

Sielunhoidon mahdollisuudet häpeän kohtaamisessa

Anna-Liisa Kinnunen

Kehittämistehtävä

Sielunhoidon erityiskoulutus 2020-2022

SISÄLLYSLUETTELO

1.	Tehtävän taustasta	3
2.	Häpeän käsitteistä	3
3.	Häpeästä lapsuudessa	5
4.	Häpeän vaikutuksista minäkäsitykseen ja identiteettiin	6
5.	Häpeältä suojautumisen keinoja	7
6.	Mikä auttaa häpeän hoitamisessa?	10
7.	Hengellisestä häpeästä ja sen hoitamisesta	16
8.	Sielunhoitosuhteen tuottamasta häpeästä ihmiselle	19
9.	Sielunhoitajan häpeästä	20
10.	Pohdinta	22
	Lähteet	22
	Liitteet	23
	Liite 1	23
	Liite 2	24
	Liite 3	25

1. Tehtävän taustasta

Häpeä tuntui kiinnostavalta kehittämistehtävän teemalta. Koen, että tarvitsen lisää tietoa häpeästä kehittyäkseni ammatillisesti.

Rajasin tähän tehtävään lähteiksi: Paavo Kettusen Häpeästä hyväksyntään ja Katja Myllyviidan Häpeän hoito. Teologian tohtori Paavo Kettunen on tutkinut muun muassa sielunhoitoa, spiritualiteettia ja diakoniaa sekä aiheita, joissa liikutaan teologian ja psykologian rajalla. Häpeästä hyväksyntään- teos käsittelee häpeää yksilön ja yhteisön näkökulmasta, syventyen erityisesti hengelliseen häpeään. Katja Myllyviita on psykologi ja kognitiivinen psykoterapeutti. Myllyviidan kirja sisältää tutkimustiedon lisäksi otteita terapiatyöskentelystä sekä harjoituksia. Se on suunnattu erityisesti psykoterapeuteille ja muille ammattihenkilöille, jotka työskentelevät häpeästä ja sen välttelykeinoista kärsivien ihmisten parissa.

2. Häpeän käsitteistä

Epäterve häpeä: Paavo Kettusen mukaan häpeä on kunnian puutetta. ¹ Ihminen kokee, ettei täytä mittoja, joita yhteisö asettaa. Häpeään liittyy vertailu toisiin; erityisesti sisäinen vertailija voi koko ajan todistaa itselle, kuinka paljon parempia toiset ovat. Ihminen ajattelee tietävänsä, millainen hän on toisten silmillä katsottuna. Mielessään ihminen asettuu aina suhteessa toiseen, myös silloin kun suhdetta ei ole. ²

Ihminen, joka tuntee häpeää, kokee alemmuutta, arvottomuutta, riittämättömyyttä ja ulkopuolisuutta suhteessa toisiin. ³

Häpeä on sietämätöntä, koska se tuottaa ristiriitaisia ylläkköitä. Se voi ohjata sekä pakenemaan että hyökkäämään. Häpeää kokeva saattaa haluta tulla nähdyksi ja samalla piiloutua. Häpeä tuottaa fysiologisia muutoksia nostamalla sydämen sykettä, verenpainetta ja stressihormonien tuotantoa, mitkä tuottavat täydellisen valmiuden taistella, mutta kuitenkin samalla lihastonus heikkenee, asento lysähtää ja keho lamaantuu, eikä ihminen pysty toimimaan. Ihminen joutuu sietämään ristiriitaisia fysiologisia viestejä kehossaan sekä ristiriitaisia toimintaylläkköitä ja ajatuksia mielen tasolla. ⁴

1. Kettunen 2014, 73

2. Kettunen 2014, 78-79

3. Myllyviita 2021, 21

4. Myllyviita 2021, 12

Kun ihminen joutuu toistuvasti toisten nöyryyttämäksi, eikä hänelle tarjota mahdollisuutta päästä takaisin joukkoon, vaikka hän näyttäisi häpeää, se vieraannuttaa itsestä ja toisista. Tällöin ihmiselle voi tulla krooninen ja vammauttava häpeäkokemus ja hän selviytyy sietämättömästä häpeästä siirtämällä sen tietoisuutensa ulkopuolelle. Silloin ihminen ei välttämättä tunnista häpeää, mutta oireilee eri tavoin. Häpeää saattaa olla vaikea tavoittaa kielellisesti myös silloin, kun häpeäkokemus ajoittuu ihmisen ensimmäisiin vuosiin.⁵

Myötähäpeä: Ihminen kokee myötähäpeää seuratessaan toisen ihmisen toimintaa, kun hänen mielestään toinen toimii taitamattomasti. Myötähäpeän myönteinen puoli on se, että ihminen välittää miten toiselle käy, mutta joskus se kertoo myös ylemmydentunteesta ihmisen ajatellessa, että olisi itse pystynyt toimimaan paremmin. Parhaimmillaan myötähäpeä voi tunnistettuna saada ihmisen auttamaan toista uudelleen toimintaan, jos toinen ihminen sitä toivoo.⁶

Myönteinen häpeä toimii käyttäytymisen säätelijänä.⁷ Ihminen haluaa sopeutua sosiaalisiin sääntöihin ja tavoitella ryhmissä yhteistä hyvää. Kun hän toimii esimerkiksi liian itsekkäästi, häpeäreaktio on viisasta. Myönteisen häpeän kautta ihminen oppii myötätuntoa, kiitollisuutta, nöyryyttä ja vaatimattomuutta.⁸

Myönteisessä häpeässä on kysymys hienotunteisuudesta.⁹ Terve häpeä on tärkeä osa ihmisyyttä, koska se yhdistää ihmisen parempaan itseensä. Terveessä häpeässä todellisen minuuden ja tämänhetkisen minuuden välillä on kuilu, joka kaipaa muutosta. Todellisen minuuden ääntä voidaan kutsua omaksi tunnoksi. Terve häpeä taistelee ihmisen puolesta, ettei hän kadottaisi sieluaan.¹⁰

Terve häpeä turvaa yksityisyyttä, omaa reviiriä ja suojelee haavoittuvuudelta. Erityisen merkityksellistä hienotunteisuus on seksuaalisuuden, sairauden, kuoleman ja hengellisen elämän alueilla. Suhteessa toisiin myönteinen häpeä näkyy kunnioittavana ja hyvänä käytöksenä.¹¹

Myönteinen häpeä suojelee keskeneräistä ajattelua. Ihmisellä on oikeus itse päättää, milloin hän haluaa tulla julkisuuteen henkilökohtaisilla näkemyksillään tai pitää ne yksityisasioinaan.¹² Yksityisyyden suojeleminen on tärkeää, arkuus on arvostettavaa, säädylisyyttä ja rajoja on puolustettava.¹³

5. Myllyviita 2021, 54-55

6. Kettunen 2014, 73

7. Myllyviita 2021, 54

8. Myllyviita 2021, 57

9. Kettunen 2014, 44

10. Kettunen 2014, 181-182

11. Kettunen 2014, 44-45

12. Kettunen 2014, 46

13. Kettunen 2014, 47

Kettusen mukaan *hengellinen hienotunteisuushäpeä* ilmenee kunnioituksena ja ihmetyksenä pyhyden edessä. Siinä tunnustetaan ja varjellaan inhimillisen ja jumalallisen välistä kuilua. On mietittävä, miten voi puhua Jumalasta jotakin merkittävää rikkomatta rajoja. Pyhää käsiteltäessä tulee olla hienotunteinen ja sen edessä saa myös vaieta. Ihmisen sisintä voi olla hänen uskonsa ja hengellinen häveliäisyys suojelee sitä. Hengellinen häveliäisyys on arvokasta suojellessaan myös hiljaista ja arkaa uskoa. Siinä annetaan tilaa ihmisen epävarmuudelle ja kyselylle. Kun häveliäisyys sisäistetään ja otetaan todesta, se tuo herkkyyttä hengelliseen elämään suhtautumisessa ja sen harjoittamiseen.

