

Ajatuksia häpeästä

Pidän etuoikeutena saada käsitellä aihetta häpeä, sillä sitä on käsitelty melko vähän ja liian usein se jää terapioissakin kokonaan huomaamatta ja käsittelemättä.

Syvällä häpeällä tarkoitan ihmisen sisäiseen minäkuvaan perustuvaa häpeää ja häpäisyä, häpeää, joka muodostaa valheellisen minäkuvan. Tätä minäkuvavalhetta, joka on ruokkinut ihmisen sisintä vuosikausia, on äärimmäisen vaikea kohdata, koska on olemassa myös tervettä häpeää. Olen omassa terapiatyössäni saanut nähdä, miten häpeään käsitteleminen ja esiin nostaminen vie terapiaprosessia eteenpäin. Terve häpeä luo ympärillemme rajoja, joiden sisällä joka tilanteessa on turvallista olla. Se antaa myös turvallisen mallin siitä, miten toimia ihmisten kanssa ja miten puolustaa omia rajojaan. On kuitenkin valitettavaa, että hyvin suurella osalla meistä häpeä on se malli, jonka mukaan toimimme.

MITÄ HÄPEÄ ON

Psykiatri Reijo Laitinen on sanonut häpeästä seuraavaa: "Häpeä on terapiassakin kartettu alue. Häpeän problematiikkaa tunnetaan yllättävän huonosti. Usein se jää toisten tunteiden varjoon. Ehkä se on niin kokonaisvaltainen ja kaikkialle lonkeronsa ulottava tunne, että ns. ammattiauttajillakin on aika vähän keinoja sen kohtaamiseen." (Anna-lehti syksyllä1999)

Häpeän maaperää on myös vuorovaikutus ihmissuhteissa, ja siksi seksuaalisuus on hyvinkin otollista kasvualustaa häpeän tunteelle ja myös häpäisylle. Seksuaalisuus on perustavimpia ja vahvimpia tunteita ihmisessä, ja siksi se on myös niin altis kiusauksille. Jos ihmisellä on vaikeuksia oman seksuaalisuutensa suhteen, se vaikuttaa koko elämään hyvin voimakkaasti ja pyrkii hallitsemaan sitä. Oma kokemukseni on, että kun himo saa vallan, ei järjellä ole enää tilaa toimia. Seksuaalinen riippuvuus toimii aivan samalla tavalla kuin mikä muu riippuvuus tahansa. Voimme kuvata sitä sananlaskulla Kun antaa pahalle pikkusormen, vie se koko käden. Kun annoin itselleni luvan katsella pornolehtiä tai videoita tai selailla netissä seksisivuja ja ajattelin, ettei se mitään haittaa, kyllä minä osaan hallita tunteeni, huomasin liian myöhään, että oli myöhäistä estää koko prosessin läpikäyminen.

Kun on antanut luvan pieneen tirkistelyyn, on myöhäistä huutaa apua Jumalalta, sillä paha on jo saanut otteen ihmisestä ja vie häntä eteenpäin aivan, miten tahtoo. Vasta prosessin loputtua ihminen saa jälleen otteen itsestään, kun häpeä iskee lisää koukkuja sieluun. Jotenkin minusta välillä langetessani tuntui, että mitä useammin lankesin, sitä vaikeampi sieltä oli nousta.

MASENNUKSEN SYYNÄ HÄPEÄ?

Kun pohdimme omaa minäkuvaamme, emme voi erottaa seksuaalisuutta muusta identiteetistä. Se on iso osa ihmisenä olemista, varsinkin parisuhteessa. En usko olevani kovinkaan väärässä väittäessäni, että jos seksuaalisuus toimisi avioliitossa terveesti eikä siihen liittyisi häpeää, ei syntyisi niin paljon riitaa, katkeruutta ja väkivaltaa.

Kun ihmisen luonnollisesta toiminnasta -seksuaalisesta aktiviteetista on tehty tabu, josta ei saa eikä voi puhua ja jonka suuntaan ei saa vihjatakaan, syntyy niin suurta häpeän tunnetta, ettei sitä oikein osaa oikealla tavalla käsitellä. Siitä taas syntyy häpeäraivoa. Häpeä ja raivo yhdistettynä ovat niin valtava tunne, että se vyöryy ihmisen persoonallisuuden yli peittäen sen kokonaan alleen.

Miksi yhdistin seksuaalisuuden häpeään? Tohtori Christian Braw voi selittää asian mietteillään ihmisen minuudesta eli identiteetin ongelmasta: Inhimillinen sukupuoleen perustuva identiteetti on kaikkein perustavin tosiasia. Meidät on luotu ihmisiksi, jotka ovat miehiä ja naisia. Meissä on miehinen ja naisellinen perusominaisuus. Jokainen solu meidän ruumiissamme on sidottu sukupuoleen. Jos tämä meidän sukupuolinen identiteettimme horjuu, olemme menettäneet jotain aivan olennaista.

Voit varmasti yhtyä mielipiteeseeni, että häpeä on tässäkin vahvasti hallitsevana tunteena, varsinkin jos häpeä on vääränlaatuista. Jos emme saa olla kokonaisuena totta, vaan jotain meihin olennaisesti kuuluvaa on leimattu, olemme poikkeavia, kummajaisia eli häpeällisiä.

Häpeän jättämät arvet ovat syvät ja erittäin usein näkymättömissä. Koska ihmisenä olemisessa on kyse kokonaisuudesta, häpeä ulottuu ihmisen perusjuuriin saakka ja aiheuttaa tuhoa identiteetille.

HÄPEÄ JA KASVATUS

Kasvatuksessa häpäiseminen ja häpeä ovat tehokkaita vaikuttajia, ja tulokset ovat nopeita. Huonoa siinä on se, että jälkitaudit näkyvät vasta aikuisiässä. Vanha viisauskin kertoo häpeästä sen, että häpeää kantaa uhri eikä kurjan teon tekijä. Kasvatuksessa häpäisyä saatetaan käyttää myös aikuisten hyväntahtoisena huumorina; lapsi ei sitä kuitenkaan ymmärrä, vaan uskoo sen mitä sanotaan. Vanhempien välisen suhteen suurin paradoksi onkin se, että kaikki mitä vanhempi tai kasvattaja sanoo tai tekee, on lapselle ainoa olemassa oleva totuus. Ei lapsi pysty erottelemaan, mikä on sairaan mielen tuottamaa ja mikä terveen järjen synnyttämää.

