

## Sielunhoitoa kirjailijalta lukijalle

**Miia Moisio**Häpeästä valoon. Hidasta elämää-kirjasarja. Helsinki:  
Kustannusosakeyhtiö Otava. 2021. 174 sivua.

Tietokirjassaan *Häpeästä valoon*, teologian maisteri, terapeutti ja pappi Miia Moisio keskittyy häpeän raskaimpaan muotoon eli häpeään osana omaa identiteettiä. Aihe ei ole helppo; usein häpeää lähdetään kuvaamaan siitä näkökulmasta, miten se eroaa syyllisyydestä. Moisio sen sijaan porautuu heti häpeäkokemuksen ytimeen, jonka intensiivisyyden hän tavoittaa jo alkusanoissaan kuvailemalla häpeää kehollisena kokemuksena. Kirjailija puhuttelee lukijaa suoraan sinä-muodossa ja kuvaa myös omia intensiivisiä häpeäkokemuksiaan. Omakohtaisuus onkin yksi tärkeä teoksen vahvuus ja sen hoitava ulottuvuus: erityisesti häpeästä kärsivä lukija voi rohkaistua siitä, että kirjailija ottaa riskin tulla näkyväksi eikä piiloudu kuten häpeä ohjaa tekemään.

Tietokirjana teos huomioi hyvin häpeän kietoutuneisuuden muiden tunteiden kuten syyllisyyden ja vihan kanssa sekä varhaiset ihmissuhteet, mutta lähestymistapa identiteettiin jää teoreettisesti perinteiseksi. Moisio viittaa usein ”ydinolemuksen”, joka kuin sipulia kuorimalla löytyy häpeän alta. Tämän kaltaista minuuden mallia on pastoraaliteologiassa ja -psykologiassa kritisoitu jo pitkään. Jälleen kuitenkin voi todeta, että tämä metafora on paikallaan häpeää kokevan lukijan kohtaamisessa ja toivon tukemisessa. Moisio hoitaa ennen kaikkea lukijan sielua.

Kirjailija vie teoksensa vastuullisesti päätökseen. Voimakkaan häpeän taustalla on usein vahingoittavia ihmissuhteita eikä esimerkiksi anteeksi antaminen saa tarkoittaa väkivallan sietämistä. Suosittelen teosta kaikille, jotka kamppailevat oman häpeänsä kanssa tai työskentelevät häpeää kokevien ihmisten kanssa.

Jonna Ojalampi