Pyhän kohtaaminen tarkoittaa rajojen ja erilaisuuden tunnistamista ja tunnustamista. Ihminen asettuu Jumalan paikalle, jos hän kertoo tietävänsä ja käsittävänsä Jumalan. Kun halutaan kunnioittaa toisen hengellistä elämää, on tärkeää muistaa aiheen arkuus ja antaa toiselle tilaa. Jos häveliäisyys ja kunnioitus puuttuvat, silloin ei oteta toisen tunteita huomioon, vaan ihmistä pakotetaan, alistetaan tai saatetaan hänet sellaiseen tilanteeseen, jossa hän kokee vierautta, ulkopuolisuutta tai torjutuksi tulemista. Ihmiselle voi tulla kokemus, ettei oma usko riitä.

Jos uskonnolliselta yhteisöltä puuttuu hienotunteisuus jäsentensä hengellistä elämää kohtaan, se voi käynnistää ja ylläpitää tahditonta toimintaa ja hengellistä väkivaltaa. Tällöin yksittäinen ihminen saattaa toimia ikään kuin liikkeen valtuuttamana tahdittomasti. Kuitenkin jokaisella ihmisellä on henkilökohtainen vastuu toiminnastaan. ¹⁴

3. Häpeästä lapsuudessa

Jos vanhempi iloitsee lapsen olemassaolosta, se suojaa lasta häpeältä. Jos lapsi ei pysty täyttämään vanhempien odotuksia ja tuottamaan iloa, hän kokee häpeää. ¹⁵ Kun lapsen hoitajat ovat ymmärtäneet ja huomioineet hänen tarpeensa ensimmäisinä ikävuosina, lapsi on samalla saanut apua häpeän kestämiseen ja säätelemiseen sekä realistiseen tulkitsemiseen tilanteissa, joissa on kokenut häpeää. ¹⁶

Lapsen kokema häpeä kehittyy vanhempien tai muiden läheisten aikuisten vihaisuudesta, hylkäävyydestä ja riittämättömästä rajojen asettamisesta. Häpeää kokevilta lapsilta puuttuu ennakoitavat säännöt ja rajat. ¹⁷

14. Kettunen 2014, 46-51

15. Myllyviita 2021, 41

16. Myllyviita 2021, 44

17. Myllyviita 2021, 40

4. Häpeän vaikutuksista minäkäsitykseen ja identiteettiin

Toistuvat häpeäkokemukset muuttavat minäkäsitystä. Sisäisessä puheessa vahvistuu tuomitseva, itsekriittinen ja mitätöivä ääni. Kun häpeäkokemukset muokkaavat käsitystä itsestä, niin todellisia häpeää tuottavia tilanteita ei enää tarvita häpeän kokemiseen. Usein alkuperäiset häpeäkokemukset voivat olla tietoisuuden ulkopuolella, mutta äänensävyt, naurut ja toisten sanomiset kuitenkin vaeltelevat mielessä ja aktivoituvat aina, kun häpeän sukuinen tunne syntyy.¹⁸

Voi myös olla niin, että identiteetistä lohkotaan pois sellaiset osat, jotka ovat tuottaneet vaikeimmat häpeäkokemukset varhaislapsuudessa. Lohkomisen seurauksena ihminen saattaa ottaa liiallista vastuuta ja pyrkiä täydellisyyteen, eikä kykene nauttimaan asioista.¹⁹

Lisäksi, jos omaan tarvitsevaisuuteen liittyy häpeää, se hankaloittaa ihmissuhteita, koska toisaalta ihminen kokee pohjatonta kaipuuta ja toisaalta kokee tarvetta olla itsenäinen ja selviytyä yksin. Kun sietämätön häpeä liittyy omaan tarvitsevuuteen, niin identiteetti voi muodostua lähes kokonaan toisten palvelemiselle ja auttamiselle.¹⁹

Joskus ihmiselle muodostuu valheellinen, ympäristöön mukautuva minuus, joka suojelee aitoa minuutta. Jos ympäristö on uhkaava, torjuva tai hyökkäävä, suojelua tarvitaan erityisesti. Vaikka mukautuva minuus auttaakin sopeutumaan ympäristöön, niin ainoastaan aito minuus voi tuntea olevansa todellinen ja leikkisällä tavalla luova.¹⁹

Kun häpeä vaikuttaa identiteettiin, ihminen syyttää itseään kaikista virheistä ja epäonnistumisista. Ihminen kokee olevansa vähemmän ja huonompi kuin muut. Kun ihminen inhoaa itseään ja on tyytymätön itseään kohtaan, se johtaa alistuvaan ja myötäilevään tapaan olla toisten kanssa.²⁰

Kun ihminen on kokenut varhain häpeää, hänen voi olla vaikea luottaa toisten ihmisten pysyvyyteen. Hän voi pelätä hylätyksi tulemista ja torjuntaa niin paljon, että eristäytyy, mikä vain vahvistaa häpeän vääristämää minäkäsitystä.²⁰

Häpeältille ihmisille on tyypillistä muiden idealisointi. Kun hän samaistuu idealisoituun ihmiseen, hän saa olla hetken vapaa häpeän likaamasta minäkäsityksestä.²⁰

Kun ihminen kieltää omat inhimilliset tarpeensa ja pyrkii suoriutumaan täydellisesti annetuista tehtävistä, hän pyrkii osalliseksi ajattelemaansa täydellistä maailmaa. Kun ihmisellä on tällainen toivo, se voi lopulta johtaa uupumukseen.²⁰

18. Myllyviita 2021, 84

19. Myllyviita 2021, 85

20. Myllyviita 2021, 86

5. Häpeältä suojautumisen keinoja

Vetäytyminen: Vetäytyminen on tervein suojamekanismi, koska silloin häpeä säilyy ihmisen tietoisuudessa. Ihmisen fyysiset reaktiot voivat ohjata vetäytymään, kun ihminen kohtaa häpeää. Tällöin ihminen piiloutuu muiden katseilta. Hän painaa päänsä alas, välttämällä katsekontaktia ja hartiat painuvat etukumaraan. Ihmisen reaktio kertoo ympärillä oleville, että hän on ymmärtänyt tullessa torjutuksi. Ihminen vetäytyy sen takia, että häpäisy loppuisi ja hänellä säilyisi yhteys toisiin. Vetäytynyt ihminen saattaa usein käyttää itselleen negatiivista sisäistä puhetta, syyttämällä ja mitätöidä itseään tapahtuneesta. Vetäytyminen on tarkoituksenmukaista, jos se on tilannesidonnaista ja ohimenevää. Tilanteen pitkittyessä ihminen saattaa jäädä häpeän vangiksi ja alkaa kärsimään yksinäisyydestä. Ihminen saattaa uppoutua niin omaan mieleensä, ettei pysty olemaan aidosti läsnä vuorovaikutuksessa ja siitä saattaa syntyä yksinäisyyden kierre.²¹

Hyökkäys itseä vastaan: Hyökkäämällä itseään vastaan ihminen yrittää saada häpeän tunteen hallintaan ja kyetä säätelemään sietämätöntä tunnetta. Lievimpiä muotoja on itselle nauraminen. Kyky nauraa itselle ymmärretään yleensä positiivisesti, koska huumori ja nauru lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Itselle kohdennettu nauru voi auttaa myös häpeän käsittelyssä.²²

Ihminen voi hyökätä itseään vastaan jättämällä omat tarpeet huomioimatta. Tällöin hänellä on riski päätyä sellaiseen suhteeseen, jossa häntä käytetään hyväksi. Sellainen vaara on erityisesti, jos ihminen uskoo olevansa avuton, osaamaton ja riippuvainen. Kun ihminen hakeutuu yhä uudelleen hyväksikäyttötilanteita muistuttaviin tilanteisiin, hän pitää traumamuistoja elävinä. Ihminen saattaa sietää häpeää ja nöyryytystä saadakseen myös rakkautta ja hyväksyntää.²³

Ihminen saattaa hyökätä itseään vastaan nöyryyttämällä, omien pyrkimysten tuhoamisella ja oman kehon vahingoittamisella. Kun ihminen vahingoittaa itseään, hän voi käyttää sitä keinona saada häpeä oman hallinnan piiriin. Kun ihminen laiminlyö itseään, hän ei huomioi omia tarpeitaan, hän ei aseta rajoja suojakseen, hän laiminlyö kehon tarpeet (ruoka, uni, lepo) ja ei huolehdi hygieniasta ja ulkonäöstä. Hän saattaa kieltäytyä kaikesta tarjotusta avusta. Itseä laiminlyömällä ihminen pyrkii suojautumaan siltä, ettei enää koe hylätyksi tulemisen avuttomuutta.²⁴

