

HÄPEÄ – ELÄMÄTTÖMÄSTÄ ELÄMÄSTÄ
ELÄMÄÄN

Ihminen tavattavissa -koulutuksen lopputyö
Irene Etäsalo, huhtikuu 2022
Jatkokoulutusryhmä: Omikron-Pii, 2020–2021

Sisällys

1.	Johdanto.....	1
2.	Mitä on häpeä?	4
2.1	Terve ja myrkyllinen häpeä.....	6
2.2	Häpeä ja syyllisyys.....	7
2.3	Häpeä ja pelko.....	8
2.4	Häpeän peitetunteena viha ja suru.....	9
2.5	Häpeän sukulaistunteet ja johdannaiset.....	10
3.	Kollektiivinen häpeä ja puhumattomuus.....	12
4.	Häpeää ylläpitävät tabut ja salaisuudet.....	15
5.	Häpeä traumana.....	16
6.	Häpeä kehossa.....	17
6.1	Taistele, pakene, jähmety.....	18
6.1.1	Jähmettyminen ja dissosiaatio.....	18
6.1.2	Krooninen häpeä.....	19
7.	Häpeätriggerit eli häpeää laukaisevat tekijät.....	21
7.1	Häpäisy.....	22
8.	Häpeän torjumisen strategioita.....	24
8.1	Vetäytyminen.....	24
8.2	Itseen kohdistuva hyökkääminen.....	25
8.3	Muihin kohdistuva hyökkääminen.....	26
8.4	Välttäminen.....	27
9.	Defenssit häpeän ydintuskaa vastaan.....	29
9.1	Ydinminä ja varhain sisäistetty häpeä.....	29
9.2	Ensisijaiset egon defenssimekanismit.....	30
9.3	Valeminä.....	32
9.3.1	Taakankantaja.....	32
9.3.2	Klovni.....	33
9.3.3	Sankari.....	33
9.3.4	Syntipukki.....	34
9.3.5	Näkymätön.....	34
9.4.	Häpeän peittäminen käyttäytymisellä.....	35

9.4.1.	Kontrollointi	35
9.4.2.	Huolehtiminen	36
9.4.3.	Syyttäminen	36
9.4.4.	Raivo.....	36
9.4.5.	Kateus	36
9.4.6.	Miellyttäminen.....	36
9.4.7.	Holhoaminen.....	37
9.4.8.	Perfektionismi.....	37
9.5.	Addiktiivinen käyttäytyminen – riippuvuudet	38
10.	Häpeän käsitteleminen.....	40
10.1.	Häpeän käsittelykeinoja	40
10.2.	Häpeänsietokyky	45
10.3.	Terapeutin oman häpeän käsittelyn merkitys.....	46
11.	Oma häpeätarinani	48
12.	Yhteenvedo.....	55
	Lähdeluettelo	56

1. Johdanto

Olen elämäni varrella kokenut usein sietämätöntä häpeää, ja ollut hämilläni siitä, mistä on oikeastaan ollut kyse. Häpeä on ollut niin kivuliasta, että se on pitänyt piilottaa erilaisin strategioin ja toisaalta erilaisin defenssisuojin.

Jotain tapahtui minussa syksyllä 2020. Aloin putoamaan kivuliaisiin häpeäromahduksiin usein ja säännöllisesti, tahtomattani. Annoin niiden nyt tuntua. Annoin todella tuntua. Se oli tuskallista.

Samalla löysin tarkempia ääriärijoja omille rajoilleni, omalle arvolleni. Opettelin eri tavalla kurottautumaan toisia kohti, ikään kuin häpeän eristyssellistä yhteyteen, tunnustaen sen, että yksin olen voimaton. Onko tämä nyt se ”saat sen mistä luovut”, josta Tommy Hellsten puhui, huomasin pohtivani.

Syksyllä 2021 ajoin itseni loppuun. Kehoni ja loppumaton itkuni pysäyttivät minut, ja minun oli suostuttava jäämään pitkälle sairauslomalle. Autonominen hermostoni oli niin ylikierroksilla, etten enää nukkunut – minä, jolla oli aina ollut hyvät unenlahjat. Annoin itseni toipua. Tulin näkyväksi haavoittuvuudessaani työpaikallani, perheessäni ja tyttärelleni. Samalla ymmärsin, että loppumaton työstäni ja tavoitteeni, eivät vain työssä vaan kaikilla elämänalueilla, olivat osaltaan olleet jälleen keino paeta häpeän kokemusta. Häpeä kun saa meidät piiloutumaan jopa itseltämme.

Tommy Hellstenin eräästä luennosta on jäänyt mieleeni: Maailmassa on yli 7 miljardia ihmisiä, ja jokainen heistä on ainutlaatuinen ja uniikki. Ja se on ihme.

Ihminen, jolla on häpeäidentiteetti, ei kuitenkaan elä todeksi sitä, että todella uskoisi olevansa ainutlaatuinen sekä arvokas ja todella eläisi elämää. C. G. Jungin mukaan suurin taakka, jonka lapsi joutuu kantamaan, on hänen vanhempiensa elämätön elämä. Häpeä on elämätöntä elämää, ja se myös siirtyy sukupolvelta toiselle, ellei joku suvussa valitse toisin.

Häpeästä puhutaan ja kirjoitetaan onneksi tänä päivänä jo paljon. Samalla se tuntuu edelleen olevan kovin vaikeaselkoinen käsite. Ehkä se juontaa siitä, että häpeä on aikanaan rinnastettu vahvasti osaksi syyllisyyttä. Vasta 1990-luvulla häpeän on ymmärretty olevan syyllisyyttä varhaisempi ja alkukantaisempi tunne, jonka ilmauksia voi havaita jo kolmen kuukauden ikäisellä vauvalla.

Kun luin oman kasvuprosessini aikaisia pohdintoja ja kirjoituksia osana Ihminen tavattavissa -kasvu- ja terapiakoulutusta, tajusin olleeni oikeastaan koko ajan häpeän äärellä ymmärtämättä, että kyse on häpeästä. Tällä tarkoitan siis häpeää sen elämää kahlitsevassa merkityksessä. Siksi minulle oli itsestään selvää, että kirjoittaisin lopputyöni häpeästä. Perehtyessäni lähdeaineistoihin ymmärsin, että

aihe on hyvin laaja, jossain määrin sekava ja nivoutunut lähes kaikkeen ihmisen elämässä ja ympäristössä. Kiinnostavaa oli myös se, että häpeä on usein mielen sairauksien ja addiktioiden ytimessä sekä masennuksen, perfektionismin ja narsismin taustalla.

Sanotaan, että häpeää ei voi tutkia sukeltamatta itse omiin häpeän kokemuksiinsa. Siksi tämä lopputyö peilaa minun omaa matkaani. Olen koonnut teoriaa pohjaksi, joka on auttanut minua ymmärtämään sitä paremmin. Koska aihe on laaja, olen samalla joutunut rajaamaan pois todella paljon.

Tässä lopputyössä käytän häpeä-sanaa pääosin sen myrkyllisessä merkityksessä. Alkuun käsittelen häpeän käsitettä ja sitä, miten häpeä piiloutuu erilaisten peitetunteiden alle. Sivuan häpeän kollektiivista ilmiötä ja sitä, miten kaukaa, jopa sukupolvien takaa, se voi vaikuttaa tässä päivässä, sekä sitä, miten puhumattomuus – erilaiset tabut ja salaisuudet – ylläpitävät häpeää. Koska koen, että oma häpeätarinani on myös traumatarina, käsittelen häpeää myös traumana ja sitä, mitä se on kekokokemuksena ja traumareaktiona. Seuraavaksi tuon esille erilaisia häpeää laukaisevia tekijöitä – häpeätriggereitä, joiden ymmärtäminen on yksi avain siihen, että omaa häpeää voi alkaa käsittelemään. Tämän jälkeen käyn läpi häpeän torjumisen erilaisia strategioita sekä psyyken defenssisuojia häpeän ydintuskaa vastaan, joista häpeän työstämisen myötä on mahdollista tulla tietoiseksi. Äärimmäisistä suojautumiskeinoista häpeän ydintuskaa vastaan jätän kuitenkin käsittelemättä muun muassa väkivaltaan (fyysinen, seksuaalinen), kriminaaliseen käytökseen ja narsistisiin häiriöihin liittyvät tekijät, jotta lopputyö ei paisuisi kohtuuttomasti. Lopuksi esittelen sellaisia keinoja häpeän käsittelemiseksi, joiden on lähdeaineistossa todettu auttavan ja joiden olen itse kokenut olevan hyödyllisiä oman häpeäni käsittelemisessä.

Tästä lopputyöstä rajaan pois lapsen kehityspsykologisen kehityskaaren sekä kiintymyssuhdeteorian ja totean, että myrkyllisen häpeän syvät juuret ovat lapsuuden turvattomassa kiintymyssuhteessa, joka voi olla välttelevä, ristiriitainen tai jäsentymätön. En myöskään käsittele tunteiden ja niiden taustalla olevien tarpeiden tunnistamisen tärkeyttä enkä tunnesäätelytaitoa, jonka perustana on myöskin kiintymyssuhde. Totean vain, että vanhempien omilla tunteiden säätelytaidoilla on suuri merkitys siinä, millaisia keinoja lapsi oppii epämiellyttävien tunteiden säätelyyn. Tässä lopputyössä en myöskään käsittele häpeän sisäistä, vääristynyttä ajatus- ja ajattelumekanismia (kuten katastrofijattelu, mustavalkoinen ajattelu), läheisriippuvuutta enkä häpeään tyypillisesti liittyvää itsekriittisyyttä.

Lopuksi haluan nostaa esille Kaisa Peltolan Häpeän alkemia -kirjassaan esittämän ja minua puhutelleen huomion: ”Vaikka olisi vuosia työskennellyt itsensä kanssa tai käynyt terapiassa, mutta

jos häpeää ei ole käsitelty kunnolla, ei ole kohdannut syvimpiä varjoja eikä myöskään löytänyt aidointa itseään. Transformatiivisimmat ja kiehtovimmat kokemukset on kätkeyty häpeän alle.” (Peltola 2020, s. 23–24.)

Koko Ihminen tavattavissa -kasvu- ja terapiakoulutus on ollut valtavan hieno, syvä ja kivuliaskin matka kohti elävämpää elämää. Kiitän siitä mahdollisuudesta koulutuksen perustajaa Tommy Hellsteniä. En arvannut, missä olen nyt, kun 20 vuotta sitten etsin vastauksia hänen kirjojensa kautta.

Kiitän Mathias Hellsteniä kannustavasta tuesta ja peilistä, jonka avulla pystyin näkemään itsessäni myös kipeitä ja vaikeita puolia, sekä Chris-Marie Hellsten-Törnroosia lempeän kohtaavasta kannattelusta kasvukoulutuksen aikana. Kiitän koulutuksen matkakumppaneita, Omikron- ja Omikron-Pii-ryhmäläisiä. Erityiskiitokseni Ihminen tavattavissa -matkakumppanilleni Vesa Sorsalle hyväksyvistä ja kannustavasta tuesta lopputyön loppuunsaattamiseksi. Kiitän tyttärtäni Oonaa – olet rakas ja tärkeä, kiitos, että olet!

2. Mitä on häpeä?

Lauri Nummenmaan kirjassa *Tunteiden psykologia* ihmisen universaaleiksi perustunteiksi luetaan mielihyvä, pelko, inho, suru, viha ja hämmästys. Syy siihen, että juuri nämä tunteet luetaan perustunteiksi, on niiden yleismaailmallisuus, sillä niihin liittyvät kasvoniilmeet tunnistetaan lähes kaikkialla maailmassa samalla tavalla. Pelkät perustunteet eivät kuitenkaan riitä kuvaamaan ihmisten subjektiivista tunnemaailmaa. Kulttuurista riippuen voimme oppia kokemaan ja ilmaisemaan sellaisiakin tunteita kuin nolostumista ja häpeää. Häpeä onkin yksi sosiaalisista tunteista, nolostumisen, ujostumisen, ylpeyden, kateuden ja halveksunnan rinnalla. Häpeä ja muut sosiaaliset tunteet ovat kulttuurisen oppimisen myötä syntyneitä. (Nummenmaa 2010, s. 37, 172.)

Kaisa Peltola kertoo kirjassaan *Häpeän alkemia*, että perustunteista inho on syvästi kietoutunut häpeän kokemukseen. Jos vanhempi torjuu lasta hänet nähdessään tai lapsen ilmaistessa tarpeitaan, torjunnan eleet ja ilmeet ovat hyvin samankaltaisia kuin inhon eleet ja ilmeet. Näin ollen pieni lapsi kokee ja tulkitsee torjunnan inhona, jos se tapahtuu jatkuvasti. Lapsen tulkinta tästä inhosta on aina, että hän itse on inhottava. (Peltola 2020, s. 139.) On myös todettu, että häpeän ensimmäiset ilmaukset todetaan jo kolmen kuukauden ikäisessä vauvassa. Kun äiti ei vastaa vauvan lähestymisyrityksiin, vauva lamaantuu, luo katseensa alas ja kääntää kasvonsa pois päin. Epäonnistuminen hyväksyvän vastavuoroisuuden odotuksissa laukaisee myöhemminkin häpeän. (Rechart & Ikonen 1994.)

Jos vanhempien on vaikea sietää ikäviä tunteita, he ovat kehittäneet erilaisia keinoja välttää niitä. Kun lapsi ilmaisee pahaan oloa, ikäviä tunteita välttävät vanhemmat jättävät lapsen usein yksin ”rauhoitumaan”. Pieni lapsi ei kuitenkaan ole vielä oppinut tunteiden säätelytaitoja, koska ne ovat taitoja, jotka opimme vasta vanhemmiltamme. Yksin jäädessään lapsi hätäntyy entisestään. Hän oppii, että ikävät tunteet aiheuttavat yksin jäämisen ja tuottavat häpeää ja avuttomuutta. Tuolloin lapsi oppii peittämään ikävät tunteet ja salaamaan ne muilta. (Myllyviita 2021b, s. 173.)

Katja Myllyviidan mukaan häpeä ei ole perustunne vaan sekundaaritunne. Sitä edeltää yleensä jokin toinen tunne, ja usein se myös peitetään toisella tunteella. Siksi on tärkeää pysähtyä miettimään, mitä tunsi ja mikä tunne itsessä oli, ennen kuin tunsi häpeää. (Myllyviita 2021a.)

Verrattuna muihin tunteisiin häpeä on ehkä kaikkein yksilöllisin ja omakohtaisimmin koettu. Sillä on vähiten kaikille ihmisille yhteisiä lainalaisuuksia; toisen häpeä voi tuntua toisesta täysin käsittämättömältä. Häpeä on sidottu jokaisen omaan henkilö- ja kehityshistoriaan, jonne se on saattanut ujuttautua vaivihkaa emotionaalisesti torjuvassa vuorovaikutuksessa ja myöhemmin mahdollisesti vakavasti kaltoin kohtelevassa kasvu-ympäristössä. (Yletyinen 2013, s. 281.)

Häpeää on kuvattu muun muassa seuraavanlaisesti:

Häpeä ei ole vain jonkin tilanteen laukaisema ohimenevä tunne. Se on sarja tapahtumia, jotka johtavat häpeän kokemiseen tai sen torjumiseen. (Malinen 2012, s. 67.)

Häpeä on sosiaalinen tunne ja sitä pitää katsoa systeemisenä ilmiönä. Häpeää ei ole helppo määritellä, se on monimuotoinen, moninaisesti ilmenevä. Se on piilotettu ja salattu, silti niin hallitseva ja läsnä oleva. Yhtä aikaa äärimmäisen yksityinen ja intiimi, samalla täysin kollektiivinen. (Peltola 2020, s. 14, 21.)

Jos tarpeemme liittyä ei tule nähdä, syntyy häpeä ja kokemus kelpaamattomuudesta, arvottomuudesta, riittämättömyydestä ja ulkopuolisuudesta suhteessa muihin. Jos ympäristö on pitkäkestoisesti suhtautunut tuomitsevasti ja hylkäävästi yksilöä kohtaan, hän alkaa uskoa olevansa ihmisenä vääränlainen ja arvoton. (Myllyviita 2021a, s. 17, 21.)

Häpeän evoluutionaariset juuret liittyvät sosiaaliseen uhkaan, kilpailuun yhteisössä ja itsensä osoittamisessa hyväksytyksi tai haluttavaksi. Häpeä kytkeytyy sosiaaliseen asemaan ryhmässä ja henkilökohtaiseen maineeseen. Häpeä on varoitusmerkki siitä, ettei herätä tarpeeksi positiivisia tunteita tai herättää liikaa negatiivisia tunteita itselle merkityksellisten ihmisten mielessä. (<https://hybrislehti.net/hpe-ja-itsemyyttuntoa>)

Häpeä on nöyryytyksen affekti, sisäinen kärsimys, sielun tauti. On sama, kokeeko nöyryytetty häpeää naurunalaiseksi joutumisesta tai epäonnistumisesta. Molemmissa tapauksissa hän kokee itsensä alastomaksi, kukistetuksi, ulkopuoliseksi, arvottomaksi ja tarpeettomaksi. (Yletyinen 2013, s. 282.)

Häpeä on erillisyyttä siinä kohdassa, missä pitäisi olla merkittävä yhteys. Se on erillisyyttä jostakin, mikä on meille hyvin olennaista ja syvästi totta. Tämä erillisuus aiheuttaa valtavaa kärsimystä, vaikka emme ole siitä tietoisia, sillä kompensoimme sitä erilaisin tavoin. (Peltola 2020, s. 57–58.)

Häpeä on

- erillisyyttä luonnosta ja siitä, mikä on luonnollista
- erillisyyttä itsestään ja omasta syvimmästä olemuksestaan
- erillisyyttä elävästä yhteydestä toisiin ihmisiin
- erillisyyttä kehosta
- erillisyyttä tunteista
- erillisyyttä puhtaasta alkuvoimasta, vitaalisuudesta, seksuaalisuudesta
- erillisyyttä haavoittuvuudesta ja herkkyydestä

- erillisyyttä syvästä ihmisyydestä
- erillisyyttä rakkaudesta
- erillisyyttä elämän mysteeristä ja alitajunnan maailmasta
- erillisyyttä pyhydestä
- erillisyyttä elämästä itsestään.

Peltola esittää kysymyksen: miten olemme tulleet siihen, että ihminen häpeää itsessään kaikkea sitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoista? (Peltola 2020, s. 57–58.)

2.1 Terve ja myrkyllinen häpeä

Terve häpeä

Häpeä auttaa meitä toimimaan sosiaalisesti hyväksyttävästi ja varmistaa siten laumaan liittymisen. Ihminen tarvitsee häpeää, kun hän hakee omaa itseään ja omaa merkitystään. Häpeä on ikään kuin lapsiominaisuuden suojaksi annettu, samalla tavalla kuin vihakin on tarkoitettu persoonaa suojaamaan. Häpeän myönteinen merkitys on siinä, että se muistuttaa meitä rajoista, joiden puitteissa meidän on määrä olla ja elää. Se suojaa ihmistä hänen omilta suuruustavoitteiltaan. Häpeä on muuri, johon törmäämme, kun olemme pyrkineet olemaan enemmän kuin olemme. Se kertoo meille meidän rajallisuudestamme, se ikään kuin palauttaa meitä omaan kokoomme. Häpeä muistuttaa meitä ihmisyydestämme: emme ole täydellisiä, emme ole Jumala. (Hellsten 2016, s. 62–63.)

Terve häpeä tukee ihmisen itsekunnioitusta ja lisää myös toisten kunnioittavaa kohtelua. Häpeää voidaan siis pitää tarkoituksenmukaisena, kun se ohjaa käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa ja osoittaa säännöt, normit ja moraalin. Terve häpeä panee pohtimaan, mitä henkilökohtaisista asioista on sopivaa ja turvallista paljastaa missäkin tilanteissa. Terve häpeä merkitsee tahdikkuutta siinä, kuinka olla kosketuksessa toiseen. Tahdikkuus on kykyä punnita, kuinka lähelle toista voi mennä ja kuinka paljon pitää antaa tilaa toistemme välille. Tahdikkuus on resurssi, joka antaa mahdollisuuden toisen integriteetin säilyttämiseen koskemattomana. (Kettunen 2011, s. 105–106.)

Terve häpeä antaa luvan olla epätäydellinen, epäonnistua ja tarvita toisia. Se osoittaa, että emme pysty hallitsemaan kaikkea. Terve häpeä auttaa meitä löytämään todelliset voimavaramme sekä aidot ilon ja onnen aiheemme. Häpeän tuskallisuudesta huolimatta sillä on meille tärkeää sanottavaa. Se kertoo, että jotakin on vialla tai että meidän on muutettava jotakin suhteessa ympäristöömmme. Terve häpeä auttaa meitä monin eri tavoin tunnistamaan rajamme ja ajattelemaan ennen tekoihin ryhtymistä. Terve

häpeä saa aikaan sen, että ihminen tuntee ja myöntää oman vastuunsa. Häpeän tunnustaminen ja hyväksyminen on suostumista heikkouteen. (Malinen 2012, s. 87–90.)

