kieltää minulta pyöräilyn viikoksi, jotta ymmärrän ettei polkupyörällä voi ajaa miten sattuu. En ajaessani ollut huomannut, että olin jäädä auton alle. Vaikka tilanne*

*tuntuu kurjalta, ymmärrän että liikennesääntöjä pitää noudattaa. Viikon kuluttua saan polkupyöräni takaisin ja muistan olla varovainen.*

Nuoren aikuisen terve häpeä näyttäytyy hänen astuessa ensimmäisiin rakkaussuhteisiinsa. Terve häpeä mahdollistaa ymmärryksen niin omaa kuin toisen haavoittuvaisuutta kohtaan. Häpeä auttaa nuorta aikuista rakentamaan terveen rakkaussuhteen, johon mahtuu niin oma kuin toisen haavoittuvaisuus ja sen avoin ilmaiseminen. Aikuisen terve häpeä mahdollistaa ymmärryksen siitä, ettei meistä kukaan tiedä kaikkea. Ymmärrämme ottaa luovuutemme avuksi elämän ihmettelyssämme. Ymmärrämme myös maailmankaikkeuden olevan meitä suurempi ja vahvempi. Ikääntyessämme terveesti kehittynyt häpeä kasvattaa meille viisautta ymmärtää, mikä on oleellista ja mikä ei, mitä me jaksamme ja mitä me emme enää jaksa. Elämän ja maailmankaikkeuden ihmettely on muuttunut kypsäksi hengellisyydeksi, jossa elämän mysteeri on meille lahja meitä suuremmalta voimalta, jota meistä itse kukin kutsuu omalla tavallaan (esimerkiksi Jumala, Rakkaus jne.) (Bradshaw, s. 8–19).

### **2.3 Myrkyllinen, sisäistetty häpeä ja sen kehittyminen**

Elämän myrkyttävä, sisäistetty häpeä pakottaa ihmisen piilottamaan aidon minuutensa erilaisten selviytymisstrategioiden alle. Näin tapahtuu siksi, että vääräksi ja vialliseksi koettua aitoa itseä on mahdoton kestää mitenkään muuten kuin erilaisten selviytymisstrategioiden avulla. Ihminen lakkaa psyykkisesti olemasta sellainen, jollainen hän oikeasti on. Hän muuttuu valheelliseksi tekeytymällä joko pienemmäksi tai suuremmaksi kuin hän todellisuudessa on. Viallisuuden kokemus ja selviytymisstrategiat syntyvät vähitellen ja suurimmalta osin tiedostamattomasti (Hellsten 1998, s. 31 sekä Bradford, s. XVII–XVIII/esipuhe ja s. 21–28.).

Paljonko myrkyllinen häpeä ihmisen elämässä vaikuttaa ja miten erilaiset selviytymisstrategiat ovat ihmisen elämässä läsnä riippuu muun muassa siitä, kuinka paljon ihminen on omassa lapsuudessaan saanut turvaa, rajoja ja rakkautta – eli vanhemmuutta. Kaikki ihmiset turvautuvat joskus erilaisiin selviytymisstrategioihin, sillä kukaan meistä ei kasva täydellisessä kodissa täydellisten vanhempien luotsaamana (Hellsten, s. 31). Kaikki ihmiset ovat kokeneet myös myrkyllistä häpeää, mutta usein se on ollut ajoittaista. Se ei ole muuttunut sisäistyneeksi häpeäksi ja tullut osaksi ihmisen identiteettiä.



### 2.3.1 Elämää toimintahäiriöisessä perheessä

Sisäistetyn, myrkyllisen häpeän kasvualustana on lapsuus toimintahäiriöisessä perheessä. Toimintahäiriöllä tarkoitetaan perheestä puuttuvaa tai **ratkaisevasti puutteellista vanhemmuutta**. Lapsi ei saa olla lapsi, sillä hänellä ei ole ketään kenelle olla lapsi. Toimintahäiriöisen perheen julkilausumattomat säännöt ohjaavat perheen toimintaa. Perheessä eletään usein joko täydellisen kaaoksen tai äärimmäisen kurinalaisen järjestyksen keskellä, jossa ollaan joko perfektionisteja tai täysin holtittomia. Perheessä etsitään usein syyllisiä, vaikka rakentavampaa olisi miettiä yhdessä ratkaisuja ongelmatilanteisiin (Bradshaw, s. 45–99 sekä Hellsten 1992, s. 36–55).

Toimintahäiriöisissä perheissä ei koskaan puhuta siitä mistä pitäisi puhua. Puhumattomuus on normaalia, tärkeistä asioista puhuminen on epänormaalia ja usein kiellettyä. Toimintahäiriöisissä perheissä ei myöskään kuunnella, kuulla eikä nähdä perheen jäseniä. Virheet ovat kiellettyjä ja usein myös rangaistavia. Toimintahäiriöinen perhe-elämä on usein ennalta-arvaamatonta ja vailla terveitä rutiineja eikä perheessä voi näin ollen luottaa kenenkään tai mihinkään (Bradshaw, s. 45–99 sekä Hellsten 1992, s. 36–55).

*"...äidin harhat pelottaa, en ihan tiitä mikä on totta ja mikä ei, jotenkin silti tiien, ettei hevoset voi roikkua puissa. Äidillä on kai joku alkoholimyrkytys ja se joutuu sairaalaan pitkäksi aikaa..." "...asun välillä isin kodissa ja välillä Sarin kodissa, mulla on kamalan ikävä äitiä ja pelottaa. Isi pelkää ja kaikki muutki aikuiset pelkää ja mua rupee pelottamaan lisää. Isi sanoo, että äiti paranee mutta äiti ei saa ikinä enää juoda tai muuten se kuolee. Se on eka kerta, kun isi tai kukaan sanoo jotain äidin juomisesta, päätän ettei äiti ikinä enää juo..."*  
*"...äiti pääsee kotiin ja me ollaan taas kahdestaan ja meillä on kivaa ja äiti on ihana..." "...se on alkanu taas juoda, pelottaa, äitihän voi kuolla vaikka huomenna, pitäis puhua äidille mutta ku en mä osaa enkä uskalla, se kuiteski suuttuu..."*

### 2.3.2 Pelkoa, syyllisyyttä ja huonommuuden tunnetta

John Bradshaw'n teorian mukaan sisäistetty, elämää myrkyttävä häpeä lähtee muodostumaan välittömästi lapsen syntymän jälkeen. Mikäli ensimmäisen puolentoista vuoden aikana vauvan läheisimmän hoitajan kiintymystä mahdollistavat tekijät ovat puutteellisia tai puuttuvat kokonaan, vauvan kiintymyssuhde lähtee rakentumaan traumaattiseen suuntaan. Esimerkiksi äidin osoittamat peilaukset lapsen tunteen ilmauksista ovat puutteellisia, ristiriitaisia tai puuttuvat kokonaan. Vanhemmuus on peili, josta lapsi katsoo ja oppii näkemään, kuka ja millainen hän on. Mikäli tämä peili on puutteellinen tai puuttuu kokonaan, lapsi ei opi

tietämään kuka ja millainen hän on. Myös äidin voimakas ja tukahdutettu viha tai häpeä tarttuvat vauvaan. Vauva alkaa kantaa äitinsä tunteita, esimerkiksi tukahdutettua häpeää. Vauvassa kehittyvä myrkyllinen häpeä tappaa luonnollisen uteliaisuuden ja vauva saattaa muuttua apaattiseksi ja pelokkaaksi, elämän sivustakatsojaksi (Bradshaw, s. 21–23).

Kun reilun kolmen ikävuoden ikäinen lapsi ei ole saanut harjoitella omaa tahtotilaansa ja erillisyyttään vanhemmistaan turvallisesti, lapsesta saattaa kasvaa auktoriteettien vastustaja tai myötaiilijä, niin kutsuttu kiltti ja helppo lapsi. Lapsen erillisyyttä, rajoja ja tahtotilojen ilmauksia on saatettu rikkoa esimerkiksi määrittelemällä lapsen rajavetoyritykset ja tahdonilmaukset vääriksi tai jopa estämällä ne uhkauksilla (Bradshaw, s. 21–26).

Mikäli kahdeksaan ikävuoteen asti lapsen kasvuympäristö on ruokkinut myrkyllisen häpeän kehittymistä, lapsi alkaa kokea joko tekevänsä kaiken väärin ja huonosti tai aivan päinvastoin eli lapsi saattaa alkaakin kokea olevansa se, joka tekee oikein. Hän kuvittelee olevansa oikeassa ja kaikki muut ovat hänen mielestään väärässä (Bradshaw, s. 21–28).

*”...matematiikka on vähän vaikeeta ja inhottaa olla erilainen sillai ettei niinku osaa samalla tavalla ku muut tai ainakaan niin et isi ois ilonen. Aina joku kyselee, miten kokeet menivät. Seiskat ei oo oikein hyvä juttu ja vaikka ainekirjoitus onkin melkein kymppi ja sain stipendin näytelmien kirjoittamisesta ja näyttelämisestä se vaan on jotenkin huono juttu. En oikein osaa sellaisia juttuja joita kai kuuluisi osata tai pitäis niinku osata, sellaisia niinku matematiikka tai historia. Osaan vaan sellasia juttuja joita ei kai sit oo oikein hyvä osata. Oon varmaan jotenkin huono...”*

Elämää myrkyttävä kodin ilmapiiri saa murrosikäisen nuoren kokemaan, että hän on tavalla taikka toisella virheellinen ja väärä. Kompensoidakseen voimakkaita huonommuuden, virheellisyyden ja erilaisuuden tunteitaan nuori saattaa liittyä sellaisten nuorten ihmisten seuraan, jotka nuoren mielestä ovat ”sentään jotain”. Tällaisia ovat esimerkiksi jengeihin ja suosittuihin ryhmiin kuuluvat henkilöt koulussa. Kuuluessaan tällaisiin ryhmiin itsensä virheelliseksi ja vääräksi kokeva nuori tuntee olevansa edes jossain hyväksyty. Itsensä vääräksi ja huonoksi kokeva nuori voi myös jengeihin liittymisen sijaan vetäytyä olemaan yksin. Vetäytyvä käyttäytyminen saattaa ennustaa myöhemmin ilmenevää rikollista ja väkivaltaista käyttäytymistä (Bradshaw, s. 21–28).