21. Myllyviita 2021, 95-96

22. Myllyviita 2021, 101

23. Myllyviita 2021, 101-102, 104

24. Myllyviita 2021, 103-106

Hyökkäys muita vastaan: Primitiivisin häpeältä suojautumisen strategioista on hyökkäys muita vastaan. Kun hyökkääjä pyrkii alentamaan muita, hän itse tulee paremmin nähdyksi. Väkivaltaisella henkilöllä voi olla vinoutunut tulkinta sosiaalisista tilanteista niin, että hän kokee toiset vihamielisiksi, vaikkeivat he olisikaan sitä. ²⁵

Häpeäraivossa ihminen reagoi häpeään vihalla ja siirtää vihan ympärillä oleviin ihmisiin. Tällöin hän tulkitsee sosiaalisen tilanteen uhkaavana ja näkee ympärillään pahantahtoisuutta, naureskelua ja vihamielisyyttä. Kun ihminen hyökkää muita vastaan, hän voi tehdä sen myös lievemmin esimerkiksi ylentämällä itsensä suhteessa toisiin. ²⁶

Ajattelun ja tunteiden kokemuksellinen välttäminen:

Ajattelun avulla ihminen oppii hallitsemaan sietämättömiä tunteita, mutta se voi johtaa tunteiden kokemukselliseen välttämiseen, joka toimii yhtenä häpeää ylläpitävänä asiana. ²⁷

Ymmärrettävyys: Ihmisellä voi korostua järkisyyden etsiminen. Silloin hän etsii nopeasti syitä ja seurauksia tunteille, joita itsessään tunnistaa. Jos tunne ei tunnu järkevältä, ihminen saattaa pelätä hallinnan tunteen menettämistä. ²⁷

Hallittavuus: Ihminen voi ajatella, että hänen tulee hallita tunteet ja päästä eroon negatiivisista tunteista. Kun hän yrittää päästä eroon jostakin tunteesta, voi olla, että se tunne kasvaa mielessä. ²⁷

Syylisyys: Ihminen voi kokea, ettei hänellä ole oikeutta kokea jotain tunnetta. ²⁸

Välttelystrategiat häpeältä suojautumisessa:

Välttelystrategioita on lukuisia, mutta nostan esille tyypillisimpiä. Välttelyn avulla ihminen pyrkii piilottamaan kaikki häpeän merkit. ²⁸

Hybristinen ylpeys: Liiallinen ylpeys syntyy pyrkimyksenä kompensoida kroonista häpeää. Liiallisen ylpeyden takia ihminen hakee ihailua kilpailemalla ja mahtailemalla. Ihmissuhteiden sijaan hän pitää voittoa ja paremmuutta tärkeämpinä. ²⁹

Addiktiot: Häpeä liittyy erottamattomasti riippuvuuden syntyyn ja sitä ylläpitäviin prosesseihin. Tavallisimmat riippuvuuden kohteet ovat alkoholi, huumeet, lääkkeet tai ruoka. Ihmiselle voi kehittyä myös toiminnallinen riippuvuus ajamaan samaa asiaa, esimerkiksi pelaamiseen, seksiin,

25. Myllyviita 2021, 106-108

26. Myllyviita 2021, 108

27. Myllyviita 2021, 118

28. Myllyviita 2021, 119

29. Myllyviita 2021, 123-124

liikuntaan tai työhön. Riippuvuuden tarkoituksena on välttää kokemasta häpeää, riittämättömyyttä ja hylkäämistä. Helpotus on vain lyhytaikaista. Näin syntyy kierre riippuvuuksien käytölle yhä tiheämmin. Tästä syntyy uusi häpeän kohde. Kun ihminen huomaa, ettei pysty hallitsemaan riippuvuuttaan, jälleen syntyy uusi häpeän lähde. Riippuvuuksilla saattaa olla etenkin riippuvuussuhteen alussa tapana kääntää riittämättömyyden, heikkouden ja alemmuuden tunteet päinvastaisiksi, eli voiman, ylemmyyden ja vallan tunteiksi. Euforian ja aivojen myrkytystilan takia ihminen saattaa käyttäytyä hallitsemattomammin kuin tavallisesti jakaen häpeälliset ajatuksensa ja käyttäytyen tavoilla, joita myöhemmin häpeää.³⁰

Riippuvuus voi tulla tärkeämmäksi kuin ihmissuhteet. Ihminen voi oppia välttämään läheisyyttä, jos läheisyys on tuottanut häpeää ja hylätyksi tulemista. Hän ei käännykään toisten puoleen, edes hädän hetkellä. Toisaalta hän saattaa tuntea yhteenkuuluvuutta muiden samasta riippuvuudesta kärsivien kanssa. Heidän seurassaan hän tuntee tulevansa hyväksytyksi, koska siellä myös riippuvuutta normalisoidaan. Kun haluaa irtaantua riippuvuudesta, tulee vahvistaa muita elämäalueita. Tärkeää olisi myös pohtia, miten riippuvuus on vaikuttanut ihmisen kokemukseen elämän merkityksellisyydestä?³¹

Itsekriittisyys: Itsekriittisyydessä voidaan pyrkiä korjaamaan käyttäytymistä ennen virheen tapahtumista. Silloin tarkkaavaisuus kohdistuu virheisiin. Toinen itsekriittisyyden toimintamalli taas pyrkii vahingoittamaan itseä itsevihan takia. Molemmat itsekriittisyyden muodot nousevat matalasta mielialasta ja häpeästä. Itsekriittisellä toiminnalla pyritään lisäämään hallinnan tunnetta ja estämään muita hyökkäämistä tai kritisoimasta itseä.³²

Ihmisen epäonnistuessa hän alkaa pelätä seurauksia. Hän pelkää hylätyksi tulemista. Kun ihminen jää murehtimaan häpeän ja alemmuuden tunteita, ne jäävät päälle. Silloin hänen on vaikeaa rauhoittaa itseä ja vahvistaa selviämisen tunnetta. Samalla ihminen tulkitsee myös muissa ihmisissä kriittisyyttä ja tuomitsevuutta. Itsekriittisyys on vahingollista, koska siinä kohdistetaan itsen vihamielisyyttä, halveksuntaa ja inhoa. Lisäksi itsekriittisyys vaikuttaa siihen, ettei ihminen pysty tuottamaan itselle myönteisiä tunteita tai asenteita kuten lämpöä, lohdutusta, tyyntytelyä ja itsestä pitämistä.³³

30. Myllyviita 2021, 125-127

31. Myllyviita 2021, 128-130

32. Myllyviita 2021, 164-165

33. Myllyviita 2021, 131-132, 146

Kun ihminen on itsekriittinen ja perfektionistinen, hän pelkää arvioiduksi tulemista ja välttää kritiikkiä ja torjuntaa. Kun hän epäonnistuu, hän kyseenalaistaa arvonsa ihmisenä. Hän saattaa suurenella pieniäkin epäonnistumisia ja nähdä muut ihmiset tuomitsevana ja haluttomina auttamaan.³⁴

Ihminen tekee aina parhaansa tilanteissa, jotka tuottavat henkistä kipua tai kohdatessaan kivuliaita muistoja ja sietämättömiä tunteita. Sielunhoitajan on hyvä muistaa, että häpeästä kärsivän automatisoituneet ajatukset, tilanteiden tulkinnat ja tunnereaktiot ovat kehittyneet ihmisen tunteiden säätelyn ja ehdollistumisen myötä vuorovaikutuksessa ihmisen ja ympäristön kanssa. Ne eivät ole siis ihmisen omaa syytä, eikä hänen hallinnassaan.³⁵

Itsekriittisyys voi kehittyä turvastrategiaksi ympäristössä, joka vaatii ihmiseltä enemmän, kuin mihin hän olisi kehityksellisesti valmis. Näin käy myös silloin, jos ympäristö ei huomaa tai ei vahvista ihmisen onnistunutta käyttäytymistä tai ympäristö ei kannusta häntä kokeilemaan uusia taitoja uusissa ympäristöissä. Itsekriittisyyttä vahvistava ympäristö ei myöskään tue ihmisen itsenäisiä pyrkimyksiään tai ei tunnista hänen tunteitaan ja tarpeitaan vastaamalla niihin.³⁶