Myrkyllinen häpeä

Tommy Hellstenin mukaan myrkyllisen häpeän voima perustuu siihen, ettei ihminen tunnista sitä häpeäksi, vaan kokee, että häpeän antama viesti on totta eli että hän on arvoton, huono ja kelvoton. Myrkyllinen häpeä valautuu sinne, mistä rakkaus väistyy. (Ihminen tavattavissa -koulutuksen muistiinpanot.)

Toistuva häpäisy ja nöyryyttäminen voivat aiheuttaa kroonisen ja vammauttavan häpeäkokemuksen. Ihminen selviytyy sietämättömästä häpeästä työntämällä sen tietoisuutensa ulkopuolelle. Tuolloin ihminen ei välttämättä tunnista itsessään häpeää, mutta oireilee muilla tavoin. Tunnistamaton häpeä on samalla läsnä kaikessa, mitä ihminen tekee ja ajattelee. Jatkuva riittämättömyyden ja tyhjyyden tunne, vaikeus tunnistaa enää omaa itseään, suorittaminen ja krooninen vihaisuus voivat kaikki olla selviytymiskeinoja, jotka ihminen on rakentanut selviytyäkseen sietämättömästä sisäisestä kivusta. Häpeä voi olla vaikea tavoittaa kielellisesti myös sen vuoksi, että osa häpeäkokemuksista ajoittuu elämämme ensimmäisiin vuosiin eli aikaan, jolloin meillä ei vielä ole ollut kielellistä kykyä jäsentää kokemuksiamme. (Myllyviita 2021a, s. 55.)

Myrkyllinen häpeä johtaa häpeäidentiteettiin, jota tämä lopputyö käsittelee tarkemmin.

2.2 Häpeä ja syyllisyys

Oleellinen ero syyllisyyden ja häpeän välillä on, että syyllisyys liittyy ihmisen tekoihin ja toimintaan (”minä tein väärin”), häpeä häneen olemiseensa (”minä olen vääränlainen”). Syyllisyys syntyy väärästä teosta, mutta häpeä on syvempi kokemus— se koskee ihmisen koko olemusta. (Hellsten 2016, s. 63.)

Syyllisyyden ja häpeän eroa voisi kuvata myös erilaisten sisäisten käskysanojen avulla. Syyllisyydestä nouseva käskysana on: ”Seis! Se, mitä olet tekemässä, on väärin. Muuta käytöstäsi!” tai ”Olet toiminut väärin”. Häpeän käskysana sen sijaan on: ”Seis! Sinusta ei ole mihinkään, sinä olet kelvoton!” (Kettunen 2011, s. 73.)

Häpeä sekoitetaan joskus syyllisyyden kanssa, vaikka nämä tunteet ovat kokemuksellisesti ja seurauksiltaan hyvin erilaisia. Häpeä on passiivinen, avuton tunne, joka ei kohdistu yksittäiseen tekoon kuten syyllisyys, vaan itsen tärkeimpiin ominaisuuksiin. Oleellisin ero syyllisyyden ja häpeän välillä onkin keskittymisessä itseen. Kokiessaan häpeää ihminen on korostuneen tietoinen omasta

kehostaan ja toiminnastaan ja hänen kokemuksensa itsestä on paljastettu, alennettu ja vähempiarvoinen. Aikuiset kokevat häpeää herättäneet kokemuksensa kivuliaammiksi ja intensiivisemmiksi kuin syyllisyyttä herättäneet kokemuksensa. Syyllisyys on tavallisesti siedettävämpi tunne kuin häpeä, koska se on rajatumpi. Se kohdistuu yksittäiseen tekoon tai käyttäytymiseen, mikä mahdollistaa hyvityksen. Syyllisyyteen liittyy jännittyneisyyttä ja katumusta, mutta se ei uhkaa ihmisen koko identiteettiä. Häpeään liittyy halu kumota erilaisia puolia itsessä, kun taas syyllisyyteen liittyy halu kumota omia tekoja. (Myllyviita 2021a, s. 32–33.)

Syyllisyydestä voi vapautua muuttamalla käyttäytymistään, tekojaan. Kun häpeä on myönteisessä käytössä, se tavallaan kehottaa ihmistä myöntämään syyllisyytensä ja vapautumaan siten häpeän otteesta. Kun syyllisyydentunnetta seuraa vastuun ottaminen, on kyse terveestä syyllisyydestä. Vastaavasti mitä enemmän ihmisellä on vääriä tekoja, joita hän salaa, sitä enemmän hänessä on häpeää. Jos ei tunnista vääriä tekojaan, ei voi muuta kuin elää häpeänsä kanssa. (Hellsten 2016, s. 63–64.)

2.3 Häpeä ja pelko

Pelko ja häpeä viihtyvät usein yhdessä. Pelko estää elämästä, mikä vahvistaa tuntemusta omasta huonoudesta ja kelvottomuudesta. Pelko voi olla arkuutta, joka estää ihmistä ottamasta vastuuta ja elämästä tosissaan. Tällainen elämänpelko – elämättä jäänyt elämä – vahvistaa kokemusta omasta mitättömyydestä ja kelvottomuudesta. Näin häpeä ja pelko ovat kuin siamilaiset kaksoiset: ne edellyttävät ja ruokkivat toisiaan. Ihminen voi myös hävetä pelkoaan ja mahdollista toimintaansa niin paljon, ettei ollenkaan uskalla mennä tilanteisiin, joissa pelko ja häpeä aktivoituvat. (Kettunen 2011, s. 100–102.)

Häpeän kokemista pelätään, koska se pitää aina sisällään nöyryyttäviä kuvitelmia siitä, mitä kaikkea negatiivista muut saattavat ajatella. Nämä kuvitelmat ovat häpeän keskeisintä rakennetta. Lievimmillään ne heijastuvat ohimenevänä huolena, mutta voimakkaimmassa muodossaan ne lamaannuttavat ihmisen. (Mattila 2015, s. 161.)

Ihmisellä on luonnollinen tarve liittyä muihin ihmisiin, saada läheisyyttä ja tulla hyväksytyksi. Pelko hylätyksi tulemisesta on ihmisen alkukantaisia pelkoja. Se on pelkoa sitä, että tulee rangaistuksi ja jätetyksi yhteisön ulkopuolelle. Hylätyksi tulemista pelkäävä ihminen kokee itsensä puutteelliseksi. Hän pitää omia tarpeitaan todennäköisenä syynä hylätyksi tulemiselle eikä siksi juurikaan ilmaise niitä. Jossain kulttuureissa hylätyksi tulemista kutsutaan kasvojen menetykseksi, siis pysyväksi ja lopulliseksi sellaiseksi. Pahimmillaan se on epätoivoa siitä, ettei millään ole enää mitään merkitystä.

Ilo ja onni katoavat elämästä, värit muuttuvat harmaiksi – elämänhalu uhkaa sammua, eivätkä itsemurha-ajatukset ole harvinaisia. Juhani Mattilan mukaan tästä päästään häpeän ytimeen, joita hän kuvaa sadistisilla kuvitelmillä. Pahin ahdistus ja pelko liittyy kuvitelmaan siitä, että ihminen ikään kuin joutuu sellaisen sadistin kynsiin, jonka viha on kylmää ja täysin epäinhimillistä. Silloin tuska viiltää syvimmillä. Tällaisessa painajaismaisessa näytelmässä ihminen kokee itsensä avuttomaksi, koska hänellä ei ole keinoja lepyttää sadistin vihaa. Sadistinen viha, jonka kohtaamista ihminen pelkää, voi olla esimerkiksi syyttämistä, mitätöimistä, kyseenalaistamista, nöyryyttämistä, torjumista tai ulkopuolelle jättämistä. Pahin pelko on saada niskaansa vihat niiltä ihmisiltä ja viiteryhmiltä, joilla on itselle suurin merkitys. (Mattila 2015, s. 168–169; Myllyviita 2021b, s. 159.)

Häpeän tunne ei olisi niin kipeä, jos ahdistuksen hetkelläkin kykenisi uskomaan, että toisessa ihmisessä on ainakin hitusen verran myötätuntoa. Itse asiassa häpeää ei voisi kokea, jos täysin luottaisi muiden ihmisten myötätuntoon ja hyväntahtoisuuteen. (Mattila 2015, s. 169.)

2.4 Häpeän peitetunteena viha ja suru

Viha on tyypillinen toissijainen eli sekundaari tunne, kun ihminen kokee ensisijaisena eli primäärinä tunteena häpeää, kipua, pelkoa tai surua. Ensisijaiset tunteet auttavat ihmistä tunnistamaan omat tarpeensa tilanteessa. Ensisijaisena tunteena viha voi syntyä silloin, kun jokin ihmiselle tärkeä päämäärä estyy tai kun hänelle tärkeä ihminen on vaarassa tai uhattuna. Toissijaiset tunteet sen sijaan syntyvät ihmisen pyrkiessä suojautumaan ensisijaisilta tunteiltaan. Toissijaiset tunteet lisäävät yleensä tunteisiin liittyvää epämukavuutta, ja ne estävät ensisijaisten tunteiden tarkoituksenmukaisuuden. Jos esimerkiksi ensisijaista pettymyksen tunnetta on vaikea ilmaista ihmissuhteessa, syntyy yleensä toissijainen vihan tunne. Ensisijaisen tunteen tunnistaminen ja ilmaiseminen auttaa meitä todennäköisemmin pääsemään haluamaamme päämäärään ihmissuhteissa. Sen sijaan toissijaiset tunteet voivat aiheuttaa hyökkäämistä itseä tai muita vastaan, vaikka se ei olisi ihmisen tarkoituksena. (Myllyviita 2021a, s. 106–107.)

Kun ihminen havainnoi itseään ja muita ihmisiä häpeän silmälasien läpi, hän havaitsee toisissa ihmisissä kriittisiä asenteita myös silloin, kun niitä ei todellisuudessa ole. Hän myös uskoo olevansa heikompi kuin muut. (Myllyviita 2021b, s. 157.)

Suru kertoo usein hylätyksi tulemisesta ja pettymyksestä. Suru, sen enempää kuin muutkaan tunteet, ei välttämättä ole seurausta myrkyllisestä häpeästä tai muista tukahdutetuista tunteista. Silloin kun suruun ei näytä olevan selvää syytä, kannattaa kuitenkin miettiä, voisiko sen taustalle kätkeytyä häpeää. Sisäinen kokemus siitä, että olemme huonoja ja pahoja, ei ole kaukana menetyksen ja yksin jäämisen aiheuttamasta surusta, jolla voimme naamioida häpeän. Tunteena suru on häpeää

siedettävämpi. Se voi liittyä esimerkiksi tilanteisiin, joissa koemme jääneemme yksin. Hylätyksi tulemisen kokemukset ovat äärimmäisen tuskallisia, ja niinpä meidän on helpompi sanoa tuntevamme niiden vuoksi surua kuin häpeää. Vanhemmat voivat tuntea häpeää myös lapsensa epäonnistumisista. He naamioivat häpeän kuitenkin usein suruksi. (Malinen 2012, s. 200–201.)

Tunnetta usein sydämen ja keuhkojen alueella raskautta, kipua kaikesta kokemastamme torjunnasta, rakkaudettomuudesta ja erillisyydestä. Meillä on syvä suru kaikesta siitä, mitä ilman olemme eläneet ja mistä kaikesta olemme erillistyneet ja vieraantuneet. Kannamme edelleen suurta kollektiivista sukupolvien ketjun surua, surematonta sotien tragedioiden surua, elämättömän elämän surua. Suojaamme itseämme ulkoiselta loukkaantumiselta, mutta myös sisäiseltä kivulta, jota on mahdotonta käsitellä yksin. Jotta pystymme avaamaan sydäntämme rakkaudelle ja herkkyydelle, on uskallettava kohdata myös kaikki se kipu ja suru, jota kannamme. (Peltola 2020, s. 139.)

2.5 Häpeän sukulaistunteet ja johdannaiset

Häpeän lievemmissä sukulaistunteissa, kuten hämmennyksessä, nolostumisessa ja ujoudessa, on samoja piirteitä kuin häpeässä, sillä ne liittyvät samalla tavoin sosiaalisiin tilanteisiin ihmisten välillä. Vaikka ne ovatkin läheistä sukua häpeälle, ne eivät ole yhtä syviä ja kokonaisvaltaisia tunteita kuin häpeä eivätkä vaikuta ajatteluun ja käyttäytymiseen samalla tavalla. (Malinen 2021, s. 80.)

Hämmennys tulee aina yllättäen. Se saa meidät kokemaan suurta epävarmuutta ja epämukavaa oloa tilanteissa, joissa joudumme odottamattoman, usein positiivisenkin huomion kohteeksi. (Malinen 2012, s. 81–82.)

Nolostuminen liittyy läheisesti hämmentyneisyyteen. Ero on siinä, että nolostuminen perustuu kielteiseen arvioon itsestämme sillä hetkellä. Nolostumme tilanteissa, joissa tunnetta tulevamme yllättäen paljastetuksi. Nolostuessamme koemme antavamme itsestämme epäedullisen tai huonon kuvan. Se voi johtua kömpelyydestä tai käyttäytymissäännön rikkomisesta. (Malinen 2012, s. 83.) Yhdysvaltalainen häpeätutkija Brené Brown kuvaa nolostumisen olevan yleensä lievä ja ohimenevä tunne, joka ei määrittele ihmistä syvällä tasolla. Hänen mukaansa nolostumisen tunnusmerkki on, että kun teemme jotain noloa, emme koe olevamme yksin, sillä tiedämme viime kädessä, että muut ovat mokailleet samalla tavalla. (Brown 2015b, s. 80.)

Ujous on ihmisen luonnollinen suojautumistapa uutta ja tuntematonta kohtaan. Se suojelee meitä paljastamasta itseämme vieraassa tilanteessa. Ujouteen liittyy arkuus, häveliäisyys, epämukavuus ja pelokkuus muiden ihmisten läsnä ollessa. Siihen ei liity samanlaista torjutuksi tulemisen pelkoa kuin häpeään. Sen sijaan ujoudessa on kyse huomion kohteena olemisesta ja siitä, että ujo kokee

keskipisteenä olemisen kiusalliseksi ja epämiellyttäväksi. Ujous ei yleensä vaivaa meitä silloin, kun olemme yksin tai läheisten ihmisten seurassa. Häpeää emme sen sijaan pääse pakoon yksinäisyydessäkään. Vaikka olisimme kuinka kiinnostuneita jostakin asiasta tai ihmisestä, ujous saattaa rajoittaa ja estää meitä toimimasta. Ongelmaksi ujous muuttuu kuitenkin vasta, jos siihen liittyy huonommuuden tunnetta, esiintymispelkoa, kanssakäymisen välttämistä tai häpeän tunteita. (Malinen 2021, s. 85–87.)

Usein häpeästä puhutaan myös erilaisilla kiertoilmaisuilla. Riippumatta siitä, käytämmekö tunteistamme tai kokemuksestamme vaikkapa ilmaisua riittämättömyys (en riitä omana itsenäni, olen liikaa tai liian vähän), epätäydellisyys, epäonnistuneisuus, ulkopuolisuus tai alemmuus, pohjimmainen tunteemme ja kokemuksemme on häpeä. (Malinen 2012, s. 93; Peltola 2020, s. 23.)

3. Kollektiivinen häpeä ja puhumattomuus

Kokemamme häpeä on kollektiivisen häpeän henkilökohtainen ilmentymä. Vaikka häpeä tuntuu yksilötasolla kaikkein intiimeimmiltä ja salaisimmalta, se on kuitenkin aina ennen kaikkea kollektiivinen ilmiö. Ensin on aina näkymätön häpeänormisto – perheessä, suvussa, kulttuurissa, johon lapsi syntyy ja jossa hän imee itseensä ja systeemiinsä tämän näkymättömän normiston ja häpeäverkon. (Peltola 2020, s. 33.) Häpeä onkin aina suhteutettava kulttuuriin ja ympäristöön, jossa ihminen elää ja jossa hän on kasvanut (Myllyviita 2021a, s. 56).

Häpeän paradokseja on se, että kun olemme uskaltaneet kääntymään kohti omaa häpeäämme, olemaan voimakkaan häpeän kokemuksen äärellä ja menemään sen keholliseen ytimeen, samalla meille saattaa avautua kyseisen tuntemuksen kollektiivinen näkymä. Tämän kokemuksen myötä emme ainoastaan ole itse hieman vapaampia, elävämpiä, enemmän elossa, vaan myös näkökulmamme ympäröivään maailmaan on muuttunut. Näkymätön myös kollektiivista on tullut näkyväksi, emmekä enää ole sen vankeja. (Peltola 2020, s. 34.)

Paavo Kettunen kuvaa kirjassaan *Kätkeyty ja vaiettu*, kuinka häpeäidentiteetin omaavan ihmisen käsitys itsestä asuu ihmisen silmissä. Se ei kuitenkaan ole vain ihmisen sisäinen mielikuva. Ihminen uskoo, että se on myös toisen näkemys hänestä. Hän uskoo, että toiset näkevät hänen sisälleen ja hänen lävitseen ja näkevät, kuinka keltoton hän on. Siksi häpeä on mitä suurimmassa määrin myös yhteisöllinen kysymys. Tietyn ryhmän, esimerkiksi seurakunnan tai uskonnollisen yhteisön, piirissä tämä voi merkitä sitä, että itseään vähäpätöisenä pitävät ihmiset arastelevat toisiaan. Näin yhteisöstä voi muodostua teeskentelijöiden yhteisö, jossa kartetaan todellista kohtaamista eli juuri sitä, mitä häpeäidentiteetin omaava ihminen kaikkein syvimmin kaipaisi. (Kettunen 2011, s. 97–98.)

Kaisa Peltola esittää, että uskonnon nimissä on häpäisty se, mikä liittää ihmiset väkevimmin elämään: seksuaalisuus ja kehollisuus, naiseuden ja feminiinisyyden pyhyys, ihmisen henkilökohtainen kyky kokea pyhyyttä omalla tavallaan, luontoyhteyden pyhyys ja se, että kaikella elävällä on henki – kaiken olevaisen yhteys, elämän mysteerisyys ja määrittelemättömyys, sen monimuotoisuuden ihme ja täydellisyys. Mitä tiukempi on uskonnollinen tausta sukupolvien takaa, sitä syvempi on häpeätrauma. Syvin se on uskonnollisten yhteisöjen piirissä. (Peltola 2020, s. 77–78.)

Oma lukunsa ovat Suomen sota-ajan traumat. Ne johtivat puhumattomuuteen ja kyvyttömyyteen käsitellä tunteita, joka siirtyi eteenpäin sukupolvelta toiselle. (Peltola 2020, s. 89.) Suomen sisällissota vuonna 1918 jakoi Suomen kahtia, eikä vain Suomea, vaan kaupunkeja, kyliä ja sukuja. Vihanpito ja kyräily punaisten ja valkoisten välillä jatkui pitkään. Ystävyystyminen ja avioituminen syntyneen kuilun yli oli vaikeaa ja herätti melkoista tunnekuohua. Ne olivat totaalaisia häpeän aikoja, jolloin

naapuri ampui naapurin, sukulainen sukulaisen. Selvittämättömien kysymysten painolasti sekä puhumattomuus ja häpeä siirtyivät eteenpäin seuraaviin sukupolviin. (Ijäs 2012, s. 29.)

Suomen talvisota (v. 1939–1940) ja jatkosota (v. 1941–1945) ovat jääneet elämään kollektiivisena siirtotaakkana. Siirtotaakat muodostuivat isien vuosia kestäneestä poissaolosta, isien ja sukulaisten kaatumisista tai katoamisista sekä isien palaamisesta kotiin sodan kauhut kokeneina ja eri tavoin ruumiillisesti vammautuneina ja mieleltään traumatisoituneina. Siirtotaakkoja syntyi myös äitien ja lasten taakoista kotirintamalla, lasten vanhempiensa kannattelusta ja uhrauksista – niin sanotusta uhri-identiteetistä, sotaorpoudesta ja leskeydestä, evakkoudesta ja kotien menetyksistä, Karjalan evakkojen kokemasta syrjinnästä eli ”muukalaisuuden” kohtalosta sekä lasten siirroista Ruotsiin ja Tanskaan sotalapsiksi. Oma lukunsa ovat myös suomalaisille naisille syntyneet saksalaisten sotilaiden ja venäläisten sotavankien lapset. (Siltala 2017, s. 50; Ijäs 2012, s. 38–39.)

Suurella osalla suomalaisia perheitä traumaattisista sotakokemuksista vaiettiin läheistenkin kesken. Sodan tunnekokemukset selittävät osaltaan kotiemme väkivaltaa. Kotiin palanneet sodassa traumatisoituneet puoliset ja isät olivat monesti arvaamattomia, äkkipikaisia, alkoholisoituneita, väkivaltaisia ja masentuneita, usein myös syrjään vetäytyviä. Monesti ainoastaan työhön pakeneminen oli hyväksyttävä keino mennä kunniallisesti eteenpäin. (Ijäs 2012, s. 38–39.)