*Murrosikäni näkyy vetäytymisenä tanssiharrastukseni pariin, ahkeruutena koulussa ja hyvänä koulumenestyksenä. Kun koulutoverini harjoittelevat tupakanpolttoa ja alkoholin käyttöä, minä kuljen nuttura päässä balettitunnille, kuuntelen kotona klassista musiikkia, teen omia koreografioita ja olen innostunut koulusta. ”Hyvillä harrastuksilla” ja koulumenestyksellä lunastan paikkani perheessämme ja vanhempieni suvussa ja koen olevani hyvä jossain sellaisessa, jota perheessämme ja suvussamme arvostetaan. Vietän paljon aikaa myös kirjastossa ja lainaan ja luen paljon kirjoja. Pakenen tarinoiden maailmaan. Olen myös usein yksin ja yksinäinen ja huoleni kerron päiväkirjalleni, jota kirjoitan lähes päivittäin.*

Myrkyllisen häpeän kasvattama nuori aikuinen on usein kiltti mukautuja, joka toimii muiden toiveiden mukaisesti ja osoittaa ylenpalttista huolenpitoa ja avuntarjoamista. Hän käyttäytyy näin, koska hänellä ei ole mitään käsitystä siitä, kuka hän todella on, mikä on hänen todellinen minuutensa ja mitä hän haluaa. Tämän tyhjiön hän täyttää käyttäytymällä kuten edellä on kuvattu. Usein nämä nuoret aikuiset löytävät toinen toisensa ja menevät naimisiin ja parisuhteesta kehittyy kahden ihmisen läheisriippuvuussuhde, jossa kumpikin hakee toiselta täytettä omaan tyhjyyteensä. Vaihtoehtoisesti nuori aikuinen on jo tehnyt useampiakin rikoksia, ollut ehkä vankilassa, käyttänyt huumeita ja muita päihteitä ja kuuluu joukkoihin ja jengeihin, joissa on hänen kaltaisiaan nuoria. Henkirikoksiakin on ehkä tehty tai niitä suunnitellaan, eikä itsemurhamietteetkään ole kaukana (Bradshaw, s. 21–28).

*Pääsen ylioppilaaksi kiitettävin arvosanoin mutta lakkiaispäivä tuntuu painajaiselta. Minulla ei ole mitään käsitystä siitä, kuka olen. Tiedän vain haluavani teatterikorkeakouluun mutta se ei sovi vanhempieni suvulle. Koulun turvallisen ja elämää jäsentävän ilmapiirin jäädessä taakse edessä aukeneva elämä on tyhjä ja pelottava. Vietän välivuoden harjoittelutyöpaikassa, seurustelen pojan kanssa, jonka isä on alkoholisti ja kuulun niin esiintyvään tanssi- kuin teatteriryhmään. Myöhemmin tapaan tulevan aviopuolisoni, hänkin alkoholisti-isän poika. Avioliitostamme muodostuu kahden nuoren aikuisen läheisriippuvuussuhde, jossa kumpikin hakee toiselta täytettä omaan tyhjyyteensä. Myöhemmin liittomme päättyy eroon.*

Myrkyllisen häpeän valtaama aikuinen on varsin lamaantunut. Hän on joko työtön tai menestynyt ylisuorittaja tai työntekijä, joka tekee työtään vain miellyttääkseen esimerkiksi perhettään tai peittäääkseen ikävystymistään ja huonouden tunnettaan (Bradshaw, s. 21–28).

*Palan loppuun ensimmäisen kerran 21-vuotiaana. Teen liikaa kaikkea yrittäessäni samaan aikaan miellyttää lapsuuteni perhettä ja toteuttaa itseäni. Akateemiset opintoni ja työni valitsen miellyttääkseni vanhempieni sukua. Samaa aikaan tanssin ja näyttelen esiintyvissä ryhmissä eli teen sitä, mikä on minulle rakasta ja*

*tärkeää. Minulle on syntynyt selkeä käsitys, että alkoholistiäidistäni huolehtiminen on minun velvollisuuteni ja tehtäväni. Noin reiluun neljään kymmeneen ikävuoteen asti äidistäni huolehtiminen, tieto ja akateemisesti arvostettu työ sekä uudelleen aloitetut yliopisto-opinnot ohjaavat elämäni. Ei riitä, että olen hyvä. Minun on oltava paras ja pidetty. Virheet ovat kiellettyjä ja kun niitä tapahtuu, sisäinen maailmani on hetken sekaisin.*

Vanhemmalla aikuisiällä myrkyllinen häpeä altistaa lukuisille riippuvuuksille (päihteet sekä käytösriippuvuudet kuten seksiin, ruokaan ja syömiseen liittyvät riippuvuudet ja häiriöt ja peliriippuvuus). Sen mukana tulee kynnisyttä, tuomitsevuutta, itseinhoa ja itsevihaa ja erilaisia vakavia masennustiloja. Vanhempi aikuinen elää vailla hengellisyyttä tai vaihtoehtoisesti hengellisyydestä ja uskonnosta tulee riippuvuus tai se vaihtuu ateismiin (Bradshaw, s. 21–29).

### **2.3.3 Häpeä, liittyminen ja kiintymyssuhdeteoria**

Kiintymyssuhdeteorialla selitetään, miten vauva ja lapsi liittyy maailmaan ja hänen hoivaajiinsa. Kiintymyssuhdeteoria selittää myös aikuisen tapaa kiintyä, kokea turvaa ja liittyä niin maailmaan kuin aikuiselämänsä ihmissuhteisiin lapsuutensa kiintymyssuhdemallin pohjalta (Soisalo, s. 52–53, 72–73).

Kiintymyssuhdeteorian keskiössä on lapsen tarve saada ja ylläpitää turvaa ja läheisyyttä tärkeimpiin hoivaajiinsa sekä saada turvasta ja läheisyydestä käsin tutkia ympäristöään. Mitä enemmän lapsi kokee turvaa, sitä rikkaampaa on lapsen ympäristön tutkiminen (Soisalo, s. 52–54).

Ensimmäiset merkit kiintymyssuhteen muodostumisesta (esim. itku tai nauru) ovat huomattavissa jo aivan vastasyntyneellä vauvalla. Varsinaiset kiintymyssuhdemallit syntyvät 6–12 kuukauden iässä.

Kiintymyssuhdemallilla tarkoitetaan vauvan mielensisäistä mallia niistä tilanteista, joissa tärkein hoivaaja on hätää tuottavalla hetkellä läsnä ja apuna (Soisalo, s. 61).

Kiintymyssuhdemalleja on karkeasti ottaen kolme: turvallinen, välttelevä ja ristiriitainen. Kahden viimeisimmän mallin väliin sijoittuu neljäs malli, jäsentymätön malli (Soisalo, s. 73).

Turvallisesti kiintynyt lapsi on kokenut, että häden ilmaiseminen tuottaa turvaa ja hoivaa. Lapselle on viestitty johdonmukaisesti ja päivän rutiinit ovat edenneet loogisesti ja säännöllisesti. Turvallisesti kiintyneen lapsen kanssa on viestitty paljon ja hänen tunnetilojaan on seurattu ja säädely turvaa tuottavasti. Aikuisena tällainen lapsi toimii ihmissuhteissaan tasapainoisesti ja loogisesti ja hän kokee, että maailma on turvallinen ja

hyvä paikka sitä kuitenkin erikseen ajattelematta. Lapsuudessaan turvallisesti kiintyneen aikuisen mielen malli maailmasta on luottava, rakastava ja hyväntahtoinen (Soisalo, s. 62–75).

Välttelevä kiintymyssuhde syntyy muun muassa silloin, kun lasta on yritetty itsenäistää liian nopeasti, lapsen negatiivisiin tunteisiin on suhtauduttu vetäytyvästi eikä lapsi ole saanut kokemusta siitä, että negatiivinen tunne on hyväksyttävä tunne. Lapsesta kasvaa reipas pärjääjä, joka salaa negatiiviset tunteensa. Aikuisena tällainen lapsi miellyttää kanssaihmiönsä eikä uskalla tuoda esiin todellisia tunteitaan (Soisalo, s. 62–75).

Ristiriitaisesti kiintynyt lapsi on saanut epä johdonmukaista hoivaa ja epä johdonmukaisia viestejä käyttäytymisestään. Hän ei osaa säädellä tunteitaan ja hänen keskittymiskykynsä ja tietotaidollinen kehityksensä voi olla puutteellinen. Aikuisena lapsella saattaa olla vaikeuksia hallita herkästi pintaan nousevia negatiivisia tunteitaan. Ihmissuhteissaan hän saattaa olla riippuvainen ja huomionhakuinen (Soisalo, s. 62–75).

Jäsentymättömästi kiintynyttä lasta on kohdeltu ailahtelevasti, ehkä jopa vaarallisesti. Lapsen käytös on sekavaa ja hämmentynyttä ja lähestymis-välttämiskäyttäytyminen on epäloogista. Jäsentymätön kiintymyssuhde voi altistaa myöhemmille psyykkisille häiriöille (Soisalo, s. 62–75).

*Oman lapsuuteni kiintymyssuhde jakautui ristiriitaisen kiintymisen ja välttelevän kiintymisen välille, hiukan myös jäsentymättömän kiintymisen puolelle. Negatiivisiin tunteisiin suhtauduttiin torjuvasti, joskus hiukan pelottavasti. Jouduin alle kuuden kuukauden iässä usein eroon äidistäni pitkiksi ajoiksi ja myöhemminkin lapsena olin usein erossa molemmista vanhemmistani kotitaloutemme hoitajien hoidettavana.*

*Äitini alkoholismi tuotti epäloogisia ja epävarmoja tilanteita. Pelko väritti lapsuuttani ja hätäni vähäteltiin. Hätäni ilmaisu koettiin negatiiviseksi, sellaiseksi mitä ei "noin iso tyttö enää saa ilmaista". Iloisena ja reippaana olin pidetty toivelapsi. Opin olemaan kiltti, helppo, reipas ja iloinen lapsi ja tällaisen vaikutelman antama aikuinen, jolla on vaikeuksia liittyä ihmisiin ja maailmaan ilman selvitymisstrategioita. Minulla on taipumus uhriutua ja hakea sitä kautta huomiota. Parisuhteessa saatan olla takertuva ja ylipäätään luottamukseni muihin ihmisiin ja maailmaan on hatara, vaikka saatan antaa aivan päinvastaisen vaikutelman. Tulkitsin perhettäni ja sukuani niin, että tärkeää elämässä on se, minkä vaikutelman itsestään antaa sekä se, mitä muut meistä ajattelevat. Tämä tulkinta kasvatti minusta kiltin ja mukautuvan aikuisen, "valheel-lisen enkelin, joka on ollut liian hyvä ollakseen totta".*

### 2.3.4 Selviytyminen ja selviytymistrategiat

Häpeän myrkyttämä aikuinen on piilottanut sielunsa, aidon itsensä eli sisäisen lapsensa, erilaisten suoja- ja defenssikerrostumien alle ja yrittää elämän elämisen sijaan selviytyä elämästä. Hän turvautuu monenkirjaviin selviytymisstrategioihin ja riippuvuuksiin. Hän tarvitsee suojansa, sillä hän ei kykene näyttämään haavoitettua aitoa minuuttaan, sisäistä lastaan. Se tekee liian kipeää. Välttyäkseen kivulta sisäistetyn häpeän valtaama ihminen ryhtyy käyttäytymään itseään suojaavasti esimerkiksi kontrolloimalla elämäänsä, pyrkimällä täydellisyyteen, pakenemalla muiden ihmisten auttamiseen ja ”pelastamiseen”, holhoamiseen ja miellyttämiseen. Pahaa oloaan hän saattaa yrittää lievittää turvautumalla erilaisiin riippuvuuksiin kuten päihteisiin, käytösriippuvuuksiin tai liukumalla erilaisiin syömishäiriöihin (Bradshaw ,s. 103–147).

