

## Häpeän vastalääke on rakkaus

### Alkusanat

Minua pyydettiin kirjoittamaan tähän julkaisuun häpeästä. Aihe on mitä kiinnostavin ja tärkein. Teen työtä tunnelukkoterapeuttina ja kohtaan päivittäin uupuneita, masentuneita ja ahdistuneita ihmisiä. Itselläni on pitkä masennushistoria ja masennuksesta toipumisen tarina. Olen kaikesta kokemastani puhunut avoimesti masennusta koskevissa kirjoissani *Toivon kirja masennuksesta* (2018) ja *Masennus ja tunnelukot* (2022). Ensimmäistä masennuskirjaa kirjoittaessani oivalsin syvällisesti, miten suuri merkitys häpeällä on ihmisten monenlaisessa kipuilussa. Tämä oivallus saatteli minut kirjoittamaan aiheesta kirjan *Häpeästä valoon* (2019). Tässä artikkelissa tuon esiin kirjoittamieni kirjojen pohjalta joitakin omia näkemyksiäni häpeästä.

### Vääränlainen häpeä saa ihmisen kyseenalaistamaan oman ihmisarvonsa

Oivalsin jossain kohtaa omaa polkuani, että masennukseni oli ollut nimenomaan häpeäsairaus. Toki paljon muutakin mutta ennen kaikkea tuota. Oman kokemukseni pohjalta pidin häpeää pitkään pelkästään huonona asiana, mutta koska tunteet on meille annettu ihan hyvästä syystä, oli häpeälläkin oltava jokin tarkoitus ja merkitys.

Häpeän tarkoitus on sosiaalinen. Yhteiselämässä on sanoitettuja ja ääneen sanoittamattomia odotuksia ja sääntöjä siitä, miten tulee tai ei tule toimia. Häpeä kertoo siitä, että ihminen on ylittänyt yhteisön normeja ja sääntöjä vastaan ja tuntee häpeää. Häpeä on niin voimakas vaikutin, että se saa tunne-elämältään terveen ihmisen muuttamaan käyttäytymistään toivotuun suuntaan, siksi sitä on kautta aikojen käytetty myös rankaisemisen välineenä.

On tärkeää erottaa häpeän tunne ja se häpeä, joka on syvällä ihmisen sisällä ja kuiskii sanomaa siitä, miten häpeää kantava ihminen on jotenkin perustavanlaatuisen vääränlainen, arvoton, kelpaamaton ja riittämätön. Syvästä häpeästä kärsivä ihminen kantaa sellaista uskomusta sisällään, joka saa kyseenalaistamaan hänen ihmisarvonsa. Tässä artikkelissa keskityn niin sanottuun epäterveeseen ja vahingolliseen häpeään, tuohon sisäiseen uskomukseen, josta edellä kerroin.

## Pieni lapsi tarvitsee hyväksyvää katsetta

Pieni lapsi on lähtökohtaisesti avoin ja luottavainen. Lapsi on täysin avuton ja häntä hoitavien aikuisten varassa – hänen hengissä säilymisensä on täysin muiden varassa. Inhimillinen totuus on se, että lapsen ensisijaiset hoitajat kykenevät antamaan lapselle juuri sen verran kuin heillä sillä hetkellä on annettavaa: voimavaroja, henkistä kykyä ja kapasiteettia niin, että pystyvät validoimaan lapsen tunteet ja tarpeet.

Kirjoitin kirjassani *Häpeästä valoon* (2019, 20–21) näin:

Kun lapsen hoivaajat viestivät lapselle, että hänen tarpeensa, ovat oikeita, tärkeitä ja hyväksyttäviä, hän oppii ilmaisemaan niitä, tuomaan niitä esille ja pitämään omia tarpeitaan tärkeinä. Vastuullinen aikuinen kantaa vastuun lapsen hyvinvoinnista ja opettaa oman esimerkkinsä kautta, miten huolehditaan itsestä, omista tunteista ja tarpeista. Tärkeää on, että lapsen tarpeisiin pystytään vastaamaan eikä lapsen tarvitse yksin jäädä selviytymään vaikeiden tunteiden kanssa, jotka heräävät tarpeiden tyydyttämättä jättämisestä...Hyvässä hoivassa lapsi saa tavallaan ne puitteet, raamit ja rajat, joiden sisällä on hyvä toimia. Tuo tuottaa ihmiselle turvaa ja tyytyväisyyttä.