Ihmisen suhtautuessa itsekriittisiin ajatuksiin tuomitsevasti, hänen tuomitsevuutensa ja kriittisyytensä itseä kohtaan lisääntyvät ja itsemyötätunto vähenee. Siksi tulisi pitää jatkuvasti mielessä, että itsekriittisyydessä on suojeleva funktio: se on kehittynyt keinoksi, että pystyy olemaan kontaktissa muihin, saamaan hyväksyntää ja selviytymään ympäristössä, jossa joutuu pelkäämään toisten vihaa tai emotionaalista hylkäämistä. Motivaatio itsekriittisyydestä luopumiseen voi syntyä, kun ihminen tunnistaa ja käsittelee itsekriittisyyden alla olevaa pelkoa.³⁶

6. Mikä auttaa häpeän hoitamisessa?

Henry J. M. Nouwen toivoi kaikkien mieleen jäävän sanan: rakastettu. Kun ihminen kokee olevansa rakastettu, tuhoava häpeä poistuu.³⁷

Häpeän hoidossa on hyvä huomata, että ongelmat voivat olla monimutkaisia, eikä nopeita ratkaisuja ole.³⁸ Häpeä, joka on syntynyt suhteessa toiseen ihmiseen, voi tulla hoidetuksi empaattisessa ja myötätuntoisessa suhteessa, missä saa hyväksyntää ja arvostusta.³⁹

Sielunhoitajan tulee muistaa, että jokainen ihminen itse päättää, miten paljon hän haluaa tulla nähdyksi ja kuinka paljon hän haluaa näyttää omasta mielestään negatiivisia puoliaan. Parhaimmillaan ihmisen itsensä valitsema avoimuus voi olla parantavaa. Ihminen mitä ilmeisemmin

34. Myllyviita 2021, 141-142

35. Myllyviita 2021, 166-167

36. Myllyviita 2021, 168

37. Kettunen 2014, 189, 202

38. Kettunen 2014, 180

39. Myllyviita 2021, 58

kokee hyväksytyksi tulemista juuri niiltä osin, mitä näyttää itsestään. Ihminen ei kuitenkaan halua tulla paljastetuksi, nähdyksi sillä tavalla kuin ei haluaisi tulla.⁴⁰

Kun ihminen miettii kelpaamistaan ja sitä, hyväksytäänkö hänet, sielunhoitajan vakuuttelut siitä eivät poista ongelmaa. Olennaisempaa on, että sielunhoitaja antaa tilaa ja aikaa tunteiden ilmaisuun, mikä kertoo jo ihmiselle siitä, että häntä arvostetaan. Ihminen voi kertoa jollekin huonommuuden ja kelpaamattomuuden tunteistaan niin, ettei hänen tarvitse pelätä torjuntaa. Kun sielunhoitaja ei vakuuttele, kuinka hyvä ja pätevä ihminen on, tulee hänelle mahdollisuus tulla vastaanotetuksi sellaisena kuin hän itse pitää itseään. Huonommuuden ja häpeän tunteista voi vapautua ilmaisemalla niitä kätkemisen sijaan. Kun ihminen otetaan hyväksyvästi vastaan häntä kunnioittaen, hänen syvin pelkonsa, että tulisi paljastetuksi sellaisissa olosuhteissa, missä hän ei halua tulla, saa jäädä toteutumatta. Jotta ihminen rohkaistuu kertomaan syvimpiä tuntemuksia, hänen on ensin koettava luottamusta. Ihmisen syvimpiä kysymyksiä onkin se, voiko toinen hyväksyä hänet, jos hän rohkenee olla sellainen kuin on. Kun ihminen kokee hyväksyntää ja arvostusta, se voi korjata ehkä jo varhaislapsuudesta asti horjunutta perusluottamusta.⁴¹

Häpeän tuntemisen avulla voi oppia tuntemaan itseään paremmin. Häpeän tunteita tunnistamalla voi päästä kiinni siihen, miksi tuntee itsensä arvottomaksi ja vähäpätöiseksi. Ihminen voi tutkimalla menneisyyttä päästä kiinni lapsuuteen, jolloin hän jostain syystä tunsikin olemassaolonsa uhatuksi. Tämä yhteys varhaiseen kokemukseen voi auttaa ymmärtämään nykyhetkeä: jos tunnistaa, mistä arvottomuuden ja kelpaamattomuuden tunteet nousevat, voi ymmärtää paremmin, onko niitä itse aiheuttanut. Ihminen voi kantaa sisällään useamman sukupolven taakkoja.⁴²

Ihminen voi tiedostamattaan kehittää muistoistaan käsin häpeän käsikirjoitusta, josta hän jo etukäteen tietää tilanteen etenemisen, roolijaon ja loppukohtauksen. Käsikirjoitus ohjaa ihmisen käyttäytymistä. Jotta muutos on mahdollista, olisi tärkeää selvittää häpeän käsikirjoitus ja saada enemmän tietoisuuteen varhaisia häpeäkokemuksia. Sen jälkeen on mahdollista purkaa toimimattomia ja vahingollisia suojamekanismeja.⁴³

38. Kettunen 2014, 180

39. Myllyviita 2021, 58

40. Kettunen 2014, 193

41. Kettunen 2014, 198-199

42. Kettunen 2014, 182

43. Myllyviita 2021, 76-77

On tärkeää, että sielunhoitaja auttaa ihmistä mustavalkoisesta ajattelusta enemmän hyväksyvään. Kukaan ei ole pelkästään hyvä tai paha, vaan jokaisessa on molempia piirteitä. On hyvä oppia tulemaan toimeen virheiden kanssa. Elämässä on tärkeää hyvyiden ja pahuuden vuoropuhelu. On tärkeää tunnistaa itsessä olevaa hyvyttä, mikä auttaa kestämaan itsessä olevaa pahuutta ja huonoutta. Tällainen itsensä tutkiminen opettaa realistisuutta ja nöyryyttä. Se luo myös rajat omalle todellisuudelle. Kun ihminen opettelee itsetuntemusta, molempien puolien tunnistaminen ja sisällyttäminen itseensä on keskeistä. Minäkuva muokkaantuu koko elämän ajan ja näin elämä on koko ajan joksikin tulemista, ei vain olemista. ⁴⁴

Häpeän hoidossa on tärkeää, että sielunhoitaja ottaa vastaan, kannettavakseen, ihmisen sietämättömät tunteet. Kun sielunhoitaja pystyy sisällyttämään tunteet ja kokemukset, hän joutuu myös itse kokemaan ne mielessään samalla hyväksyen ihmisen sellaisena kuin hän on. Kun sielunhoitaja sulattelee itsessään ihmisen häpeää pysyen vuorovaikutuksessa hänen kanssaan, sielunhoitaja voi palauttaa häpeän sellaisessa muodossa, mikä on ihmisen helpompi sietää. ⁴⁵

Sisällyttämisessä ei riitä se, että sielunhoitaja palauttaa häpeän toisin sanoin. Sielunhoitajan tehtävänä on alkaa nähdä ihminen uudessa valossa kuunneltuaan ja viivytyään hänen hätänsä äärellä. Sielunhoitaja ei katso ihmistä vain kärsivänä, vaan alkaa ymmärtää, mistä toisen kivussa ja kärsimyksessä on kysymys. Kun sielunhoitaja kuuntelee ihmisen elämäkertomusta, hän alkaa ymmärtää, miksi ihmisen itsetunto on hauras. Viivytyään ihmisen kärsimyksessä hän alkaa löytämään ihmisen uudelleen, nyt ihailtavana ja rakastettavana. Kun sielunhoitaja löytää ihmisen kauniin puolen, hän pystyy välittämään silläkin hyväksyntää. Tämä edellyttää syvää tutustumista ihmiseen. Hyväksytyksi tulemisen ja armon kokemisen jälkeenkin ihminen voi kokea häpeää, mutta häpeän tuhoava voima on heikentynyt, kun toinen ihminen on ottanut sen vastaan. ⁴⁵