Selviytymistrategiat, kuten erilaiset roolit, kuuluvat toksisen häpeän valtaaman ihmisen vääristyneeseen käsikirjoitukseen elämästä. Usein toksisen häpeän turmelema ihminen ei tiedosta, että elämän elämisen sijaan hän ainoastaan selviytyy (Bradshaw, s. 103–147).

Koska häpeän itseensä sisäistäneen ihmisen yhteys itsen, omiin tunteisiin ja tarpeisiin on poikki, hänen psyykensä ei osaa reagoida ja vaatia häntä pysähtymään. Tällainen ihminen kärsii usein monenkirjavista fyysisistä oireista ja jopa sairauksista, joihin hän lähtee hakemaan apua. Hän ymmärtää sen, että kaikki ei ole hyvin, sillä hän voi fyysisesti huonosti. Psykkistä huonovointisuuttaan hän ei kuitenkaan vielä pysty tiedostamaan.

*Toivuin 21-vuotiaana hyvin fyysisesti oireilleesta loppuun palamisesta vajaan vuoden ajan. Vasta reilun vuoden kuluttua 22-vuotiaana tajusin, että sairastumisessani oli kyse paljon enemmän kuin pelkistä rajuista fyysisistä oireista. Ymmärsin, etten sitten kuitenkaan mennyt lapsuuteni ja nuoruuteni aiheuttamista psyykkisistä haavoista läpi ”kuin koira veräjältä”. Olin ollut ja olin täysin vääränlaisen vahvuuden, omavoimaisuuden vanki. Oli ollut helpompaa juosta kardiologilla sydänoireiden vuoksi kuin myöntää, että olen psyykkisesti rikki ja hakea apua psyykkisten haavojeni hoitamiseen.*

Millaisen selviytymisstrategian lapsi valitsee, riippuu siitä, millaista käytöstä perheessä palkitaan ja mitä tekemällä lapsi kokee tulevansa hyväksytyksi. Myös lapsen sukupuolella on merkitystä. Usein myös perheen tilanne ja vanhempien tarpeet ohjaavat prosessia. Tytöiltä odotetaan usein eri asioita kuin pojilta niin kotona kuin koulussa. Tytöstä tehdään helposti vastuunkantaja ja pojasta mies esimerkiksi paikkaamaan sairastunutta isää. Myös lapsen luontaiset taipumukset ohjaavat odotuksia. Kymppin tyttö saa kymppin tytön

osan, kun taas esimerkiksi alisuoriutuva, koulussa heikommin pärjäävä tyttö tai poika ohjautuu tyytymään osaansa seiskan oppilaana, vaikka hänellä olisikin lahjoja ja kykyjä pärjätä paremmin (Hellsten 1998 s. 32–33).

Tommy Hellsten kuvaa selviytymisstrategioita laajasti ja seikkaperäisesti. Lapsuuden selviytymisstrategiat ja roolit siirtyvät aikuisuuteen ja kaikkiin aikuisen vuorovaikutustilanteisiin, sillä käsittelemätön menneisyys lapsuuden perheen dynamiikasta askeltaa itse kunkin aikuisuuteen häiritsemään ja estämään aitoa liittymistä. Hellsten kuvaa kirjassaan Virtahepo työpaikalla seuraavia selviytymisstrategioita: valesankari, taakankantaja, syntipukki eli ongelmalapsi, näkymätön eli unohdettu lapsi sekä naurattaja (Hellsten 1998, s. 33 ja 59).

Hellsten painottaa, että selviytymisstrategioita voisi nimetä lisää ja toisin sanoin, ja että monilla esiintyy niitä useitakin, yleensä kuitenkin yhden tai kahden ollessa hallitsevimpiä (Hellsten 1998, s. 33). Käsittelen selviytymisstrategioista ensin taakankantajaa ja naurattajaa, sillä ne seurasivat minua aikuisuuteen ja estivät aitoa yhteyden syntymistä niin itseeni, muihin ihmisiin kuin maailmankaikkeuteen.

**Taakankantaja-lapsen** yhteys omaan tunteisiin on täysin kadoksissa, sillä hän on keskittynyt vaistoamaan ja tunnistamaan ympärillä olevien aikuisten tunteita. Taakankantaja-lapsi ottaa myös kantaakseen ne tunteet, joita ympärillä olevat aikuiset eivät ole ottaneet (Hellsten 1998, s. 39).

*Opin kantamaan perheemme häpeää äitini alkoholiongelmosta ja ratkaisemaan vanhempieni välisen kommunikoinnin kummallisia ulottuvuuksia. Kasvatin itselleni ”vaiston”, jolla aistin ympärilläni olevieni aikuisten tunnetiloja. Kehittämäni vaiston avulla luovin vanhempieni välillä ja ennakoin äitini erilaisia juomisjaksoja sekä sukumme muiden aikuisten käyttäytymistä. Minusta kasvoi perheemme häpeää ja vihaa kantava kävelevä antenni, joka pyrki olemaan mahdollisimman helppo, kiltti ja mukautuva lapsi niin kotona kuin koulussa.*

Taakankantaja saa aikuisena tyydytyksensä muiden auttamisesta. Hän on arvokas vain siinä suhteessa, kuinka tarvittu hän on. Jos taakankantajalta kysyy, miten hän voi tai mitä hän tarvitsee, taakankantaja mykistyy ja hämmentyy. Taakankantaja ei osaa puhua itsestään, koska hän elää muiden ihmisten elämää ja muiden ihmisten elämässä. Taakankantaja-aikuisen vahvuus on valheellista. Koska hän valheellisen vahvuutensa vuoksi ei tarvitse ketään eikä mitään, kukaan ei pääse yhteyteen hänen kanssaan. Taakankantaja onkin usein näennäisistä yhteyksistään huolimatta hyvinkin yksinäinen (Hellsten 1998, s. 76–89).

*Taakankantaja-aikuisena olen auttanut yli rajojeni. Mitä enemmän minua on tarvittu ja kehuttu, sitä kovempaa olen kipittänyt itseäni entistä sairaammaksi. Koska en alkoholistiäidin tyttärenä kyennyt pelastamaan äitiäni, olen yrittänyt pelastaa muita ihmisiä sen sijaan, että olisin katsonut peiliin ja nähnyt oman heikkouteni ja ryhtynyt pelastamaan itseäni. Olen oppinut puhumaan itsestäni kunnolla vasta Ihminen tavattavissa -mentorkoulutusvuosina. Ensimmäisenä vuonna en edes ymmärtänyt, että puhuin usein passiivissa tai keskityin "maailman ja yhteiskunnan ajankohtaisiin ongelmiin" ja ties mihin tahansa muuhun kuin siihen, mitä minulle kuuluu. Olen vetänyt puoleeni ns. pelastettavia miehiä (alkoholistien poikia tai muuten elämässään kompuroivia miehiä) kantamaan heidän vastuunsa, jotta välttyisin ottamasta vastuuta omasta itsestäni. Kiltteyteni ja auttavaisuuteni on ollut strategiaa, jolla olen hallinnut omavoimaista elämäni. Yhteys on ollut poikki niin sisään- kuin ulospäin, sillä omat tarpeeni ja tunteeni ovat olleet hukassa.*

**Naurattaja** kehittyy perheessä, jossa ei kyetä kohtaamaan perheen kipeitä ja ongelmallisia asioita. Naurattaja oppii roolinsa, kun hän huomaa saavansa huomiota olemalla hauska, iloinen, perheessä naurua ja iloa herättävä naurattaja. Mitä enemmän naurattajan hauskuuttamiseen kiinnitetään huomiota, sitä vahvemmaksi kasvaa naurattajan rooli. Naurattaja laukaisee perheen jännitteitä ja vie huomion pois vaikeasta (Hellsten 1998, s. 52–54).

*Olin varhaisesta lapsuudesta asti ollut vahvasti musiikkiin reagoiva ja tanssi sen moninaisimmista muodoista sujui minulta luontaisesti. Päädyin 17-vuotiaana lähes kaikki mahdolliset eri tanssilajit harrastaneena esiintyvään steppiryhmään aikana, jolloin steppi ja vieläpä steppaava nuorten naisten ryhmä oli Suomessa harvinainen hienous. Ryhmämme sai nopeasti keikkoja ja pian olimme lehdissä ja televisiossa. Minusta kasvoi perheemme mutkaton tanssityttö, steppaava ilopilleri. Perheessämme ei kyetty käsittelemään kipeitä asioita ja opin pakenemaan elämämme tanssin lumoavaan maailmaan. Samoihin aikoihin pääsin mukaan esiintyvään teatteriryhmään. Mielenkiintoista on se, että sain aina joko hauskuuttajan roolin tai sitten toisen ääripään, traagisen roolin. Iloisuuteni, pirteyteni ja hullutteluni kätki alleen paljon tukahdutettua surua, vihaa ja hylätyksi tulemistä, jonka ohjaajamme osasi hyödyntää. Koska perheessäni kukaan ei nähnyt suruani ja yksinäisyyttäni ryhdyin viihdyttämään, jotta minut nähtäisiin ja huomioitaisiin.*

Naurattaja-aikuinen on krooninen hauskuuttaja, jolla on vaikeuksia vakavoitua. Hän kantaa sisällään kipeitä tunteita, joita hän ei pysty kohtaamaan eikä hävittämään ja näin ollen hän rakentaa niiden peittäjäksi täydellisen vastakohtan; valheellisen ilon, naurun ja hauskuuttamisen. Naurattaja-aikuinen on usein pidetty, hurmaava ja seurallinen. Hän on sosiaalisesti taitava mutta usein pinnallinen. Naurattaja-aikuinen on samaistunut rooliinsa, eikä hän osaa millään tavalla asettaa rooliaan kyseenalaiseksi (Hellsten 1998, s 132–133).



