

HÄPEÄTUTKIMUS - YRITYS TUODA KÄTKETTYÄ NÄKYVIIN

Häpeä on ilmeisesti monen ihmistä vaivaavan ongelman taustalla, ja jos se jää huomaamatta, yritykset ihmisen auttamiseksi ovat turhia. Se voi olla kuin silmälasit, joiden kautta ihminen tarkastelee sekä itseään että maailmaa.

M uutaman viimeisen vuosikymmenen aikana häpeätutkimus on pyrkinyt luomaan uutta kokonaisvaltaista näkökulmaa ihmisen psykologiaan. Lähtökohdaksi voidaan todeta, että ”häpeä on kaikkialla läsnä niin jokapäiväisenä, ettei sen olemassaoloa tulla ajatelleeksi” (Ikonen ja Rechartd 1995, 159).

Häpeän synty näyttää kytkeytyvän läheisesti minuuden kehitykseen. Se vaikuttaa hyvin kokonaisvaltaisesti ihmisen toimintaan ja olemiseen. Se voi sävyttää ihmisen elämää jopa niin vahvasti, että voidaan puhua silmälasista, joiden kautta ihminen tarkastelee itseään ja koko elämäänsä (Kettunen 2011, 88).

HÄPEÄN ALKUPERÄ

Häpeän alkuperä on mahdollista liittää asiaan, jota voidaan kutsua vastavuoroisuudeksi. Ihmisellä on syntymähetkestään lähtien ja läpi koko elämänsä tarve löytää vastavuoroisuutta. Sitä etsitään itsen ja ulkomaailman välillä, ja pyrkimyksenä on löytää vastavuoroinen toinen, erityisesti toinen ihminen. Sitä etsitään myös itsen eri osien välillä, jolloin pyrkimyksenä on eheytyminen ja laajentuminen.

Vastavuoroinen ympäristö luo olosuhteet, joissa vastasyntynyt saa tilaisuuden syntyvän minuutensa löytämiseen. Hän tarvitsee jatkuvasti saatavilla olevaa, vastavuoroista toista ihmistä ottaakseen maailmaa haltuun, löytääkseen itsensä ja hahmottaakseen säännön-

Jos ihminen kokee, ettei hänen aito itsensä kelpaa, hän toimii usein vastoin aitoja halujaan.

mukaisuuksia. Minuuden kokemus muodostuu kaikesta siitä, minkä ihminen kokee olevan tavalla tai toisella hänen hallintansa, vaikutuksensa, toimintansa ja ymmärryksensä ulottuvilla. Kun lapsi ei kehityksensä varhaisvaiheessa vielä kykene kommunikimaan sanallisesti, hän ilmaisee pyrkimyksensä vastavuoroisuuteen koko olemuksellaan. Näin hän lähettää viestin, jonka hän odottaa tulevan vastaanotetuksi (Ikonen ja Rechartt 1995, 134, 138, 229).

Häpeän kantamuotona voidaan pitää sitä reaktiota, joka syntyy, jos hyväksyvää vastavuoroisuutta tavoitteleva pyrkimys epäonnistuu. Esimerkkejä varhaisesta häpeän perusmuodosta ovat vetäytyminen sekä pään ja katseen painuminen, mitä tapahtuu jo kolmen kuukauden iässä, jos vauvan pyrkimys lähestyä äitiä epäonnistuu. Päämääränä on turhan psyykkisen pyrkimyksen eliminoiminen ja sellaisten vastavuoroisuuden muotojen vakiinnuttaminen, jotka onnistuvat toistuvasti. Häpeä siis motivoi purkamaan tai heikentämään toimimattomia tapoja pyrkiä vastavuoroisuuteen.

Vauvaiän kehitystä koskevissa tutkimuksissa lapsen on todettu tarkkailevan äitiään

ja toimivan äidiltään saamiensa sanattomien vihjeiden perusteella esimerkiksi silloin, kun hän haluaisi ottaa käteensä jotakin. Toisaalta vauva ei halua tämän uhkaavan suhdettaan äitiinsä. Silloin hän voi myös perua aikeensa ja esimerkiksi painaa kasvonsa äitinsä puseron rintamukseen, jolloin hän siis itse asiassa kätkeytyy, ”häpeää” (Ikonen ja Rechartt 1995, 131–140).