Kun ihminen alkaa toipua, hän on valmis näkemään myös vaivaa hyvinvointinsa eteen. Tällöin ihminen pystyy ottamaan itsensä vastaan sellaisena kuin on, suostuu katsomaan itseään, sulattelemaan asioita ja tunteita, joita hänessä on. Näin hän voi ottaa vastuuta elämän rakentamisesta niillä mahdollisuuksilla, mitä hänellä on. Joillekin häpeää kokeville on merkityksellistä, että voivat osallistua vapaaehtoistoiminnan kautta toisten auttamiseen. Näin on mahdollista saada vahvistusta itsetunnolle ja kokea itsensä tarpeelliseksi. Kun ihminen huomaa, että voi tuottaa toiselle iloa, niin se lisää toivoa ja rohkeutta. ⁴⁶

44. Kettunen 2014, 25-26, 28, 183-186

45. Kettunen 2014, 200-202

46. Kettunen 2014, 203, 205

Ihminen voi harjoitella myötätuntoisempaa suhdetta omaa kehoaan kohtaan; keho onkin hänen ystävänsä ja liittolaisensa silloinkin, kun hän vihaa tai häpeää sitä. Kun häpeä liittyy sosiaalisiin suhteisiin, sosiaalisten taitojen harjoittelu vähentää häpeää.⁴⁷

Häpeästä kärsivä voi joutua opettelemaan sitä, että sallii itselleen perusoikeudet. Ihmisen on hyvä tietää perusoikeuksistaan (Liite 1). Tietoisuuden lisäksi hänen tulisi tunnistaa tilanteet, joissa omia perusoikeuksia tulee käyttää tai puolustaa.⁴⁸

Ihminen saattaa olla yliherkistynyt häpeälle, milloin hän kokee jatkuvasti häpeää ja alkaa tulkita tilanteita vinoutuneesti. Ihminen voi olla jatkuvasti valppaana, milloin sosiaaliset tilanteet uuvuttavat ja niiden palkitsevuus vähenee.⁴⁹ Sielunhoitajan läsnäolo ja kyky kuunnella ihmisen tarinaa ja tunneviestejä on tärkeää. Kun suhde on aito, lämmin ja välitön, siinä on molemmilla turvallista olla.⁵⁰

Myötätunto koostuu ymmärryksestä, hyväksymisestä ja anteeksiannosta.⁵¹ Häpeästä kärsivä ihminen voi harjoitella tietoista läsnäoloa, milloin voi tunnistaa kivuliaita tunteita ja ajatuksia, joita mieli tuottaa. Ihminen voi huomata, kuinka ne ovat ohimeneviä ja että ihminen ei ole yhtä kuin tunteet ja ajatukset.⁵² Myötätunto kehittyy opettelemalla olemaan herkkä, utelias ja suvaitsevainen kokemalleen haavoittuvuudelle, kärsimykselle ja pahalle ololle. Ymmärtämistä lisää utelias ja hyväksyvä tunteiden juurien, syiden ja seurausten tutkiminen.⁵³

Ihmisiällä on tapana reagoida samaan tapaan niin kehon ulkopuolisen ympäristön vaikutteisiin kuin mielen sisäisiin vaikutteisiin. Aivojen uhkajärjestelmä voi siis aktivoitua kriittisestä ajatuksesta ja mielikuvasta.⁵⁴ Tämän takia myötätunnon harjoittelu on häpeästä kärsivälle niin tärkeää. Kun ihminen kykenee tuntemaan myötätuntoa, se lisää motivaatiota huolehtia niin itsestään kuin toisista.⁵⁵

47. Myllyviita 2021, 24

48. Myllyviita 2021, 88-92

49. Myllyviita 2021, 61

50. Myllyviita 2021, 262-263

51. Myllyviita 2021, 147

52. Myllyviita 2021, 147

53. Myllyviita 2021, 156

54. Myllyviita 2021, 151

55. Myllyviita 2021, 155

Kun myötätunto vahvistuu, se muuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen suhtautumista itseän ja muihin. Myötätunnon vahvistuminen aktivoi ihmissuhteita ylläpitävän motivaatiojärjestelmään, jonka seurauksena oksitosiinia vapautuu verenkiertoon, milloin stressireaktio laantuu. Keho alkaa parantua ja korjata vaurioita.⁵⁶

Jotta ihminen pystyy kokemaan myötätuntoa, hänen täytyy ensin pysähtyä tunnistamaan kokemansa häätä. Ihmisen kokiessa epäonnistumisen, hän voi tunnistaa tilanteeseen liittyvän pettymyksen ja pelon. Hän voi tutkia kehon reaktiota, kuten sydämen sykkeen muutoksen. Kun hän pysähtyy tutkimaan vielä syvemmin itseään, hän voi tunnistaa myös pelon yksin jäämisestä. Näin hän on voinut tunnistaa ydinpelkonsa puhtaana, milloin hänellä on mahdollisuus hyväksyä ja säädellä sitä. Hän voi tulkita, että pelko on merkki sellaisesta inhimillisyydestä ja hauraudesta, mikä yhdistää kaikkia ihmisiä. Hän voi huomata, että pettymys on osoitus siitä, että asia oli hänelle henkilökohtaisesti tärkeä.⁵⁷

Myötätunnon avulla voidaan tunnistaa ihmisen alistuminen ja omien tarpeiden ohittaminen hänen automatisoituneina turvastrategioina, joita ihminen on saattanut käyttää pitkään, kun on kohdannut vastoinkäymisiä ja epäonnistumisia. Myötätuntoa lisäämällä välinpitämättömyys ja halveksunta itseään kohtaan vähenee. Kuitenkin jos ihminen on koko elämänsä joutunut puolustautumaan ja taistelemaan, niin hänen kykynsä tuntee myötätuntoa ei ole päässyt kehittymään vahvaksi. Silloin voi olla myös vaikea ottaa lämpöä ja myötätuntoa vastaan. Myötätunnoista suhtautumista, kuten muidenkin tunteiden säätelytaitoja, voi harjoittelemalla oppia.⁵⁸

Sielunhoitajan tehtävänä on tehdä myötätuntoisia tulkintoja. Kun sielunhoitaja ymmärtää, ettei ihmisen epäonnistumisesta seuraavat tunteet ja kehon luonnolliset reaktiot ole ihmisen syytä, se auttaa ihmistä ymmärtämään saman asian ja auttaa häntä uudenlaisen suhteen rakentamisessa itseensä. Kun ihminen oppii suhtautumaan henkiseen kipuunsa ja kärsimyksensä ymmärtäen ja hyväksyen, hän vointinsa alkaa paranemaan. Käyttäytymismallien muuttaminen on kuitenkin työlästä ja siksi myötätunto itseään kohtaan on tärkeää. Mitä enemmän tulee toistoja myötätunnoista tulkinnoista ja mitä useammin ihminen pysähtyy kohtaamaan pelkojaan ja tarvitsevuuttaan, sitä vahvemaksi myötätuntoinen puoli kehittyy ihmisessä. Kuitenkin on hyvä muistaa, että myös

56. Myllyviita 2021, 157

57. Myllyviita 2021, 157-158

58. Myllyviita 2021, 191-192

vanhat käyttäytymismallit säilynevät valikoimassa koko loppuelämän, eikä sitäkään tarvitse hävetä.
59

Tehokkain keino vähentää häpeää on **antaa itselle anteeksi**. Sen taidon oppiminen vahvistaa myös myötätuntoa. Anteeksiantaminen antaa mahdollisuuden muutokseen ja uuden oppimiseen. Koska se antaa tilaa virheille, se antaa myös uskalluksen kokeilla uusia asioita. Anteeksiantamisen kautta on mahdollista hyväksyä itsensä ja muut ihmiset vikoineen ja puutteineen. (Liite 2) ⁶⁰

Hyväksyminen ja sietokyky On tärkeää kehittää hyväksyntää itseään kohtaan. Itseensä on oleellista suhtautua sellaisena kuin on, kaikkine tunteineen ja kokemuksineen. Koska ihmisyyteen liittyy keskeneräisyys ja erehtyväisyys, ihminen voi opetella avoimesti katsomaan kohti myös sitä puolta itsessään. Hän voi olla avoin huomaamaan myös sen, että kaikki pyrkimykset eivät tuottaneetkaan etukäteen toivottua, vaan ne voivat tuntua turhilta pyrkimyksiltä, jotka ovat vieneet hänen voimansa. Hyväksymiseen sisältyy niin kohtaamansa epäonnen tunnustaminen itselleen kuin myös se, että tekee parhaansa toipuakseen siitä. Hyväksymisen vastakohtana on se, ettei kykene näkemään tapahtunutta sellaisena kuin se on. Kun ihminen ei kykene hyväksymään tapahtunutta, se yleensä pitkittää kärsimystä ja voi viedä sen toiselle tasolle. ⁶¹