Saattaa olla, että kun murrosikäinen tyttö menee ystävänsä kotiin ja näkee ystävänsä isän halaavan tyttärtään ja kysyvän päivän kuulumisia, kyläilevä tyttö on täysin ymmällään tilanteesta. Hänelle normaalia on se, että isä ensimmäiseksi vastaan tullessaan vetää turpiin ja kysyy sitten, missä sitä taas on huorattu.

Kun häpeä ilmestyy elämäämme liian suurina annoksina ja liian usein, se synnyttää tunnetilan, joka on nimetty häpeäraivoksi. Tämä raivo kohdistuu joko ihmiseen itseensä tai lähiympäristöön. Se on arvaamatonta ja voi räjähtää kuin sirpalepommi tuhoten koko ympäristön.

Raivo taas aiheuttaa häpeälamaannusta, ja siksi se on yksi varteenotettava masennuksen aiheuttaja. Uskon, että jos masennuksessa voitaisiin käsitellä häpeää, tulokset olisivat huikeita.

MUUTAMA MÄÄRITELMÄ HÄPEÄSTÄ

Olen joskus kuullut häpeästä tällaisen määritelmän: Häpeä on sielun tuskallinen olotila.

Tämä on totta. Häpeän juuret ovat niin syvällä persoonallisuudessamme, että sielu sairastaa. Se on niin suurta ja syvää tuskaa, että sitä ei voi sietää, vaan se on piilotettava tai ainakin naamioitava. Häpeäänsä ei voi paljastaa, koska silloin paljastaa heikkoutensa ja on täysin vailla suojaa, alastomaksi riisuttu.

Toinen määritelmä häpeästä on: Häpeä on suoranainen sielun murha. Pitää paikkansa; jos katsot silmiin ihmistä, jonka oma minuus on riistetty, et tavoita katsetta vaan tyhjät, ilmeettömät silmät.

Sitähän häpäiseminen on toisen minuuden mitätöimistä ja arvon riistämistä. Ajatellaan vaikkapa hyväksikäyttöä: siinä riistetään uhrilta oikeus tuntea olevansa kelvollinen.

Hänet häpäistään niin totaalisesti, ettei hän kelpaa edes Jumalalle. Syyllisestä tehdään syytön ja syyttömästä syyllinen. Siksi hyväksikäyttö on minusta raain mahdollinen tapa erottaa ihminen Jumalasta.

Gershen Kaufman toteaa kirjassaan "Shame": Häpeä on juuri se lähde, josta tulee suurin osa itseään kieltävää informaatiota, joka estää tai suorastaan kieltää täyden inhimillisen elämän. Masennus, mielenhäiriö, itse-epäilyt, eristävä yksinäisyys, vainoharhaisuus ja skitsofrenia, pakonomaiset häiriötilat, persoonan jakautuminen, perfektionismi, syvät alemmuudentunteet, riittämättömyys tai epäonnistuminen, niin sanotut rajatilatapaukset ja narsistinen epäjärjestys ovat kaikki peräisin häpeän tunteesta. Häpeä on suorastaan eräänlainen sielun murha ja aiheuttaa totaalisen itsensä hyväksymättömyyden oman identiteetin kieltämisen."

Haluan tässä tuoda esiin yhden totuuden myös hyväksikäyttäjistä. Kun olin viimeistä vuotta opiskelemassa Tanskassa, Teo van der Weele kertoi tavanneensa psykiatrin, joka oli neljätoista vuotta tehnyt töitä hyväksikäyttäjien parissa eikä ollut kohdannut yhtään parantunutta.

Myös kristillisissä piireissä häpeän tunnetta pystytään vahvistamaan ja usein se pystytään jopa nostamaan esiin, kun kristillisyyden nimissä tuomitaan, nöyrytetään ja hylätään. Ei se ole meidän tehtävämme; Jumalalla yksin on oikeus tuomita.

HÄPEÄN SYITÄ

Meillä jokaisella on monia eri syitä tuntea häpeää:

- ulkomuodosta johtuva häpeä, jonka on aiheuttanut isän, äidin tai läheisen arvostelu
- liian jyrkästi arvostellut teot ja varsinkin epäonnistumiset
- sellaiset epäonnistumiset, jotka on otettu silmätikuiksi ja joita ei koskaan ole unohdettu, vaan joista on muistutettu vähän väliä
- vahingossa ja osittain pilan päiten lausutut sanat, jotka ovat jääneet kalvamaan mieltä, koska ne kuitenkin osuivat arkaan paikkaan
- henkinen hyväksikäyttö, jossa ihmisen oma arvo on nujerrettu
- fyysinen hyväksikäyttö; ihminen on saanut kehoonsa häpeän leiman, hän ei enää ole arvokas, ei enää kelpaa, häntä ei enää voi rakastaa, ja jos hän kertoo häpeän synnyttäneestä asiasta, hänestä tulee likainen, leimattu ja hyljeksitty
- se, ettei pärjää koulussa, koska kotoa ei saa tukea jne.

Syitä on siis vaikka millä mitalla ja liian suurina annoksina, ne aiheuttavan häpeän persoonan kasvun. Jos häpeää koetaan pieninä annoksina silloin tällöin ne ovat enimmäkseen kasvattavia ja rajoja luovia.

Meillä suomalaisilla on häpeää myös kansakuntana, mutta sitä en nyt käsittele. Sekin aihe olisi syytä ottaa esille, mutta minusta se on ennemminkin kirkon tehtävä.

Listaa häpeän syistä voisi jatkaa vaikka kuinka pitkään. Kyse on syvältä sisältämme nousseista häpeän tunteista. Ne ovat iskostuneet elämämme perustuksiin. Jos jalusta, jonka päällä ihminen seisoo, on häpeän kyllästävä, se ei ole kovin tukeva, ja siltä on hyvin vaikea ellei peräti mahdoton ponnistaa elämään tervettä ja täyteläistä elämää.