Kaisa Peltola tuo esille kirjassaan Häpeän alkemia näkökulman siitä, kuinka äideille on syvästi traumatisoivaa joutua ylpeydellä uhraamaan poikansa sotaan. Peltolan mukaan tämä haava elää edelleenkin suomalaisessa kollektiivisessä psyydessä. Hän kertoo, kuinka tämä on tullut esille hänen ohjaamissaan perhekonstellaatiotyöpajoissa. Sydän on jähmettynyt ylivoimaisen suuresta surusta, ja äidin suhde lapsiin on etäinen ja ahdistunut. Hän haluaisi mennä kohti, mutta ei oikein pysty. Tämä äitiketjun kipu kulkee monta sukupolvea taaksepäin. (Peltola 2020, s. 93.)

Sotaan miehensä menettäneet lesket ja isänsä menettäneet sotaorvot ovat pitkään olleet niitä sodan puolia, joista ei puhuta, vaikka elämä jatkui heissä kotirintamalla raskaissa oloissa sodan aikana ja sodanjälkeisessä jälleenrakennuksessa. Sotaleskien voimat menivät selviytymistaisteluun, jonka jalkoihin lasten, sotaorpojen, tarpeet auttamatta jäivät. Osa tätä selviytymistaistelua oli maineen varjelu, sillä lesket korotettiin eräänlaiseen kansakunnan lesken asemaan ja heidän jokaista liikettään myös arvioitiin. Leskelle sopi vain sankarivainajien muiston vaaliminen. Toisaalta monet lesket kokivat tulleen nöyryydyksi viranomaisten taholta, kun he joutuivat hakemaan apua ja taistelemaan saadakseen ne tuet, jotka sotaleskelle kuuluivat ja joita he elämästä selviytymiseen tarvitsivat. Jos puoliso oli kuollut asepalveluksessa esimerkiksi sairauteen tai onnettomuuteen, joka ei suoranaisesti johtunut sodasta, perhe jäi vaille eläkettä. (Näre 2007, s. 150.)

Kaija Sepponen kertoo kirjassaan *Sururisti* 95-vuotiaan äitinsä, joka oli sotalleski, osallistumisesta vuoden 2019 itsenäisyyspäivän juhliin. Tilaisuudessa juhlapuhujat mainitsivat puheissaan vain veteraanit huolimatta siitä, että järjestäjille oli ennakkoon kerrottu hänen äitinsä olevan tilaisuuden ainoa sotalleski. Äidin palattua juhlasta hänen ensimmäiset sanansa olivat: ”Minua hävetti. Kukaan ei sanallakaan puhunut sotalleskistä.” Sepponen kuvaa, kuinka äidin ahdistus ja häpeä siirtyivät hyökyaallon lailla häneen. ”Vuosikymmenien nöyryytykset ja häpeä vyöryivät ylitseni.” (Sepponen 2020, s. 12.)

Kaija Sepponen lisää, että sotaorpoisuus oli pitkään vaiettu asia, josta ei voinut puhua. Vuonna 2001 sotaorpoja ei vielä löytynyt virallisista rekistereistä. Vuonna 2014 sotaorvot saivat puvun rintaan kiinnitettävän tunnuksen, joka kertoi heidän vanhempiansa antamasta uhrauksesta isänmaan vapauden puolesta. (Sepponen 2020, s. 13.)

4. Häpeää ylläpitävät tabut ja salaisuudet

Itsemurhista usein vaietaan, sillä ne ovat jälkeen jääville kipeitä kokemuksia. Itsemurhat herättävät läheisissä surun ja syyllisyyden lisäksi intensiivistä häpeää. Kuitenkin itsemurhien vaikutukset heijastuvat perheessä piilotajuisesti seuraaviin sukupolviin. (Reenkola 2014, s. 167–168.)

Vaiettuja salaisuuksia voivat olla myös vanhempien tai edellisten sukupolvien mielen sairaudet, esimerkiksi psykoosi tai skitsofrenia, vammaisuus, perheessä ilmennyt inesti ja seksuaalinen hyväksikäyttö tai sotalapset. Niistä on vaiettu, ja niitä on saatettu kieltää valheiden avulla, sillä niitä on aikanaan pidetty häpeällisinä. Aikoinaan on myös saatettu saada lapsi sellaisen ihmisen kanssa, jonka kanssa ei olisi pitänyt, ja mahdollisesti isä on salattu. Niin sanottuja lehtolapsia on ollut paljon, eikä monelle esivanhemmalle löydy kirkonkirjoista lainkaan isää. Aikoinaan ei ollut ehkäisyä, oli köyhyyttä ja sotia ja seksuaalisuus oli suuri tabu. Ylisukupolvisessa ketjussa vaietut, häpeällisiksi koetut asiat siirtyvät piilotajuisesti samaistumisen kautta seuraaville sukupolville: lapsille ja lastenlapsille. (Reenkola 2014, s. 167–168; Pietiäinen 2018, s. 176)

Seksuaalisessa häpeässä ominaista on sen kieltäminen (mikä voi ilmetä myös vaikenemisena tai vaivaantumisenä), negatiiviseksi leimaaminen tai sen torjunta. Lapsuudenkodissa opittu vaikenemisen malli ja seksuaalisuuden paheksuminen lisäävät häpeän tunnetta. Jos vanhemmat eivät anna seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä lapsilleen asianmukaisia vastauksia, häpeä lisääntyy entisestään. Jos vanhemmat kieltävät lasten seksuaalisen kiinnostuksen häpäisemisen avulla, siitä seuraa se, että luonnollisesta uteliaisuudesta seksuaalisuutta kohtaan tuleekin hävettävä asia. Seksuaalisuus ja hengellisyys puolestaan liittyvät usein yhteen siten, että seksuaalisuudesta vaikeneminen voi nousta uskonnollisesta kulttuurista. (Malinen 2012, s. 177; Kettunen 2011, s. 252.)

Lasten epäonnistumiset koulussa tai työelämässä sekä lasten huumeiden käyttö tai rikokset voivat herättää surun ohella häpeää. Myös lasten psyykinen oireilu on usein syvän häpeän aihe. Lapsettomuus, keskenmenot, sikiön kuolema, abortit, raskauden komplikaatiot ja imetysongelmat ovat naiselle kipeitä ja keskeisiä häpeän aiheita. (Reenkola 2018, s. 33.)

Salassa pidettävästä asiasta tulee häpeällinen, vaikka se olisi kuolema tai muu normaali elämään kuuluva asia. Kun se laitetaan kulissin taakse ja maton alle, koko suku joutuukin häpeän vankeuteen. Siksi tällaiset asiat pitää paljastaa. (Pietiäinen 2018, s. 176.)

5. Häpeä traumana

Häpeä on trauma ja trauma on häpeä, eli kaikki mahdolliset traumatuntemukset ja reaktiot voivat aktivoida voimakkaan häpeän. Häpeätrauma syntyy ympäristössä, jossa aito nähdäksi tulemisen kokemus, yhteys, myötätunto ja hyväksyntä puuttuvat. Häpeäshokin aktivoituessa aktivoituu taistele-pakene-refleksi eli pelko tai halu paeta tilanteesta, tunnottomuus, voimakas dissosiaatio ja jopa kehosta poistumisen kokemus, joka on seurausta jähmettymistä. (Peltola 2020, s. 24, 140.)

Häpeäshokki on traumatilan aktivoituminen, mutta häpeä liittyy siihen voimakkaan hylkäämisen pelon. Siitä syntyy juuri tämä ristiriita – avuton tila, jossa inhimillinen ja luonnollinen impulssi kurottautua ottamaan vastaan apua on rikkoutunut ja korvautuu hylkäämisen ja torjutuksi tulemisen kauhulla. Tämä johtaa siihen, että tämä äärimmäinen tila vetäytyy toistamiseen yhä syvemmälle ihmisen sisuksiin – sen sijaan että se kurottautuisi ulospäin ja voisi parantua. (Peltola 2020, s. 140.)

Suurin osa ihmisistä ajattelee, että traumoja aiheuttavat suuret tapahtumat, kuten autokolarit ja katastrofit. Tosiasiassa pienet ja hiljaisetkin traumat laukaisevat usein aivoissa saman eloonjäämisreaktion. Brené Brown lisää, että pitää mahdollisena, että monet varhaisista häpeän kokemuksistamme, etenkin vanhempiemme kanssa kokemistamme, ovat varastoituneena aivoihimme traumoina. (Brown 2015a, s. 143.)

Trauma jättää autonomisen hermoston ylivirittyneeseen tilaan, jolloin pienetkin tapahtumat (pettymykset, yksin jäämiset, ulkoiset paineet) tuottavat voimakkaita emotionaalisia tiloja, jotka jäävät päälle pidemmäksi aikaa kuin traumatisoitumattomilla (Myllyviita 2021a, s. 46).

Häpeätrauma liittyy haavoittuvuuden tilaan. Emme ole oppineet olemaan kannateltuja tässä avoimuuden tilassa, ja siksi kehomme ja hermostomme eivät ole tottuneet siihen. Kun koemme haavoittuvuutta, laukeaa häpeäshokki ja aivan todellinen hajoamisen kokemus – häpeän ydinkokemus. Siksi häpeätyöskentely on myös traumatyöskentelyä ja kehon harjoittamista terveeseen itsesäätelyyn. (Peltola 2020, s. 42.)

6. Häpeä kehossa

Usein kehomme reagoi häpeään ennen tietoisista mieltämme. Ihmiset, joilla on hyvä häpeänsietokyky, tunnistavat ja kykenevät kuvailemaan kehollisia reaktioita häpeään. (Brown 2015a, s. 118–119.)

Lievimmillään häpeän fysiologisia tuntemuksia ovat punastuminen, hikoilu, käsien tärinä tai vapina – ajatusten ja puheen sekoaminen tai pelkästään kehon läpi kulkeva värähdys. Sietämättömänä kehollisena kokemuksena häpeän fysiologiset muutokset sen sijaan nostavat sydämen sykettä, verenpainetta ja stressihormonien tuotantoa. Tämä tuottaa täydellisen taistelunvalmiuden, mutta samalla lihaksisto heikkenee, asento lysähtää ja keho lamaantuu, eikä ihminen kykene toimimaan. Kokiessaan voimakasta häpeää ihminen joutuu sietämään ristiriitaisia fysiologisia viestejä kehon tasolla sekä ristiriitaisia toimintayllykkeitä ja ajatuksia mielen tasolla. (Myllyviita 2021a, s. 12.)

Fysiologisten vaikutusten vuoksi häpeän tunteet ovat intensiivisiä, lähes paniikinomaisia. Rintaa puristaa, sydän tykyttää, korvat kuumottavat, hikoiluttaa, oksettaa ja huimaa. Samalla kyky ajatella heikkenee. Intensiiviset kehon tuntemukset tuottavat yllykkeen kadota, paeta pois tilanteesta jonnekin, missä on turvallista ja missä on mahdollista olla yksin. Jos pakeneminen ei ole mahdollista, ihminen pyrkii piiloutumaan hiustensa, käsiensä tai huppunsa taakse, vajoaa alaspäin ja laskee katseensa maahan välttämällä suoraa katsekontaktia. Tekeytymällä mahdollisimman näkymättömäksi ihminen pyrkii välttämään valvonnan ja tarkkailun kohteena olemista, jotta häpeäkokemus loppuisi. Jos häpäisy jatkuu häpeän ilmaisusta huolimatta ja jos ihminen suljetaan tilanteeseen ilman pakomahdollisuutta, aggressiivisen käyttäytymisen todennäköisyys kasvaa. (Myllyviita 2021a, s. 75.)

Häpeänsietokyky vaatiikin kognitiota, ajattelua, ja tämän takia häpeällä on valtava etulyöntiasema. Kun häpeä laskeutuu yllemme, aivojemme limbisen järjestelmä käytännössä kaappaa aivomme valtaansa. Toisin sanoen aivojen etuotsalohko, jossa kaikki ajattelu, analysointi ja strategioiden laatiminen tapahtuu, väistyy aivojemme primitiivisen taistele tai pakene -osan tieltä. (Brown 2015b, s. 82.)

Mantelitumake (”palohälytin”) on yleensä melko hyvä havaitsemaan vaaran merkit, mutta trauma lisää väärintulkintojen riskiä. Kun hälytysjärjestelmä toimii virheellisesti, jokin viaton kommentti tai kasvonilme saattaa aiheuttaa raivonpurkauksen tai täydellisen vetäytymisen. (Van Der Kolk 2017, s. 77.)

6.1 Taistele, pakene, jähmety

Ihmiselle on kehittynyt evoluution myötä erilaisia sisäänrakennettuja ja automaattisesti aktivoituvia tapoja reagoida ympäristössä tapahtuviin uhkaaviin muutoksiin. Kun ihminen havaitsee jotain potentiaalisesti uhkaavaa, hän valpastuu, jolloin hänen sympaattinen hermostonsa alkaa aktivoitua. Kun uhka aktualisoituu, esimerkiksi ihminen kokee joutuneensa torjutuksi ja hylätyksi, aktivoituu varsinainen taistele–pakene-järjestelmä autonomisen hermoston sympaattisen osan avustamana. Sympaattinen hermosto ja parasympaattinen hermosto ovat ihmisen tahdosta riippumattoman autonomisen hermojärjestelmän osat. Sympaattisen hermoston aktivoituessa sydän alkaa lyödä nopeammin, verenpaine kohoaa ja raajoihin pakkautuu verta. Ihminen kokee kuumuden tunnetta, hikoilua ja tihentynyttä hengitystä. Tuolloin ihminen on fysiologisesti valmis joko lyömään tai ottamaan jalat alleen. Häpeän tuottamat keholliset tuntemukset johtuvat siis erilaisista hermostollista reaktioista. Kun ihminen punastuu ja hikoilee ja kun hänen sykkeensä nousee, reaktion taustalla on sympaattisen hermoston aktivoituminen. Parasympaattisen hermoston aktivoituminen sen sijaan hidastaa sydämen sykettä ja hengitystä sekä vilkastuttaa virtsarakon ja suolen toimintaa. (Myllyviita 2021a, s. 71–73.)

Pakeneminen ja taisteleminen ovat siis reaktioita ympäristössä ilmenevään välittömään uhkaan. Jos ihminen arvioi, että uhkaava tekijä on häntä heikompi, aktivoituu yleensä taistelureaktio. Jos hän sen sijaan arvioi, että välitöntä uhkaa tuottava tekijä on häntä voimakkaampi, aktivoituu pakenemisreaktio. Jos ihminen arvioi, että uhkaava tekijä on häntä voimakkaampi, eikä hän pääse pakenemaan, aktivoituu kolmas evolutiivinen puolustautumiskeino – jähmettyminen. Jähmettyminen on automaattinen reaktio, joka vaimentaa taistele–pakene-reaktion. Tuolloin ihminen muuttuu täysin liikkumattomaksi ja hänen ruumiintoimintonsa hidastuvat. (Myllyviita 2021a, s. 71.)

Pakoreaktioon liittyy yleensä heikkouden ja haavoittuvuuden kokemus, mikä itsessään voi herättää häpeää. Myös jähmettymiseen liittyy voimistunut häpeän kokemus, kun ihminen menettää kykynsä toimia ja puolustautua. Sen sijaan taistelureaktio vahvistaa vihan ja raivon tunteita sekä väkivaltaan ohjaavia toimintayllykkeitä, jotka muuntavat koetun häpeän jopa itsevarmuudeksi. (Myllyviita 2021a, s. 110.)

6.1.1 Jähmettyminen ja dissosiaatio

Jähmettymiseen liittyy tyypillisesti dissosiaatio-oireita, kuten epätodellista oloa, muistamattomuutta ja itsestä vieraantumista. Dissosiaatio-oireet heikentävät hallinnan kokemusta, ja ihminen saattaa

jälkikäteen syyttää itseään siitä, ettei ollut tilanteessa aktiivisempi ja taistellut vastaan. (Myllyviita 2021a, s. 73.)

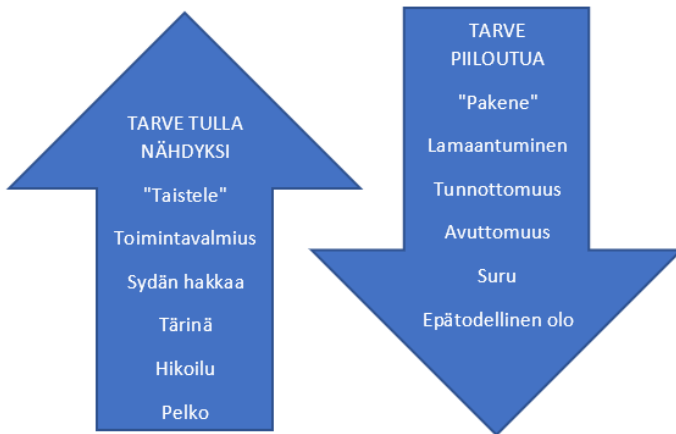
Dissosiaatio on psyykkinen suojautumismekanismi, jonka avulla ihminen selviytyy kovasta fyysisestä tai psyykkisestä kivusta. Dissosiaatio on yhteyden puuttumista normaalisti integroituneiden muistin, identiteetin ja tietoisuuden välillä. Voidaan ajatella, että dissosiaatio on evoluution myötä syntynyt psykologinen ei-tahdonalainen taito. Sen avulla ihmiset pystyvät siirtämään mielensä jonnekin muualle, kun ruumis jää vangiksi tilanteeseen, josta ei ole mahdollisuutta paeta. Ihminen ei tunne niin paljon kipua, minkä vuoksi se auttaa selviytymään traumaattisista tilanteista. Samalla tavoin saaliseläin näyttää halvaantuvan paikoilleen, kun peto saa sen kiinni. (Myllyviita 2021a, s. 49.)

Dissosiaation välitön hyöty on sietämättömän kokemuksen muuttuminen tunnottomaksi, sokeaksi pisteeksi. Dissosiaation huono puoli on, ettei kokemuksesta muodostu sellaista muistoa, jota ihminen pystyisi käsittelemään. Tämä lisää kroonista, epämääräistä ja yleistynyttä häpeää. Dissosiaation avulla lapsi onnistuu luottamaan hoitajiinsa myös sellaisissa olosuhteissa, joissa hoitajat toistuvasti nöyryyttävät tai hyväksikäyttävät häntä. Näin ollen dissosiaatio auttaa lasta selviytymään hengissä myös äärimmäisissä olosuhteissa. (Myllyviita 2021a, s. 73.)

6.1.2 Krooninen häpeä

Krooninen häpeä on tuskallinen ja ristiriitainen kokemus, koska se ohjaa ihmistä samaan aikaan useaan eri suuntaan. Kuvassa 1 havainnollistetaan tätä ristiriitaa, kun häpeäreaktiot ohjaavat eri suuntiin. Häpeää kokiessaan ihminen kokee usein muitakin negatiivisia tunteita, kuten vihaa, pelkoa, inhoa ja kenties surua. Hän voi kokea samaan aikaan uhkajärjestelmän tuottaman taistele–pakene-reaktion sekä tarpeen tulla nähdyksi, tarpeen tulla hyväksytyksi ja tarpeen saada oikeutta ja kostaa. Tämän lisäksi hän voi tunnistaa jäätymisreaktion sekä tarpeen piiloutua ja hävitä maan alle. (Myllyviita 2021a, s. 74.)

Kuva 1: Kun häpeäreaktiot ohjaavat eri suuntiin



Lähde: Myllyviita 2021a, s. 74.

7. Häpeätriggerit eli häpeää laukaisevat tekijät

Häpeä on hyvin yksilöllinen kokemus. Ei ole olemassa universaaleja häpeän laukaisijoita eli triggeriteitä. Huolimatta siitä, kuinka hyvin kykenemme tunnistamaan omat triggerimme, häpeän välttäminen ei ole mahdollista. Häpeätriggerien tunnistaminen ja ymmärtäminen ei ole jotakin, minkä me osaamme vaistonvaraisesti. Se on oppimisen prosessi. Tulee myös huomioida, että olemme haavoittuvaisempia niille häpeän laukaisijoille, jotka ovat syntyneet lapsuudenkodissamme ja joista meillä ei välttämättä ole muistikuvaa. (Brown 2015a, s. 120, 127.)

Häpeä tallentuu ihmisen muistiin voimakkaita tunteita sisältävinä muistikuvina. Ne ovat syvällä alitajunnassa, ja niihin on vaikea päästä käsiksi. Ne voivat pyrkiä tajuntaan muina tunteina, kuten pelkona, suruna tai ahdistuksena. Vaikka ihminen ei aktiivisesti muistaisikaan kipeitä kokemuksiaan, niihin liittyvä tunnetila tunkeutuu läpi alitajunnasta silloin, kun jokin tekijä muistuttaa niistä. Tällaisia muistuttajia ovat esimerkiksi hajut, äänet, äänensävyt, ilmeet, esineet tai mikä tahansa asia, joka on aikoinaan liittynyt häpeää synnyttäneeseen tilanteeseen. (Malinen 2021, s. 210–211.)