*Naurattaja-aikuisena olen ollut pelottavan uskottava. Ensimmäisessä opiskelupaikassa olin ”se-aina-iloinen-ja-hauska-Ria”, jota jäätiin kaipaamaan, kun 21-vuotiaana jouduin keskeyttämään opintoni väliaikaisesti loppuunpalamiseni vuoksi. Yhdessä ensimmäisistä työpaikoistani lähtöäni surtiin, koska ”mistä heidän tiiminsä jatkossa saisi ilonsa ja piristäjänsä, kun lähdin ja siirryin muihin tehtäviin”. Kun aloitin Ihminen tavattavissa -mentoropintoni, ensimmäisen vuoden aivan ensimmäisen jakson alussa meitä pyydettiin valitsemaan koulutustiloistamme omalta tuntuva esine ja esitellä itsemme löydetyn esineen kautta. Löysin itselleni resurssin surullisen klovni-nuken. Vuoden päästä meitä pyydettiin etsimään sama esine uudestaan mutta minä en löytänyt omaani. Muistin klovnin mutta vuodessa se oli mielessäni muuttunut hohtavan valkoisiin puetuksi nauravaksi harlekiininukeksi. Olen yhä järkyttynyt ymmärtäessäni, miten olin toisaalta samaan aikaan erehtynyt ja oikeassa. Olin ryhmämme surullisin klovni, joka yritti piilotella valtavan valkoisuuttaan hohtavan hymynaamion takana.*

**Valesankari on usein lahjakas lapsi**, jolta odotetaan perheessä vain suorituksia. Valesankari oppii samaistumaan suorituksiin sekä siihen, että heikkous ja osaamattomuus ovat kiellettyjä. Häntä ei tueta lapsen oppimisprosessien eri vaiheissa vaan hänen odotetaan osaavan ja oppivan kaiken itse ja itsestään, yksin. Valesankarin rooliksi muodostuu olla vanhempien ”näyttelytuote”, jolla vanhemmat kasvattavat omaa itsetuntoaan ja arvokkuuden kokemustaan. Näin valesankarilapsen identiteettiin iskostuu käsitys siitä, että hänen on tehtävä jotain suurta, suorastaan jonkinlainen uroteko (Hellsten 1998, s. 33–34).

Aikuisena valesankari on sisäistänyt roolinsa niin tiukasti identiteettiinsä, että hän hakee jatkuvasti tilaisuuksia tehdä urotekoja. Hän myös tekee todella paljon töitä, jotta hän voi urotekonsa toteuttaa. Valesankarin elämän edellytys on menestyä, sillä muuten hän ei koe olevansa mitään. Hänen ihmisarvonsa on sitoutunut menestykseen ja suorituksiin. Hän laiminlyö itseään, perhettään ja ystäviään, sillä ainoa asia, jolla on hänelle todellista merkitystä, on menestys. Valesankarin ympärillä olevat ihmiset ovat hänelle vain olentoja, vaikka hän puhuukin perheestään ja ystävistään kauniisti. Todellisuudessa hän laiminlyö heitä, unohtaa lupaukset ja hänen oma menestyksen metsästyksensä ajaa perheen ja ystävien ohi. Valesankari-aikuiselta löytyy myös hyvä selitys sille, miksi hänen laiminlyö tai unohtaa asioita. Hän elää elämäänsä uhrina, jolle vain sattuu tapahtumaan asioita, kuten kiirettä ja yllättäviä palaverieita. Valesankari-aikuinen on oman elämänsä sivustakatsoja, joka ei kykene pysähtymään, sillä juuri pysähtyminen ajaisi hänet näkemään kuka hän todellisuudessa on ja miten hän todellisuudessa elää (Hellsten 1998, s. 60–61).

**Syntipukki eli ongelmalapsi** on perheen likasanko, syyllinen. Hän toimii selityksenä perheen kaikille mahdollisille ongelmille. Hänen tehtävänä on vapauttaa vanhemmat vastuusta kantaa omia ongelmiaan ja

elämäänsä. Syntipukin roolin saa lapsi, jolla on jokin ongelma. Hän saattaa pinnata koulusta, kastella vuoteensa tai näpistellä. Hänen ongelmiaan saattavat myös olla väkivaltaisuus, päihteiden käyttö tai mikä tahansa sellainen asia, josta lasta voidaan syyttää. Ongelmalapsi kanavoi pahan olonsa ongelmakäyttäytymiseen. Koska kaikki perheen ongelmat sysätään lapsen niskoille, ongelmakäyttäytyminen on syntipukin epätoivoinen yritys selviytyä ja sietää omaa pahaa oloaan. Kukaan ei tarjoa lapselle mahdollisuutta ymmärtää ja kokea syyllisyyttä ja häpeää, sillä kukaan ei koskaan selitä hänelle mitään. Hän ei opi normaalin perheen toimintasääntöjä, esimerkiksi sitä, että varastaminen on väärin ja että siitä tulee tuntee syyllisyyttä. Normaalisissa perheissä lapsen tunnistaessa syyllisyytensä, hänet hyväksytään ja häntä lohdutetaan. Saatuaan anteeksi väärän tekonsa lapsi saa tilaisuuden tuntee häpeää syyllisyyden kokemisen kautta. Häpeä häviää syyllisyyden tunteeseen ja anteeksiantoon (Hellsten 1998, s. 41–42). Näin ei kuitenkaan käy ongelmalapsen perheessä.

Aikuinen syntipukki ei ole koskaan oppinut häpeämään omaa käyttäytymistään, sitä että hän on väärin toteuttanut itseään muiden kustannuksella. Koska hän ei ole lapsuudessaan saanut mahdollisuutta opetella perheeseensä liittymistä, hän erakoituu aikuisena yksinäisyyteensä ja hakeutuu kaltaistensa joukkoon. Syntipukki tekee kaiken muiden ihmisten kustannuksella, koska hänen lapsuutensa perheessä toimittiin hänen kustannuksellaan. Aikuisena hän muuttuu ihmiseksi, joka ei tunnista eri tilanteissa ja asioissa toisten ihmisten näkökulmaa. Hän tunnistaa ainoastaan oman katsantokantansa. Koska hän ei kykene liittymään aidosti muihin ihmisiin, hän ryhtyy liittymään vaikkapa päihteisiin tai käytösrippuvuuksiin. Päihteet tuovat valheellisen tunteen läheisyydestä ja pian syntipukki on vaihtanut kaikki ihmissuhteensa päihteisiin ja erilaisiin käytösrippuvuuksiin (Hellsten 1998, s. 89–93).

**Lapsesta tulee perheen unohdettu, näkymätön lapsi** siksi, että kenelläkään perheessä ei ole syytä tai toisesta voimavaroja tai kykyjä huomata häntä. Lapsi kasvaa näkymättömäksi, koska se on ainoa vapaana oleva rooli. Häntä siedetään ainoastaan sellaisena lapsena, joka ei ole vaivaksi ja jolla ei ole omia tarpeita. Näkymättömän lapsen tehtäväksi jää siis huolehtia siitä, että hänestä on mahdollisimman vähän vaivaa. Lapsi ei kiinnity perheeseen vaan kelluu perheen ilmapiirissä jonkinlaisena perheen ulkojäsenenä, jolla ei ole perheeseen kiinnityskohtaa. Kun kukaan ei ole hänelle läsnä eikä huomaa häntä, kiinnityskohtaa ei voi edes syntyä (Hellsten 1998, s. 46–48).

Aikuisena näkymättömän lapsen oleellisin ongelma on liittymättömyys. Syvällä sisimmässään hän kaipaa yhteyttä ja huomioiduksi tulemistä, vaikka samalla hän pelkää sitä enemmän kuin mitään muuta. Hän on usein hiljainen ja ujo. Hän välttää huomiota herättäviä vaatteita ja kampauksia ja pysyttelee kaikesta hieman sivussa. Hänellä ei ole koskaan mielipiteitä ja hänen olemuksensa viestii olemassa olemattomuutta. Hän ei

halua tulla huomatuksi, hän ei koskaan tarvitse mitään eikä häneltä koskaan saa mitään tunteen ilmaisuja. Hän ei missään tapauksessa halua tulla huomioiduksi, sillä se tekee liian kipeää. Siksi hän pysyttelee sivussa, piilossa, hajuttomana, mauttomana ja värittömänä.

Näkymätön lapsi kantaa sisällään valtavaa häpeää. Hän häpeää itsessään kaikkea. Tämä johtuu siitä, että häneltä on aina puuttunut vastavuoroisuus. Lapsuus oman perheen kelluvana ulkojäsenenä on kasvattanut hänestä ulkopuolisen, muukalaisen. Koska hän ei tuo itseään esille missään millään tavalla ja koska hän häpeää omia kykyjään ja lahjojaan, ihmiset kävelevät hänen ylitseen. Näkymättömän lapsen urakehitys on olematon ja turvattomuuttaan hän tyytyy tekemään usein samoja turvallisia työtehtäviä. Niissä hän pyrkii täydellisyyteen, sillä virheet kohdistaisivat huomion häneen ja sitä hän ei kestä. Näkymättömässä lapsessa kasvaa krooninen loukkaantuneisuus, sillä vaikka hän ei koskaan näytäkään tunteitaan, hänellä silti niitä tietysti on. Hän peittää ja jättää ilmaisematta tunteensa, sillä tunteiden ilmaiseminen on hänelle häpeällistä (Hellsten 1998, s. 116–1120).

### 3 Sisäistetty häpeä yhteyden kokemisen esteenä

#### 3.1 Yhteydettömyys

Yhteydettömyyden juuret ovat turvattomassa lapsuudessa, joka on muokannut kehittyvää lasta niin, että hänen perusturvallisuutensa on joko hyvin hatara tai olematon. Heikon perusturvallisuuden tunteen omaava aikuinen ei luota keneenkään eikä kykene aidosti liittymään keneenkään tai mihinkään. Tällainen aikuinen kantaa sisällään varhaista kokemusta maailmasta ja ihmisistä, joihin ei voi luottaa. Hän vetäytyy piiloon oman vahvuutensa taakse. Hänen maailmankuvansa on usein jumalaton ja rakkaudeton. Hän haluaisi uskoa johonkin itseään suurempaan voimaan. Turvattomuus kuitenkin riistää häneltä rohkeuden nähdä mitään häntä itseään suurempaa, rakkaudesta puhumattakaan. On vaikea uskoa rakkauteen, jos ei ole koskaan kokenut rakkautta tai kokemus rakkaudesta on ollut ehdollinen (Jokinen, s. 15–18).

Elämää myrkyttäneen häpeän saartama ihminen yrittää kokea yhteyttä ja liittyä ihmisiin oppimiensa selviytymisstrategioiden avulla. Todellista yhteyttä ei kuitenkaan synny, sillä selviytymisstrategiat peittävät alleen ihmisen todellisen vahvuuden – eli heikkouden. Olemme kaikki heikkoja, epätäydellisiä ja tavalla taikka toisella elämän haavoittamia. Me liitymme toisiimme juuri heikkoudestamme, tarpeistamme ja haavoistamme käsin. Jos pysymme kiinni vahvuudessamme ja piilottelemme selviytymisstrategioidemme takana,

meidän ja muun maailman välissä on kuilu, joka estää meitä kokemasta todellista yhteyttä, liittymistä ja rakkautta (Hellsten & Tuomikoski, toim., s. 136–138 sekä sekä Hellsten 2011, s. 36–38).

### 3.1.1 Hengellinen yhteydetttömyys

Jokaisella ihmisellä on luontainen kyky ja tarve kokea hengellisyyttä. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että meillä kaikilla olisi tarve ilmentää hengellisyyttämme jonkin järjestäytyneen uskonnon kautta. Konkreettisimmillaan hengellisyys on tietoista halua pyrkiä kohti tarkoituksellista ja parempaa elämää (Hellsten 1992, s. 75–77).