HÄPEÄN SITOMAN PERSONAN TUNNISTIMIA

Seuraavassa muutamia tunnistimia, joista voi tunnistaa häpeän sitoman persoonan.

1. Kontrolli

Äärimmilleen kontrolloitu käyttäytyminen on siis yksi häpeäihmisen tunnusmerkki. Ilmeet ja ulkokuori saattavat viestittää erittäin rauhallisesta ja rakastavasta persoonasta, kun yhtä aikaa koko muu olemus suorastaan huutaa jäykkyydestä ja kontrolloivuudesta; ulkopuolinen saattaa pelätä, milloin kyseinen ihminen katkeaa tai ”räjähtää”.

Upean kontrolloimiseen liittyvän oivalluksen sisältää seuraava, ystävälleni osoitettu humoristinen lausahdus: ”Menet myöhään nukkumaan siksi, että kontrolloit auringon laskemista, ja heräät aikaisin varmistamaan että se myös nousee.”

Minusta sanottiin monesti tähän tapaan: ”On hyvä, kun olet mukana – olet niin rauhallinen ja järjestelmällinen.” En ennen uskonut sitä, koska itse koin olevani täydellisessä kaaoksessa enkä uskonut millään selviäväni toimistani tai tehtävistäni. Hengitykseni oli katkonainen; huomasin välillä, että minun piti suorastaan muistuttaa itseäni hengittämisestä. Kaikki oli kaaoksena päässäni, ja tunsin huimausta uuden haasteen edessä. Osasyynä tähän oli tietenkin hapen puute, koska säännöstelin hengitystäni, ettei mikään vain paljastaisi todellista olotilaani. Olin oppinut systeemin, jolla aina pyrin varmistamaan turvallisuuteni. Tämä systeemi oli sellainen, että etukäteen maalasin mielessäni kuvan jostakin tapahtumasta tai tapaamisesta ja mietin hyvin tarkkaan, mitä sanon ja teen. Pyrin mahdollisimman tarkkaan kuvittelemaan koko tilanteen, niin että tapahtuisipa mitä tahansa, tiesin tarkalleen miten toimia. Kun näissä tilanteissa sitten tapahtuikin jotain täysin ennalta arvaamatonta, jouduin täydelliseen kaaokseen, enkä tiennyt mitä tehdä.

Olin jo nuoresta pitäen oppinut, että jos en itse ota selvää asioista, ei sitä kukaan muukaan tee puolestani. Tällä itse opitulla systeemillä pärjäsin joten kuten. Toimiessani yrittäjänä tämä toimi aluksi jonkin aikaa, mutta sitten kun en enää jaksanut pitää yllä järjestelmäni, suojaukseni petti ja tuli totaalinen romahdus. Minä paljastuin, jätin kaiken taakseni enkä hoitanut mitään loppuun. Jätin vain asiat roikkumaan, ja siitä maksavat vielä tänäkin päivänä oppirahoja minun lisäkseni myös perheeni ja muut sisarukseni.

Alkoholistilla kontrolli saattaa humalassakin olla niin vahvasti päällä, ettei mikään riitä kaatamaan silloin, kun pitää vahtia, mitä missäkin tapahtuu. Hän valitsee ravintolassakin paikan, josta näkee kaiken mitä tapahtuu ja josta voi valvoa mahdollisimman suurta määrää ihmisiä.

Opiskelussa kaaos voi alkaa vallata mieltä, kun tentteihin lukiessa ei saa järjestystä aikaan. Silloin iskee kontrolli ja alkaa ulkoa oppiminen. Tämä kuitenkin johtaa vain siihen, että tentin pystyy suorittamaan, mutta itse asia jää oppimatta.

2. Ulkopuolisuudentunne

Ulkopuolisuudentunne on ehkä kaikkein konkreettisimmin ja yleisimmin häpeäpersoonan tunnusmerkki. Sen taustalla on häpeäihmisen jatkuva tunne siitä, ettei kukaan eikä mikään ole juuri häntä varten; hän kokee olevansa kaiken avun ja tuen ulkopuolella. Hän kokee olevansa tuomittuna yksinäisyyteen, koska ei kelpaa kenellekään. Hänen mielestään hänen tarinansa ja kokemuksensa ovat niin mitättömiä, että hän ei halua kertoa niitä kenellekään. Niin hän vajoaa yhä syvenevään itsesäiliin ja masennukseen ja erakoituu.

Itse en aiemmin voinut edes ajatella sellaista mahdollisuutta, että joku olisi ollut kiinnostunut minusta. Aloin toimia tämän ajatuksen mukaisesti, ja siksi seksuaalisuudesta tuli minulle ainoa keino päästä lähellä toista ihmistä. Uskonelämän

alkuaikoina minulle oli täysin selvä ajatus, että minä kyllä voin rukoilla toisten puolesta, mutta minun puolestani on turha rukoilla – en kokenut olevani sen arvoinen.

3. Itsensä hyväksymättömyys, itsesyytökset ja itseviha

Itsensä hyväksymättömyys näkyy ulospäin selkeimmin itsen nimittelynä ja kyvyttömyytenä ymmärtää ihmisten välistä kommunikointia. Moititko ja soimaatko itseäsi aina, kun jokin asia ei onnistu tai mene niin kuin odotit? Annatko ulospäin itsestäsi kuvan, että et aina hyväksy itseäsi? Syytätkö usein itseäsi? Vai onko ulospäin antamasi kuva hyvin rauhallinen, jopa ylitsevuotavan ystävällinen? Selitätkö aina miten ihanasti kaikki on, vaikka sisällä kiehuisi räjähtämäisillään oleva painekattila? Otatko kaiken vastuun itsellesi kykenemättä jakamaan sitä, varsinkin kun on kyse epäonnistumisesta? Toimitko mieluiten omin päin ja teet omia ratkaisujasi isoistakin asioista, koska pelkää, että muuten ajatuksesi tai ideasi torjutaan? Miten on oman kantasi ilmaisemisen laita: pakottaako häpeä sinut vaikenemaan ja tekemään ratkaisusi toisia myötäillen, koska oma mielipiteesi perustuu mielestäsi tietämättömyyteen ja osaamattomuuteen?