Häpeää laukaisevien tekijöiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään, mitkä asiat ja tilanteet herättävät häpeän tunteita. Jos esimerkiksi työtoverin huomautus työn laadusta tai tehtyjen tuntien määrästä synnyttää häpeää, on hyvä pysähtyä pohtimaan, miksi niin käy. Mitä aikaisempaa tilannetta se muistuttaa? Onko huomauttajan äänensävy tai hänen käyttämänsä sanamuoto sellainen, joka tuo mieleen jonkun läheisen lapsuudesta? Onko tunnereaktio tai suhtautumistapa tilanteeseen nähden turhan voimakas? Miksi häpeä on niin voimakas? (Malinen 2021 s. 211.)

Taulukko 1: Häpeän tyypilliset laukaisijat (Sanderson 2015)

Häpeän tyypilliset laukaisijat (triggerit)	Esimerkkejä
Pilkkaaminen	Henkilö on muiden naurun kohteena, kiusaaminen, nöyryytys
Vertaaminen muihin	Jokin ominaisuus tulee verratuksi muihin: ulkonäkö, paino, pituus, voima, taito, arvosana jne.
Arviointi	Arvostelun kohteeksi joutuminen, kun ei täytä muiden odotuksia
Invalidaatio	Henkilö tulee ohitetuksi, jätetyksi huomiotta
Riittämättömyys	Kokemus epäonnistumisesta, riittämättömyyden tunne, "en ole riittävän hyvä"
Itsesyytökset	Henkilö ottaa muidenkin tekemät virheet vastuulleen, itseviha ja itseinho
Negatiiviset ajatukset	Tuomitseva ja kriittinen tapa puhua itselle, kritisoiva sisäinen ääni mitätöi lähes kaikkea toimintaa
Haavoittuvuus ja riippuvuus muista	Omien tarpeiden invalidointi, emotionaalisten tarpeiden halveksuminen
Hylkääminen ja torjunta	Kokemus, että tulee jätetyksi ryhmän ulkopuolelle, torjutuksi tuleminen
Häpeälle altistuminen	Piilotetun häpeän paljastuminen, häpeän tuleminen tietoiseksi

Lähde: Myllyviita 2021a, s. 77.

7.1 Häpäisy

Me kaikki olemme tulleet jonkun häpäisemiksi. Jokainen meistä on tullut haavoitetuksi hienovaraisilla, toisinaan suorastaan ilkeillä huomautuksilla, jotka ovat liittyneet ulkonäköömme, työhömme, vanhemmuuteemme, rahankäyttöömme, perheeseemme tai jopa elämäkokemuksiimme, joita emme itse voi hallita. Häpäisevät huomautukset voivat olla suoria, epäsuoria, manipuloivia, tarkoituksellisia tai jopa tahattomia. Yhteistä niille on se, miten paljon ne loukkaavat ja miten ne saavat meidät horjumaan ja etsimään epätoivoisesti suojaa. (Brown 2015a, s. 227.)

Jatkuvaa häpäisyä kohdistuu myös tiettyihin ihmisryhmiin. Ne ihmisryhmät, jotka valtaväestö kokee uhkaaviksi sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, uskonnon tai etnisen alkuperän takia, joutuvat häpäisyn ja syrjinnän kohteeksi. Häpäisyn ja syrjinnän tarkoituksena on hiljentää heidät ja tehdä heistä näkymättömiä. (Myllyviita 2021a, s. 55.)

Reenkola tuo esille artikkelissaan Halu ja häpeä naisen kokeman kehon häpäisyn ja verbaalisen häpäisyn (muun muassa huorittelu). Body shaming eli kehon häpäisy tarkoittaa anatomiaan, erityisesti ylipainoon ja kokoon, mutta myös naisen tai tytön rintoihin ja muihin ruumiinosiin kohdistuvia kommentteja. Jos vanhemmat häpäisevät lastensa kehoa, esimerkiksi ylipainoa tai lapsen

kokoa, pienuutta tai pituutta, se on omiaan muokkaamaan lapsen minäkuvaa ja ruumiinkuvaa negatiiviseksi. (Reenkola, 2018, s. 34–35.)

Häpeä nousee, kun joudumme tahallisen tai tahattoman kaltoinkohtelun kohteeksi. Kaltoinkohtelu voi olla fyysistä tai henkistä väkivaltaa. Se voi olla välinpitämättömyyttä, vähättelyä tai jatkuvaa mikroaggressiivisuutta, jonka vaikutusta helposti vähätellään. Tilannetta pahentaa se, jos ympäristö sallii tämän kaltoinkohtelun, vähättelee sitä tai jopa kieltää sen. Pahin tilanne on tietenkin se, että muut liittyvät häpäisijään. Merkittävä osa erilaisissa tilanteissa aktivoituvaa häpeää onkin itse asiassa häväistyksi tulemisen pelkoa. (Peltola 2020, s. 32–33.)

8. Häpeän torjumisen strategioita

Häpeä ei ole vain jonkin tilanteen laukaisema ohimenevä tunne, vaan sarja tapahtumia, jotka johtavat häpeän kokemiseen tai sen torjumiseen. Amerikkalaiset häpeätutkijat nimittävät tätä sisäistä toimintatapaa häpeäkompassiksi. Häpeäkompassin pääilmansuunnat ovat vetäytyminen, välttäminen, itseen kohdistuva hyökkäys ja toisiin kohdistuva hyökkäys. Olipa suunta mikä tahansa, tarkoituksenamme on päästä häpeän herraksi. Joillakuilla on vain yksi tapa käsitellä pintaan nousevaa häpeää, toiset vaihtavat käyttäytymismallia tarpeen mukaan. Silloin sukkuloimme ilmansuuntien välillä ja valitsemme niistä tilanteeseen parhaiten sopivan toimintatavan. (Malinen 2012, s. 67–68.)

8.1 Vetäytyminen

Vetäytyminen on häpeään liittyvä klassinen käyttäytymismalli, johon sysäyksen antavat häpeän fysiologiset vaikutukset. Vetäytyessään ihminen pyrkii piiloutumaan muiden katseilta ja muuttumaan näkymättömäksi. Samalla hän menettää kontaktin ihmisiin ja vastavuoroisuuteen. Vetäytyminen on häpeän suojautumismekanismeista tervein, koska häpeä säilyy oman tietoisuuden piirissä. (Myllyviita 2021a, s. 95.)

Tämä strategia toimii yleensä tarkoituksenmukaisesti, jos vetäytyminen on tilannesidonnaista ja ohimenevää. Jos ajatellaan vetäytymistä jananana, sen toisessa päässä ovat lievät ja ohimenevät reaktiot, esimerkiksi vetäytyminen hetkellisesti katsekontaktista, kun ihminen nolostuu jostakin vuorovaikutuksessa tapahtuvasta asiasta, häneen kohdennetusta huomiosta tai omasta kriittisestä ajatuksestaan, joka liittyy omaan käyttäytymiseen. Janan toisessa päässä ovat päälle jäävät reaktiot, kuten eristäytyminen sosiaalisista kontakteista useiksi päiviksi tai viikoiksi ja negatiivisten ajatusten jääminen päälle. Jos tilanne pitkittyy entisestään, ihminen voi jäädä häpeän vangiksi ja alkaa kärsiä kroonisesta yksinäisyydestä. (Myllyviita 2021a, s. 95–96.)

Vetäytyminen tapahtuu fyysisellä, emotionaalilla ja kognitiivisella tasolla. Ihminen alkaa vältellä kaikkia tilanteita, joihin liittyy sosiaalista vuorovaikutusta (keskustelut, palaverit, kahvihuoneet, ravintolat, kaupat), tai vältellä muutoin katsekontaktia, esimerkiksi puhelinta tuijottamalla. Jos fyysisestä välttelystä huolimatta syntyy sosiaalista kontaktia, ihminen vetäytyy emotionaalisesti kykenemättä empaattiseen peilaamiseen vuorovaikutustilanteessa. Kognitiivinen vetäytyminen toteutuu yleensä emotionaalisen välttelyn kyliäisenä. Tällöin ihminen on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa niin uppoutunut itseensä, omiin ajatuksiinsa ja kehonsa reaktioihin, etteivät muiden ihmisten tarinat ja näkökulmat mahdu hänen huomionsa valokeilaan. Tästä puolestaan syntyy

yksinäisyyttä ylläpitävä noidankehä: kun vastapuoli huomaa, ettei vetäytyvä osapuoli ole oikeasti läsnä, toisen ihmisen mielenkiinto hiipuu, sillä vuorovaikutus ei ole palkitsevaa, kun se ei ole vastavuoroista. (Myllyviita 2021a, s. 96–97.)

8.2 Itseen kohdistuva hyökkääminen

Häpeää kokeva voi myös hyökätä itseään vastaan saadakseen häpeän tunteen hallintaan ja kyetäkseen säätelemään sietämätöntä tunnetta. Itseen kohdistettu inho ja aggressio ovat siis yrityksiä hallita häpeää. Silloin ihmisen ajatukset sisältävät kokemuksen siitä, että hän on riittämätön, tyhmä ja vajavainen. Itsekritiikki, vähättely ja mitätöinti voimistuvat ja voimistavat entisestään häpeän tunnetta ja johtavat negatiivisiin uskomuksiin itsestä. Tämän lievempiin muotoihin kuuluu itselle nauraminen, kun taas vakavampia muotoja ovat itsen nöyryyttäminen, omien pyrkimysten sabotointi, masokismi ja oman kehon vahingoittaminen. Äärimmäisenä häpeä saattaa voimistaa itsehalveksunnan ylettömäksi ja syöstyä jopa itsemurha-ajatuksiin ja -tekoihin. (Myllyviita 2021a, s. 101; Reenkola 2014, s. 161.)

Kaikki äärimmäiset ja krooniset hyökkäykset itseä ja omia tarpeita vastaan ovat haitallisia. Jos alistuminen, mukautuminen tai suoranainen mateleminen ovat lapsuudenperheessä olleet ainoita keinoja säilyttää edes jonkinlainen yhteys hoitajiin, ihminen voi toimia samalla tavoin myöhemmin sosiaalisissa suhteissaan. Kiintymyssuhteenälkä ja alistuvuuteen liittyvä uskomus itsestä avuttomana, osaamattomana ja riippuvaisena tuottaa myös riskin päätyä hyväksikäyttävään parisuhteeseen, jossa ihminen sietää häpeää ja nöyryytystä saadakseen palkintona rakkautta ja hyväksyntää. (Myllyviita 2021a, s. 101–102.)

Itseä vahingoittava käyttäytyminen on myös keino saada häpeäkokemus oman autonomian piiriin. Ulkoiset kokemukset häpäistyksi tulemisesta muuttuvat siedettävämmiksi, kun ihminen vahingoittaa itse itseään. Myllyviita mainitsee kirjassaan, että erityisen traagisena pyrkimys autonomiaan näkyy seksuaalisen hyväksikäytön uhreilla, jotka pyrkivät saamaan hyväksikäyttökokemuksen hallinnan piiriin hakeutumalla aktiivisesti lukuisiin seksisuhteisiin. (Myllyviita 2021a, s. 103.)

Itseään laiminlyövä ei huomioi omia tarpeitaan, jättää asettamatta terveet rajat ihmissuhteissaan, laiminlyö kehonsa luonnolliset tarpeet, kuten ravinnon, unen tai levon, tai jättää huolehtimatta hygieniastaan ja ulkonäöstään. Itsen laiminlyönti voi johtaa syömishäiriöihin, päihteiden käyttöön tai lääkärin määräämien lääkkeiden käyttämättä jättämiseen. Raivo itseä kohtaan voi näkyä bulimiana, jossa häpeälliseksi koettu nälkä ja tarvitsevuus yhdistyvät ruokaan. Sen sijaan anoreksiassa koetusta häpeästä voi puhdistautua ainoastaan riutumalla ja nälkiintymällä. Häpeäraivon kohdistuminen itsen

voi myös näkyä itseä vahingoittavana käyttäytymisenä, kuten oman kehon viiltelynä. (Myllyviita 2021a, s. 105–106.)

Itseä vahingoittava käyttäytyminen pyrkii kuolettamaan pahaksi, vialliseksi ja arvottomaksi koetun tarvitsevan, avuttoman ja tuntevan osan itsestä. Itsetuhoinen käyttäytyminen pyrkii siis kuolettamaan sen häpeää tuottavan osan minuutta, joka aiheuttaa hylätyksi tulemisen ja yksin jäämisen kauhun. Hyökkäys itseä vastaan on strategia, jossa ihminen ottaa kaiken vastuun itselleen ja uhraa omat tarpeensa, jotta yhteys muihin säilyisi. (Myllyviita 2021a, s. 104–106.)

8.3 Muihin kohdistuva hyökkääminen

Tässä mekanismissa ihminen käsittelee häpeäänsä ja huonommuuden tunteitaan sijoittamalla eli projisoimalla niitä toisiin. Näin hän helpottaa omaa riittämättömyyden tunnettaan. Hän ei tunnista häpeää itsessään vaan löytää sitä muissa. Pyrkimyksenä on keskittyä toisten virheisiin ja puutteisiin, usein juuri hävettäviin puoliin, tai siirtää häpeä toisiin, joita ajattelee huonoina ja halveksuttavina. Hyökkääjä voi nähdä toisissa hävettäviä ja noloja puolia hyvinkin tarkkaan, mutta itsessään hän ei niitä näe. (Reenkola 2014, s. 161–162.)

Kun häpeä on ensisijainen tunne, viha ja raivo ovat toissijaisia tunteita, joiden avulla ihminen pyrkii suojautumaan sietämättömältä häpeältä. Nöyryytetty raivo heijastaa häpeän takaisin vastapuoleen. Nöyryyttämällä tai uhkailemalla vastapuoli alennetaan ja epäinhimillistetään. Tuolloin vastapuoli joutuu kokemaan sietämätöntä häpeää, kun taas hyökkääjä kasvattaa voiman ja hallinnan tunteitaan, hybridistä ylpeyttään sekä oikeuttaan tuntea ja ilmaista raivoa. Muita alentamalla hyökkääjä myös tulee paremmin nähdyksi, mikä on vastakohta häpeää kokevan pyrkimykselle tulla näkymättömäksi. Jos raivoa ei tunnisteta, se voi erotisoitua seksuaaliseksi väkivallaksi, sadomasokismiksi tai seksiriippuvuudeksi. (Myllyviita 2021a, s. 107.)

Hyökkäys muita vastaan on häpeältä suojautumisen strategioista primitiivisin. Tavallisesti hyökkäyksen muita vastaan laukaisee koettu tai osoitettu riippuvuus toisesta, voimattomuus, heikkous, haavoittuvuus, kyvyttömyys tai fyysinen koko. Kun aikuinen ihminen joutuu häpäistyksi, kritiikin tai paheksunnan kohteeksi, hänen varhaiset kokemuksensa häpeästä aktivoituvat. (Myllyviita 2021a, s. 107.)

Häpeältä suojautumisen projektiivinen muoto on häpeäraivo. Se toteutuu, kun ihminen reagoi häpeään vihalla ja projisoi vihan ympärillä oleviin ihmisiin. Häpeäraivosta kärsivät ihmiset tulkitsevat sosiaaliset tilanteet yleensä uhkaaviksi ja näkevät ympärillään olevissa ihmisissä pahantahtoisuutta, naureskelua ja vihamielisyyttä. Lievempiä muotoja ovat kiusaaminen ja itsen

ylentäminen suhteessa toisiin. Pahimmillaan nämä hyökkäysstrategiat voimistuvat hyväksikäytöksi, fyysiseksi tai seksuaaliseksi väkivallaksi, aggressiivisuudeksi, vihamielisyydeksi ja raivoksi. (Myllyviita 2021a, s. 108.)

Raivon purkaminen toisiin on tehokas keino puhdistaa oma itse myrkylliseksi koetusta häpeästä. Ulospäin suunnatun häpeäraivon ohjaaman teon jälkeen ihminen yleensä myös rationalisoi omaa käyttäytymistään eli selittää itselleen ja muille toimineensa oikeutetusti. Jos uskoo raivon johtuvan ainoastaan muista ihmisistä, on helppo oikeuttaa raivon purkaukset muita kohtaan etenkin, kun ne helpottavat omaa sietämätöntä oloa. Tämä voi johtaa perheväkivaltaan, rasismiin, persoonallisuushäiriöihin ja seksuaaliseen väkivaltaan. (Myllyviita 2021a, s. 108–109.)

Häpeältä suojautumisen strategiana hyökkääminen muita kohtaan pitää muut ihmiset etäisinä ja ihmisen eristyksissä kontakteista, sosiaalisen maiseman autiona ja lohduttomana. Suhteessa toisiin ihmisiin raivo syövyttää pois empatian ja myötätunnon vahvistaen halveksuntaa. Raivo estää kunnioittavien ja luottamuksellisten ihmissuhteiden syntymisen. Näin syntyy häpeän ja raivon noidankehä. (Myllyviita 2021a, s. 109.)

Raivo voidaan jakaa neljään erilaiseen tyyppiin (Myllyviita 2021a, s. 111):

1. Hengissä säilymistä suojaava raivo, joka syntyy reaktiona fyysiselle uhalle.
2. Impotentti raivo, joka syntyy ihmisen kokiessa itsensä avuttomaksi ja uhatuksi avuttomuudessaan.
3. Kiintymyssuhderaivo, joka syntyy reaktiona hylkäämiseen tai torjuntaan.
4. Häpeäraivo, joka syntyy reaktiona häpäisyyn tai nöyryytykseen tai jouduttaessa naurunalaiseksi.

8.4 Välttäminen

Välttämässä ihminen ei tunnista häpeän tunteitaan tai kieltää ne tehokkaasti. Tässä häpeän käsikirjoituksessa ihminen pyrkii kääntämään häpeän muualle ja suojaamaan minuuttaan tuskalliselta tunteelta. Hän saattaa yrittää välttää häpeän kokemuksia kääntämällä ne iloksi tai kiihotukseksi kuorruttamalla niitä erityisesti seksuaalisella mielihyvällä. (Reenkola 2014, s. 161.)

Häpeän tunteen olemassaolon voi kieltää myös kokonaan. Se voi tosin tarkoittaa, että ihmisen on oltava koko ajan menossa. Kiihkeän toiminnan taustalla on tarve pitää häpeän tunne poissa mielestä. Häpeää välttelevälle elämälle on tyypillistä mielihyvän ja nautinnon hakeminen muun muassa urheilusta, seksistä, ruoasta tai pelaamisesta. Häpeän tunteet voi hukuttaa päihteisiin, ja häpeää voi paeta myös työntekoon tai välttämällä häpeää aiheuttavia tilanteita. Toisinaan häpeä muuttuu

ylimielisyydeksi ja ylpeydeksi, jos ihminen nostaa kuvitelmissaan itsensä toisten yläpuolelle. Silloin ei tarvitse piitata siitä, mitä toiset sanovat. Häpeänsä välttävä ihminen kärsii usein narsistisesta häiriöstä. Hän tuntee olevansa kaiken keskipiste, maailman napa ja kaiken huomion kohde, eivätkä toisten ihmisten kuulumiset tai mielipiteet kiinnosta häntä. (Malinen 2012, s. 73–74.)

9. Defenssit häpeän ydintuskaa vastaan

Defenssit eli defenssimekanismit tai puolustusmekanismit ovat psykologisia strategioita, eräänlaisia ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen muodostamia psyykkisiä rakenteita, jotka suojelevat ihmistä lähes tiedostamatta liian suuren uhan kokemiselta ja edesauttavat psyykkistä tasapainoa. Terve psyyke käyttää normaalisti erilaisia defensesjä läpi elämänsä. Egon defenssimekanismi muuttuu patologiseksi silloin, kun se on pysyvä ja johtaa epäsopeutuvaan käyttäytymiseen niin, että ihmisen fyysinen ja/tai psyykinen terveys kärsii. Defenssimekanismien tarkoituksena on suojella mieltä liialta ahdistukselta ja sosiaaliselta sanktiolta tai tarjota turvaa hankalaan tilanteeseen, jota ihminen ei pysty heti käsittelemään. Niiden avulla ihminen siis pyrkii säilyttämään toimintakykynsä. (Ihminen tavattavissa -koulutusmateriaali; Rautiainen 2009.)

John Bradshaw kuvaa kirjassaan *Healing the shame that binds you* egon defenssimekanismeja häpeän ydintuskaa vastaan defenssikerroksilla. Kaikki kerrokset ovat egon yrityksiä hallita ulkoisia olosuhteita, jotta ydintuska eli myrkyllinen häpeä ei paljastuisi. Tämä mahdollistaa sen, että ihminen saa myös piilotettua todellisen itsensä ja kehittyä ikään kuin valeidentiteetti. Jokainen kerrostuma on progressiivisesti vähemmän tietoinen. Syvimmät kerrokset – ensisijaiset egon defenssimekanismit sekä selviytymisroolit eli valeminät perhesysteemissämme – ovat automaattisia ja tiedostamattomia.