Lämpimien tunteiden vahvistaminen onnistuu tekemällä ystävällisiä tekoja toisille ja itselle. Myös eläinten hoitaminen voi auttaa häpeässä. Hoiva ja lämpö tuo turvan tunnetta. Ihmisen rauhoittumisjärjestelmä voi aktivoitua esimerkiksi silittämällä, sylissä pitämällä, lempeällä äänensävyllä, lempeiden kasvojen ilmeillä ja sosiaalisella tuella. Näin koetaan yhteenkuuluvuutta. Vaikka ystävällisten tekojen tekeminen ei ensin herättäisi sen kummempia tunteita, niitä kannattaa tehdä. Jos tunteita syntyy myöhemmin, niiden voi antaa tulla sellaisina kuin ne tulevat. ⁶²

Myötätunto auttaa ihmistä elämänlaadun parantamisessa. Kun ihminen oppii olemaan myötätuntoinen itseään kohtaan, hän oppii tunnistamaan, sietämään, hyväksymään ja käsittelemään omia heikkouksiaan. Niiden kautta on mahdollisuus kasvuun. Myötätunto antaa voimaa kivuliiden tunteiden kohtaamiseen. ⁶³

59. Myllyviita 2021, 158, 160-161

60. Myllyviita 2021, 201

61. Myllyviita 2021, 205

62. Myllyviita 2021, 24, 135-136, 209

63. Myllyviita 2021, 214, 217

Turvapaikkamielikuvat ovat myötätuntoa vahvistavia. Siinä ihminen luo mielikuvan, jossa voi kokea turvan, rauhan ja myötätunnon tunteita. Usein luonnon elementit ja luontonäkymät tarjoavat sellaisia. Ihminen voi esimerkiksi mieltää, että meri on vanha, viisas, voimakas ja tuomitsematon, milloin turvapaikkamielikuvan kautta hän voi saada myötätuntoisempia vastauksia, mitä mielikuva sanoisi vaikeassa tilanteessa. Jos turvapaikkamielikuva on henkilökohtainen ja yksityiskohtainen, sitä tehokkaampi se on lisäämään turvan tunnetta.⁶⁴

Häpeän takia ihminen ei aina pysty tekemään asioita, joista nauttisi. Siitä säästyvä aika menee murehtimiseen ja suorittamiseen, jolla hän lepyttää sisäistä kriitikkoaan. Kun voimat hiipuvat, hän saattaa syytellä ympäristöään tai vetäytyä eristyksiin muista ihmisistä. **Ihminen voi miettiä, mitä tekee häpeän ohjaamana liikaa tai mitä haluaisi tehdä enemmän.** (Liite 3).⁶⁵

7. Hengellisestä häpeästä ja sen hoitamisesta

Paavo Kettunen tuo esille mielenkiintoisen näkökulman häpeästä syntiinlankeemuskertomuksesta. Entä jos Jumala kutsui Adamia ja Eevaa rakkaudella, kaipauksella yhteyteensä? Entä jos lankeemuksessa olikin vaikeinta yhteyden katkeaminen, eli Adamin ja Eevan häpeä? Kuinka merkityksellistä on ymmärtää, että ihminen ja Jumala, molemmat kaipaavat toisiaan. Kun ihminen voi olla suhteessa Jumalaan, joka ottaa todesta ihmisen häpeän, paon ja piiloutumisen, ihminen voi rohkaistua kohtaamaan myös oman syyllisyytensä. Monesti ihminen pystyy puhumaan syyllisyydestä vasta sitten, kun kokee toisen kokonaisvaltaista hyväksyntää.⁶⁶

Jumalasuhteessa on läsnä koko eletty elämä. Tunnetason kokemukseen Jumalasta vaikuttaa, millaiset suhteet ihmisellä on omiin vanhempiin ja muihin läheisiin. Kun ihminen käy elämänsä historiaansa läpi, hän voi tunnistaa sieltä piirteitä, joita on siirtänyt jumalakuvaansa. Kun ihmisen jumalasuhteet on häpeän läpäisemä, ihminen kokee olevansa liian pieni, mitätön ja arvoton kelvatakseen Jumalalle. Jos ihminen kokee yksinäisyyttä, hän voi kokea, ettei Jumalakaan välitä. Jos ihminen kokee, ettei hänestä ole mihinkään, hänen on vaikea luottaa, että Jumalalle hän on arvokas. Häpeä voi tehdä jumalakuvaan autoritaarisen, pelottavan, ankaran, vaativan ja vaikenavan.⁶⁷

64. Myllyviita 2021, 232

65. Myllyviita 2021, 163

66. Kettunen 2014, 38-39, 41

67. Kettunen 2014, 150-151, 160

Ihminen, joka on kokenut, ettei Jumala rakasta häntä, saattaa huomata omista taustoistaan, kuinka on joutunut pettymään omissa ihmissuhteissaan ja kuinka se on vaikuttanut hänen käsitykseensä Jumalasta. Kun ihminen oivaltaa tämän, hän saattaaakin löytää rakastavan Jumalan. Toisaalta taas sellainen ihminen, joka on elänyt vaatimusten keskellä, saattaa oivaltaakin Jumalan armollisuuden, ettei hänen tarvitsekaan elää täydellistä ja virheetöntä elämää. Ihmisen olisi olennaista huomata, että hän on Jumalan rakastama siksi, koska on ihminen, eikä siksi, että tekee oikeita asioita. ⁶⁸

Jos ihminen ei löydä hyväksytyä olemisen tilaa suhteessa Jumalaan, hän kokee, ettei kelpaa Jumalallekaan. Vuorovaikutuksessa on olennaista vastavuoroisuus. Sen ydin on rakastetuksi tuleminen. Jos Jumalasuhteesta tulee häpeäsuhde, ihminen saattaa langeta esimerkiksi moraalittomuuteen tai pyrkiä täydellisyyteen, tulemaan Jumalan kaltaiseksi, milloin hän joutuu peittelemään osan itsestään tietäessään sisimmässään, ettei hän ole täydellinen. Toisaalta hengellistä kelpaamattomuutta voivat aiheuttaa myös toisten ihmisten asettamat normit ja niistä aiheutuva riittämättömyyden tunne. Lisäksi kelpaamattomuutta voi aiheuttaa se, että kokee Jumalan edessä synnintuntoa ja hengellistä hätää. Tällöin ihminen tuntee, ettei elä Jumalan tahdon mukaisesti ja on erossa hänestä. Hän siis tunnistaa jollakin tavalla Jumalan, muttei Kristuksen sovitusyötä. Hänkin kantaa hengellistä häpeää. Hänen häpeäänsä olisi ratkaisuna heittäytyä Jumalan ja Kristuksen kannettavaksi ja hän saisi kokea, että Jumalan armo ja anteeksiantamus koskevat myös häntä. ⁶⁹

Ihmisellä on tietoisien jumalakuvan lisäksi tiedostamaton. Ihminen voi tietoisesti ajatella, että Jumala on rakkaus, mutta elämäkokemusten kautta voi olla mahdotonta tuntea, että Jumala rakastaa juuri häntä. Siksi häpeän hoidossa olisikin tärkeää saada tunnekokemus rakkaudesta, hyväksynnästä ja välittämisestä. Jos jumalakuvasta puuttuu luottamus ja vastavuoroisuus, ihmisen on oltava varuillaan ja osaava. Jos jumalakuva on vaativa, ihminen kokee kelvottomuutta ja riittämättömyyttä. Toisaalta vaativan jumalakuvan omaava voi myös yrittää täyttää ehdot ja vaatia sitä toisiltakin. Jumalakuva voi kuitenkin muuttua elämäkokemuksemme kautta. ⁷⁰

Hengellisen häpeän erityispiirteenä on, että Jumala aiheuttaa paljastetuksi tulemisen pelkoa, vaikka ihminen ei olisi valmis tulemaan nähdyksi. Tärkeää on se, millaisen katseen ihminen saa vastaansa. Onko katse rakastava ja armahtava vai torjuva, tyhjä, alistava vai ylenkatse? Jos ihminen kokee Jumalan olevan uhka ja vihainen, voikin olla, että ihminen heijastaa sisäisiä tuntemuksiaan ja uskomuksiaan Jumalaan.