Myönteinen vastaus edellisiin kysymyksiin antaa meille lisää häpeäpersoonan tunnusmerkkejä. Aina kun itse ennen häpeäni kohtaamista epäonnistuin pienessäkin tehtävässä tai jätin jonkin lupaukseni täyttämättä, manasin itseni alimpaan helvettiin. Noiduin ja kirosin itseäni: ”Ek sä saamarin pölö ikinä opi! Ek sä tonttu koskaan voi tehdä mitään kunnolla!” Kontrollin avulla kuitenkin peitin tunteeni ja annoin ulospäin kuvan miehestä, jota mikään ei liikuta.

Yksi keskeisimpiä ilmenemismuotoja itsensä hyväksymättömyydestä on itseviha, joka on hyväksymättömyyden äärimmäinen muoto. Kuva ”Vihan vuori” kertoo, miten itseviha muodostuu. Yltiöpäinen uhkarohkeus, riskien otto liikenteessä ja muu turhien riskien ottaminen, uhmapäisyys, kaikesta kapinoiminen ja itsepäinen oman tien kulkeminen muista välittämättä ovat itsevihasta kärsivän ihmisen piirteitä. Niitä ovat myös itsensä rankaiseminen uuvuttavalla työnteolla tai urheilemisella, pahimmillaan jopa itsetuhoinen käyttäytyminen.

Itsevihasta voi tulla elinikäinen ystävä, jota pitää varjella ja suojella. Siitä voi tulla tapa, josta on erittäin vaikea luopua. Se voi saada aikaan ”hälläväliä”- tunteita omasta itsestä: Antaa palaa, mitä väliä sillä on mitä minulle tapahtuu!

4. Kielteinen asenne omien käsien tuotoksia kohtaan

Mitätöivä asenne omia aikaansaannoksia kohtaan liittyy kiinteästi itsensä hyväksymättömyyteen. Häpeään sidottu ihminen pitää tekemiään esineitä, käsitöitä ja taideteoksia kertakaikkisen iljettävinä ja likaisina. Siksi ne pitää hänen mielestään vähintään piilottaa tai mieluiten tuhota kokonaan. Kaikki hänen käsiensä tuotokset on hänen mielestään epäkelvoja, vaikka totuus olisi aivan toinen. Hän itse ajattelee niistä näin: ne ovat rumia, väärän muotoisia eikä niillä ole oikeita mittasuhteita; ne ovat joko epäkäytännöllisiä tai muuten tarpeettomia. Ne ovat niin niljakkaitakin hänen käsiensä kosketuksesta, ettei kukaan toinen voi niihin koskea.

5. Hyväksynnän hakeminen

Koska häpeäihminen ei itse hyväksy itseään vaan pikemminkin halveksii omaa persoonaansa, hän pyrkii hakemaan hyväksyntää ja ihailua miellyttämällä toisia. Siten hän ikään kuin elää toisten kautta, ja hänen oma heikko minuutensa sulautuu toisen persoonaan. Hyväksynnän hakeminen saattaa olla jopa tärkein keino estää

musertavaa itsevihaa johtamasta itsetuhoon, ja siksi se voi aiheuttaa voimakasta tunneriippuvuutta.

6. Täydellisyyden tavoittelu

Lähes äärimmäisyyksiin viety täydellisyyteen pyrkiminen on hyvin tyypillistä häpeään sidotulle ihmiselle. Tätä piirrettä ihmisessä kutsutaan myös nimellä perfektionismi. Tässä toteutuu samantyyppinen malli kuin hyväksynnän hakemisessa: häpeäihminen pyrkii vahvistamaan heikkoa minuuttaan täydellisten suoritusten avulla.

Käytännössä perfektionismi ilmenee seuraavalla tavalla: tehtyään jotain häpeäihminen alkaa tarkastella tekemisiään ja on lähes varma siitä, että epäonnistui. Omasta mielestään hän on tehnyt jonkin peruuttamattoman virheen, vaikka olisikin hoitanut hommansa hyvin eikä virhettä todellisuudessa olisi tapahtunut. Kuvassa ”Täydellisyyden tavoittelu” esitän tästä toimintamallin, joka on puhutellut monia.

7. Alemmuudentunne ja jännittäminen

Häpeäihminen vertailee herkästi itseään toisiin ja tuntee huonommuutta heidän rinnallaan. Pyrkinessään olemaan täydellinen hän siksi usein jännittää julkista esiintymistä ja muitakin kontakteja ihmisten kanssa. Jännittäminen johtuu häpeäihmisen pelosta tuoda itseään esille; huomion keskipisteenä oleminen saattaa aiheuttaa jopa tunteen persoonan murentumisesta tai paniikin.

8. Häpeäpersoonan ja tunteiden paljastumisen pelko

Toisten seurassa häpeäihminen varoo tulemasta esille, ettei sisimmän salaisuus paljastuisi – salaisuus, josta hänellä on aavistus mutta jota hän ei tiedosta. Jokin hänen sisimmässään kalvaa, varoittaa ja varoo, mutta hän ei itse tiedä mistä on kysymys. Toisaalta hän haluaisi tietää, mutta se jokin on niin suuri ja pelottava, ettei siihen uskalla kajota.

Häpeäihminen häpeää tunteidensa esiin tuomista, koska muodostavat uhan hänen ihmissuhteissaan. Hän voi ajatella esimerkiksi näin: Jos kerron, että olen rakastunut, pitävät he minua hulluna ja hylkäävät.

Häpeäihmiselle ei riitä, että hän häpeää itseään, vaan hän häpeää myös ystäviään ja läheisiään. Hän ajattelee: Eihän heitä voi esitellä, minut hylätään jos esittelen heidät. Minut luokitellaan toisen luokan kansalaiseksi, jos paljastan, kenen kanssa kaveeraan.

9. Vaikeus toimia ryhmässä

Häpeään sidottu ihminen kokee itsensä aina ulkopuoliseksi myös ryhmässä eikä millään löydä omaa paikkaansa. Hän pyrkii aina menemään valtavirran mukana eikä tiedä, kehen tai mihin liittyisi. Tavallaan hän ”ui kuin kala vedessä”, mutta kun pitäisi ilmaista pysyvämpää sitoutumista, hän pelkää paljastumista ja katoaa kuvioista.