9.1 Ydinminä ja varhain sisäistetty häpeä

Syvimmässä ytimessä ja keskiössä on vapaa autenttinen lapsi – ydinminä, aito minuus. Jos lapsen lähtökohta kasvuun on turvaton ja kiintymyssuhde vanhempaan/vanhempiin on turvaton, myrkyllinen häpeä estää yhteyden syntymisen eikä lapselle jää muuta vaihtoehtoa kuin jäädä häpeän sitomaksi. Omien vanhempien tiedostamaton myrkyllinen häpeä siirtyy lapsen kannettavaksi ja sisäistämäksi. Myrkyllisen häpeän kehittyessä lapsi lakkaa luottamasta siihen, mitä näkee omin silmin, harkintaansa, tunteisiinsa ja tarpeisiinsa, siis niihin asioihin, jotka muodostavat perusihmellisen voimamme. Epäluottamus niihin johtaa voimattomuuden tunteeseen. (Bradshaw 2005, s. 101.)

Lapsi pettyy jo alle vuoden ikäisenä, jos ei saa vastausta kommunikaatioyrityksiinsä. Siitä syntyvästä lapsen akuutista ahdistustilasta häpeä eriytyy vähitellen. Varhainen häpeä on vielä varsin jäsentymätöntä hämmennystä ja järkytystä. Erillisyyden lujittumiseen ja lähentymiskriisiin liittyvät pulmat korostuvat lapsella noin puolitoistavuotiaasta alkaen. Häpeän tunne alkaa viriämään tässä vaiheessa, ja lapsi on silloin erityisen herkästi haavoittuva. Varhaisemmat pettymykset vastavuoroisuuden pyrkimyksissä jäävät muistijälkinä aivoihin ja heijastuvat myös erillisyyden ongelmiin. (Reenkola 2018, s. 25–26.)

Erityisen tärkeä varhaislapsuuden ihmissuhde liittyy äitiin. Äidin kautta saamme ensikosketuksen ulkomaailmaan. Äidiltä saamme syliä, lämpöä, rakkautta, turvaa ja ruokaa. Lapsuudessa sisäistetty häpeä voi syntyä vanhempien aktiivisen tai passiivisen toiminnan seurauksena. Aktiivista toimintaa voi olla lapsen nöyryyttäminen tai häpäiseminen, passiivista taas tunteettomuus lasta kohtaan tai hänen tarpeidensa sivuuttaminen. Välinpitämättömyys on merkittävä häpeän aiheuttaja. Mitä varhaisemmin häpeäkokemukset tulevat ja mitä kokonaisvaltaisempia ne ovat, sitä voimakkaamman ja pysyvämmän jäljen ne jättävät muistiin ja alitajuntaan. (Malinen 2012, s. 14–15.)

9.2 Ensisijaiset egon defenssimekanismit

Ensimmäisenä minää syntyvät suojaamaan erilaiset psyyken defenssit, joista ensisijaisina eli primääridefenssimekanismeina voivat olla idealisaatio, fantasia, torjunta, konversio, identifikaatio (samaistuminen), projektio, siirtymä, dissosiaatio, kieltäminen tai vääristyminen. Ne kaikki ovat psyyken suoja ristiriiatilanteissa eli defensessejä.

Lapsi oppii tiedostamattaan erilaisia strategioita selviytyäkseen. Lapsi saattaa kieltää tietoisuudestaan kaltoinkohtelun, koska se on liian uhkaavaa. Uhkaavan todellisuuden *kieltäminen* vähentää ahdistusta. Näin syntyy ikään kuin *fantasia tai idealisaatio* hyvästä vanhemmuudesta. Jos hyvää vanhemmuutta ei ole, lapsen psyyke luo sen. Tämä selittää sen, miksi hylätyt ja kaltoinkohdellut lapset puolustavat vanhempiaan. (Bradshaw 2005, 104.)

Lapsi oppii *torjumaan ja tukahduttamaan* omat tunteensa niin, ettei niitä voi tuntea. Torjunta on ajatusten sysäämistä tiedostamattomaan tuskallisten tai vaarallisten ajatusten tiedostamisen ehkäisemiseksi. Sen piirteinä voivat olla selittämätön naiivius, muistikatkos tai epätietoisuus omasta tilanteesta – usein tunne on tietoinen, mutta ajatus sen taustalla on torjuttu. Jos vanhemmat eivät kykene tuntemaan tunteita, he eivät kykene vastaanottamaan niitä lapsessaan. Vanhemmat saattavat hävetä lapsissaan ilmeneviä tunteita, ja lapsi puolestaan kokee häpeää tuntiessaan jotain, minkä ympäristö viestittää olevan väärin. Tämä johtaa siihen, että lapsi tukahduttaa tunteensa. (Bradshaw 2005, 104–105.)

Lapsi voi oppia muuntamaan perheessä kielletyt tunteet hyväksyttävämmiksi ja siedettävämmiksi tunteiksi. Esimerkiksi jos vanhempi ei tiedosta omaa vihaansa, hän ei siedä sitä lapsessaankaan. Viha verhoutuu häpeään ja syyllisyyteen, ja jotta vanhemman ei tarvitse tuntea kivuliasta häpeää, hän syyttää tai syyllistää lastaan. *Konversiossa* se voi ilmetä somaattisena, jolloin kohtaamattomat tunteet ja tarpeet muuntuvat kehon sairauksiksi. Olemalla sairas lapsi saa erityistä huolenpitoa. (Bradshaw 2005, 107–108.)

Dissosiaatio voi olla seurausta väkivaltaisimmasta häpeän muodosta, kuten seksuaalisesta tai fyysisestä väkivallasta. Esimerkiksi inestiuhuri joutuu irtautumaan henkisesti tilanteesta, joka on ylivoimainen. Kehittyy jakautunut persoonallisuus. Uhri elää epätodellisuuden kokemuksessa, koska yhteys väkivaltaan ja itse kokemus väkivallasta ovat erillisiä. Hän kokee, että häpeä on lähtöisin hänestä eikä siitä, mitä hänelle on tapahtunut. Dissosiaatio voi olla seurausta myös emotionaalista kaltoinkohtelusta, vakavasta traumasta tai kroonisesta ahdistuksesta. (Bradshaw 2005, 105.)

Kun ihminen *samaistuu (identifikaatio)* kaltoinkohtelijaansa tai väkivallantekijään, hänen ei tarvitse tuntea häpeää. Identifikaatiossa tiedostamaton itse muovautuu samaistumalla toisen ihmisen luonteeseen ja käyttäytymiseen. (Bradshaw 2005, 106.)

Projektio on primitiivisin defenssimekanismi. Projektiossa omat ikävät piirteet, ei-hyväksytyt ajatukset, tunteet tai impulssit siirretään toisiin ihmisiin siten, että samat ajatukset ja tunteet havaitaan toiselle kuuluvina. Häpeän sisäistäneelle projektio on väistämätön. Kun ihminen on joutunut hylkäämään omat tunteensa ja tarpeensa, yksi tapa selviytyä on siirtää ja heijastaa ne toisiin henkilöihin. Esimerkiksi jos ihminen on torjunut vihan itsestään, hän saattaa heijastaa sen toiseen henkilöön ja ihmetellä, miksi toinen on vihainen. Projektiota on usein käytössä, kun tunteiden tukahduttaminen epäonnistuu. Se on samalla merkittävä konfliktien lähde ihmissuhteissa. (Bradshaw 2005, 109.) *Introjektio* puolestaan on projektion vastakohta, jolloin ihminen syyllistää itsensä kaikesta ja imee itseensä syyllisyyttä ja häpeää – ottaa kantaakseen kaikkien häpeän (Rautiainen, 2009).

Mikäli ensisijainen (primääri) egon defenssimekanismien suojaus epäonnistuu, ottaa toissijainen (sekundaari) egon defenssimekanismi vallan. Tämä liittyy erityisesti tukahduttamiseen. Esimerkiksi jos häpeän tunteet ovat liian pelottavia, ihmisessä aktivoituvat sekundaariset defenssit. Niitä voivat olla muun muassa

- estyneisyys
 - o jokin tiedostamaton tapahtuma aktivoi ihmisessä kehollisen estyneisyyden
- pakko-oireisuus
 - o ihminen kehittää yksityiskohtaisia rituaaleja esimerkiksi osana opintojaan, mikä johtaa siihen, ettei hän valmistu koskaan
- tunnevaikutuksen eristäminen
 - o ihminen kertoo traumaattisesta kokemuksesta ilman tunnetta
- kääntyminen itseään vastaan
 - o äärimmäisenä keinona ihminen tekee itsemurhan.

Egon defenssimekanismien voima ja vahvuus piilee siinä, että ne ovat automaattisia ja tiedostamattomia. Ne ovat alkujaan olleet parhaita mahdollisia puolustuskeinoja, sillä ne ovat pitäneet ihmisen toimintakykyisenä ja hengissä. Ne ovat kirjaimellisesti pelastaneet ihmisen hengen. Egon defenssimekanismeista, jotka olivat aikanaan elämää antavia, tulee myöhemmin myrkyllisen häpeämme säilyttäjiä. (Bradshaw s. 110–112.)

9.3 Valeminä

Tässä vaiheessa kokemuksemme itsestämme on jo virheellinen ja viallinen, emmekä voi katsoa itseämme tuntematta kipua. Siksi suojaksemme kehittyy valeminä – rooli, joka lievittää myrkyllisen häpeän tunnetta. Sisäistetty valeminä ei enää tunne häpeää, hän on häpeä.

Valeminä löytää oman selviytymisroolinsa perhesysteemissä, jonka avulla perhe pidetään koossa. Jokaisella perheenjäsenellä on oma roolinsa, johon hänet on tiedostamattomasti kutsuttu perheessä. Niitä ovat *taakankantaja*, *klovni*, *sankari*, *syntipukki* ja *näkymätön lapsi*. Uskomme olevamme se persoona, jota rooli edellyttää, ja luulemme, että roolin tunteet ovat meidän omia tunteitamme. Nämä roolit antavat häpeän sitomalle ihmiselle voimaa jäykkyytensä ja ennustettavuutensa ansiosta. Roolissa pysyminen antaa identiteetin ja kontrollin tunteen. Yksi ihminen voi löytää itsestään myös useita rooleja. Nämä roolit ovat myös alitajuisia toimintastrategioita, joilla ihminen yrittää saada yhteyttä, hyväksyntää ja rakkautta. Ne siirtyvät mukanaamme aikuisuuteen. (Bradshaw 2005, 118–119; Peltola 2020, s. 184–185.)

Valeminään iskostuu myös kulttuurisen valeminän rooleja, kuten sukupuoliroolit, nainen, mies, feminiininen ja maskuliininen. Jokainen kulttuuri ilmentää näitä rooleja oman näkemyksensä mukaan. Ne ovat siis sosiaalinen rakennelma todellisuudesta, kuten näkemys naisesta, miehestä, avioliitosta ja perheestä. Stereotyyppiset roolit ovat täydellisiä häpeäihmiselle. Niitä voivat olla esimerkiksi urheilufanaatikko, ammattiauttaja, opettaja, perheen elättäjä tai hoivaaja. (Bradshaw 2005.)

9.3.1 Taakankantaja

Lapsen perustarve on turvallisuus. Jos turvaa ei ole, on tultava vahvaksi. Pahimmassa tapauksessa vanhemmat tukeutuvat lapseen, jolloin lapsi menettää lapsena olemisen mahdollisuuden ja hänen minäkuvansa vaurioituu. Lapsi fokusoi muihin ja lopettaa lapsena olemisen. (Ihminen tavattavissa -koulutuksen muistiinpanot.)

Kaisa Peltola kuvaa kirjassaan Häpeän alkemia taakankantajaa pikkuvanhemmaksi tai huolehtijaksi, joka ikään kuin ottaa isän tai äidin roolin. Koska lapsi ei ole saanut riittävää, turvallista kannattelua vauvana ja häntä kannustetaan liian varhaiseen itsenäistymiseen, lapsi ikään kuin aikuistuu liian nopeasti. (Peltola 2020, 187–188.)

Huolehtijan roolissa kasvaneet ihmiset elävät ja rakastavat huolehtien muista, mutta eivät kykene ottamaan itse vastaan apua. Heidän on myös vaikea ymmärtää, että ihmiset pärjäävät itse, ja he ovat kovia puuttumaan toisten asioihin. Parisuhteessa he ottavat helposti vanhemman roolin, ei tasa-arvoisen kumppanin. Huolehtijuus ja häpeä liittyvät saumattomasti läheisriippuvuuteen. (Peltola 2020, 188–189.)

Taakankantaja, huolehtija, pikkuvanhempi

9.3.2. Klovni

Häpeän voi kätkeä heittäytymällä koomikon osaan ja tekemällä pilkkaa itsestään ja muista. Jatkuvalle vitsien kertomisella ja muiden naurattamisella voi piilottaa häpeää. (Reenkola 2014, s. 163.)

Ottaessamme itsellemme klovnin roolin joudumme peittämään todellisen minämme ja elämään roolimme vankina. Häpeän säännöllinen torjuminen ja salaaminen huumorin keinoin johtaa lopulta tyhjiydentunteeseen, kokemukseen loukkuun jäämisestä. Vaikka siitä haluaisikin päästä, ei uskallus riitä. Pelkona on, että ilman hauskuuttajan ja klovnin roolia ihminen ei enää saakaan kaipaamaansa huomiota. (Malinen 2012, s. 141.)

Klovnilla on naurava suu, mutta itkevät silmät. Hänellä on pakonomainen muiden naurattamisen tarve ja huomion tarve. Se on surun peittämistä hauskuuttamalla. Hän on ikään kuin näkymätön parrasvaloissa. (Ihminen tavattavissa -koulutuksen muistiinpanot.)

Klovni, koomikko, hauskuuttaja, pelle

9.3.3. Sankari

Sankari on ylisuorittaja, joka yrittää toteuttaa perheen tavoitteet ja vahvistaa sen heiveröistä omanarvontuntoa. Sankari oppii, että rakkaus on ehdollista. ”Saan rakkautta silloin, kun suoritan ja menestyn. Heikkona tai keskinkertaisena en kelpaa.” Sankarius voi liittyä koulu- ja työmenestykseen, sosiaaliseen menestykseen tai harrastuksiin – johonkin, mitä perheessä ihailaan ja arvostetaan. ”Kymppin tyttö” on yksi tytöille asetettu rajoittava sankarirooli, toinen on ”kiltti tyttö”. Aikuisena sankari jatkaa loputonta ylisuorittamistaan eikä usko, että voi tulla rakastetuksi vähemmän täydellisenä. (Peltola 2020, s. 185–186.)

Sankari, suorittaja

9.3.4. Syntipukki

Joku perheen lapsista saatetaan valita syntipukiksi ja niin sanotusti sysätä erämaahan. Syntipukki on syy perheen ongelmiin. Perheen problematiikka kaadetaan yhden lapsen harteille. Syntipukki uhraa oman moraalinsa saadakseen yhteyttä toisiin. Hän ei ole omassa perheessään kokenut yhteyttä, koska hänet on hylätty. Suhteissa ollessaan, jotta ei tulisi hylätyksi, hän ehtii ensin, eli hylkää ensin. Työyhteisöissä hän voi käyttäytyä poikkeavasti eikä esimerkiksi kunnioita sääntöjä. (Ihminen tavattavissa -koulutuksen muistiinpanot.)

Kaisa Peltola kuvaa kirjassaan Häpeän alkemia syntipukkia nimellä uhrilammas tai musta lammas. Hänen mukaansa perheen herkimmästä jäsenestä tulee usein se, johon projisoidaan kaikki, mitä perhe ei pysty käsittelemään. Syyttämällä yhtä jäsentä muut voivat kokea hetkellistä helpotusta ja välttää käsittelemästä omaa pahaa oloaan ja tukahdutettuja tunteitaan. Se, joka kantaa perheen uhrilampaan roolin, perii myös erityisen syvän häpeätrauman. (Peltola 2020, s. 192.) Aikuisena uhrilammas saattaa kantaa rakkaudentekona myös kumppaninsa häpeän ja traumat (Peltola 2020, s. 185).

Syntipukki, uhrilammas, musta lammas

9.3.5. Näkymätön

Näkymätön lapsi voi olla esimerkiksi kolmas lapsi. Vanhemmilla ei ole enää voimavaroja lapselle. ”Saat olla, jos et tarvitse mitään.” ”Saat olla, jos et näy.” Näkymätön lapsi ei vaivaa, ei häiritse, ei vie tilaa. Lapsi häivyttää ääriiviivansa ja kokee jatkuvasti ulkopuolisuutta. Hän ei osaa tulkita omia tunteitaan eli ei liity mihinkään. Hän saattaa saada itkukohtauksia tai raivokohtauksia, eikä kukaan ymmärrä. Voidaan jopa ajatella, että lapsi on mielenterveysongelmainen. Kyvyttömyys ilmaista vihaa on näkymättömän lapsen suurin haaste. Näkymättömän lapsen on vaikea ottaa paikkaansa, koska hänen on vaikea ottaa tilaa. (Ihminen tavattavissa -koulutuksen muistiinpanot.)

Kaisa Peltola tuo esille kirjassaan Häpeän alkemia, että näkymätön lapsi on myös jokaisen muun selviytymisroolin sisällä. Aina kun lapsi joutuu elämään mitä tahansa roolia, se tarkoittaa sitä, että hänen aito olemuksensa ei ole tullut kohdatuksi, peilatuksi, tuetuksi tulemaan näkyväksi ja olemassa olevaksi. (Peltola 2020, s. 186.)

9.4. Häpeän peittäminen käyttäytymisellä

Käyttäytymällä tietyllä tavalla voidaan peittää häpeää siirtämällä se toisiin ja toimimalla häpeämättömästi. Kohdistamalla tietynlaista käyttäytymistä toisiin saadaan kevennettyä omaa häpeän lastia. Tällaisia käyttäytymisen tyyppejä ovat muun muassa

- kontrolli, valta
- huolehtiminen, pelastaminen
- syyttäminen, kritiikki
- raivo, kateus
- miellyttäminen, holhoaminen
- perfektionismi, tuomitsevuus.

Näitä voi myös ajatella ikään kuin erilaisina rooleina: kontrolloija, huolehtija, kriitikko, syyllistäjä, holhoaja, miellyttäjä, perfektionisti. Näitä rooleja häpeän välttämiseksi on kuvattu myös useissa häpeää käsittelevissä kirjoissa.

9.4.1. Kontrollointi

Pyrkimys valtaan voi olla keino kontrolloida muita. Ihminen, jolla on tarve kontrolloida kaikkea, pelkää olla haavoittuvainen, sillä haavoittuvuus paljastaa häpeän. Kontrollointi on keino varmistaa, ettei kukaan pääse häpäisemään. Se kutsuu kontrolloimaan sekä itseä että muita. Luonnostaan valtaa käyttävät esimerkiksi vanhemmat, opettajat ja esihenkilöt. Häpeän sitomina nämä henkilöt siirtävät oman häpeänsä toisen kannettavaksi. (Bradshaw 2005, s. 121–122.)

Kaikkea kontrolloidaan ja tukahdutetaan, koska ei ole kykyä käsitellä asioita. Pinnan alla on kaaos, ja kun kontrolli pettää, kaaos tulee pintaan. Perheessä lapset aistivat pinnan alla olevan kaaoksen, ja siitä tulee heidän sisäinen tilansa. Anti-kontrolli puolestaan on jatkuvaa kaaosta, jossa millään ei enää ole mitään väliä. (Peltola 2020, s. 184.)

Kontrollointi vääristää ajattelua kahdella tavalla. Toisaalta ihminen saattaa nähdä itsensä avuttomana ja ulkoapäin kontrolloituna. Hän ei usko, että hänellä on todellista hallintaa elämänsä lopputuloksesta. Tämä pitää hänet kiinni häpeän otteessa, johon sisältyy harha kontrollista. Toisaalta ihminen voi kokea, että hän on kaikkivoipa ja vastuussa kaikista ympärillä olevista ja maailma on hänen harteillaan, ja tuntee syyllisyyttä, kun asiat eivät toimi. (Bradshaw 2005, s. 215–216.)

9.4.2. Huolehtiminen

Huolehtiminen ja pelastaminen voivat olla tapoja auttaa itseä auttamalla muita. Ihminen kokee itsensä vialliseksi ja saa helpotusta tähän muiden auttamisen kautta. Yksi esimerkki on alkoholista huolehtiva puoliso, joka mahdollistaa alkoholistin pysymisen alkoholismin otteessa ja tulee samalla lisänneeksi myrkyllistä häpeää. (Bradshaw 2005, s. 125.)

9.4.3. Syyttäminen

Syyttäminen on oman häpeän kohdistamista muihin ja siten tapa torjua oman häpeän kohtaaminen. Jos ihminen kokee tulleen itse nöyryytetyksi, hän voi siirtää tämän tunteen muihin syyttämällä ja arvostelemalla sekä kritisoimalla heitä. Tuomalla yksityiskohtaisesti esille, kuinka ajattelee toisen epäonnistuneen, pääsee eroon omasta häpeän tunteestaan. (Bradshaw 2005, s. 123.)

9.4.4. Raivo

Raivo on alkukantaisin keino häpeän peittämiseen. Kun raivon ilmaisu on defenssi, siitä tulee luonteenomainen piirre. Raivo suojaa pitämällä muut ihmiset kaukana tai siirtämällä oman häpeän toisiin. Ihmiset, jotka ovat tukahduttaneet raivonsa, ovat katkeria ja sarkastisia. Sisäistetty raivo ilmentää syvää katkeruutta itseä kohtaan. Jos ihminen on raivon kyllästämä, hän myös saavuttaa valtaa, mikä voi ilmentyä väkivaltana ja rikollisena käyttäytymisenä. (Bradshaw 2005, s. 122.)