Lapsen on tunnettava, että hänen ainutlaatuiset persoonallisuuspiirteensä ja tunteiden, tarpeiden ja toiveiden rakenteensa hyväksytään. Hän toivoo ja odottaa, että vanhemmat ovat herkkiä ja huomioivat sopivilla tavoilla hänen läheisyyden, rakkauten ja huolenpidon tarpeensa. Hän odottaa myös vanhempiansa olevan kiinnostuneita hänen toiminnastaan ja esimerkiksi haluan tietää, missä hän on. Muussa tapauksessa hän tuntee, ettei häntä arvosteta. Hän toivoo vanhemman olevan käytettävissä, kun hän tarvitsee lohtua ja rohkaisua, turvaa ja varmuutta. Lapselle on erityisen vaikea kokemus, jos vanhempi vetäytyy silloin, kun hän tätä tarvitsee. Tällainen kokemus luo perustan myöhemmille häpeäkokemuksille (Malinen 2010, 166).

Jos lapselle syntyy käsitys, että hän esimerkiksi on syntynyt väärään aikaan, on väärää sukupuolta tai että hänen elämänsä ei ole ollut toivottu, seurauksena voi olla kokonaisvaltainen häpeäidentiteetti (Kettunen 2011, 129). Varhaislapsuudessaan traumatisoidut saattavat jäädä ikään kuin häpeän vangeiksi. He jäävät häpeämään sitä, etteivät ole pystyneet herättämään hyväksymisen halua ja ymmärtämisen pyrkimystä niissä, joiden varassa he ovat olleet. Vastaava tapahtuu usein pahoinpitelyn uhrille, esimerkiksi kidutetulle, koulukiusatulle tai parisuhdeväkivaltaa kokeneille (Ikonen ja Rechartt 1995, 155).

HÄPEÄN NÄKYMINEN JA NÄKYMÄTTÖMYYS

Häpeään liittyy monia tunteita: loukkaantumista, riittämättömyyttä, alemmuutta, pätemättömyyttä, arvottomuutta ja voimatomuutta. Se voi synnyttää vaikutelman elämisestä häkissä vailla paon mahdollisuutta.

Häpeää on usein vaikea erottaa syyllisyydestä, josta on yleensä helpompi puhua kuin häpeästä. Häpeään liittyy kuitenkin enemmän itsensä tiedostamista ja itsensä tarkkailua kuin syyllisyyteen. Häpeä liittyy suoraan itseensä, sen kielteiseen arviointiin. Tämä näkyy myös kielellisissä ilmaisuissa: esimerkiksi ”häpeän itseäni”, mutta ”olen syyllistynyt” johonkin tekoon (Lewis 1987, 107).

Häpeään liittyy usein tietynlaista ruumiin kieltä, kuten silmien alas painamista tai ryh-

din painumista. Se aiheuttaa myös vaikeuksia kommunikoinnissa ja ajattelussa. Keinoja häpeästä selviämiseksi ovat vetäytyminen, häpeää synnyttäneen tilanteen karttaminen tai hyökkäys itseä tai muita kohtaan. Välttäminen voi tarkoittaa häpeän olemassaolon kieltämistä, häpeällisen tilanteen ajattelemisen välttämistä tai myös alkoholin ja muiden huumaavien aineiden käyttämistä.

Itsetarkkailu ja sensitiivisyys ihmissuhteissa ovat kytköksissä häpeäalttiuteen. Halu antaa tietty vaikutelma itsestä, toimia toisten toiveiden mukaan ja välttää torjunta synnyttävät usein tarvetta itsetarkkailuun. Tämä johtaa usein hyvään sopeutumiseen, joskus oman aidon itsen kustannuksella. Seurauksena voi olla jopa hyväksikäytön salliminen.

Joskus lapsi joutuu huolehtimaan vanhemmastaan tai sisaruksistaan ja tukahduttamaan omat tarpeensa. Tällöin hänessä voi kehittyä häpeää, joka liittyy hänen omiin tarpeisiinsa ja haluihinsa. Aikuisuudessa tällaiseen häpeään saattaa kytkeytyä läheisriippuvuus: omien tarpeiden kieltäminen ja toisista huolehtiminen, itsensä uhraaminen toisten hyväksi (Malinen 2010, 150–155).

Häpeästä kärsivälle ihmiselle on tyypillistä, että hän pitää itseään esimerkiksi muita huonompana, rumempana, epäpätevämpänä, vastenmielisempänä ja perusteellisesti puutteellisempänä. Tämän tunteen sisäistäminen kuitenkin vaihtelee. Ihminen voi ”oikeasti” pitää itseään tällaisena, mutta

Häpeäaltis ihminen usein pyrkii täydellisyyteen esimerkiksi lapsena, vanhempana tai työntekijänä, missä hän sitten toimiikaan.

piilottaa tämän näkyvään riippumattomuuteen, pätevyyteen, itsevarmuuteen tai emotionaaliseen vahvuuteen. Tällainen ihminen pitää usein itseään ”kaksinaamaisena” ja pelkää ”oikean itsensä” paljastamista (Malinen 2010, 185).