68. Kettunen 2014, 176, 179

69. Kettunen 2014, 156-158

70. Kettunen 2014, 161-162, 176

Kun näitä pystyy käsittelemään esimerkiksi psykoterapiassa, ihminen voikin kokea Jumalan rakkauden.⁷¹

Häpeän hoidossa on tärkeää kuulla ihmisen pohdinta, miksi hänen elämässään Jumala ei vastaa rukouksiin. Hengellisen häpeän ydinkokemus voi olla se, ettei ihminen saa mitään vastausta Jumalalta, vaikka olisi vuosia rukoillut. Tällöin voidaan pysähtyä salatun Jumalan äärelle. Emme ymmärrä salattua Jumalaa. Jos kiellämme Hänet, se merkitsee halusta hallita Häntä. Sielunhoitaja voi rohkaista ihmistä tunteiden sanoittamiseen myös uskon asioihin liittyen. Jumala kestää ihmisen kaikki tunteet; myös ne vaikeat, kuten pettymyksen, vihan ja katkeruudenkin.

Vaikenevan Jumalan lisäksi Jumala voi tuntua olevan poissa, kaukana. Silloin ihmisestä tuntuu, ettei hän tunnista hänen apuaan elämässä. Tämä tekee ihmiselle kokemuksen vähäpätöisyydestä, koska Jumala ei vaivaudu hänen lähelleen. Jumalan toimintatapa voi tuntua niin käsittämättömälle, ettei ihminen kestä olla sen äärellä. Ihmisen kokemus voi tuntua niinkin voimakkaasti, että hän kyseenalaistaa oman oikeutensa olla olemassa. Häpeästä kärsivä voi kokea toisinaan helpotusta Jumalan poissaolosta, koska olisi liian raskasta olla kaikkietävän ja -näkevän Jumalan katseen alla. Tällöin Jumalan poissaolo voi olla hienotunteisuutta ja kunnioitusta ihmistä kohtaan. Kun Jumala on etäällä, Hän antaa ihmiselle mahdollisuuden kehittyä ehkä virheitäkin tehden ja etsien uusia mahdollisuuksia samalla itsenäistyen.⁷²

Kun ihmisen luottamus Jumalaa kohtaan kasvaa, se vahvistaa myös ihmisen itsearvostusta ja ihminen pystyy kokemaan itsensä ainutkertaisena ja arvokkaana. Häpeän kannalta olisi tärkeää, että Jumalakuva saisi muuttua sellaiseksi luottamukseksi, ettei Jumala ehdollista hyväksymistään epäonnistumisten ja erilaisten tunnetilojenkaan takia.⁷³

Armo saa ihmisen tuntemaan itsensä arvokkaaksi. Vaikka ihmiseen kuuluvat myös pimeät puolet, armo hyväksyy ihmisen ainutlaatuisena. Armo tarjoaa hyväksytyksi tulemisen myös hänelle, joka ei itse koe olevansa hyväksymisen arvoinen. Armo poistaa häpeää ottamalla vastaan koko ihmisen minuuden, ilman että jäljelle jää yhtään mahdollisuutta tulla hylätyksi. Ihminen on valmis vastaanottamaan armon silloin, kun luopuu omista yrityksistä tehdä itsensä hyväksymisen arvoiseksi.⁷⁴

71. Kettunen 2014, 168-171

72. Kettunen 2014, 172-175, 178

73. Kettunen 2014, 178-179

74. Kettunen 2014, 194-196

Syvällä ihmisen sisimmässä on pyhyyden kaipuu. Virret ja hengelliset laulut sekä musiikki ja Raamatun tekstit voivat hoitaa ja antaa sanoja, mitä ihminen sisimmässään kokee ja samalla hän voi liittyä vuosisatojen ja tuhansienkin takaisin ihmisten tuntoihin. Näin hän voi kokea niin yhteisöllisyyttä kuin osallisuutta itseä suuremmasta. Ehtoollisen vietto voi herättää häpeää tuntevassa arkuutta ja pelkoakin. Siksi olisi tärkeää korostaa ehtoollisen lahjaluonnetta. Näin häpeäväkin voisi kokea ehtoollisella syvän hoivan. Herran siunauksessa on häpeävän kannalta monta hoitavaa puolta: Kun Jumala kirkastaa kasvonsa ja kääntää ne häpeävän puoleen ja on hänelle armollinen, niin sen varassa ihminen voi lähteä eteenpäin.⁷⁵

Ihminen ei ole yksin häpeänsä kanssa maailmassa; myös Jeesus on joutunut kokemaan sitä. Jeesuksen elämässä oli häpeä läsnä aivan lapsuudesta asti. Jeesuksella oli sisäistä intuitiota ymmärtää, miltä torjutusta, väheksytystä ja hyljeksitystä ihmisestä tuntui. Oliko suorastaan niin, että Jeesuksen elämän rosoisuus oli hänen sisäinen työväliseensä ihmisten kohtaamisissa? Hän ilmensi näin Jumalan asennetta epätäydellistä ja syrjittyä ihmistä kohtaan. Jeesuksen kuoleminen ristillä ja hyljättyksi tuleminen oli häpeän huipentuma. Ylösnousemus kuitenkin muutti tilanteen täysin. Hyljättyksi jäänyt Jeesus tulikin hyväksytyksi. Myös häpeästä kärsivä ihminen voi sijoittaa oman elämänsä osaksi koko pelastushistoriaa. Jumalan luomana ihminen on myös Kristuksen lunastama ja hänen rakkautensa kohde: Hänen tahtonsa on elää sovinnossa ihmisen kanssa ja vakuuttaa: ”Sinä olet minun rakas lapseni, sinuun minä olen mieltynyt. En ole aina mieltynyt tekemisiisi, muttei se tee tyhjäksi sitä, että olen sitoutunut sinuun. Olet minun.”⁷⁶

8. Sielunhoitosuhteen tuottamasta häpeästä ihmiselle

Myllyviita kirjoittaa terapiaprosessin tuottamasta häpeästä asiakkaalle. Koen, että samanlaiset vaarat voivat olla myös sielunhoitosuhteessa. Tavallinen häpeänsä on kohtaamisessa tapahtuva järjeistäminen, milloin tunteet voivat jäädä huomaamatta. Jos ihminen kokee tulleen kohdelluksi diagnoosina, eikä ainutlaatuisena ja yksilöllisenä ihmisenä, suhde voi vahvistaa ihmisen kokemaa häpeää. Ihminen voi kokea myös siitä häpeää, jos kokee tuottaneensa sielunhoitajalle pettymyksen. Jos sielunhoitaja kiirehtii ihmistä, se herättää riittämättömyyttä ja häpeää. Myös se, että sielunhoitaja on hajamielinen, eikä pysty keskittymään ihmisen tarinaan ja tunneviesteihin, tuottaa ohittamisen tunnetta ja siten myös häpeää. Sielunhoitajan hiljaisuus aktivoi häpeää hyljättyksi tulleessa tai laiminlyödyssä ihmisessä. Jos empaattisiksi tarkoitettuja lauseita sanotaan ilman aitoa empatiaa, ne kuulostavat ihmisen korvissa kohteliailta ja holhoavilta, mikä herättää ihmisessä häpeää. Sielunhoitosuhteen päättäminen tulisi tapahtua lämpimästi ja ei liian yllättäen, vaan suunnitellusti.⁷⁷

75. Kettunen 2014, 207, 210-211, 215

76. Kettunen 2014, 213-216

77. Myllyviita 2021, 262-263

9. Sielunhoitajan häpeästä

Myllyviidan mukaan terapeutin tulisi tunnistaa oma häpeänsä ja suojautumisen alueensa. Mielestäni myös sielunhoitajan olisi tunnistettava oma häpeänsä, jotta hän tunnistaa kohdattavan ihmisen häpeän ja osaa erotella nämä toisistaan. Sielunhoitaja voi kokea erityisesti silloin häpeää, kun ei tiedä, mitä tehdä ja silloin, kun tuntee itsessään taitamattomuutta, hämmennystä, riittämättömyyttä ja osaamattomuutta.⁷⁸