Sisäistetyn häpeän valtaaman ihmisen perusturvattomuus ajaa väistämättä hengelliseen yhteydetttömyyteen. Tällaiselle ihmiselle vain oma vahvuus on turvallista ja siksi häpeän myrkyttämä ihminen pakenee elämää itseensä ja yksinäisyyteensä. Tämä saa hänet kokemaan voimakasta oman olemassaolon tarkoituksettomuutta. Ihminen kuitenkin elää tarkoituksellisuudesta ja siksi sisäistetyn häpeän valtaama ihminen lähteekin etsimään tarkoitustaan sieltä, mistä hän milloinkin on ymmärtänyt sen löytyvän. Tarkoitustaan vimmaisesti etsivä ihminen etsii jatkuvasti tarkoituksellisuuttaan eli omaa arvoaan itsensä ulkopuolelta. Hänen hengellisyytensä voi liittyä aineelliseen omistamiseen tai kuulumiseen johonkin sellaiseen ryhmään tai yhteiskunnalliseen luokkaan, joka tuottaa tunteen merkityksellisyydestä ja tarkoituksellisuudesta. Tunne on kuitenkin valheellinen ja lyhytkestoinen ja siksi hengellisyyttään itsensä ulkopuolelta etsivä ihminen vaihtaa jatkuvasti vaikkapa autoaan, kotiaan, harrastuksiaan ja ryhmiä, joihin hän kuuluu. Hän elää tarkoituksettomuuden kehässä, jossa hänen tarkoituksellisuutensa eli hänen oma arvonsa, vaihtaa jatkuvasti kohteesta toiseen. Tällaisesta ihmisestä on tavallaan tullut hänen oman itsensä jumala. Hän on liian turvaton turvautuakseen elämään ja elämää kannattelevan Sen Jonkin Suuremman huomaan (Hellsten 1992, s. 78–79).

## 3.2 Yksinäisyys

Yksinäisyys on erillisyyttä ja ulkopuolisuutta. Se on tila, jossa ihminen kokee kaiken kattavaa kokemusta eristäytyneisyydestä, hylätyksi tulemisesta, arvottomuudesta ja kuulumattomuudesta. Yksinäisyys ei siis määrity sen mukaan, onko ihminen fyysisesti yksin, vaan sen kautta millaiseksi ihminen itsensä ja maailman kokee: luottaako hän ihmisiin ja maailmaan ja onko hän turvassa vai ei. Mitä turvattommaksi ihminen itsensä kokee, sitä yksinäisempi hän yleensä on (Jokinen, 13–17).

Yksinäisyys voi johtua monestakin syystä. Monille yksinäisyys on pakko. Köyhyys voi nopeasti ajaa yksinäisyyteen, kun ihmisellä ei ole varaa liikkua pois kotinsa neljän seinän sisältä. Köyhyyttä myös hävetään siksi, että

se on poikkeavaa ja moni köyhyysloukkuun ajautunut kokee oman muista poikkeavan köyhyytensä näkyvän. Myös moni vamma ja sairaus voi eristää ihmisen yksinäisyyteen juuri poikkeavuuden kokemuksen ja siitä nousevan häpeän vuoksi sekä siksi, että sairaus tai vamma voi rajoittaa ihmisen liikkumista muiden joukkoon (Jokinen, s. 13–17).

Syvintä ja surullisinta yksinäisyys on silloin, kun ihmisellä ei ole yhteyttä itseensä. Hän ei tiedä kuka hän on, mitä hän tuntee ja mitä hän tarvitsee. Tällainen ihminen ei välttämättä ole fyysisesti yksin, mutta hän kokee itsensä ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi, sillä hän ei koe yhteyttä ympärillä olevien ihmisten kanssa. Juuri yhdessä, muiden keskuudessa koettu yksinäisyys on osoittautunut kipeimmäksi yksinäisyyden muodoksi. Yhteydetömyys itseän ajaa ihmisen monesti piiloutumaan ja yksinäisyyteen, sillä elämä ja muut ihmiset muistuttavat kipeistä tunteista, kadoksissa olevasta minuudesta, vaikeista muistoista ja menneisyydestä. Tällainen ihminen olettaa pakenemisen yksinäisyyteen helpottavan pahaa oloa, vaikka yksinäisyyteen pakeneminen viimekädessä juuri aiheuttaa sitä (Jokinen, s. 13–18)

### 3.3 Riippuvuudet

Yksinäisyyteensä ja valheelliseen vahvuuteen – ja näin ollen myös valheelliseen tarkoituksellisuuteensa – paennut ihminen on altis riippuvuuksille. Riippuvuuksiin turvautunut ihminen ryhtyy muodostamaan suhteen riippuvuutensa kohteeseen, esimerkiksi päihteeseen tai työhön, ja ennen pitkää hän on vaihtanut elämänsä ja kaikki ihmissuhteensa riippuvuuteensa. Päihteet eivät haasta tai syytä, ne eivät myöskään pyydä mitään tai tuota kipeitä pettymyksiä eivätkä ne nosta pintaan vaikeita, epämääräisiä ja epämukavia tunteita tai tunteuksia. Ne turruttavat pahan olon, tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden ja tuovat väliaikaisia kokemuksia oman elämän tarkoituksellisuudesta ja omasta merkityksellisyydestä. Työnarkomaniaa on helppo perustella työn tarpeellisuudella sekä sillä, että se on osa hyvää ja mielekästä elämää. Juuri siksi siihen on myös helppo paeta hakemaan valheellista tarkoituksellisuuden tunnetta (Nakken, s. 27–28 sekä Bradford, s. 128–139).

Riippuvuuksiin turvautunut ihminen yrittää usein pakonomaisesti hallita ja kontrolloida niin muita ihmisiä kuin elämää. Hän ei osaa turvautua kuin omaan voimaansa, siihen että hän uskoo hallitsevansa kaikkia mahdollisia tilanteita. Hän ohjautuu ulkoapäin, eli hänen itsensä ulkopuolella tapahtuvat hänelle merkitykselliset ilmiöt tai ihmiset ohjaavat hänen käyttäytymistään ja tunne-elämäänsä. Kaikilla häpeään sairastuneilla ihmisillä esiintyy erityisesti elämää haittaavaa läheisriippuvuutta. Läheisissä ihmissuhteissa kuten parisuhteessa läheisriippuvuus näkyy konkreettisimmillaan muun muassa kumppanin hallitsemisyhteyksinä, kumppanin

menettämisen pelkona ja koko parisuhteen dynamiikan pakonomaisina hallitsemisyriyksiä sekä kumppanin tunteiden sekoittumisena omiin tunteisiin (Hellsten 1992, s. 56–75 ja s. 78 sekä Nakken, s. 27–28).

## 4 Toipumisen prosessi

*”Et sinä ole paha ihminen. Olet oikein hyvä ihminen, jolle on tapahtunut pahoja asioita. Sitä paitsi maailma ei ole jakautunut hyviin ihmisiin ja kuolonsyöjiin. Miellä kaikilla on sekä valo että pimeys sisällämme. Vain sillä, kumpaa ilmennämme, on väliä. Sitä me todella olemme.”*

*Sirius Musta ja Harry Potter*

*J.K. Rowling: Harry Potter ja Azkabanin vanki*

Toipuminen on prosessi, joka etenee omaa vauhtiaan ja omalla tavallaan. Toipumisemme eteneminen sekä se, miten se etenee, on kirjoitettu sisäämme. Sillä on vahva yhteys perusturvallisuuteemme: mitä heikompi perusturvallisuutemme on, sitä varovaisempia askeleita toipumisprosessimme meiltä pyytää. Ennen kaikkea toipumisprosessimme edellyttää meiltä avointa heittäytymistä ja hyväksymistä prosessin vietäväksi juuri sellaisena kuin se tulee. Olin pitkään sitkeä ja vastustin sisälläni etenevää prosessia, kunnes minun oli päästettävä irti kontrollista ja katsottava itseäni joka suunnasta. Olin liian pitkään turvautunut pysyttelemään edes jotenkin mukavuusalueellani. Minun oli ryhdyttävä elämään toipumisprosessiani sen suorittamisen sijaan.

Ennen neljättä opintovuottani ja myös sen aikana turvauduin perfektionismiin eli olemaan mahdollisimman virheetön ja täydellinen. Turvauduin myös selviytymisstrategioihini. Taakankantajana uhriuduin etsimään syyllisiä menneisyydestäni, jotta minun ei tarvinnut kohdata nykyisyyttäni. Voin huonosti ja samalla uhriuduin olemaan huono ressurssi. Surkuttelin ryhmässämme huonouttani, sillä en kyennyt hyväksymään sitä, että elin menneisyyteni vankina. Menneisyydestäni oli tullut pakopaikka, jonne pakenin vastuuta omasta nykyisyydestäni. En pärjännyt enää yksin naamioideni takana hohtavan harlekiiniasuni piilossa helppona hymyilijänä. Vasta omien pimeiden puolieni konkreettinen kohtaaminen ja niiden läpielämiseen suostuminen opintoryhmämme sylissä sai minut ottamaan ensimmäisiä askeleita kohti todellista toipumista, ensimmäisiä askeleita kohti omaa heikkouttani ja haavoittuvaisuuttani. Käytännössä se tarkoitti useiden epäonnistumisten läpielämistä ja sietämistä sekä tutustumista haavoittuvaisuuteeni, jotta ymmärtäisin tunteen tasolla, että ihmisyyteni määrittäytyy siitä, kuka olen, ei siitä mitä teen tai olen tehnyt ja saanut elämässäni aikaiseksi. Niin

opintoryhmäni kuin ohjaajamme rakastivat minua juuri sellaisena kuin olin. Minä puolestani kykenin rakastamaan itseäni vain ehdollisesti. Oli aika ryhtyä katsomaan häpeää silmästä silmään, ryhtyä rakentamaan yhteyttä itseeni ja muihin ihmisiin ja etsimään yhteyttä omaan, minun näköiseeni hengellisyyteen. Ja ennen kaikkea, minun oli aika suostua haavoittuaiseksi.

#### **4.1 Haavoittuaiseksi suostuminen**

Haavoittuaiseksi suostuminen tarkoittaa avuttomaksi suostumista. Suostumista siihen, että kukaan meistä ei tiedä, mistä me tulemme ja minne me olemme menossa ja mitä tässä maailmassa ja elämässä seuraavaksi tapahtuu. Elämä on jatkuvaa arvoitusta, jota ei voi hallita. Me emme ole tulleet maailmaan yksin. Me synnyimme tänne avuttomina ihmisen alkuina ja olimme täysin riippuvaisia muista. Riippuvaisuutemme muista ihmisistä jatkuu siihen asti, kunnes kuolemme ja jatkamme matkaamme siellä jossain, josta jokaisella meistä on oma käsityksemme. Se, että olemme riippuvaisia muista, tekee meistä tarvitsevia olentoja. Olemme ihmisiä, joilla on tarpeita tulla nähdyksi, kuulluksi, hoidetuksi, rakastetuksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin meistä itse kukin on (Hellsten 1992, s. 15).