9.4.5. Kateus

Kateus voi olla naapurikateutta tai toisen näennäistä kehumista, johon sisältyvällä kateuden vivahteella vesitetään alkuperäinen kehumisen tarkoitus. Kateus voi naamioitua ahneuteen, ihailmiseen ja itsetietoisuuteen. Toisen ihailu valikoimattoman ylistyksen muodossa voi olla toiselle enemmän häpeällistä kuin suora arvostelu ja todentaa toiselle tämän rajallisuutta. Ylimielisyys ja ylpeys voivat olla keino tehdä itsestään tärkeä, ja tähän liittyy esimerkiksi tiedon määrällä briljeeraaminen. (Bradshaw 2005, s. 126–127.)

9.4.6. Miellyttäminen

Ihmisten miellyttäminen ja aina vain mukavana esiintyminen on tapa piilottaa todellinen itse kulissien taakse. Tällöin toisen todellinen kohtaaminen ei ole mahdollista. Se, että miellyttää ja esiintyy aina vain mukavana, on myös tapa manipuloida ihmisiä ja tilanteita. Näin toimimalla ihminen välttelee todellista kohtaamista ja läheisyyttä ja voi varmistua siitä, ettei hänen oma häpeänsä ja vaillinaisuutensa paljastu. Kun kohtaaminen ei sen epätodellisuuden vuoksi onnistu, muut voivat

kokea syyllisyyttä ja häpeää siitä, että kokevat vihaa, vaikka ihminen käyttäytyy aina mukavasti. (Bradshaw 2005, s. 125–126.)

Miellyttäjän roolin sisäistettyämme kuuntelemme aina toisten mielipiteet, mutta emme halua esittää omaa näkemystämme. Luopuminen omasta tahdosta ja omista mielipiteistä voi mennä niin pitkälle, että luovumme erillisyydestämme ja identiteetistämme. Meistä tulee toisten toiveiden täyttäjiä, eräänlaisia heidän jatkeitaan. Lopulta emme enää itsekään tiedä, mitä haluamme, vaan tukeudumme täysin muiden mielipiteisiin. Huomaamattamme meistä kasvaa tahdottomia sätkynukkeja vailla omaa tahtoa ja mielipiteitä. Jos meiltä kysytään, mitä haluaisimme esimerkiksi tehdä tai syödä, meillä ei ole toiveita tai odotuksia. Sanomme auliisti, että kaikki käy. Mielipidettä kysyttäessä annamme ympäröiväitä vastauksia varmistaaksemme, ettei kukaan pääse loukkaantumaan. (Malinen 2012, s. 137–138.)

9.4.7. Holhoaminen

Holhoamisella tarkoitetaan sellaisen ihmisen tukemista, jonka holhoaja kokee olevan avun tarpeessa, ilman että kohde itse on häntä tähän tehtävään pyytänyt. Tämä jättää kohteen tuntemaan häpeää. Holhoaminen on ihmisen tapa piilottaa omaa häpeäänsä, halveksuntaansa ja passiivisaggressiivista vihaansa. (Bradshaw 2005, s. 125.)

9.4.8. Perfektionismi

Perfektionisti on oppinut, että oma arvo syntyy vain tekemisen kautta. Kun vanhempien hyväksyntä ja rakkaus ovat riippuvaisia suorituksesta, syntyy perfektionismia. Koskaan ei ole mahdollisuutta levätä ja kokea sisäistä iloa ja tyytyväisyyttä. Perfektionisti myös vertaa itseään jatkuvasti muihin, ja hänen ensisijainen tavoitteensa on ylittää tekemisillään muut. Kun hän on muita parempi, se johtaa mielihyvän kokemukseen ja siten myös addiktioon. (Bradshaw 2005, s. 120.)

Yleinen perfektionismin tyyppi on oikeassa olemisen perfektionismi, joka ilmenee käänteisesti niin, että väärässä oleminen on valtava häpeä. Pitää tietää. Perfektionistin on usein erityisen vaikeaa tunnistaa häpeää. Hän on tehnyt elämästään täydellistä, mutta kontrolloimalla itseään ja ympäristöään. Negatiivisuutta ja epätäydellisyyttä vältetään kaikin keinoin olemalla täydellisiä. Ulospäin luodaan kuva täydellisyydestä. (Peltola 2020, s. 184, 189–190.)

Perfektionismin sivujuonteina ovat tuomitsevuus ja moralisointi. Paheksumalla toisia pystyy kohottamaan itseään ja saa kokemuksen oikeassa olemisesta. Tämä tuottaa voimakkaan mielialamuutoksen ja on siksi myös addiktoivaa. (Bradshaw 2005, s. 120–121.)

9.5. Addiktiivinen käyttäytyminen – riippuvuudet

Pakonomainen ja addiktiivinen käyttäytyminen on ylin suojakerros myrkyllistä häpeää vastaan – häpeän oireyhtymä, jossa häpeä on ikään kuin sysätty kauas pois tietoisuuden kentästä. Yksi selkeimmin tunnistettavissa olevista häpeän puolista on riippuvuutta aiheuttava käyttäytyminen. Riippuvuus piilottaa häpeän ja lisää sitä, ja häpeä ruokkii riippuvuutta. Erilaisilla riippuvuuksilla voi välttää tehokkaasti häpeän kohtaamista, ja riippuvuudet ovatkin syntyneet juuri siksi, että oma häpeä on liian tuskallinen kohdattavaksi. Kun riippuvuutta käsitellään, avataan ovi perheiden häpeälle. (Bradshaw 2005, s. 128–129.)

Aikuisiän riippuvuusriski kasvaa, jos varhaislapsuuden kiintymyssuhde on ollut ristiriitainen eli hoitaja on ollut epäjohdonmukainen ja vaikeasti ennakoitava. Samoin riski kohoaa, jos ensisijainen hoitaja on ollut torjuva ja lapsi on oppinut, että hänen perustarpeensa saada olla kontaktissa hoitajaan on häpeällinen. Näin lapsi oppii olemaan enää hakeutumatta kontaktiin välttääkseen jatkuvaa torjutuksi tuleamista. Samalla lapsi menettää oleellisen keinon säädellä vaikeita tunteitaan ja sietämätöntä oloaan. Jos lapselta jää oppimatta suhteessa olemisen taito ja keinot säädellä tunteita, maaperä riippuvuuksien synnylle on hedelmällinen. Toisin sanoen kyvyttömyys säädellä omia tunteita tekee ihmisestä haavoittuvaisen riippuvuuksille. Riippuvuuksien avulla sietämättömät tunteet voidaan muuttaa tunnottomiksi. (Myllyviita 2021a, s. 125.)

Häpäisevässä perheessä kasvaminen luo mallin, jossa perheenjäsenet eivät koskaan voi tehdä asioita oikein tai riittävän hyvin. Näin ollen heille tulee opetetuksi olla ottamatta vastuuta. Perheenjäsenet opetetaan olemaan haavoittumatta ja samalla olemaan täydellisiä. Heidät opetetaan olemaan luottamatta toisiin ihmisiin ja samalla salaamaan osia itsestään. Tämänkaltaiset perheet synnyttävät addikteja, sillä ne opettavat lapsille riippuvuusprosessin. (Nakken 2016, s. 153–154.)

Riippuvuudessa on kyse tunneperäisestä suhteesta aineeseen tai tapahtumaan, jonka kautta addiktit yrittävät tyydyttää läheisyyden tarpeensa. Koska addiktit kokevat aineiden tai tapahtumien avulla mielialanmuutoksen, he alkavat uskoa siihen, että heidän tunneperäiset tarpeensa tulevat tyydytetyiksi tätä kautta. Tunneperäiset tarpeet koetaan usein hyvin kiireellisinä ja pakonomaisina. Emotionaalinen logiikka yrittää tyydyttää tämän kiireellisyyden, vaikka se ei olisi ihmisen edun mukaista. Riippuvuus on tunneperäinen, eikä se noudata järjen logiikkaa. (Nakken 2016, s. 18–20.)

Riippuvuuksia ylläpitävät yleensä sekä negatiiviset että positiiviset vahvistajat. Negatiiviseksi vahvistajaksi kutsutaan riippuvuuden kohteen kykyä poistaa sietämättömät ajatukset, ainakin hetkellisesti. Positiiviseksi vahvistajaksi sanotaan riippuvuuden kohteen aiheuttamia fysiologisia muutoksia, kuten endorfiinin vapautumista verenkiertoon, rentoutumista ja mielihyvää. Jotkin

päihteet ja osa toiminnallisista riippuvuuksista vapauttavat mielihyvähormoni endorfiinin lisäksi adrenaliinia verenkiertoon. Tämä lisää energisyyttä ja voimantunnetta ja toimii siten vastavoimana häpeän aiheuttamalle voimattomuudelle ja avuttomuudelle. (Myllyviita 2021a, s. 126.)

Erilaisia addiktiivisen käyttäytymisen muotoja on enemmän kuin usein ajatellaan. Aineriippuvuuksissa ihmisellä on addiktiivinen suhde alkoholiin, nikotiiniin, huumeisiin, rauhoittaviin aineisiin, lääkkeisiin ja/tai sokeriin. Jos on lapsena jäänyt vaille hyväksyntää, erilaisiin päihteisiin tai nautintoaineisiin turvautumalla voi välttää torjunnan kokemukseen liittyvää tiedostamatonta häpeää. Syömishäiriöissä syöminen tai sen lopettaminen tai välttäminen suojaa ylivoimaisilta tunteilta. Syömishäiriöt jaetaan yleensä neljään luokkaan: liikalihavuus, anoreksia, bulimia ja niin sanottu lihava/laiha-oireyhtymä. Tunneriippuvuuksissa ihminen välttää tuntemasta todellisia tunteita ja kohtaamasta sisintään. Tällöin hän on luonut riippuvuussuhteen erilaisiin peitetunteisiin, joilla välttää kohtaamasta muun muassa juuri häpeää. Peitetunteina toimivat suru, pelko, ilo, jännitys, uskonnollinen vanhurskaus, syyllisyys tai raivo. Toiminnallisissa riippuvuuksissa ihmisellä on addiktiivinen suhde esimerkiksi työhön, shoppailuun, seksiin, pelaamiseen, urheiluun, sosiaaliseen mediaan / internetiin tai televisioon. Mikään näistä toiminnoista ei ole riippuvuus, jos sillä ei ole haitallisia vaikutuksia elämään. Kuitenkin kaikki nämä toiminnot voivat olla täysimittaisia elämää vahingoittavia riippuvuuksia, jolloin toiminnasta syntyy pakonomainen tapa muuttaa mielialaa. Esimerkiksi työriippuvainen voi riippuvuusikäyttyymisellään välttää tuskallisen yksinäisyyden ja masennuksen tunteen. Toiminnalliseen riippuvuuteen lukeutuu myös omaan kehoon kohdistuva viiltely, joka on usein keino päästä eroon piinaavasta tunteesta tai tunnottomuudesta, ajatuksesta tai ajatuksettomuudesta. (Bradshaw 2005, s. 131, 138, 141–142; Myllyviita 2021a, s. 178.)

10. Häpeän käsitteleminen

Kolme kiveä

Panivat syntymässä kiven sydämeen

ettei sydän olisi liian kevyt,

lähtisi lentoon

Panivat leipoessa kiven leipään

ettei totuus syödessäkään unohtuisi

Panivat matkaan lähtiessä kiven kenkään

ettei tiellä turhaan tanssittaisi

Kauas oli lennettävä

Paljon oli unohdettava

Hullun lailla oli tanssittava

Tommy Tabermann

Häpeän käsittely on jatkuva prosessi. Oleellista on ensinnäkin tunnistaa ja tunnustaa oman häpeän olemassaolo sekä oman häpeän tyypilliset ilmenemismuodot, sitä laukaisevat tekijät eli häpeätriggerit, tyypilliset turvastrategiat ja defenssit (Myllyviita 2021a).

10.1. Häpeän käsittelykeinoja

Eri teoria- ja kirjallisuuslähteet antavat erilaisia näkökulmia siihen, miten häpeää voi käsitellä ja työstää. Taulukossa 2 on koottu niitä yhteen näkymään. Se ei toki ole kaikenkattava, vaan suuntaa-antava.

Taulukko 2: Häpeän käsittelykeinoja

Häpeän käsittely	Mitä
Tunnista ja tunnusta häpeän mekanismi	Mitkä ovat omat häpeätriggerit, tyypilliset turvatastrategiat sekä defenssit suojaksi häpeän ydintuskaa vastaan?
Tunnista käyttäytymismalli	Mikä on oma tapa toimia ja käyttäytyä, kun häpeä triggeröityy?
Oman ajattelun tiedostaminen ja kyseenalaistaminen	Häpeän käsittelyssä on tärkeintä tunnistaa ajatusten ja torjunnan taakse piiloutunut häpeä ja antaa sille nimi (Malinen 2012, s. 210)
Puhu häpeästä ja sen oikealla nimellä	Puhuessamme häpeästä opimme puhumaan kivustamme ja vastaavasti mitä vähemmän puhumme häpeästä, sitä enemmän sillä on valtaa elämässämme. (Brown 2015, s.75)
Itsekritiisyyden ja sisäisen kriitikon tiedostaminen	Sisäinen kriitikko voi kommentoida ja käskyttää, tuomita ja kehottaa. Sisäisellä äänellä on myös emotionaalinen sävy. Äänensävy, joka sisäisellä äänellä on, on oleellisempi kuin sanat, joita sisäinen kriitikko käyttää. (Myllyviita 2021, s. 152) Jokaisen itsekritiisyydestä ja häpeästä kärsivän yksilön kohdalla tulee tutkia, mikä funktio on itsekritiisyydellä? Miltä se suojaa, Miltä vielä pelottavammalta ja uhkaavammalta tapahtumalta se suojaa? Onko se turvastrategia (Myllyviita 2021, s. 167)
Tunnettyöskentely ja tunnesäätely	Keskeinen osa häpeästä vapautumisen prosessia on tunnettyöskentely, tunteiden tunnistaminen. Millä tunteilla kenties peitän häpeän tunnetta?
Kehollinen työskentely Sisäisen lapsen vaaliminen	Tunteet ovat myös kehossa. Kehollinen työskentely esim. TRE, syvähengitys, tanssi Häpeätrauman alta löytyy aina näkymätön sisäinen lapsi ja tämän sisäisen lapsen näkyväksi tekeminen on keskeinen osa häpeätraumasta vapautumisen prosessia. (Peltola 2020, s. 186)
Itsemyötätunto ja lempeys Tietoisuusharjoitukset	Häpeän hoidossa keskeistä on empatian kehittäminen. Yksi tapa itsemyötätunnon ja empatian kehittämiseen on harjoittaa hyväksyvää tietoisia läsnäoloa eli mindfulnessia. Tietoinen läsnäolo mahdollistaa sisäisen sielunmaiseman tutkistelun myötätuntoisesti ja uteliaasti, minkä lisäksi se ohjaa ihmistä pitämään huolen itsestään. (Van Der Kolk 2017, s. 344.) Mindfulnessin avulla oppii metakognitiota, joka mahdollistaa ärsykkeen ja siihen reagoimisen välisen välimatkan kasvattamisen. Se mahdollistaa tulemisen tietoiseksi ajatustamme, tunteistamme ja kehokokemuksestamme ja niiden vaikutuksesta meihin. (Kujala 2020, s. 105.)
Huumori	Huumori vapauttaa ja auttaa näkemään häpeän uudessa valossa. Se ei tarkoita itsensä väheksymistä, vaan sitä, että itseään voi myös katsella lempeästi pilke silmäkulmassa. (Malinen 2012, s.218)
Terapia Terapeuttinen ryhmä	Koska häpeä sosiaalinen tunne, siitä ei voi vapautua ilman lempeitä ja turvallisia peilejä, jotta nähdäksi tulemisen riskejä voi ylipäättensä ottaa. Ryhmään liittyessä häpeä voi aktivoitua voimakkaammin ja vastaavasti ryhmän ollessa turvallinen - se voi myös tulla hoivatuksi.
Psykodraama	Psykodraaman roolinvaihtotekniikka mahdollistaa häpeän sisäistäneelle tutkia projektiiivisia suhteitaan ja vapautua niistä. Psykodraaman avulla voi myös tunnistaa, kokea ja oppia sietämään vaikeitakin tunteita (Aitolehti 2008, s. 70-71, 75) sekä saada näkymää oman lapsuuden perheensä dynamiikasta, joka jo itsessään voi avaa näkymää häpeän juurille.

Lähde: Aitolehti 2008; Brown 2015; Kujala 2020; Malinen 2012; Myllyviita 2021; Peltola 2020; Van Der Kolk 2017.

Häpeän käsittelemisen keinoista tarkastelen seuraavaksi hieman tarkemmin tunnettyöskentelyä, kehollista työskentelyä sekä työskentelyä sisäisen lapsen kanssa.

Tunnetyöskentely

Koska häpeä verhoutuu helposti peitetunteisiin, on opittava tunnistamaan tunteet niiden oikeassa tarkoituksessa. Se tarkoittaa, että opetellaan kokemaan kaikkia niitä erilaisia tukahdutettuja tunteita, joita häpeän otteen löystyessä alkaa nousta esiin – kerros kerrokselta. Kaisa Peltola lisää, että hänen kokemuksensa mukaan suomalainen tunnehäpeä näyttää liittyvän erityisesti vihan, pelon ja surun tunteisiin. Kun nämä keskeiset perustunteet on tukahdutettu, eivät muutkaan tunteet pysty virtaamaan. (Peltola 2020, s. 43.) Ensisijaisen tunteen tunnistaminen ja ilmaiseminen auttaa todennäköisimmin pääsemään haluamaamme päämäärään. Sen sijaan toissijaiset tunteet eli peitetunteet voivat aiheuttaa hyökkäämistä itseä tai muita vastaan, vaikka se ei olisi ihmisen tarkoituksena. (Myllyviita 2021b, s. 22–24.)

Epämiellyttäviltä tuntuvat tunteet ovat avain sellaisiin voimiin, joista emme aina ole edes tietoisia. Kun ahdistumme, pelkäämme, häpeämme tai tunnemme syyllisyyttä tai halua vetäytyä, meidän kannattaa tunnistaa nämä tärkeät viestintuojat ja pysähtyä hetkeksi. On hyvä kysyä epämiellyttävältä tunteelta: Mikä tarve sinut synnytti? Mitä voin itse tehdä, jotta tämä tarve tulee tyydytetyksi? Usein ratkaisu ei olekaan tunteen välttäminen, esimerkiksi etsimällä syyllistä tai pakenemalla tilanteesta. Toimiva ratkaisu on epämiellyttävien tunteiden hyväksyminen ja niiden energian suuntaaminen ulospäin vaikuttamiseen ja tekemiseen. Epämiellyttävien tunteiden hyväksyminen pitää meidät psyykkisesti kokonaisina ja kasvattaa energiaamme kohdata niin helppoja kuin vaikeitakin tunteita. Kun hoidamme omia tunteitamme, osaamme myös lukea toisten ihmisten tunteita tarkemmin, ilman suurempia lukuvirheitä. Jos emme pelkää omia tunteitamme, emme kavahda vastapuolen tunteita. (Myllyviita 2021b, s. 105–107.) Ja mitä enemmän uskaltaudumme tuntemaan epämiellyttäviä tunteita, sitä syvemmin voimme kokea iloa.

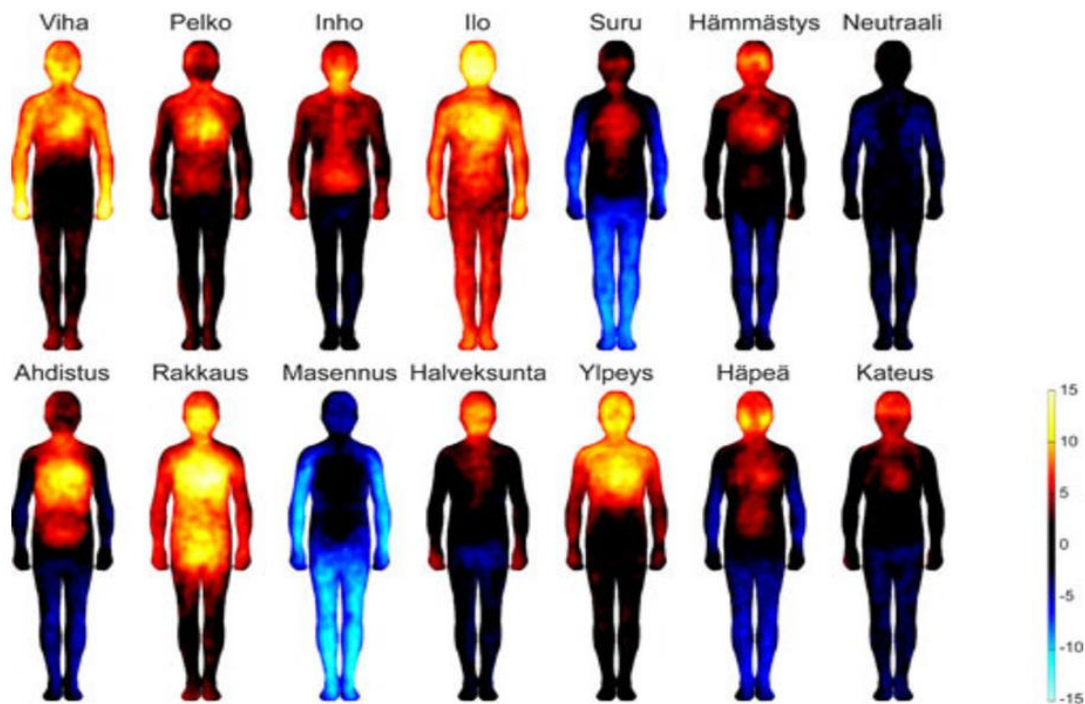
Mieli on kuin majatalo. Joka aamu uudet tulijat. Ilo, masennus, häijyys, hetkellinen mielenkirkkaus saapuvat kukin kutsumatta. Toivota ne kaikki tervetulleeksi ja tarjoa niille parasta. Kohtele jokaista vierasta kunnioittaen. Synkkä ajatus, häpeä, pahansuopuus – ota ne kaikki vastaan hymyssä suin ja pyydä sisään. Ole kiitollinen kaikista vieraistasi, sillä heidät on lähetetty sinulle oppaiksi tuonpuoleisesta.