Lapsi oppii katsomaan itseään samoilla silmillä kuin häntä itseään katsotaan. Yksinkertaistaen voidaan sanoa, että lapsi tarvitsee sitä, että hänen tarpeisiin vastataan riittävästi ja oikea-aikaisesti ja sitä, että häntä katsotaan hyväksyvästi ja rakastavasti kuin pentä ihmettä.

Kaikilla lapsen läheisyydessä olevilla auktoriteeteilla, esimerkiksi opettajilla ja harrastusryhmien ohjaajilla on merkitystä, kun ajatellaan häpeän syntymistä. Suomessa kasvatuskulttuuri on varsinkin aikaisempina vuosina ollut sitä, että lapsista pyrittiin kasvattamaan säntillisiä kunnan kansalaisia. Tarkoitus on ollut hyvä, mutta aikaisemmin ei tiedetty sitä, miten vahingollista esimerkiksi vaativuudella, alistamisella, rankaisevuudella ja häpeällä kasvattaminen on.

Häpeällä kasvattamisen ääripää on häpeämättömyyteen kasvattaminen. Jos lapsi kasvaa rajattomassa kasvatusilmapiirissä, häntä ihaillaan äärettömästi ja asetetaan hänet yliverlaiseen asemaan suhteessa muihin ihmisiin, saatetaan häneen istuttaa narsistisia piirteitä. Narsistisen häiriön piirteitä ovat erityisesti täydellinen vastuuttomuus, empatiakyvyn puute ja se että henkilöllä on oikeus olla piittaamatta yhteisistä säännöistä sekä käyttää muita ihmisiä monella tavalla hyödyksi. Häpeämätön löytää usein vastaparikseen ihmisen, joka on alitajuisesti valmis kantamaan häpeämättömän ihmisen häpeän eli ottaa vastuun toisen häpeätaakasta. Narsistinen jälki voi siis syntyä kaltoinkohtelun tai äärimmäisen ihailun seurauksena. Narsistisesta häiriöstä kärsivien ihmisten lapsissa on usein syvä häpeää.

## **Mitä häpeä saa aikaan?**

Sanomattakin on selvää, että kaikenlainen kaltoinkohtelu aiheuttaa lapselle turvattomuutta, josta hän yrittää monenlaisilla keinoilla selviytyä. Lapsi oppii jo hyvin varhain sen keinon, jolla hän saa kasvatusympäristössään mahdollisimman vähän negatiivista huomiota ja mahdollisimman paljon rakkautta ja hyväksyntää. Tämä selviytymisen tapa seuraa ihmisen mukana aikuisuuteen: parisuhteisiin ja muihin ihmissuhteisiin. Seuraavaksi kuvailen joitakin asioita, joita häpeä saattaa saada aikaan.

Kun ihmisen syvä kokemus itsestään on se, että hänessä on jotain vikaa ja vääränlaista, alkaa hän, kuten edellä mainitsin, kehittää erilaisia tiedostamattomia selviytymiskeinoja. Tärkeää on huomata, että lapsi imee itseensä, osaksi omaa identiteettiään, sen tavan katsoa itseä kuin miten häntä on katsottu eli

tuo katse ei aikuisena olekaan hänen ulkopuolellaan vaan hänen sisäpuolellaan. Lapselle kehittyvä se sisäinen puhe, jolla hänelle itselleen on puhuttu ja sisäiset silmät, joilla hän itseään katsoo.

Häpeästä kärsivän ihminen saattaa olla hyvin ankaraa ja itseä soimaavaa. Vaativuus itseä kohtaan voi olla ankaraa ja ihminen tuntee jatkuvaa riittämättömyyden kokemusta. Usein riittämättömyydestä kärsivä ihminen tavoittelee täydellisyyttä: täydellistä kehoa, täydellistä kotia, täydellistä vanhemmuutta ja niin edelleen, mutta mikään ei tunnu riittävän, vaikka kuinka suorittaa ja tekee parhaansa ja ylikin. Puhunkin usein täydellisyyden vuoresta, jolle häpeästä kärsivä kiipeää ja pyrkii kohti huippua. Täydellisyyden vuoren huipulle ei kuitenkaan koskaan pääse, sillä yhden huipun takaa löytyy aina uusi huippu, jota tavoitella. Tämänkaltaista selviytymisen keinoa kantava ihminen usein uupuu ja saattaa lopulta masentua.