Haavoittuvaisuutta on luottaa elämän kantavuuteen. Siihen, että tapahtui sitten mitä tahansa, kaikki on viime kädessä hyvin. Elämäämme kantaa Se Jokin Suurempi ja meidän tehtäväksi jää elää, ei hallita tai suorittaa elämää. Tunteet tekevät meistä myös haavoittuvaisia, sillä ne ovat hallitsemattomia. Tunteet tulevat ja menevät ja ne kertovat meille meidän tarpeistamme. Haavoittuvaisuutta on se, että on rehellinen tunteissaan. Se on sitä, että on oma itsensä siitäkin huolimatta, että rehellisesti tunteitaan ilmaisevana ihmisenä saattaa tulla hylätyksi. Kun ilmaisemme tunteitamme muille rehellisesti, osoitamme myös luottamusta ja kunnioitusta niitä ihmisiä kohtaan, joille tunteitamme osoitamme. Osoitamme, että he ovat aitoutemme ja rehellisyytemme arvoisia (Hellsten 1992, s. 156).

Tullaksemme siksi ihmiseksi, joksi synnyimme ja joka todellisuudessa olemme, meidän tulee suostua haavoittuvaisiksi. Meidän on luovuttava selviytymisstrategioistamme ja astuttava esiin sellaisina kuin olemme. Tämä oli minulle koko koulutuksen haasteellisin ja kipein vaihe. En luottanut itseeni enkä näin ollen muihin, en missään tapauksessa riittänyt itselleni, enkä näin ollen tietenkään uskonut voivani riittää opintoryhmässämme muillekaan. Kolmantena opintovuonna taannuin entisestään, aloitin ikään kuin alusta rakentamaan luottamusta ja riittämistä. Siitä työstä huolehti myös opintoryhmämme ja elämä itse. Mitä enemmän yritin paeta naurattajan ja taakankantajan syyiin, sitä rajummin ajauduin tilanteisiin, joissa minun oli koettava uudelleen kaikki se kipeä häpeä, jonka olin pitkin elämäni tilkinnyt selviytymisstrategioillani. Vasta neljännen vuoden

lopussa sain vihdoin hauraita otteita itsestäni. Otteeni ja kykyne nähdä on yhä hauras mutta mitä todenpana kuljen, sitä vahvemmasi yhteyteni itseen kasvaa. Heti jos erehdyn valheelliseksi, sitä vaikeammaksi elämäni muuttuu.

Ihminen kasvaa itsekseseen juuri kipujensa ja haavojensa myötä. Mitä rohkeammin uskallamme tuntea kipua ja kohdata totuutta, sitä pienemmäksi kipumme muuttuu. Mitä rehellisempiä kivussamme olemme itsellemme ja kanssaihmisillemme siitäkin huolimatta, että meitä uhkaa hylkääminen ja uusi kipu, sitä vahvemmasi kasvamme. Riitämme oman avuttomuutemme ja tarvitsevuutemme kautta. Mitä pienemmäksi uskaltaudun, sitä suuremmaksi kasvan, mitä heikommaksi heittäydyn, sitä vahvemmasi minä tulen (Hellsten 2000, s. 210–211).

Häpeätutkimuksissaan Brené Brown havaitsi, että riittämättömyyden tunne ja uskomus omasta riittämättömydestämme on se, joka estää meitä olemasta haavoittuvaisia. Meille on varhaisista kasvukokemuksistamme jäänyt sellainen käsitys, ettemme riitä sellaisina kuin olemme (Brown, s. 117–129). Riittääksemme meidän tulee olla suurempia, parempia, nopeampia, taitavampia... listaa voisi jatkaa loputtomiin. Kukaan ei kuitenkaan koskaan voi olla parempi Ria kuin mitä minä olen. Se riittää ja se on tarpeeksi.

Brené Brown kirjoittaa osuvasti riittämättömyyden ja perfektionismin eli täydellisyyteen pyrkimisen saumattomasta yhteydestä. Perfektionismi on suojakilpi, jonne pakenemme haavoittuvaisuuttamme. Perfektionismissa on viime kädessä kyse hyväksynnän hakemisesta. Monia meitä on lapsuudessa ja nuoruudessa kehuttu saavutustemme ja suoritustemme vuoksi. Olemme hiljalleen omaksuneet uskomuksen, jonka mukaan meidän ihmisarvomme on sidottu itsemme ulkopuolelle, saavutuksiin ja menestykseen. Perfektionismi kehottaa jatkuvasti muistamaan, mitä muut meistä ajattelevat ja sanovat. Perfektionismi on siis valheellista ihmisyyttä. Se on sitä, että yrittää olla joku muu, että yrittää olla ylivertainen. Perfektionismi on kuin huume, jota käytämme sietääksemme riittämättömyyden tunteestamme nousevaa häpeää. Näin perfektionismista tulee yksi myrkyllisen häpeän muoto: kun pyrimme täydellisyyteen, peitämme aidon itsemme, särömme ja haavoittuvaisuutemme (Brown, s. 132–135).

Kun lähdemme kohtaamaan riittämättömyyttämme ja nujertamaan perfektionismia tutustuaksemme omaan häpeäämme, on meidän tehtävä tuttavuutta itseemme kohdistuvan myötätunnon kanssa. Austinin yliopiston tutkija ja professori Kristin Neff on tutkimuksissaan havainnut, että myötätunto itseä kohtaan koostuu kolmesta elementistä: lempeydestä itseä kohtaan, yhteisestä ihmisyydestä sekä tietoisesta läsnäolosta (Brown, s. 135–137).



Kun olemme lempeitä itseämme kohtaan, suhtaudumme lämpimästi ja hyväksyvästi itseemme erityisesti silloin kun epäonnistumme, kärsimme tai koemme riittämättömyyttä. Yhteinen ihmisyyden on ymmärrystä siitä, että kärsimys ja henkilökohtainen riittämättömyyden tunne ovat osa yhteistä ihmisenä olemisen kokemusta. Ne ovat tunteita, joita me kaikki käymme läpi jossain vaiheessa elämäämme. Tietoinen läsnäolo on (kielteisten) tunteiden hyväksymistä sellaisina kuin ne tulevat ja sellaisina kuin ne ovat. Tietoinen läsnäolo edellyttää sitä, ettemme samaistu liikaa siihen, mitä meille tapahtuu ja mitä me tunnemme ja ajattelemme. Emme anna tunteiden ja elämäntapahtumiemme määritellä sitä, keitä me olemme ihmisinä tai millaista elämämme on (Brown, s. 136).

Voltaire on sanonut osuvasti: ”Älä anna täydellisen olla hyvän vihollinen”. Epätäydellinen muiden kanssakirjoittajieni kanssa jaettu proosateksti on parempi kuin täydellinen teksti, jota en näytä koskaan kenellekään. Kun ystävä kysyy minulta, mitä minulle kuuluu, on parempi, että kerron rehellisesti, kuinka pahalta minusta on tänään tuntunut kuin se, etten loppujen lopuksi kerro mitään muuta, kuin että ”mitäs tässä”. Arvostan siis itseäni riittämällä itselleni sellaisena kuin olen. Muistan, että oma arvoni on minussa, ei täydellisessä tekstissä tai vaikutelmien antamisessa (Brown, s. 137).

## 4.2 Häpeän sietäminen

Häpeää on mahdotonta torjua. Inhimillisinä olentoina me tarvitsemme toisiamme ja koska häpeä on erillisyyden pelkoa, häpeää ei voi torjua ilman, että eristää itsensä kaikelta inhimilliseltä kanssakäymiseltä. Häpeästä kärsivän ihmisen eristäytymisyritykset ovat loogisia siksi, että häpeä syntyy ja on olemassa ainoastaan ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Juuri tästä syystä sisäistetystä häpeästä, ns. häpeäidentiteetistä kärsivä ihminen koittaakin monin keinoin paeta ja eristäytyä siinä kuitenkin täysin onnistumatta (Brown, s. 81). Häpeää ei voi mielestäni torjua myöskään siksi, että sillä on elämässämme tärkeä tehtävä: se pitää meidät itsemme kokoisina ja auttaa ymmärtämään, mikä elämässämme on oleellista ja mikä ei.

Häpeää voi kuitenkin oppia sietämään ja tunnistamaan. Häpeään sairastunut ihminen on hukannut häpeän terveet ja hyvää elämää edistävät elementit sekä sen, että parhaimmillaan häpeä toimii oppaana toipumisessa ja omaksi itseksi kasvamisessa. Häpeänsä tunnistanut ja hyväksynyt ihminen kykenee hahmottamaan esimerkiksi sen, miten ja miksi hän piiloutuu tai vetäytyy. Joskus on terveempää vetäytyä kuuntelemaan itseään kuin jäädä vaikka miellyttämään muita. Meidän on aiheellista hävetä ainoastaan silloin, kun toimimme väärin eli häpeämättömästi. Silloinkaan ihmisen ei kuulu hävetä itseään vaan väärää tekoaan. Tunnistettu ja

hyväksytty häpeä on myös merkki aitouden astumisesta ihmiseen: kun häpeän, en ole huono vaan voin huonosti. Häpeän, koska otan ensimmäisiä askeleita haavoittuvaisuuteni näyttämässä.

Häpeätutkija Brené Brown on lukuisten häpeätutkimustensa myötä kehittänyt käsitteen ja strategian, jota hän kutsuu häpeänsietokyvyksi. Sillä Brown tarkoittaa kykyä pysyä mahdollisimman aitona ja omia arvojaan kunnioittavana sinä hetkenä, jolloin koemme häpeää tai käymme läpi häpeäkokemustamme. Se on myös kykyä selviytyä häpeäkokemuksesta rohkeampana, myötätuntoisempana ja voimakkaampaa yhteyttä toisiin ihmisiin kokevana ihmisenä. Brownin mukaan häpeänsietokyvyssä on erityisesti kysymys taidosta siirtyä häpeästä empatiaan (Brown, s. 81). Empatia on yksi rakkauden ilmenemismuodoista. Myrkyllinen häpeä syntyy rakkauttomuudesta ja se poistuu ja katoaa sieltä, missä rakkaus on läsnä (Hellsten, Häpeä – rakkauden vastakohta -webinaari, 11.1.2016)

Häpeänsietokyky on strategia, jolla suojaamme yhteyttämme itseemme ja niihin ihmisiin, jotka koemme tärkeiksi. Häpeänsietokyvyn strategian neljä vaihetta eivät aina seuraa toisiaan järjestyksessä, mutta vaiheet johtavat aina empatiaan eli rakkauteen.