-Rumi-

Aivotutkija, psykologi ja filosofian tohtori Lauri Nummenmaa on tutkinut, miten tunteet vaikuttavat kehossa ja miten jokainen tunne tuntuu kehossa erilaiselta. Kuvan 2 punaiset värit kuvaavat lisääntyntä ja siniset heikentyntä kokemusta kehon toiminnasta. Näiden kehon toimintojen

aistiminen vaikuttaa keskeisesti siihen, millainen tunnekokemus meille kulloinkin syntyy. (Nummenmaa 2019.)

Kuva 2: Tunteet kehossa



Lähde: Lauri Nummenmaa, Aalto-yliopisto 2014.

Sen tietäminen, mitä tunnemme, on ensimmäinen askel kohti sen tietämistä, miksi mitäkin tunnemme. Aivoissa on tunnekeskuksia, joissa peilaaminen tapahtuu, mutta tunteen elävä kokeminen pelkillä aivoilla ilman kehoa on täysin mahdotonta. Se on pelkkää tunteen järkeistämistä. Tunnemuisti ja tunteiden kokeminen on kehollista. (Pietiäinen 2018, s. 171.)

Kehotietoisuus on perustana toimijuudelle. Aistimme todellisuutta kehollamme, joka välittää kokemamme mielellemme tuntemusten ja tunteiden välityksellä. Toimijuus tarkoittaa tunnetta siitä, että pystyy vastaamaan omasta elämästään: tietää oman kantansa, ei anna toisten tehdä itselleen mitä tahansa ja osaa muuttaa omia olosuhteitaan. (Peltola 2020, s. 131–132.)

Kehollinen työskentely

Huomaamme häpeän usein vasta, kun olemme jo toimineet sen ohjaamana, piiloutuen toisilta tai itseltämme ja hyökäten toisia tai itseämme kohtaan. Pahimmillaan häpeä rikkoo yhteytemme kehoon. Kun kehoyhteys on rikki, häpeän otteesta on mahdotonta irrottautua. (Kujala 2020, s. 96.)

Koska häpeä on kokemuksena niin kokonaisvaltainen ja kehollinen, kehollinen työskentely on tärkeää. Kun ihminen työskentelee häpeän kanssa kehollisena prosessina, kehossa alkaa pikkuhiljaa vapautumaan tukahdutettuja traumoja ja lukittuja tunteita. Tämä antaa tilaa elämänenergialle ja alkuvoimalle. Näin ihminen kenties saa omakohtaisen kokemuksen siitä, kuinka elämänenergia on seksuaalienergiaa – ne eivät ole erillään toisistaan vaan yksi ja sama asia. (Peltola 2020, s. 45.)

Jotta oma ääni ja toimijuuden tunne löytyisi, ihmisen on oltava omassa kehossaan – kyettävä hengittämään kunnolla ja löytämään sisäiset tunteuksensa. Se on dissosiaation, ”kehosta irtaantumisen” ja itsensä kadottamisen vastakohta. (Van Der Kolk 2017, s. 404.)

Kaisa Peltola tuo esille kirjassaan Häpeän alkemia kanadalaisen psykoterapeutin DeYoungin näkemyksen siitä, että häpeän juuret ovat varhaisen vuorovaikutuksen neurobiologisissa säätelyongelmissa ja että nämä neurologiset haasteet sijaitsevat nimenomaan oikeassa aivopuoliskossa. Vasen aivopuolisko on rationaalinen, analyyttinen ja looginen, ja oikea aivopuolisko taas liittyy luovuuteen, intuitioon ja mielikuvitukseen. Kun vasen aivopuolisko kontrolloi epäterveellä tavalla, kognitiivinen ajattelu ajaa oikean aivopuoliskon kokemuksellisuuden yli jähmettämällä sen. Kun aivopuoliskot toimivat integroidusti, elämme ”oikea aivopuolisko edellä” ja vasen aivopuolisko tukee sitä saumattomasti viisaudellaan. Vapautuakseen häpeästä on tietoisesti aktivoitava oikeaa aivopuoliskoa. Oikean aivopuoliskon kieli on tunteiden kieltä, kehojen välistä kommunikaatiota, katsekontaktia ja äänensävyä. Se on tanssia, liikettä, luovuutta sekä keskinäistä resonanssia, yhteistä rytmiä. (Peltola 2020, s. 111–113.)

Työskentely oman sisäisen haavoittuneen lapsen kanssa

Häpeä tukahduttaa sisäisen lapsemme, ja siksi työskentely sisäisen lapsen kanssa on olennainen osa häpeästä vapautumisen prosessia. Jotta sisäinen lapsi suostuu tulemaan esiin, meidän täytyy kyetä olemaan edes jossakin määrin sisäinen vanhempi, äiti tai isä, joka on paikalla ja kannattelee ja joka pystyy todistamaan tilannetta aikuisen tietoisuudesta käsin. Jos häpeätraumamme on syvempi, terapeutin tuki on suotavaa. Terapeutti ilmentää turvallista aikuisuutta, jotta hylätyt osat itseämme uskaltavat tulla kotiin. Kun otamme sisäisen lapsen vastaan rakkaudella, hän uskaltaa näyttää ne tunteet, joita ei aikanaan ollut mahdollista ilmaista. Hylättyyn osaan itseämme liittyy aina valtava suru. Se on surua elämättömästä elämästä ja rakkaudettomuudesta. Samalla, kun kohtaamme hylätyn osan itseämme, ymmärrämme, mitä ilman olemme eläneet. Tämän eksistentiaalisen surun alta alkaa virrata täysin viaton, kupliva ilo. Kun sisäinen lapsemme vapautuu, se tuo elämäämme iloa, naurua, leikkisyyttä ja luovuutta. (Peltola 2020, s. 289–291.)

10.2. Häpeänsietokyky

Häpeän torjuminen kokonaan ei ole mahdollista. Tämä johtuu siitä, että niin kauan kuin yhteys toisiin on meille tärkeä asia, erillisyyden pelko on aina voimakas vaikuttaja elämässämme ja häpeän aiheuttama kipu todellista. Siksi häpeää tulee oppia sietämään. (Brown 2015b, s. 81.)

Häpeänsietokyky on kykyä pysyä aitona kokiessaan häpeää, käydä häpeän kokemus läpi uhraamatta omia arvojaan ja selviytyä häpeäkokemuksesta rohkeampana, myötätuntoisena ja voimakkaampaa yhteyttä tuntevana kuin oli ennen sitä. Se on kykyä siirtyä häpeästä empatiaan, joka on todellinen vastalääke häpeälle. Jos pystymme kertomaan tarinamme jollekulle, joka reagoi empatiaa ja ymmärrystä osoittaen, häpeä ei voi jäädä henkiin. Myötätunto itseä kohtaan on myös ratkaisevan tärkeää, mutta koska häpeä on sosiaalinen käsite, se tapahtuu ihmisten kesken ja se myös paranee parhaiten ihmisten kesken. Sosiaalinen haava tarvitsee sosiaalista balsamia, ja empatia on tuo balsami. Itseen kohdistuva myötätunto on ensiarvoisen tärkeää, koska kun pystymme olemaan lempeitä itsellemme keskellä häpeäkokemusta, suuntaudumme todennäköisemmin ulospäin, muodostamme yhteyden toisiin ja saamme osaksemme empatiaa. (Brown 2015b, s. 81.)

Brené Brownin mukaan ihmisiä, joilla on korkea häpeänsietokyky, yhdistää neljä yhteistä asiaa, joita hän kutsuu häpeänsietokyvyn elementeiksi. Neljä häpeänsietokyvyn elementtiä ovat seuraavat:

1. Häpeän tunnistaminen ja sen laukaisijoiden ymmärtäminen
 - a. Pystytkö fyysisesti tunnistamaan, miltä tuntuu, kun olet häpeän kourissa, tunnustelemaan kokemusta ja päättämään, mitkä viestit ja odotukset laukaisivat sen?
2. Kriittisen tietoisuuden harjoittaminen
 - a. Pystytkö arvioimaan realistisesti viestejä ja odotuksia, jotka saavat sinut tuntemaan häpeää? Ovatko ne realistisia ja saavutettavissa? Ovatko ne sitä, mitä haluat olla, vai sitä, mitä oletat toisten tarvitsevan tai haluavan sinulta?
3. Ulospäin suuntautuminen
 - a. Otatko tarinasi omaksesi ja kerrotko sen toisille? Emme voi kokea empatiaa, jos emme koe yhteyttä toisiin.
4. Häpeästä puhuminen
 - a. Puhutko siitä, miltä sinusta tuntuu, ja pyydätkö, mitä tarvitset, kun koet häpeää?

Häpeänsietokyky on strategia, jonka avulla suojelemme yhteyttä – yhteyttä itsemme ja yhteyksiämme meille tärkeisiin ihmisiin. Sietokyky vaatii kuitenkin kognitiota, ajattelua. Tämän takia häpeällä on valtava etulyöntiasema, sillä häpeän vallitessa aivojen alkukantainen, limbinen järjestelmä kaappaa aivomme valtaansa. Mikäli kykenemme tunnistamaan fyysiset reaktiomme,

onnistumme toisinaan rajoittamaan häpeän hetkellä tuntemamme voimattomuutta. Ihmisillä, jotka tunnistavat fyysiset reaktionsa ja kykenevät kuvailemaan niitä, on hyvä häpeänsietokyky. (Brown 2015a, s. 119; 2015b, s. 81–82.)

10.3. Terapeutin oman häpeän käsittelyn merkitys

Terapiassa käsittelemätön häpeä on yleisimpiä syitä hoidon keskeyttämiseen. Hävettäviä asioita piilotetaan, niitä vältetään, niistä vaietaan tai niitä käsitellään hyökkäämällä itseä tai toista vastaan. Nöyryyttäviä kokemuksia käännetään toisten nöyryyttämiseksi tai niitä erotisoidaan. Siksi hävettävät asiat ja tunteet kätkeytyvät hoidossakin. (Reenkola, 2018.)

Koska häpeä syntyy alun perin suhteessa toiseen, on ymmärrettävä, että terapiasuhte aktivoi myös terapeutin häpeämuistot hänen omasta elämästään. Häpeä tarttuu suhteessa molempiin suuntiin. Samaan tapaan kuin asiakkaan aiemmin kokema häpeä heijastuu jossain muodossa terapiasuhteeseen, myös terapeutin aiemmin kokema häpeä voi aktivoitua terapiasuhteessa ja tartuttaa asiakkaan. Tämä tapahtuu yleensä terapeutin sitä tiedostamatta. (Myllyviita 2021a, s. 259.)

Terapeutin tietoisuus omasta häpeästä ja sen käsittely terapeutin omassa terapiassa tai työnohjauksessa onkin kriittisen tärkeää. Oleellista on, että terapeutti tunnistaa oman häpeänsä tyypilliset ilmenemismuodot (omat häpeäreaktiot), sen laukaisevat tekijät eli triggerit sekä itselle tyypilliset turvastrategiat, kuten itsen mitätöinti, muiden mitätöinti, muilta piiloutuminen tai itseltä piiloutuminen, ja defenssit, joita terapeutti käyttää suojautuakseen häpeän polttelelta. Tämä auttaa terapeuttia tunnistamaan nämä tekijät herkemmin myös asiakkaassaan ja sen, kumman häpeästä on kulloinkin kyse. (Myllyviita 2021a, s. 260–261.)

Katja Myllyviidan mukaan tavallisia häpeänsoja terapiasuhteessa ovat seuraavat:

- Terapeutin taipumus järjeistämiseen, jolloin kokemuksellinen työskentely ja kivuliiden tunteiden käsittely terapiassa estyy.
- Terapeutin oma vaatavuus, joka voi ohjata häntä hoputtamaan terapiaprosessia, mikä herättää asiakkaassa riittämättömyyttä ja häpeää.
- Terapeutin hiljaisuus ja reagoimattomuus, joka aktivoi tyypillisesti häpeää hylätyksi tulleessa tai laiminlyödyssä asiakkaassa, joka kokee häpeää omasta kelpaamattomuudestaan.
- Asiakas kokee häpeää, jos terapeutti ei tunnista hänen tarpeitaan.
- Asiakas kokee häpeää, jos terapeutti päättää terapiakäynnin kylmästi ja liian yllättäen.
- Asiakas kokee yleensä häpeää myös liian jäykistä säännöistä ja joustamattomuudesta terapiasuhteessa.

- Asiakas kokee häpeää, jos terapeutin empaattisiksi tarkoitetut lauseet ovatkin epäaitoja ja kuulostavat siksi asiakkaan korvissa kohteliailta ja holhoavilta. (Myllyviita 2021a, s. 262–263.)

11. Oma häpeätarinani

Koen syntyneeni häpeään marinoituneena. Tuon marinadin ymmärtämiseksi sitä on tarkasteltava hieman kauempaa. Jotta piirtyy ymmärrys siitä, kenen häpeää oikeastaan kannan, aloitan omista isovanhemmistani, vanhemmistani ja erityisesti äidistäni.

”Jos minua olisi pyydetty puhumaan, olisin aloittanut minut kasvattaneesta sukupolvesta, sillä se on ainoa oikea tapa aloittaa. Jos haluatte ymmärtää naista, kysykää ensin hänen äidistään ja olkaa sitten korva tarkkana.” (Diamant 1999, s. 12.)

Isäni ja äitini olivat kokemukseni mukaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa hieman epävarmoja niin kehollisesti kuin vuorovaikutuksellisesti. Isäni katsoi harvoin suoraan silmiin. Erilaisissa vuorovaikutustilanteissa hänen katseensa oli usein suunnattuna ennemminkin hieman alaviistoon. Kotona näin isän, joka miellytti ja oli alistuvainen. Toisaalta hänellä oli myös leikillisyyttä ja pilkettä silmäkulmassa. Hän oli myös vahvasti oman tiensä kulkija, jossain määrin myös mustavalkoisen ehdoton siinä. Toisinaan koin, ettei hän oikein osannut asettua toisen asemaan, ja jokin välipitämättömyyden häivähdys oli läsnä.

Äitini koin kodin ulkopuolisissa sosiaalisissa tilanteissa ujoksi, toisinaan jopa hieman liian sinisilmäisen hyväntahtoiseksi. Joskus taas hänestä huokui jännittynyt, hermostunut ja vihainenkin olemus. Koin, ettei hänelle ollut luontaista olla autenttisesti kehossaan, vaan hän jollain lailla piilotteli sitä, vaikkakin samaan aikaan ulkoinen esteettisyys oli hänelle tärkeää. Kotona hän oli usein syyttelevä, ärtynyt ja uhriutunut, toisinaan hätääntynyt ja joskus sanoissaan jopa ilkeä. Levollisena näin hänet usein leivonnaisten ja television äärellä. Perheemme kissa oli se, joka pääsi noissa levollisuuden hetkissä häntä lähelle – muistan pienenä katselleeni äitiäni kissa sylissä, sylissä jossa en itse muista olleeni. Jotain omaa kadotettua itseään äitini löysi meidän viettäessämme kesiä hänen lapsuudentilallaan Keski-Suomessa. Ehkä ympyröivä luonto puhutteli häntä tuolloin. Vanhemmiten opin näkemään hänessä myös ohikiitävän hetken silmien kirkkauden ja viattomuuden – se näkyi erityisesti, kun Alzheimerin tauti oli edennyt jo niin pitkälle, että suojaimekanismit olivat karisseet.

Isäni syntyi esikoisena nelilapsiseen perheeseen vuonna 1937. Kolme vuotta myöhemmin syntyi veli ja siitä vuoden päästä kaksostytöt. Isäni äiti lienee ollut kovilla, eikä huomion antaminen kaikille lapsille ole ollut mahdollista, sillä elettiin myös sotavuosia ja isäni isä oli ne vuodet rintamalla, toimistohommissa – niin sanotaan, muuta ei ole sanottu eikä hän sotakokemuksistaan puhunut. Isäni äiti menehtyi nopeasti edenneeseen munuaissyöpään isäni ollessa 16-vuotias. Äidin menetyksen myötä kotiapulainen korvasi äidin paikkaa. Isän isällä oli työkiireitä eikä aikaa läsnäololle. Isäni tosin oli siinä kohtaa jo työelämässä, joten lapsuuskin päättyi siihen. Suvun vaiettu asia lienee isoisäni isä,

josta kukaan ei juuri tiedä eikä kukaan puhu. Jälkikäteen olen ymmärtänyt, että isäni oli jo nuorena erilainen – ikään kuin perheen outolintu – ja ehkä siksi hän oli jollain tapaa myös kiusattu.

Äitini syntyi esikoisena vuonna 1938. Seuraavana vuonna syntyi sisar. Äitini jäi 3-vuotiaana sotaorvoksi hänen isänsä kaaduttua jatkosodan alussa 1941. Äidin äiti jäi yksin kahden pienen lapsen kanssa appivanhempien maatilalle Keski-Suomeen. Surulle ei kuitenkaan ollut tilaa – piti selviytyä. Sanotaan, että mummi oli katkera ja viimeiseen saakka haikaili sodassa kaatuneen miehensä perään, huolimatta siitä, että meni uusiin naimisiin. Mummi sai uuden miehen kanssa vielä yhden tyttären. Tarina kertoo, miten isäpuoli osaltaan myös sodan kokeneena – Karjalan evakkona – oli toisinaan pelottava ja käyttäytyi uhkaavasti. Äidin äidin suvun salaisuutena ja häpeätahrana lienee aikanaan petoksen vuoksi menetetty iso kotitalo Pohjanmaalla ja sitä seurannut elintason lasku. Äidin äiti lienee ollut katkera tästä isälleen loppuun saakka. Hän ei juuri puhunut isästään mitään.

Äitini oli jäänyt vaille syyliä ja kokenut sodan vaikutukset ja turvattomuuden. Hän säilöi kaiken eikä puhunut – ei puhunut mistään. Se, että olen myös itse jäänyt vaille äidin syyliä, ulottaa juurensa menneisiin sukupolviin. Oma lukunsa on äidin sotaorpous, joka jo itsessään on vaiettu aihe. Pidin äidin muistotilaisuudessa vuonna 2016 puheen, jossa toin ääneen lausutuksi, mitä äidin perintöä haluan vaalia ja mitä sen sijaan en. Muistotilaisuudessa äitini sisar, tätini nousi puheeni jälkeen ponnekkaasti ylös ja sanoi: ”Me olemme olleet äitisi kanssa sotaorpoja, ja meillä ei ole ollut helppo kasvualusta.” Tuolloin en sitä syvällä tasolla ymmärtänyt. Nyt ymmärrän.

Sotaorvot ovat vuosia olleet oman kohtalonsa vankeja. Moni kirjoittaa, että hän on koko elämän ajan tuntenut olevansa huonompi kuin muut. Sotalesket ja -orvot ovatkin itse olleet piilossa, ja heitä on pidetty piilossa. (Malmi 2001, s. 11.)

Se, mitä vanhemmistani, saati isovanhemmistani, lopulta tiedän, on todella vähän. Ajan henkeen on kuulunut, että tunteista ja vaikeista asioista vaietaan.

Synnyin nuorimmaiseksi kolmilapsiseen perheeseen. Tarina kertoo, miten äitini tuolloin hieman häpesi kasvavaa vatsaansa ja salasi raskautensa muun muassa omilta sisariltaan. Vanhin sisareni, joka minun syntyessäni oli 11-vuotias, on kertonut, että hänestä oli tuntunut kiusalliselta ja jopa häpeälliseltä, että vanhemmat saavat niin ”vanhoina” vielä lapsen. Jokin tuosta lienee siirtynyt minuun, sillä muistan koko lapsuuteni hävenneeni vanhempiani ja itseäni – ikään kuin olisimme olleet häpeässä yhtä.