Tällainen toiminta kuluttaa valtavasti voimavaroja. Kaikki energia menee toisten miellyttämiseen ja kaikenlaisten ryhmien välillä luovimiseen. Missään ryhmässä ei kuitenkaan ole kotoisan tuntuista. Miellyttääkseen toista ryhmää tällainen henkilö on valmis jopa kertomaan perättömiä juttuja tai kääntämään mielipiteensä toista ryhmää vastaan. Tämän ongelman kanssa elävä on varsinainen takinkääntäjä.

10. Pelko osallistua yhteiseen toimintaan

Osallistumisen yhteiseen toimintaan estää pelko siitä, että pilaa kaiken. Häpeäihmisen tunne itsestään perusolemukseltaan pahana, rumana ja iljettävänä estää tekemästä oikeastaan mitään. Hän pelkää, että hänen henkilökohtaiset ominaisuutensa paljastuvat, jos hän joutuu muiden kanssa tekemisiin tai että hän tekisi jotain, jota voisi jälkepäin arvostella. Häpeään sidottu ihminen ei usko, että hänellä olisi mitään mahdollisuuksia onnistua tai saada jotain aikaiseksi. Jos häntä pyydetään vaikkapa järjestämään seminaaria, rukousiltaa tai osallistumaan kuoroon, pelko kaiken pilaamisesta estää häntä toimimasta.

Muistan, kun itse olin ensimmäisen kerran menossa mukaan järjestämään Tuomas-messua. Suurin murheeni oli se, etten mielestäni ollut riittävän kelvollinen osallistumaan. Tunsin itseni niin syntiseksi ja kurjaksi, ettei kukaan varmasti hyväksyisi minua joukkoon tai että kuitenkin tavalla tai toisella pilaisin koko jutun. Otin kuitenkin itseäni niskasta kiinni ja osallistuin. Siitä muodostuikin myönteinen ja vapauttava kokemus, ja siitä alkoi varsinainen häpeään sidotun persoonani toipuminen.

Tästä Leena kertoo oman kokemuksensa: ”Muutaman pyynnön jälkeen suostuin laulamaan bändissä. Koin itseni niin häpeälliseksi, että harjoitusluokan ilma tuntui muuttuvan aivan mustaksi läsnäoloni takia. Pelkäsin, että huonouteni tähden mokaan ja että kaikki joutuvat suureen häpeään minun takiani. Vaikka totuus on aivan toinen ja olen saanut palautetta pärjäävyydestäni, en vieläkään meinaa uskoa sitä todeksi. Kuvittelen koko ajan, että toiset yrittävät vain mielistellä.”

11. Kyvyttömyys viedä tehtäviä päätökseen

Huonommuuden tunteen vuoksi häpeäihmisen on vaikea ottaa uusia haasteita vastaan. Jos hän jotain aloittaakin, hän jättää lähes kaiken kesken, koska hänen on vaikea saattaa asioita loppuun. Usein tämä ilmenee myös päättämättömyytenä, esimerkiksi vaateostoksilla. Hän saattaa miettiä, mitä muut hänestä ajattelevat jokin vaate yllä; ostokset voivat jäädä kokonaan tekemättä, koska ei kehtaa tuoda itseään esille sovittamalla vaatteita. Voi olla myös niinkin, että hänellä on komerossaan suuri määrä käyttämättömiä vaatteita, koska hän ei kehtaa lähteä kaupasta ostamatta jotain.

Minulla ei tainnut olla yhtään pienoismallia, jonka olisin tehnyt ihan valmiiksi. Minun piti aina vähän fuskata jossakin. Koulu ei sujunut, askareet jäivät ja lupaukset täyttämättä. Häpeään sidottuna pyrin miellyttämään kaikkia: lupasin ja lupasin asioita, joista useimmiten sain toteutettua vain jonkin. Täytyynee tunnustaa, että kyllä sentään jotain hoidin loppuun saakka – ei tämä kyvyttömyys aivan totaalinen ollut ainakaan minun elämässäni.

12. Pelko siitä, että jotain kielteistä tapahtuu

Lähes poikkeuksetta jokainen häpeään sidottu ihminen odottaa, että jokin varmasti menee pieleen. Hän pelkää ja varautuu pahimpaan: mitä jos sittenkin...?

Häpeän syvimpään olemukseen kuuluu alituinen odotus siitä, että jotain kamalaa tapahtuu. ”. Hänellä on koko ajan on tunne, että jokin mörkö on vaanimassa tai katastrofi odottamassa kulman takana. Hän pelkää jopa seuraavaa päivää, kun ei tiedä millainen vuori on taas siirrettävänä. Vaikka järki sanoisi, että kaikki on hyvin, sisällä riehuu epäilysten hirmumyrsky. Eräs asiakkaani täsmänsi oman kokemuksensa seuraavasti: ”Mitä siitä, jos taivas putoaa, mutta kun se tulee kappaleina ja joka pala satuttaa!”

Kuva Pettymyksen ennako-odotus kertoo tämän tunteen aiheuttamasta kierteestä enemmän kuin lukuisat sanat.

13. Alituinen varuillaan ja valmiustilassa olo

Lähestyessään jotakin uutta ja tuntematonta häpeään sidottu ihminen on aina varuillaan. Joka hetki pelko kourii vatsanpohjaa: Ei tiedä, millainen pommi seuraavaksi räjähtää ja miten laajalle sirpaleet leviävät. Silloin pitää olla selvillä siitä, missä on suoja, jonne juosta karkuun. Häpeän persoona viestittää koko ajan tunnetta varuillaan olosta, ettei kukaan pääsisi yllättämään ja paljastamaan häpeää; hänen pitää joka hetki varmistaa, ettei kukaan saa kiinni ja huomaa hänen osaamattomuuttaan. Tästä syystä itsekin ennen aina varmistin, etten tehnyt mitään, mitä en kunnolla osannut. En ottanut mitään riskejä, ja siksi tein kaiken niin kuin muutkin. Voitko kuvitella miten voimia vievää elämää tällainen on?