Häpeänsietokyvyn vaiheet ovat:

1. Häpeän tunnistaminen ja sen laukaisijoiden ymmärtäminen
2. Kriittisen tietoisuuden harjoittaminen
3. Ulospäinsuuntautuminen
4. Häpeästä puhuminen

#### 1. Häpeän tunnistaminen ja sen laukaisijoiden ymmärtäminen

Koska häpeä on mitä suurimmassa määrin fyysinen kokemus, joka myös tuottaa tutkitusti kipua, kehomme fyysiset viestit ovat häpeän tunnistamisen ja ymmärtämisen avaimia. Tarkkailemalla omia fyysisiä reaktioitamme häpeäkokemuksen aikana opimme tunnistamaan ja ymmärtämään häpeäämme ja sitä, mikä sen laukaisee (Brown, s. 82). Nouseeko vai laskeeko sykkeeni? Millaisilta kämmeneni tuntuvat? Entä tunnenko tuttua tai tuntematonta kipua tai epämukavuutta kehossani? Mitä tapahtuu äänelleni, entä ajatuksilleni? Kuulenko ja ymmärränkö mitä minulle sanotaan? Millaisissa tilanteissa ja millaisten ihmisten parissa fyysiset tuntemukseni tulevat esiin? Onko löytämilläni tilanteilla ja ihmisillä jotain yhteistä? Entä huomaanko käyttäväni jotain selviytymisstrategiaa löytämässäni tilanteissa ja tiettyjen ihmisten parissa?

## 2. Kriittisen tiedon harjoittaminen

Kriittisen tiedon harjoittaminen tarkoittaa sitä, että opettelemme arvioimaan niin sanallisia kuin sanattomia viestejä (ilmeet, eleet, äänenpainot) realistisesti ja tutkimme tarkkaan meihin kohdistuvia odotuksia (Brown, s. 82). Ymmärrätkö ja tunnistanako sen, mitä minulle todellisuudessa sanotaan? Entä millaisena minä sanotun yleensä kuulen? Kuulenko sanotun aina jotenkin samalla tavalla ja jos näin on, niin millaisena? Onko jokin erityinen ilme, ele tai äänenpaino sellainen, jonka tunnen nostavan häpeää ja vievän huomion siltä, mitä sanotaan? Entä kirjoitettu viestintä? Millainen kirjallinen viesti saa häpeäni heräämään? Mitkä kirjoitetun viestin sanat, lauseet tai niiden puuttuminen vaikuttavat minuun erityisen voimakkaasti? Entä ovatko minuun kohdistuvat niin sanattomassa kuin sanallisessa viestinnässä esiintyvät odotukset todellisia ja jos ovat, ovatko ne realistisia ja saavutettavissa olevia? Haluanko vastata odotuksiin siksi, että haluan itse aidosti vastata odotuksiin vai siksi, että oletan muiden haluavan minun tekevän niin?

## 3. Ulospäinsuuntautuminen

Koska myrkyllinen häpeä ajaa ihmisen joko fyysisesti tai psyykkisesti pakenemaan, on tärkeää opetella suuntautumaan ulospäin. Aivan ensimmäiseksi on syytä katkaista puhumattomuuden ja salaisuuksien kantamisen kierre ja ryhtyä puhumaan sellaisen ihmisen kanssa, joka on ansainnut oikeuden tarinamme kuuntelemisen. Sellainen on ihminen, joka rakastaa meitä meidän haavoittuvaisuutemme vuoksi (Brown, s. 86–87). On tärkeää miettiä, kenelle lähtee avaamaan kipeimpiä tuntojaan. Arvostelu ja neuvominen pahentavat myrkyllistä häpeää, kun taas empatia välittää tärkeän viestin: et ole ainoa, meitä on muitakin. Empatia on yhteyttä toisen ihmisen kokemaan tunteeseen, ei niinkään siihen mitä on tapahtunut. Empatia on yhteyttä, koska se on rakkautta ja näin ollen se auttaa rakentamaan tietä ulos sisäistetyn häpeän vallasta. (Brown, s. 87).

## 4. Häpeästä puhuminen

Häpeä kukkii siellä, missä on salaisuuksia ja missä salaisuuksista kehoitetaan ehdottomasti olemaan puhumatta. Teksasin yliopiston professori James Pennebaker tutki kollegoineen, mitä tapahtuu, kun traumasta selviytyneet pitävät kokemuksensa salassa. Tutkimus osoitti, että traumasta puhumatta jättäminen on vahingollisempaa kuin itse traumaattinen tapahtuma. Kun ihmiset ryhtyivät kertomaan traumaattisista kokemuksistaan toisille, heidän fyysinen terveytensä koheni, stressihormonitaso laski merkittävästi ja lääkärissä käynnit vähenivät (Brown, s. 88).

Häpeästä puhuminen on häpeään sairastuneelle äärimmäisen haasteellista, sillä häpeästä puhuminen ja häpeä-sanana ääneen lausuminen lisää ainakin hetkellisesti häpeäntunnetta (Malinen, s. 16). Tästä syystä häpeästä puhumista voi ensin harjoitella kirjoittamalla siitä. Aluksi riittää, että kirjoittaa siitä, mitä tapahtui ja

listaa sen jälkeen kaikki koetut fyysiset ja psyykkiset tunteet ja tuntemukset. Näin on jo kertonut jollekin, vaikka päiväkirjalleen, mitä tapahtui ja mitä kaikkia tunteita ja olotiloja tapahtuma sai aikaan.

Professori James Pennebaker on keskittynyt tutkimuksissaan ns. ekspressiivisen kirjoittamisen voimaan. Pennebaker on saanut tutkimuksissa vahvaa näyttöä siitä, että jo 15–20 minuutin pituinen vain neljän päivän mittainen päivittäinen kirjoittaminen traumaattisista kokemuksista voi saada aikaan merkittäviä muutoksia niin fyysisessä terveydessä kuin mielenterveydessä. Ekspressiivinen eli emotionaalinen kirjoittaminen voi vaikuttaa myös työtehokkuuteen, nukkumistottumuksiin sekä siihen miten henkilö on yhteydessä toisiin ihmisiin (Brown, s. 88–89).

*Olen kokenut, että päiväkirjojen kirjoittamiseni noin kahdeksan vuotiaasta asti on ollut merkittävä osa matkaani kohti toipumista. Muistan hyvin elävästi, kuinka vapauttavaa oli aivan ensimmäisen kerran kirjoittaa päiväkirjaani, että äitini juo. Kykenin siihen vasta noin kymmenen vuotiaana, sillä puhumattomuuden ja salailun kulttuuri perheessämme oli niin voimakas. Pelkäsin ”puhua” avoimesti jopa päiväkirjalleni. Päiväkirjojeni ansioista avauduin äitini alkoholismista puhumalla parhaimmalle ystävälleni äitini juomisesta ensimmäisen kerran ollessani noin 13 - 14-vuotias.*

#### 4.2.1 Tunnelukkotyöskentely

Skeematerapia on amerikkalaisen psykoterapeutin Jeffrey E. Youngin kehittämä tunnelukkojen työstämiseen kehitetty terapiamuoto. Skeematerapia pohjautuu kognitiiviseen psykoterapiaan ja siihen on lisätty menetelmiä psykodynaamisesta terapiasta, hahmoterapiasta, tietoisuusterapiasta ja ratkaisukeskeisestä terapiasta. Kognitiivisessa terapiassa keskitytään ajatusten ja toiminnan väliseen yhteyteen ja opetellaan uusia toimintatapoja (Takanen, s. 13).

Kaikilla meistä on tunnelukkoja eli lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja tapoja reagoida, kokea, tuntea, ajatella ja käyttäytyä. Kun tunnelukko meissä aikuisina aktivoituu, lapsuutemme tunteet ottavat vallan ja ikään kuin lukitumme tiedostamattomasti toimimaan lapsuudessa opittujen selviytymismallien mukaisesti. Tunnelukkotyöskentelyn sydämessä on omien tunteiden ja tarpeiden ymmärtäminen ja hyväksyminen. Ne ovat oleellinen osa oman häpeän tunnistamisprosessia (Takanen, s. 9 ja s. 11.). Tunnelukkoja on 18. Ne ovat alistuminen, emotionaalinen estyneisyys, epäonnistuminen, hylkääminen, hyväksynnän haku, kaltoin kohtelu, kietoutuneisuus, oikeutus, pessimistisyys, rankaisevuus, riippuvuus, riittämätön itsekontrolli, suojattomuus, tunnevale, uhrautuminen, ulkopuolisuus, vaativuus ja vajavuus (Takanen, s. 17–18).

Koen, että skeematerapia ja sen tarjoamat työkalut vievät kohti Brownin strategiaa eli häpeän sietämistä. Tutustuessamme tunnelukkoihimme tulemme tietoisiksi niistä lapsuutemme tunteista, jotka ohjaavat ajatteluaamme ja käyttäytymistämme aikuisina. Näin ollen opettelemme tunnistamaan häpeäämme ja muita tunteitamme sekä tunnistamaan niitä ajattelutapoja ja käyttäytymismalleja, jotka saavat meidät häpeämään. Opimme häpeämme tunnistamisen myötä erottamaan myös, milloin häpeämme on merkki väärästä teosta ja milloin aitoudestamme, siitä että (rikkovasta) häpeästä huolimatta ja sen tunnistamisen ansioista liitymme toinen toisiimme aidosti sellaisina kuin me olemme. Tutustumalla tunnelukkoihimme tutustumme sisäiseen lapseemme ja ymmärrämme enemmän itseämme ja sen, että vastuu elämästämme on meillä itsellämme.

### 4.3 Kohti yhteyttä

Ihmisellä on sisäänrakennettu tarve olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Jo syntymästämme lähtien lähdemme tutustumaan itseemme muiden ihmisten avulla. Yhteyden kokeminen lähtee rakentumaan rakkauden vaalimisesta. Brené Brown on määritellyt rakkauden seuraavasti:

”Rakkaus ei ole jotain, jota annamme tai saamme; se on jotain, jota hoivaamme ja kasvatamme; yhteys, jota voidaan vaalia kahden ihmisen välillä ainoastaan silloin, kun se on olemassa kummankin sisällä – voimme rakastaa toisia vain yhtä paljon kuin rakastamme itseämme” (Brown, s. 111).

On usein paljon helpompi rakastaa toista ihmistä, ylipäätään jotain joka on meidän itsemme ulkopuolella. Kun suuntaudumme pois itsestämme, meidän ei tarvitse nähdä itseämme ja omaa repaleisuuttamme. Voidaksemme rakastaa itseämme aidosti, meidän täytyy kohdata ensisijaisesti oma keskeneräisyytemme, syyllisyytemme ja heikkoutemme. Mikäli emme hyväksy itseämme koko paketina, emme rakasta itseämme aidosti, emmekä silloin kykene rakastamaan muitakaan ihmisiä sellaisina kuin he ovat.