Lapsuudenkodissani oli usein raskas tunneilmasto. Koko perhe oli varpaillaan äitini mielenliikkeiden suhteen ja sen suhteen, millä tuulella hän milloinkin oli. Opin jo varhain: älä puhu, älä tunne, älä luota.

Kokemus perhekonstellaatioharjoituksesta vuodelta 2018: Parityöskentelyssä toinen henkilö asettui minuksi lapsena, ja minä puolestani asetuin äitini rooliin. Katson äitini roolissa minua lapsena ja näen, kuinka lapsi on levoton, ikään kuin haluaisi tulla, mutta jokin pelko estää. Kädet vispaavat, ja hän perääntyy kulman taakse pois näköpiiristä. Harjoituksen päätyttyä minuna ollut henkilö jakoi, miten hän koki olonsa helpottuvan vasta, kun meni kulman taakse, jossa hän ei enää ollut minun näköpiirissäni, kun olin äitini roolissa. Siellä hän sai hengittää, hän kertoi. Itse puolestaan koin oman äitini roolissa ollessani totaalista kykenemättömyyttä. Koin, etten ole paha, mutta en vain pysty. Jokin vahva voima estää – voin vain jähmettyä ja olla tiedostamaton.

Otin perheessäni roolin olla näkymätön. Toisaalta olin myös taakankantaja, suorittaja ja syntipukki. Muistan kovin yksinäisen lapsuuden, mikä juonsi jo siitä, että minulla oli pitkät ikäerot vanhempiin sisariini. Muistan myös kummallisen ja jatkuvan tuntemuksen vääränlaisuudesta ja ulkopuolisuudesta. Lapsena ja nuorena olin ujo ja tunsin usein olevani ruma, läski ja tyhmä. Punastelin helposti, ja muistan tahmean, lyijynraskaan kehotuntemuksen olleen seuranani usein.

Äitini saattoi purkaa pahaa oloaan isääni sättimällä tätä siitä, ettei tämä osaa tehdä mitään oikein.

Psykodraama vuonna 2021: Eräessä päähenkilötyöskentelyn kohtauksessa tutkin lapsuudenkotini tunneilmastoa tilanteessa, jossa äitini arvostelee ja haukkuu isääni. Katson tilannetta etäämmältä, peilistä, kun apuhenkilöt ovat äitini ja isäni rooleissa. Ohjaaja kysyy, mihin asetun suhteessa isääni ja äitiini. Menen näyttämöllä isäni viereen, ja kuulen nyt äidin nälvintää isälle. Tiedostan samalla hetkellä, kuinka olen sisäistänyt sen, mitä isälle on sanottu. Koen samaa arvottomuutta, mitätöitymistä – ymmärrys itseäni kohtaan asettuu uudella tavalla.

Äitini saattoi purkaa omaa pahaa oloaan ja syvää epävarmuuttaan tiuskimalla myös tuntemattomille ihmisille julkisissa tilanteissa, kuten sanoen vihaisesti: ”Mitä sinäkin siinä toljotat!” Jossain määrin opin löytämään erilaisia ennakoimisen ja miellyttämisen keinoja, jotta äidin käytös ei eskaloituisi niin, että kokisin sen nöyryyttäväksi tai häpeälliseksi – aina se ei onnistunut. Jostain syystä äitini kohteli toisinaan toista sisaristani nöyryyttävästi ja nimitteli häntä muun muassa kitukasvuiseksi kääpiöksi. Tuntui tuskalliselta nähdä ja kokea vieressä, miten kipeää se teki sissaressani. Samalla imin samaa viestiä arvottomuudesta ja jotain sisareni tunnekokemusta myös itseeni. Toisaalta muistan jossain määrin samantyyppisiä tilanteita myös omalta kohdaltani.

Äitini arvosti käsitöitä ja käsillä tekemistä ja muun muassa erilaisia leipomuksia. Jostain syystä nimenomaan leipomisesta syntyi tapa, jolla äiti saatiin hyvälle tuulelle. Syntyi ikään kuin sanomaton pakkorituaali, että aina kun vanhempani olivat mökillä, heidän kotiin palatessaan oli oltava tarjolla lämpimiä leipomuksia.

Ala-asteella sain ensimmäisiä kokemuksia siitä, miltä tuntuu, kun jostakin toiminnasta tulee addiktoivasti mielihyvän tuoja. Tuolloin varastelin kaupoista milloin mitäkin, joskus kavereiden kanssa, mutta myös yksin. Jälkikäteen olen pohtinut, että jostain syystä vanhemmuus todella puuttui lapsuudenkodistani, sillä kukaan ei puuttunut asiaan tai edes ihmetellyt, kun sai varastettua tavaraa joululahjaksi – asioita ei ollut olemassa, kun niitä ei nostettu esille.

Lukion ensimmäisellä luokalla tukahduttava ulkopuolisuuden tunne voimistui enkä kyennyt sopeutumaan vertaisteni joukkoon, jossa kaikki ihmiset olivat minulle nyt uusia. Muistan, kuinka pari tyttöä oli hyvin ystävällisiä minulle, mutta en kyennyt ottamaan askeleita tullakseni heitä vastaan. Olin täysin lukossa ja masentunut, ja leikittelin itsemurha-ajatuksilla. Sinnittelin vuoden, mutta muistikuvia minulla ei tuosta vuodesta juuri ole. Lukion ensimmäisen vuoden aikana aloitin myös tupakanpolton. Se rauhoitti minua ja toi lohtua. Sain myös edes jonkinlaisen sosiaalisen statuksen ja näennäisen yhteyden toisiin vertaisiini koulun tupakkapaikalla samaan aikaan, kun olin sisäisesti täysin tyhjä ja turta. Tuolloin en vain tiennyt sitä, että tupakasta tulisikin paras lohduttajani ja samalla yksi suurimmista salaisuuksistani, joka usein eristäisi, sillä addiktion lailla se menisi kaiken edelle. Lopulta sen parissa vierähtikin miltei 30 vuotta.

Lukion jälkeen menin töihin kauppaan, jossa tapasin lapseni isän. Seuraavana vuonna minulla oli jo ihana pieni tytär. Kaikki eteni nopeasti: syksyllä treffit, joulukuussa muutto yhteen, ja tammikuussa olin jo raskaana. Mies oli sairaalloisen mustasukkainen ja kontrolloiva. Pikkuhiljaa lakkasin menemästä mihinkään, sillä miehen raivon nostaessa päätään myös fyysinen väkivalta oli tullut kuvioon – enää ei riittänyt uhkailu tai huorittelu. Toisinaan elämä oli kuin normaalia perhe-elämää, ja toisinaan se oli sekuntipeliä elämästä ja kuolemasta, jolloin ei jäänyt muuta vaihtoehtoa kuin paeta lapseni kanssa turvakotiin. Lopulta sain lähdettyä suhteesta ja aloitin uuden elämän rakentamisen kaksin tyttäreni kanssa. Suhde oli kuitenkin repinyt minut rikki. Vaikka olin nyt vapaa, minäkuvani oli vaurioitunut. Lisäksi kannoin sekä traumaa kokemastani että häpeää siitä, että olin ylipäätään päätynyt väkivaltaiseen suhteeseen.

Yritin koota itseäni kristillisessä Krito-ryhmässä. Kävin myös ystäväni suosittelemalla sielunhoitoterapeutilla. Sain niistä voimaa pysyä arjessa kiinni edes jotenkin, mutta olin edelleen rikkinäinen. Yritin löytää paikkaani kristillisissä yhteisöissä, sillä minuun oli sisarteni kautta

sanattomasti iskostettu, että se on ainoa oikea tapa elää. En vain koskaan kokenut olevani itsenäni täysin hyväksytyt niissä, sillä koin, että minun olisi pitänyt olla toisenlainen tai vähintäänkin tulla toisenlaiseksi.

Elin yksinhuoltajaelämää kaksin lapseni kanssa samalla opiskellen ja työskennellen. Opiskellessani jättäydyin usein ulkopuolelle ja eristäydyin. Oman hyvinvointini kustannuksella en käynyt koulupäivinä ruokalassa syömässä, jotta minun ei tarvinnut kohdata kömpelöä puolta itsestäni, kuten sitä, että kädet tärisyvät, pää nytkähtelee tai suusta ei tulekaan mitään järkevää sanottavaa tai puhe jopa puuroutuu, niin kuin saattoi kutsumatta tapahtua sosiaalisissa tilanteissa. Lapseni ollessa pieni vierastin myös kotipihani muita äitejä ja välttelin heidän kohtaamistaan, sillä koin itseni vuorovaikutuksellisesti kömpelöksi, oudoksi ja ulkopuoliseksi. Usein koin olevani vääränlainen ja aina liian nuori muihin äitiverlaisiin verrattuna.

Erottuani läheisyyden kaipuuni oli valtava. Samalla koin olevani niin vääränlainen ja arvoton, etten sisimmässäni uskonut, että kukaan turvallinen mies jäisi vierelleni saati ottaisi rakkaudellisesti vastaan sekä minut että tyttäreni. Vuosien varrella minulla oli ollut jo niin paljon yhden illan suhteita, etten enää muistanut määrää saati nimiä. Minua hävetti. Olin syvässä läheisyydenkaipuussani tiedostamattani luonut itselleni uuden addiktion. Se tuhosi minua sisältä. Olin täysin kykenemätön päästämään ketään lähelleni pidemmäksi aikaa. Pelkäsin hylkäämistä, pakenin ja sain myös usein siipeeni. Ihastuin kyllä helposti ja menin omaan hattaramaailmaani. Joskus lyhytkin suhde saattoi ajaa minut ihastukseltani niin raiteiltani, että olin täysin toimintakyvytön.

Lapsestani huolehdin leijonaemon lailla, vaikka toisinaan totaaliväsymys sai minut tuskastumaan arkeen enkä kyennyt olemaan äiti, jota tyttäreni olisi tarvinnut, puhumattakaan siitä, että olisin osannut peilata tunteita ja tarpeita – en tiennyt niistä itsekään mitään. Toisinaan taas minulle oli tärkeämpää päästä ulos juhlimaan, välittämättä siitä, olisiko ollut tärkeämpää olla läsnä tyttärelleni. Juhliminen mahdollisti kuitenkin alkoholin voimalla rentoutta, näennäisen yhteyden muihin, nähdyn tulemisen kokemuksen sekä mahdollisen läheisyyden, ja toisinaan se meni kaiken ohi. Toisaalta olin myös helposti manipuloitavissa. Minuun oli helppo vaikuttaa ja houkuttaa, huolimatta siitä, että sisäisesti toiveeni olisi ollut jotain aivan muuta. Olin rajaton ja vietävissä.

Perheemme mökillä käydessäni huomasin pian, että ketään ei ollut paikalla. Yksi katosi mökkiremonttihin, toinen keittiöön, kolmas puhelimeen, ja loput katosivat kirjojen tai lehtien taakse. Usein muistan noilta mökkiajoilta oman tukahdutetun itkuni, jota viimeiseen saakka peittelin, ja sen, miten se vei voimani. Lapsuudenkodissani olin oppinut, että ikävät tunteet tuli peittää ja salata. Kokemukseni oli, ettei kukaan kerta kaikkiaan kohdannut ketään. Piti vain jotenkin pinnistellä. Ehkä

kaipasin, että joku perheestäni olisi nähnyt, miten väsynyt ja hajalla olin esityksestäni huolimatta ja miten paljon jouduin sitä piilottamaan. Häpeä saa todella piiloutumaan.

Psykodraamatyöskentely vuonna 2018: Sain olla työskentelyn jälkeen 10 hengen sylissä ja pajauksessa. Olen iloinen ja kiitollinen, että rohkenin ottaa tämän mahdollisuuden vastaan, sillä kun menin ryhmäsylin jälkeen takaisin omalle paikalleni, koin hetken aikaa suunnatonta keveyttä, ikään kuin olisin todella, todella kannettu. Sain ehkä tuntemuksen siitä, mitä jokaisen lapsen tulisi tuntea. Olla kannettuna ja turvassa.

Kautta aikojen syvälle sisimpääni on ollut istutettuna, että olen tyhmä ja arvoton. Ehkä juuri noita tuntemuksia olen pyrkinyt suorittamisellani ja vaativuudellani peittämään. Minussa on myös herkkyyttä, jota olen joutunut piilottelemaan. Olen pohtinut, tekeekö häpeä jollakin lailla itkuherkemmäksi vai onko niin, että minulla on jonkinlaista erityisherkkyyttä, jolloin olen tavallista herkempi aistimaan ja havainnoimaan ja toisaalta myös havaitsemaan erilaisia ympäristön nyansseja, erityisesti kun siellä on ristiriitaa. Vai onko niin, että kun herkkyydelle ei ole turvaa tulla näkyväksi, se muuttuu häpeäksi? Toisaalta kasvualustani perheessäni on ollut omiaan kasvattamaan herkät tuntosarvet.

Häpeäkurssi vuonna 2019: Parini ja minä olimme konstellaatioharjoituksessa häpeä- ja nainen minussa -rooleissa. Ollessani nainen minussa -roolissa halusin kokeilla, miten kehoni reagoi, kun häpeän roolissa ollut pitää käsiään olkapäilläni ja hartioillani. Minun hengitykseni lamaantui ja kehoni jäähmettyi. Jotenkin pelkäsin naiseutta. Tuntui, että tulen liian näkyväksi. Annoin kuitenkin hieman mennä, nainen minussa -roolin ohjaamana. Siinä oli jotain herkkää, kaunista. Kun häpeää katsoi silmiin, se sai olla.

Nyt ymmärrän, miten paljon oma kasvualustani rakensi pohjaa myrkylliselle häpeälle, miten moni asia muuttuu, kun häpeä tulee näkyväksi, ja mikä voima on sillä, että saa olla haavoittuva turvallisten ja rakkaudellisten peilien kannattellessa ja ottaa askeleita kohti näkyväksi tulemista. Sitä alkaa elämättömän elämän sijaan hieman enemmän elämään. Olen vanhemmilleni kiitollinen siitä, että he antoivat minulle elämän. Näen heissä myös syvän hyvyyden. Toisinaan olen surrut edesmenneen äitini jossain määrin elämätöntä elämää, sillä mitä enemmän olen antanut anteeksi, sitä paremmin olen nähnyt hänessä sen potentiaalin, joka jäi varjoon ja häpeän verhon alle. Uskon ja tiedän, että vanhemmilleni on ilo, että luovun häpeän haarniskasta, joka perheeseemme oli asettunut jo sukupolvien takaa.

Eläköön elämä, ja matka jatkukoon!

”Tulee päivä, jolloin kuolen mut kaikki muut päivät

Mä elän, niin että tuntuu

Mä elän, se mulle kuuluu

Joo mä elän, niin että sattuu

Mä elän, mun pelko poistuu, kun mä vaan elän”

(Ote Laura Närhen laulusta Mä elän, san. Markus Koskinen ja Atso Soivio)

12. Yhteenveto

Olen käsitellyt tässä lopputyössäni häpeää sen myrkyllisessä, elämää rajoittavassa merkityksessä. Olen tutkinut, miten se voi naamioitua erilaisten peitetunteiden taakse ja miten laajalti se vaikuttaa kollektiivisesti ja saa voimansa muun muassa puhumattomuudesta. Olen käsitellyt häpeää traumana ja kehollisena kokemuksena sekä tutkinut häpeän erilaisia torjuntastrategioita ja defenssisuojia äärimmäistä häpeän ydintuskaa vastaan. Lopuksi olen tutkinut erilaisia tapoja käsitellä häpeää, jotka mahdollistavat vapautumisen myrkyllisen häpeän otteesta, siis siitä, joka estää todella elämästä.

On ollut kiinnostavaa huomata, että häpeä on niin kaiken ytimessä. Samalla se vahvistaa näkemystäni siitä, että mitä enemmän vapautuu häpeän otteesta, sitä vapaammin jokainen meistä voi elää ja antaa elämän energian, elämän alkuvoiman virrata. Emme kuitenkaan pysty siihen yksin, sillä tarvitsemme toisia. Se miten häpeä vaikuttaa ihmisissä, vaihtelee historiallisesti, maittain, kulttuureittain, suvuittain ja perheittäin. Tämäkin olisi kiinnostava tutkimisen aihe, samoin se, miten häpeä on kietoutunut nykymaailman erilaisiin ilmiöihin ja tapahtumiin.

Tätä kirjoittaessani häpeä on ollut alituisesti läsnä. Kirjoittamisen lomassa se on jatkanut elämäänsä unissani, joita olen mielenkiinnolla seurannut ja ylös kirjannut. On ollut vaikea pitää kiinni siitä, ettei työ laajene kohtuuttomasti. Olen pohtinut, kuinka paljon osuutta siihen on taipumuksellani vaatavuuteen ja perfektionismiin. Olen kamppailut samanaikaisesti sisäisen kriitikkonin kanssa, joka on raakkunut: ”Sähän paljastat itsesi, jengi tajuu, ettet sä mistään mitään tiedä” tai ”Hei haloo, vieläkö sä säädät sen saman kohdan kanssa”. Tämä lopputyö on avannut häpeän tematiikkaa minulle valtavasti lisää. Samalla tuntuu, että aiheesta voisi tehdä vielä monta muutakin lopputyötä. Ehkä se kertoo siitä, että kyseessä on laaja-alainen ilmiö moninaisine ulottuvuuksineen.

Jäin pohtimaan, että jos myrkyllisen häpeän ymmärrettäisiin laajemmin olevan monien mielen sairauksien, masennuksen ja riippuvuuksien taustalla, saisiko siihen paremmin apua. Entä miten keho-mieliyhteyden merkitystä voisi nostaa yhä enemmän maailmassa tai erityisesti länsimaissa, joissa edelleenkin eletään mindfulness-kouluttajani sanoin ”päissään”? Elämä kun ei tapahdu päässä, vaan myös kehossa – keho on aina läsnä – tässä ja nyt.

Elämä on tässä ja nyt.

Lähdeluettelo

- Aitolehti, Sirkku 2008. Kaksoisminä, peili ja roolinvaihto. Teoksessa Aitolehti & Sihvola (toim.), Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
- Bradshaw, John 2005. Healing the shame that binds you. Health Communications.
- Brown, Brené 2015a. En olekaan yksin. Totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta. Basam Books Oy, Helsinki.
- Brown, Brené 2015b. Uskalla haavoittua. Elä rohkeasti täydellä sydämellä. Basam Books Oy, Helsinki.
- Diamant, Anita 1999. Punainen telta. Tammi, Helsinki.
- Hellsten, Tommy 2016. Virtahepo olohuoneessa. Kirjapaja, Helsinki.
- Ijäs, Kirsti 2012. Sukupuu. Avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen. Kirjapaja, Helsinki.
- Kettunen, Paavo 2011. Kätkeyty ja vaiettu. Suomalainen hengellinen häpeä. Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja, Helsinki.
- Kujala, Emilia 2020. Tunteella. Häpeä. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki.
- Malinen, Ben 2012. Häpeän monet kasvot. Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja, Helsinki.
- Malmi, Timo 2001. Isän ikävä. Sotaorvot kertovat. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Mattila, Juhani 2015. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Kirjapaja, Helsinki.
- Myllyviita, Katja 2021a. Häpeän hoito. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
- Myllyviita, Katja 2021b. Tunne tunteesi. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
- Nakken, Craig 2016. Minä ja riippuvuus. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.
- Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Näre, Sari 2007. Sodassa koettua. Haavoitettu lapsuus. WSOY.
- Peltola, Kaisa 2020. Häpeän alkemia. Erillisyydestä elävään yhteyteen. Viisas Elämä Oy, Helsinki.
- Pietiäinen, Antti 2018. Tunneperimä ja identiteetti. Kymmenen matkaa minäksi. Natura Medicina Oy, Espoo.
- Reenkola, Elina 2014. Nainen ja häpeä. Minerva Kustannus Oy, Helsinki.

Sepponen, Kaija 2020. Sururisti. Warelia.

Siltala, Pirkko 2017. Taakkasiirtymä. Trauman siirto yli sukupolvien. Therapie-säätiö, Helsinki.

Van Der Kolk, Bessel 2017. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Viisas Elämä Oy, Helsinki.

Yletyinen, Anne 2015. Olemassaolon häpeä – Häpeän merkitys pitkään traumatisoituneen traumapsykoterapiassa. Teoksessa Suokas-Cunliffe (toim.), Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Traumaterapiakeskus ry, Helsinki.

Artikkelit:

Rehardt, Eero & Ikonen, Eero 1994: Häpeä psyykkisen lamaannuksen aiheuttajana. Duodecim.

Reenkola, Elina 2018: Halu ja häpeä. Psykoterapia 37 (1).

Internetlähteet:

<https://hybrislehti.net/hpe-ja-itsemyyttuntoa>, haettu 9.3.2022

<https://www.aalto.fi/fi/uutiset/aalto-yliopiston-tutkijat-paljastavat-tunteiden-kartat-kehossa>, haettu 8.4.2022

Muut lähteet:

Ihminen tavattavissa -kasvu- ja terapiakoulutuksen koulutusmateriaali ja muistiinpanot 2017–2021.

Rautiainen, Reijo 2009. Defenssit itsesäätelyn keinona -luentomateriaali.