Häpeään sidotun ihmisen unentarvekin tuntuu olevan normaalia vähäisempi. Hän nukkuu kevyesti ja herää pienimpäänkin rasahdukseen. Hän on aamulla ensimmäisenä hereillä varmistamassa, että kaikki menee hyvin. Herättyään hän on heti valmiina toimimaan, jos jotain sattuisi menemään pieleen.

14. Kyvyttömyys ottaa vastaan lahjoja tai omistaa mitään

Häpeäihmisellä on jatkuva tunne siitä, että mikään, minkä hän omistaa tai on saanut, ei kuitenkaan loppujen lopuksi kuulu hänelle – että joku ottaa sen kuitenkin parempaan tarkoitukseen

Viivi kertoo episodin lapsuudestaan: Säästin rahaa nukenvaunuihin ja kun sain ne punaiset, kauniit vaunut, olin tosi onnellinen. Tuli aika, jolloin sisareni lapset kasvoivat ja halusivat myös nukeilleen vaunuja. Yritin piilotella vaunujani; en vieläkään tiedä, miten sain ne vietyä vinttiin huteria rappusia pitkin kannatellen toisella kädellä vaunuja. Mutta kuinka ollakaan: jouduin kuitenkin luopumaan niistä. Opin, ettei mikään ole minun omaani, eikä minulla ole oikeutta omistaa mitään. Eikä nukenvaunut ollut ainoa asia, joka minulta vietiin.”

Tällaisen kylmän ja tunteettoman kohtelun saanut ihminen ei aikuisenakaan usko saavansa omistaa mitään. Hän ajattelee, että kaikki, mikä on hänen, kuuluu antaa myös muiden käyttöön. Hän ei osaa nauttia mistään, kun ei koskaan tiedä, milloin joutuu luopumaan omista tavaroistaan.

15. Keholliset häpeän viestit

Välittelevä katse, alas painettu pää, ryhdittömyys – mitänsanomaton olemus – viestivät häpeäpersoonasta. Häpeäihminen on harmaa tyyppi, joka sulautuu seinäkuvioon; siksi hän voi toisinaan vaikuttaa ylpeältä. Häpeäihmisellä on usein kestojännitystä lihaksissaan ja monia muita fyysisiä vaivoja.

Itse olin ystävien joukossa aina ”tarkkailija”: En uskaltanut tulla esiin muuten kuin viinan voimalla – silloin tulinkin oikein räväkästi esille. Kuitenkin sisimmässäni oli aina kysymyksiä: Kelpaanko toisille tällaisena? Olenko oikein pukeutunut? Hyväksytäänkö minut? Teenkö tämän nyt täysin oikein? Ja niin edelleen. Piilouduin aina vahvimman mielipiteen taakse. Jos minulla itselläni oli jokin mielipide, toisen ”parempi” mielipide sai minut muuttamaan mieleni, vaikka useimmiten tiesin, että omani oli parempi.

16. Ristiriitaiset sanalliset viestit

Häpeäihminen lähettää usein ristiriitaisia viestejä; näitä voivat olla esimerkiksi asioiden epäjärjestys, salaperäisyys ja ”palojen puuttuminen” terapeutin, työnantajan tai muussa haastattelussa tai keskinäisessä kommunikoinnissa. Tämä ilmenee siten, että asia josta keskustelemme ongelmana, ei tunnu sopivan kuvioon; saamme keskustelussa ristiriitaisia viestejä. Häpeän systeemin sisällä elävä ihminen on niin harjaantunut asioiden peittelemiseen ja toiseen muotoon pukemiseen, että joskus on todella vaikeaa saada valheet paljastetuiksi. Asiat ja teot tuntuvat menevän päällekkäin, eikä järkevää selitystä enää löydy; hän pyörii saman ongelman sisällä löytämättä ulospääsyä. Häpeää kantava ihminen putoaa itse kaivamaansa kuoppaan eikä enää tiedä mitä puhuu tai mistä puhuu. Joskus tosin voi olla kysymys siitä, että ongelma on oikeasti todella monimutkainen.

17. Kyvyttömyys puolustaa omia oikeuksiaan

Häpeään sidottu ihminen ei voi ymmärtää, että saisi puolustaa omia oikeuksiaan tai vaatia itselleen jotain. Omien oikeuksien puolustaminen on täysin vierasta. Hänen mielestään se ei ole edes mahdollista, vaan hän on täysin ymmällään: Mitkä ovat minun oikeuteni?

Itse en esimerkiksi uskaltanut ravintolassa vaatia uutta ruoka-annosta, jos tilaamani ruoka oli liian suolaista, kylmää tai kypsymätöntä. Kiltisti vain söin kaiken, vaikka suuta ja vatsaa olisi vääntänyt. Muistan yhden tapauksen, kun olin ravintolassa vahtimestarina ja satuin seuraamaan erästä nuorta rakastunutta paria heidän syödessään pizzeriaa. Tyttö oli ujo ja aran oloinen – tietenkin nyt tunnistan häpeän hänen olemuksessaan –, ja poika sellainen hulivilin tapainen. Kun tyttö sai pizzansa, poika laittoi siihen tabascoa, vaikka tyttö ei olisi halunnut. Tyttö ei kuitenkaan sanonut vastaan, ja voi sitä ilmettä, kun hän rupesi syömään! Hän painoi päänsä alas, niin ettei poika voinut nähdä, miten hänen suutaan poltti. Urhoollisesti hän vain söi ja joi välillä vettä palan painikkeeksi. Sen sijaan että olisi sanonut, ettei voi syödä niin väkevästi maustettua ruokaa.

18. Kyvyttömyys ymmärtää omia tarpeitaan tai loukattuja tunteitaan

Häpeäihmiselle on ominaista kyvyttömyys ymmärtää, mitä vaille on itse jäänyt. Hän ei tunnista omia tarpeitaan tai loukattuja tunteitaan. Usein hänellä ei ole mitään aavistustakaan niistä. Hänen mielestään hänen elämänsä on juuri sellaista kuin sen kuuluukin olla – hän ei mielestään ole ansainnut muuta. Vaikka häntä olisi joka päivä piesty ja nöyryytetty, on toisen kokema selkäsauna hänestä aina paljon vaikuttavampi juttu.