Jos ihminen kokee olevansa vääränlainen, yrittää hän kovasti muuntautua ”oikeanlaiseksi”. Paradoksi on se, ettei missään kerrota, millainen on oikeanlainen ihminen. Häpeää kantava ihminen saattaa luoda sisäisen normiston, joka on hänelle itselleen se, mihin hän tiedostamattaan pyrkii.

Häpeää kantava ihminen saattaa turvautua näkymättömyyteen. Näkymättömän Ninni ei tunnista tunteitaan, ei rajojaan eikä tarpeitaan. Usein hän ei osaa tehdä päätöksiä ja pelkää aiheuttavansa toisissa ikäviä tunteita. Hänelle kaikki voi olla ”ihan sama” tai ”minulle käy kaikki”, on joustava ja kiltti eikä koskaan tee itsestään mitään numeroa. Hän ei uskalla näyttää, kuka todella on eikä välttämättä itsekään lainkaan tiedä, mitä on.

Joskus häpeätaakan kantaja piilottaa itsensä naamioiden tai valeminän taakse. Naamio voi olla vaikkapa kiltin, asiantuntijan tai pellen naamio. Paljastumisen pelko ja huijarisyndrooma saattavat vaivata naamion ja valeminän taakse kätkeytyjää. Kameleontiksi heittäytyvä ihminen hakee usein hyväksyntää muiden ihmisten silmistä. Sisäisillä tuntosarvillaan kameleontti skannaa ihmisten reaktioita ja katseita yrittää mukauttaa itsensä ihmisjoukkoon sopivaksi. Kameleontti tuntee usein, että häneltä vaaditaan jotain tai hänen toivotaan olevan tietynlainen, vaikka todellisuudessa vaatimukset ja odotukset ovat hänen omia sisäisiä vaatimuksiaan.

Häpeästä kärsivä kaipaa usein tosi paljon itsensä ulkopuolelta tulevaa rakkautta ja huolenpitoa, koska on saattanut lapsena jäädä niin paljosta vaille. Hän tuntee olevansa kuin rakkauden kerjäläinen, joka saattaa tyytyä rakkauden murusiin, jatkuvaan odottamisen olotilaan, huonoon kohteluun eikä

välttämättä osaakaan ottaa rakkautta vastaan, vaikka sitä olisi tarjolla. Häpeä voi olla kuin teflonpinta, jos rakkaus kimpoaa pois, koska häpeästä kärsivä ei tunne olevansa rakkauden arvoinen. Hän saattaa olla itsensä uhraava muiden auttaja, jolle muiden tarpeet ovat muiden tarpeita tärkeämpiä.

Häpeä saattaa saada ihmisen eristäytymään muista ja jättäytymään ulkopuolelle ja sitä kautta tuntemaan yksinäisyyttä. Ihmisten keskelläkin hän voi tuntea sitä, ettei saa toivomaansa tunneyhteyttä muihin. Monesti häpeästä kärsivä vertaa itseään muihin ja sisäisessä arvoasteikossaan asettaa itsensä muiden alapuolelle. Häpeä altistaa myös erilaisille riippuvuuksille. Sisällä asustavan häpeän äänen saattaa saada vaimennettua päihteillä, ruualla, seksillä, pelaamisella, liiallisella työnteolla ja niin edelleen.

## Mikä lääkkeeksi?

Häpeä aiheuttaa ihmisen keho-mielisysteemissä epätasapainotilan, joka on oikeilla työvälineillä mahdollista korjata tai ainakin hoivata pienemmäksi. Usein se mikä on mennyt vuorovaikutuksessa rikki, korjaantuu korjaavassa vuorovaikutuksessa. Tätä me jokainen voimme toisillemme tarjota: hyväksyvää katsetta ja ystävällisiä sanoja. Perusresepti on kaikessa psyykkisessä työskentelyssä sama: itsensä rakastaminen ja hyväksyminen juuri sellaisena kuin on. Tämä voi olla häpeästä kärsivälle miltei mahdottomalta kuulostava tehtävä, mutta niin se on, että rakkaus parantaa sen, mikä on joskus jäänyt rakkautta vaille.

## Kirjallisuus

Moisio, M. (2018). Toivon kirja masennuksesta. Sarjassa Hidasta elämää. Helsinki: Otava.  
Moisio, M. (2021). Häpeästä valoon. Sarjassa

Hidasta elämää. Helsinki: Otava.  
Moisio, M. (2022). Masennus ja tunnelukot. Sarjassa Hidasta elämää. Helsinki: Otava.