Jos ihminen kokee, ettei hänen aito itsensä kelpaa, hän toimii usein vastoin aitoja halujaan. Hän hankkii toisten hyväksyntää toimimalla muiden oletettujen standardien ja toiveiden mukaan, mutta hänellä on usein tunne, että hänen elämästään puuttuu jotakin, vaikka hän ei täsmälleen tietäisi, mitä se on. Jollakin tasolla hän siis tietää, että jotakin pitäisi tehdä tai muuttaa. Syvällä sisimmässään hänellä on halu löytää oikea itsensä ja oppia olemaan rehellinen itselleen ja muille. Tällaisella ihmisellä on usein tunne, että hänen toimintansa on vastoin hänen ydinolemustaan, vaikka hän ei varmasti tiedä, minkälainen tuo ydinolemus on. Näin voi siis olla ihmisellä, jolla on korkea itsearvostus mutta joka toimii epäaidon itsensä mukaan (Malinen 2010, 191–193).

Oman aidon minuuden esille tuonti voi olla pelottavaa. Elämä on voinut olla perusteitaan myöten kuin näytelmää. Esimerkiksi homoseksuaalit joutuvat joskus elämäänsä seksuaalisuuttaan salaillen, koska ympäristön hyväksynnän saavuttaminen edellyttää heiltä heidän todellisen minänsä kätkemistä. He voivat itsekin häpeillä itseään. Toisaalta oman minuuden hyväksyminen ja näkyväksi tekeminen saattaa johtaa ristiriitaan kulttuurin asettamien oletusten ja vaatimusten kanssa. Toisaalta monille homoseksuaaliksi identifioituminen voi kaikesta uhkaavuudesta huolimatta merkitä vapautumista vielä suuremmasta häpeästä (Ratinen 2014, 232–244).

YRITYKSET VAPAUTUA HÄPEÄSTÄ

Häpeätutkimuksissa on käynyt ilmi, että häpeäaltis ihminen usein pyrkii täydellisyyteen esimerkiksi lapsena, vanhempana tai työntekijänä, missä hän sitten toimiikaan (Malinen 2010, 184). Voidaan sanoa, että kel-



Häpeään saattaa liittyä kokemuksia esimerkiksi omasta rumuudesta tai kelpaamattomuudesta.

paamattomuus yritetään sovittaa suorituksilla. Häpeävä ikään kuin yrittää suorituksillaan lunastaa oman arvonsa.

Jossakin määrin on kysymys ulkopuolelta tulevan tunnustuksen merkityksestä. Jos tunnustus ei koskaan kuitenkaan riitä vaientamaan kelpaamattomuuden tunteita, se paljastaa, että perimmäinen ongelma on ihmisen omassa käsityksessä itsestään. Tilanteen perusasetelma on nimittäin se, että ihminen

epäilee tai oikeastaan ”tietää”, ettei hän ole minkään arvoinen. Tunnustuksen hakeminen ulkopuolelta on välttämätöntä, jotta tämä sisäinen tunne tai ”tieto” pysyisi piilossa ja ihmisellä säilyisi jonkinlainen toimintakyky.

Samalla kun arvottomuutta kokeva usein hakee ulkoista tunnustusta, hän kuitenkin myös sisimmässään epäilee tämän tunnustuksen perimmäistä arvoa. Hän ei kuitenkaan voi päästää esille näitä epäilyksiään,

Kun ihminen kärsii riittämättömyyden ja epätäydellisyyden tunteesta, hän usein pyrkii ponnistelemaan yhä enemmän, olemaan esimerkiksi entistäkin parempi, tehokkaampi tai avuliaampi.

koska se johtaisi koko asetelman romahdukseen. Ulkoiset ”todisteet” pitävät tilanteen ainakin jonkinlaisessa tasapainossa.

Häpeästä kärsivä voikin joutua itsensä rakentamaan ansaan. Kun ihminen kärsii riittämättömyyden ja epätäydellisyyden tunteista, hän usein pyrkii ponnistelemaan yhä enemmän, olemaan esimerkiksi entistäkin parempi, tehokkaampi tai avuliaampi. Ponnistelut eivät kuitenkaan yleensä auta poistamaan perimmäistä ongelmaa.