19. Kyvyttömyys ottaa vastaan apua tai tukea

Jonkun tarjotessa apuaan häpeään sidotulle ihmiselle, tälle tulee ensimmäiseksi mieleen seuraavanlaisia ajatuksia: ”Mitä tuo ihminen minusta haluaa?”, ”Mitä minun pitää tehdä vastapalvelukseksi?”, ”Enhän minä voi tarvita apua – yksin minun on pärjättävä”, ”Eihän kukaan ole kiinnostunut minusta tai tarpeistani.” Koska häpeään sidottu ihminen on yleensä joutunut aina olemaan yksin ja oppimaan asiat itse kokeilemalla, hän yleensä toimii yksin ja tekee omat ratkaisunsa välittämättä muista. Niin hän ei jää kenellekään velkaa eikä joudu vastuuseen teoistaan. Tällainen toimintamalli on hänelle tuttu ja turvallinen.

Hengellisissä kokouksissa, joissa ihmisiä kaatuu Pyhän Hengen voimasta, häpeään sidottu ihminen kokee olevansa myös Jumalan avun ulkopuolella. Kokemus omasta mahdottomuudesta ja sen aiheuttama häpeä estävät hyvin tehokkaasti Jumalan

läsnäolon tuntemisen; hän ei tunne itseään tarpeeksi arvokkaaksi, että edes Pyhä Henki voisi häntä koskettaa.

20. Vaikeus luoda pysyvää suhdetta terapeuttiin tai muuhun auttajaan

Häpeäihmistä vaivaa hylätyksi tulemisen pelko myös terapia- tai sielunhoitosuhteessa, koska hän ei usko pystyvänsä etenemään prosessissa riittävän hyvin, terapeutin ”vaatimassa” tahdissa. Jatkuva pelko siitä, että ei tee tarpeeksi töitä toipumisensa eteen, onkin yleensä merkittävä este eheytymisessä. Hänellä on pelko myös siitä, että auttaja kuitenkin lopulta hylkää hänet, koska ei kestä hänen hidasta etenemistään. Siksi hän usein joko peruu vastaanottoaikansa tai jättää tulematta; siten hän tekee auttajalle mahdottomaksi jatkaa työskentelyä.

21. Vaikeus hyväksyä ennustetta pitkästä toipumisesta

Häpeäihminen on enemmänkin ”tässä ja nyt” -persoonana. Hänen viestinsä Jumalalle on: ”Herra, auta minua nyt, tai sitten et ollenkaan.” Ehdotukset pitkästä terapiasta tuntuvat hänestä hirvittävilta vaatimuksilta. Mieluummin hän selittää tulleen toimeen itsensä kanssa näinkin pitkään, miksi ei sitten tästä eteenpäinkin.

22. Perusteeton katkeruus

Katkeruuden taustalla on viha, jonka häpeän tunne normaalisti nostaa. Tukahduttamisesta on usein seurauksena paitsi itsevihaa, myös toisiin kohdistuvaa avointa tai peiteltyä vihaa. Jälkimmäinen ilmenee usein mitä erilaisimmissa tilanteissa ilman näkyvää syytä puhkeavana katkeruutena.

Katkeruus näkyy selkeästi ihmissuhteissa, käytöksessä ja mielipiteissä. Ja auta armias mikä katkera myrkytys sisimmässä voi kiehua ja myllertää! Sitä eivät sanat oikein riitä kertomaan. Itse olin katkera lähes joka asiasta, enkä itsekään aina tiennyt miksi. Kun olen tavannut enemmän häpeään sidottuja ihmisiä, olen huomannut että kyvyttömyys tunnistaa omaa katkeruuttaan johtuu siitä, että häpeä haluaa kätkeä totuuden itseensä. Katkerana ihmisenä joutuu näyttämään todellisen minuutensa ja paljastumaan. Siksi häpeän persoona kätkee katkeruuden usein miellyttämiseen ja ylikiltteyteen.

23. Riippuvuudet

Häpeä kätkeytyy hyvin usein riippuvuuksiin, joita häpeäihmisillä on monenlaisia – ei vain kemialliset riippuvuudet. Näitä käsitellään myös jäljempänä.

Häpeäihmisen tunnusmerkkejä on toki paljon enemmän kuin mitä tämä luettelo antaa ymmärtää, ja jokaisen häpeäpersoonan kohdalla ne toimivat hieman eri tavalla. Jokainen luo omien kokemustensa ja kohtelunsa perusteella oman tapansa reagoida ja tuoda esiin häpeäänsä. Edellinen lista on kuitenkin melko kattava otos kohtaamieni ihmisten kokemasta häpeästä ja sen vaikutuksista. HÄPEÄ VAIKUTTAA SYVÄLLE Häpeän vaikutukset ulottuvat yleensäkin todella syvälle persoonallisuuteen, mutta varsinkin silloin kun häpeä on saanut alkunsa jo varhaislapsuudessa. Varhaislapsuuden häpeä vaikuttaa sisältäpäin. Se vaikuttaa tiedostamattomasti, koska emme usein muista tai osaa yhdistää häpeän vaikutusta tunteisiimme. Siksi häpeän sitoma persoona useimmiten piilottaakin häpeän ja naamioi sen joksikin muuksi, vaikkapa juuri ujoudeksi, kuten itse ennen tein. Häpeän sitoma persoona ei myöskään näe tai ymmärrä, mistä syystä hän eri tilanteissa toimii kuten toimii. Hyvin usein se malli, jota hän toteuttaa, on muodostunut hänen luonnolliseksi tavakseen toimia.

Minulle esimerkiksi oli luonnollista vetäytyä syrjään ja olla ikään kuin sivusta tarkkailijana. Selitin itsellenikin, ettei minulle ole kovin tärkeää olla muiden keskellä, on ihan hyvä olla vaan sivussa ja tarkkailla muita. Kaiken taustalla oli kuitenkin se, että pelkäsin paljastuvani, jos liittyisin muihin ja alkaisin peräti puhua. Puhuminen nyt aivan varmasti saisi kaikki huomaamaan, miten erilainen olen, miten häpeällinen itse asiassa olen.