Voidaksemme tuntea rakkautta meidän on tunnistettava, miten rakkaus ilmenee. Rakkaus ilmenee vapautena ja totuudellisuutena. Vapautena se ilmenee siinä mielessä, että rakkautta ei voi vaatia eikä todellinen rakkaus elä velvollisuudesta. Rakkaus elää totuutena ja se mahdollistuu sellaisten ihmisten välille, jotka tunnistavat tarpeensa ja tunteensa ja myös elävät niitä. Nämä ihmiset tietävät, keitä he ovat, ja he tukevat ja mahdollistavat muiden rakentumisen niiksi ihmisiksi, joiksi he alun perin syntyivät. Rakkaus on totuudellista silloin, kun ei nähdä ja katsota vain kaikkea kaunista ja hyvää vaan uskalletaan katsoa myös pimeään.

*Olin Balilla häämatkalla 1999 ja ihmettelin joka puolella näkyviä mustavalkoruutuisia kankaita. Kun kysyin kankaista, minulle kerrottiin niiden symboloivan hyvien ja pahojen henkien, hyvän ja pahan ikaikaista taistelua, jota kumpikaan ei koskaan voita eli hyvä ja paha ovat aina samaan aikaan olemassa. Niinpä meissä ihmisissäkään ei voi olla pelkkää hyvää ja kaunista ilman, että meissä on säröä ja pimeyttä. Molemmat puolet mahdollistavat toinen toisensa.*

Rakkauden vaaliminen on siis ensisijaisesti tutustumista omiin tunteisiin ja tarpeisiin ja niiden rehellistä elämistä ja hyväksymistä. Ilman omien tarpeiden ja tunteiden tuntemista on mahdotonta syntyä persoonaksi. Vain itsensä tuntevat ja itseään tutkivat ihmiset kykenevät aitoon yhteyteen, sillä omat haavansa, oman repeileisyytensä ja pimeytensä tiedostavat ihmiset ymmärtävät, että he tarvitsevat toinen toisiaan voidakseen olla olemassa. Aivan kuten ilman valoa ei voi olla pimeyttä, ei voi olla toista ihmistä ilman toista. (Hellsten 2012, s. 206–207).

#### 4.4 Kannateltavaksi uskaltautuminen

Voidakseen elää kokonaista elämää, ihminen tarvitsee yhteyden itsen, yhteyden toisiin ja yhteyden maailmankaikkeuteen, siihen Johonkin Suurempaan. Hän tarvitsee yhteyden omaan hengellisyyteensä, siihen mikä tekee hänen olemassa olostaan merkityksellistä ja syvää. Merkityksellisyyden kokemuksessa on mielenkiintoista se, että ihminen joka on aina kokenut olevansa merkityksellinen, ei yleensä tule sitä koskaan edes pohdineeksi. Hän elää elämäänsä sen sijaan, että miettisi miksi hän sitä elää ja mistä hänen elämänsä merkityksellisyys rakentuu. Merkityksellisyys on häneen rakentunutta universaalia perusturvallisuutta.

Tommy Hellsten kuvaa hengellisyyttä inhimillisenä tarpeena kokea kuuluvuutta johonkin itseään suurempaan kokonaisuuteen. Hän sanoo sen olevan myös yhteyden kokemista tähän itseään suurempaan osaan sekä ohjautumista siitä yhteydestä käsin. Hellsten kuvaa sen olevan oman voimattomuuden kokonaisvaltaista tajuamista ja tästä syntyvää halua tarvita oman itsensä ulkopuolella olevaa voimaa (Hellsten 1992, s. 76–77).

Kun maistelen näitä ajatuksia, mieleeni ui kuva hyvin pienestä vauvasta äitinsä turvallisessa sylissä. Vauva on avuton ja täysin riippuvainen äidistään, ylipäättään muista ihmisistä. Avuttomuutensa keskellä vauva ei kehityksensä totaalisen keskeneräisyyden vuoksi kykene muodostamaan minkäänlaisia ajatuksia omasta avuttomuudestaan ja äitinsä turvan tarpeestaan. Vauva ikään kuin on oma avuttomuutensa ja hänen jatkuva kurot-  
tautumisenensa Sitä Jotakin Suurempaa eli tämän vauvan tapauksessa hänen omaa kaikkeuttaan, äitiään, kohti.

Hellsten kuvaa, kuinka hengellisessä elämässä on kyse ihmisen tietoisesta halusta kulkea kohti parempaa elämää. Se ei ole elämää mystisten kokemusten ja suurten tunteiden keskellä, vaan se on sellaista arkea, jossa ihminen on tietoisesti päättänyt vaihtaa elämänsä suuntaa sellaiseksi, jossa arjessa tehdyt valinnat suuntaavat ihmisen kohti elämää, joka vie syvemmälle merkityksellisyyteen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen uskaltautuu oman haavoittuvaisuutensa äärelle ja kurottautuu kohti yhteyttä ja apua aivan kuten näkemäni pieni vauva kurottaa kohti äitiään.

Hengellinen elämä on luottamista elämän kantavuuteen ja oman heikkouden ja haavoittuvaisuuden rehellistä tunnustamista ja sen jakamista muiden kanssa. Hellsten kuvaa, kuinka hengellinen elämä luo aina uutta, se ei koskaan synnytä lisää menneisyyttä ja siihen pakenemista. Hengellistä elämää elävä ihminen uskoo elämän kantavuuteen ja uskaltaa hypätä tyhjään turvautumatta mihinkään ulkokohtaiseen osaamiseen (Hellsten 1992, s. 76 - 77).

Hengellinen elämä on minulle luopumista niin sanotusta *plan A, B, C* -elämästä. Yksinkertaisimmillaan se on varmistelemisesta luopumista. Se on myös luopumista halujen maailmasta ja siirtymistä tarpeiden maailmaan. On niin paljon, mitä haluaisin, mutta oleellista on kysyä, tarvitsenko minä kaikkea sitä, mitä haluan. Halut ovat egon ja selviytymisstrategioiden elämää. Se on elämää menneisydessä, jossa en luo mitään muuta kuin lisää menneisyyttä ja sen taakse piiloutumista. Hengellisyys on minulle ryhtymistä äidiksi itselleni. Se on vastuullista elämää omien tarpeideni ja tunteideni äärellä. Hengellinen elämä on minulle oman sisäistetyn häpeäni tutkimista, hyväksymistä ja sen avointa näyttämistä. Se on sen kivun sietämistä, joka syntyy oman haavoittuvaisuuteni avoimesta jakamisesta sellaisten ihmisten kanssa, joiden keskellä tunnen olevani turvasa. Hengellinen elämä on minulle sitä, että oman turvattomuuteni keskellä kestän ja siedän turvattomuuttani kysymällä itseltäni, uhkaako minua todellakin jokin niin suuri, että henkeni on vaarassa. Hengellinen elämä on minulle myös sitä, että kiireettä etsin sitä juuri minulle muotoiltua paikkaa elämässä. Se on täsmälleen minun kokoiseni paikka ja se kantaa minun nimeäni.

## 5 Lopuksi

Olen keskellä kirjapinoa, kirjoja jotka ovat toimineet lopputyöni lähdeaineistona. Tunnen luopumisesta nousvaa haikeutta. Tunnen myös liikuttuneisuutta siitä, että sain mahdollisuuden vuonna 2012 lähteä tälle reilun neljän vuoden pituiselle tutkimus- ja opintomatkalle itseeni. Liikutun lukuisista muistoistani Arkin ja Zeta-Epsilon -ryhmäni rakkautellisessa sylissä. Siitä, että vihdoinkin suostuin rakkautensa arvoiseksi kaikkein kipeimpinä ja haastavimpinakin hetkinä.

Haluan kiittää sinua, Irre siitä rakkaudesta, joka on tehnyt minusta sen ihmisen, naisen, joka tänään olen. Sinua Siru haluan kiittää rakkauden sylistä, johon sain aina mahtua juuri sellaisena, minkälainen missäkin prosessini vaiheessa olin. Sylissäsi olin aina turvassa ja rakastettu. Haluan kiittää sinua, Mathias siitä rohkeudesta ja kärsivällisyydestä, jolla saatoit minut keskeneräisyyteni ja haavoittuvaisuuteni äärelle näkemään, että minä riitän juuri sellaisena kuin olen. Haluan kiittää Zeta-Epsilon -ryhmää ja jokaista teitä erikseen siitä, että sain opetella omaksi itsekseni tulemista juuri teidän kanssa. Teistä jokainen tarjosi minulle juuri ne haasteet, jotka tarvitsin, juuri ne peilit, joita tarvitsin ja teistä jokainen oli valmis rakastamaan minua, vaikka minä en siihen useinkaan kyennyt.

Olen vasta matkani alussa. Juuri näin on hyvä.

*Olen täydestä tyhjentynyt, tyhjystä täyttynyt,  
riisunut vanhat vaatteeni ja istunut sisään itseeni  
rauhassa, hiljaa, vapaasti kuin seinäkellon kahleettomat sekunnit,  
hitaat viisarit, tasaiset tunnit,  
joita ei koskaan ole liikaa tai liian vähän.*

*Sillä vaikka vapaaksi voikin kasvaa vaivihkaa vahingossa onnellisten auringon alla,  
minä uskoin pimeääni puisella lattialla, jossa tuuli lauloi hiljaista lauluaan,  
antoi olla, kantoi tuolillaan pimeässä,  
sillä vain pimeässä voi nähdä,  
istua iholleen alastomana kuin kuu, silloin kun se on täysi  
ja tuntea kuinka kaikki on hyvin,  
ihan vain siinä, pimeässä, seinäkellon tahdissa.*

*Minun ihollani on nyt nimi,  
käsilläni paikka teidän käsissänne  
ja sielulleni sijattu vuode huoneessa,  
josta yksinäisyys on ajettu kylmille kallioille  
laulamaan laulujaan, huutamaan huutojaan,  
joihin kukaan ei vastaa,  
ei edes kaiku kaukaisessa taivaanrannassa.*



## Lähdeaineisto

Bradshaw John: Healing the Shame that Binds You, Health Communications, Inc., Florida 2005

Brown Brene: Uskalla haavoittua, Basam Books Oy, Helsinki 2013, 2015

Hellsten Tommy: Virtahepo olohuoneessa, Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä 1992

Hellsten Tommy: Virtahepo työpaikalla, Writer's House Illuminati Oy, Juva 1998

Hellsten Tommy: Saat sen mistä luovut, Kirjapaja, Helsinki 2011

Hellsten Tommy, Häpeä - rakkauden vastakohta -webinaari, 11.1.2016

Hellsten & Tuomikoski: Minuiksi - löytöretkiä henkiseen kasvuun, Kirjapaja, Helsinki 2016

Jokinen Seppo: Yksinäisyydestä yhteyteen, Päivä osakeyhtiö, Hämeenlinna 2004

Malinen Ben: Elämää kahlitseva häpeä, Bookwell Oy, Juva 2011

Nakken Greg: The Addictive Personality, Hazelden 1996

Soisalo Saara WSOY 2003: Pesästä lentoon, toimittanut Jari Sinkkonen

Takanen Kimmo: Tunne lukkosi - vapaudu tunteiden vallasta, WSOY, Helsinki 2011

Runot: Ria Tuomas-Kettunen, 2012–2015