Tilannetta vaikeuttaa usein vielä se, että ympäristö kannustaa häpeästä kärsivää niihin pyrkimyksiin, joilla hän häpeää yrittää peittää. Kun esimerkiksi alkoholismissa ympäristö yleensä pyrkii saamaan henkilön raiteilleen, häpeässä asetelma on usein päinvastainen. Perhe, koulu tai työelämä voivat muodostaa häpeästä kärsivälle loukun, jossa hän saa kiitosta ja arvostusta sellaisesta, josta hänen oikeastaan pitäisi pyrkiä irti. Se, mitä hän tekee, voi sinänsä olla kannustuksen arvoista, mutta sen tekemisen syyt voivat olla kestäättömiä.

Ponnistelu tuottaa ainakin näennäisesti hyviä tuloksia vaikkapa koululaiselle tai opiskelijalle, jonka on omasta mielestään aina saatava kokeista korkeimmat arvosanat. Paradoksaalista on, että tämä korkein arvosana on itse asiassa samalla hänelle itselleen minimisuoritus. Mikä tahansa sitä heikompi tulos on epäonnistuminen. Juuri tällainen ”vain paras on riittävän hyvä” -ajattelu on luultavasti häpeästä kärsivälle ominainen ajattelutapa.

On vaikea nähdä, että ihminen omin ponnisteluin voisi päästä irti tällaisesta asetelmasta.

MUUTOKSEN VAIKEUS

Häpeäongelmissa ja ylipäänsä ongelmisissa, jotka ovat yhteydessä ihmisen koko minuuteen, tilanteen kokonaisvaltaisuus tekee muutoksesta vaikeaa. Muutoksen tekeminen ”pala palalta” ei useinkaan onnistu. Niinpä häpeä voi johtaa ihmisen umpikujaan, josta

ei ole muuta poispääsyä kuin perimmäisen viitekehyksen vaihdos.

Umpikujan syntytapoja voi luonnollisesti olla lukemattomia. Yksi on uupumus tai loppuun palaminen. Kun ihminen yrittää täydellisyydellä ja suorituksilla saavuttaa hyväksyntää, mutta mikään määrä kiitosta ja arvostusta ei kuitenkaan riitä, hän voi ennen pitkää olla loppuun asti uupunut kaikissa yrityksissään tehdä itsensä hyväksymisen arvoiseksi (Kettunen 2011, 401).

Toinen kehityskulku syntyy tuloksena sellaisesta elämäntilanteen muutoksesta, jossa mahdollisuus häpeän tunteen torjuntaan katoaa. Tällainen muutos voi olla esimerkiksi avioero, työttömäksi joutuminen tai eläkkeelle jääminen. Nämä voivat aiheuttaa ”pohjalle putoamisen”, joka tulee ihmiselle itselleen täydellisenä yllätyksenä. Tällaisissa tapauksissa on myös todennäköistä, että ihminen kokee romahduksen syyksi juuri tuon muutoksen. Näin taustalla oleva perimmäinen ongelma jää edelleen piiloon.

Elämäntilanteen muutos voi kuitenkin olla myös sellainen, ettei sitä voi näin helposti nähdä romahduksen syynä. Tällöin mahdollisuus tilanteen realistiseen hahmottamiseen itse asiassa kasvaa. Ajatellaan esimerkiksi opiskelijaa tai työntekijää, joka on tottunut olemaan ”paras” tai ”tehokkain”. Hän siirtyy uuteen elämäntilanteeseen, jossa tämä erityisasema katoaa. Vaikka hän oli aiemmin kuvitellut, että ihailu ja kiitos eivät

ole hänelle tärkeitä, niiden katoaminen voi nyt aiheuttaa ”pohjalle putoamisen”. Monista tekijöistä tietenkin riippuu, johtaako tämä ennen pitkää ihmisen perimmäisen viitekehyksen muutokseen.

—
Ahti Lampinen on filosofian tohtori.

KIRJALLISUUS

- Ikonen, P. ja Rechartt, E. 1995. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki: Nuorisopsykiatria-säätiö.
Kettunen, P. 2011. Kätkeyty ja vaiettu. Suomalainen hengellinen häpeä. Helsinki: Kirjapaja.
Lewis, H. B. 1987 Shame and the Narcissistic Personality. Teoksessa The Many Faces of Shame. Toim. D. L. Nathanson. New York: Guilford Press.
Malinen, B. 2010. The Nature, Origins, and Consequences of Finnish Shame-Proneness. A Grounded Theory Study. Helsinki: Helsingin yliopiston teologinen tiedekunta.
Ratinen, T. 2014. Torjuttu jumalan lahja. Yksilön kamppailu häpeällistä seksuaalisuutta vastaan. Joensuu: University of Eastern Finland.