Jos joudumme kokemaan häpeää yhdenkin kerran, sen jäljet voivat ulottua kauas ja aiheuttaa käyttäytymistä, jota emme itsekään ymmärrä saati huomaa. Ja jos emme saa tai voi kohdata häpeäämme rehellisesti eikä sille löydy tilaa, se jää vaikuttamaan koko eliniäksemme ja siirrämme sen jopa jälkikasvulle. Häpeän kohtaamatta jättäminen ei välttämättä johdu meistä itsestämme. Asia saattaa olla kielletty tai julistettu salaiseksi, kuten kovin usein tapahtuu häpeään sidotussa perhejärjestelmässä. Vaiettu asia saattaa olla alkoholismi perheessä tai vanhempien perimässä oleva taipumus muuhun riippuvuuteen. Vaiettu asia voi olla myös jokin muu häpeällinen seikka, kuten peiteltäväksi ja salailtavaksi julistettu mielisairaus, rikollisuus tai poikkeavuus, jonka salassa pysymistä tietyt vahvat henkilöt suvussa valvovat. Tämä on nimenomaan häpeään sidottua perhejärjestelmää.

HÄPEÄ PERHEESSÄ

On myös todettu häpeän esiintyvän koko perhettä hallitsevana voimana, josta jo edellä mainitsin. Häpeän ilmenemiseen perheessä liittyy ilmiö, joka on nimeltään häpeään sidottu perhejärjestelmä. Vaikka kaikki ovat paikalla ja vuorovaikutuksessa keskenään, jokainen perheenjäsen tuntee olevansa yksin. Kuvitelkaapa, miltä tällaisesta ihmisestä tuntuu olla muiden seurassa kodin ulkopuolella, kun jo perheessä muiden ympäröimänä kokee itsensä orvoksi. Tällainen ihminen tekee mitä tahansa saadakseen kuulua johonkin. Oma lukunsa ovat perheet, joilla ei ole minkäänlaista ulkoista vuorovaikutusta. Sellaisen elämänmallin on saanut aikaan edellisiltä polvilta periytyvä häpeä. Siksi myös jengit tarjoavat oivan mahdollisuuden yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja itsensä toteuttamiseen jossain korvaavassa roolissa. Jengissä ihminen saattaa kehittää ikään kuin toisen persoonan joka toimii, tuntee ja kokee. Tällainen epäaidon roolin omaksuminen voi tapahtua valitettavasti myös seurakunnassa tai jossain muussa yhteisössä.

Häpeään sidottua perhejärjestelmää voisi vielä luonnehtia itseään ruokkivaksi, monen sukupolven mittaiseksi jatkumoksi. Tällainen malli aiheuttaa estoja ja pysäyttää aidon ja läheisen suhteen kehittymisen. Se myös edistää salaisuuksien ja epämääräisten sisäisten rajojen luomista.

Samaan järjestelmään kuuluu kaaoksen ja epäjärjestyksen ujuttaminen perheenjäsenten elämään. Vähitellen ja hyvin järjestelmällisesti kyseinen malli vahvistaa häpeän leimaamaa minäkuva. Sen vaikutuksen on todettu siirtyvän myös seuraaville sukupolville.

MIKÄ MURTAA HÄPEÄN?

Jos perheessä on riittävästi rakkautta, ei häpeä saa valtaa meissä. Rakkaus auttaa peittämään häpeän vaikutuksen, vaikka lapsi kuulisi useinkin häpeää aiheuttavia sanoja tai kokisi häpeää synnyttäviä tekoja. Kun lapsi saa riittävästi rakkautta, hänestä kasvaa terve ja kypsä aikuinen. Hän pystyy katsomaan loukkauksiaan silmästä silmään, oppimaan niistä ja saamaan niistä jopa vahvuutta, ei elämään niiden kautta.

Ongelmaan voi saada apua. Siitä on mahdollista päästä eroon. Olen itse kokenut sen. Melkein 45 vuotta olen elänyt kantaen häpeää ja toiminut häpeän kautta. Kun aloin

kohdata omia kipupisteitäni ja selvittää hyvää lapsuuttani, alkoi paljastua toinen totuus. Se ei loppujen lopuksi ollut millään tavalla traumaattinen tai edes kauhea. Lapsuudessani oli vain paljon erilaisia tapahtumia, jotka muokkasivat omaa käsitystäni itsestäni. Ja niin häpeä sai vallan ja hallitsi tiedostamattomana lähes koko elämäni. Häpeän kohtaaminen ja ymmärtäminen ei ole ollut kivutonta, mutta Kristuksen läsnäolo on mahdollistanut totuuden kohtaamisen. Hän on paljastanut syvään hautautuneita kipeitä muistoja, jotka on ollut välttämätöntä kohdata. Se ei ole ollut miellyttävää ja tuskatonta, mutta se on todella kannattanut.

Kristuksessa meillä on lääke häpeään: rakkaus. Ja koska häpeään liittyy melkein aina myös pelko, juuri rakkaus murtaa häpeän. Kuten Raamattu sanoo: Pelkoa ei rakkaudessa ole, vaan täydellinen rakkaus karkottaa pelon. Pelossahan on jo rangaistusta; se joka pelkää, ei ole tullut täydelliseksi rakkaudessa (1. Joh. 4:18). Me rakastamme, koska Jumala on ensin rakastanut meitä (1. Joh. 4:19). Rakkautta ei tarvitse eikä voi millään ansaita, sillä Kristus lahjoittaa sen ilmaiseksi. On kyse edellytyksettömästä armosta, jota riittää kaikille. Ja mikä kaikkein parasta: sen lähde on pohjaton. Se on lääkettä, jota saa ilman reseptiä. Se on ilmaista, sen raaka-aine on ehtymätöntä, ja sen valmistus ei koskaan lopu.

Mutta oletko valmis ottamaan lääkkeen vastaan ja suostumaan rehelliseen ja avoimeen prosessiin Jeesuksen läsnäolossa? Hän kunnioittaa aina persoonallisuuttasi ja kysyy: Mitä tahdot, että minä sinulle tekisin? Tahdotko sinä parantua?

Taivaan Isän sydän nähköön sinun tuskasi ja tuokoon hänen ristinsä keskelle sitä. Siunattua alkanutta vuotta ja rauhaa sydämeen

t. Tor G. Spiik