Kirkon työntekijään voidaan kohdistaa kohtuuttomia odotuksia. Erityisesti pappia kohtaan kohdistetaan ihannointia ja odotuksia täydellisyydestä, milloin voi olla vaikeaa hyväksyä, ettei kaikkeen ole vastauksia. Sielunhoitaja saattaa antaa häpeän pelosta sellaisia vastauksia, jotka eivät ole tosia ja kestäviä.⁷⁹

Kun sielunhoitaja kokee itsekriittisyyttä ja vaativuutta, hänen on vaikea sietää sitä, ettei ihminen edisty tai sitä, että tekee itse virheitä. Sielunhoitaja voi kokea häpeää siitä, jos hänen on vaikea sietää suhteen läheisyyttä, ihmisen tarvitsevuutta ja riippuvuutta sielunhoitajasta. Silloin sielunhoitajan tulisi tunnistaa oma pelkonsa ja riittämättömyytensä ihmistä kohtaan. Vaarana on, että sielunhoitaja tulkitsee epämurkuvuuden ja vaikeuden asettua sielunhoitosuhteeseen hoitoa tarvitsevan ominaisuudeksi.⁸⁰

Sielunhoitaja voi hävetä myös kateutta ihmistä kohtaan tai jos kokee seksuaalista vetovoimaa tai romanttisia haaveita. Sellaisessa tilanteessa työnohjaus on tärkeää, milloin riski seksuaalisten rajojen rikkomiselle pienenee.⁸¹

Sielunhoitosuhde vaatii aitoa sitoutumista, yhteyttä ja läsnäoloa. Sellainen suhde voi herättää häpeää. On muistettava, että häpeä tarttuu suhteessa molempiin suuntiin, siksi myöskin sielunhoitajan aiemmin kokema häpeä voi aktivoitua sielunhoitosuhteessa ja tartuttaa sielunhoitoa saavan. Sielunhoitajan olisi hyvä tunnistaa oman häpeänsä tyypilliset ilmenemismuodot, sen laukaisevat tekijät sekä itselleen tyypilliset turvestrategiat ja defenssit, joita hän käyttää häpeältä suojautumiseen.⁸²

Sielunhoitajan häpeä voi olla myös se, ettei hän voi paljastaa kenellekään omaa raadollisuuttaan. Hänen voi olla vaikea paljastaa toiselle omaa sisintään. Kun sielunhoitaja pohtii omaa Jumalakuvaansa, hän joutunee kohtaamaan hengellisen pimeytensä ja Jumalakuvansa kehittymättömät puolet. Näiden paljastaminen toiselle voi tuntua häpeälliseltä.⁸³

78. Myllyviita 2021, 260-261, 265

79. Kettunen 2014, 97-98

80. Myllyviita 2021, 257-258

81. Myllyviita 2021, 258

82. Myllyviita 2021, 259, 261

83. Kettunen 2014, 98

Ihmiset saattavat ulkoistaa kaiken itsessään olevan hyvyyden ja kohdistaa sen seurakuntaan, esimerkiksi pappiin ja Jumalaan. Jos työntekijä ottaa todesta projektion ja alkaa uskoa omaan hyvyyteensä, täydellisyyteensä ja mallikelpoisuuteensa, hän voi alkaa viestittää ympärilleen täydellisyyttä. Tällöin hän menettää läheisen yhteyden ihmisiin ja hänet saatetaan kokea epäinhimillisenä. Sen seurauksena ihmiset saattavat pettyä sielunhoitajaan, joka samalla menettää uskottavuuttaan. Sielunhoitajan tehtävänä on ottaa vastaan projektiot ja auttaa ihmistä uudenlaiseen asenteeseen. Sielunhoitajan ja uskonnollisen yhteisön tulisi kohdata ja purkaa ylimitoitettuja odotuksia, milloin myös häpeän kohtaaminen on mahdollista. Sielunhoitajan on tärkeää muistaa olevansa aina ensisijaisesti ihminen ja vasta toissijaisesti sielunhoitaja.⁸⁴

Koen, että sielunhoitaja voi suojautua häpeältä samoilla tavoilla kuin terapeutti. Myllyviita kirjoittaa, kuinka terapeutti voi suojautua häpeältä seuraavasti:

1. Kun tunnistaa *itsessään mitätöintiä*, kannattaa alkaa harjoittelemaan itseä kunnioittavaa käyttäytymistä päivittäin ottamalla tarpeet huomioon ajankäytössä, ihmissuhteissa ja ammattiroolissa.
2. Sielunhoitaja voi *mitätöidä* muita, jolloin hän heijastaa itselleen kestäättömät ammatilliset puutteensa itsensä ulkopuolelle, esimerkiksi kolleegaan tai esimieheen. Tällöin tarvitaan muiden ihmisten kunnioittamisen harjoittelua arjessa hakeutumalla sellaisten ihmisten seuraan, keitä on väheksynyt.
3. Jos häpeä aiheuttaa auttajassa *muilta piiloutumista*, hän voi hyötyä siitä, että käsittelee vaikeita kokemuksia turvallisen ja empaattisen ihmisen kanssa.
4. Sielunhoitaja voi myös suojautua häpeältä *piiloutumalla itseltään*. Se voi tarkoittaa minkä tahansa välttelykeinojen jatkuvaa käyttämistä, esimerkiksi rajatonta työntekoa, alkoholin käyttöä tai pakonomaista urheilua. Tällöin on tärkeää harjoitella päivittäin pysähtymistä rentoutumalla ja opettelemalla itsemyötätuntoa.⁸⁵

84. Kettunen 2014, 100-101

85. Myllyviita 2021, 265-266

10. Pohdinta

Miten työni sielunhoitajana kehittyi tehtävän myötä?

Tämä tehtävä antoi syventävää tietoa häpeästä ja sen hoidosta. Koen, että kirjallisuudesta saamani yksityiskohtainen ja monipuolinen tieto lisäsi ymmärrystäni ja kiinnostustani aiheeseen.

Huomasin tehtävää tehdessäni, kuinka häpeän hoidon monet tavat tuovat itselleni toivon näkökulmia; erilaiset keinot voivat olla yhdessä vähentämässä häpeää ja toisaalta ihmisten ja tilanteiden yksilöllisyys vaikuttaa, mihin kukin on valmis.

Rajasin tehtävääni jättäen pois esimerkiksi traumasta aiheutuvan häpeän hoidon. Koen, että minun on tärkeää tietää trauman vaikutuksista ja suhtautua trauman kokeneisiin myötätunnolla. Mielestäni itse trauman hoito kuuluu psykoterapeutin tai muun mielenterveysalan ammattilaisen työhön.

Miten oma sielunhoitajuuteni kehittyi?

Tämän tehtävän myötä koen oppineeni lisää myötätuntoa niin kohtaamiani ihmisiä kuin itseäni kohtaan, myös sitä kohtaa itsessäni, missä koen keskeneräisyyttä. Tehtävän myötä tiedostan aiempaa syvemmin, kuinka tärkeää on pysähtyä miettimään, miten toimin sielunhoitajana. Voin tutkia, mikä kohtaamisessa saattoi auttaa ihmistä ja toisaalta, mitkä ovat sellaisia toimintatapoja, mitkä voivat olla estämässä sielunhoidon toteutumista.

Lähteet

Kettunen, Paavo Häpeästä hyväksyntään. Kirjapaja 2014. Helsinki

Myllyviita, Katja Häpeän hoito. Duodecim 2021. Helsinki

Liitteet

Liite 1. Aikuisten perusoikeudet (kirjasta Katja Myllyviita: Häpeän hoito)

Voit miettiä kunkin oikeuden kohdalla

- tilanteita, joissa käytät tätä perusoikeutta tilanteita,
- joissa jätät käyttämättä tätä oikeutta
- missä tilanteessa et käytä? mitä pyrit silloin suojelemaan?

Minulla on oikeus pyytää haluamaani.

Minulla on oikeus vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin, joita en voi täyttää

Minulla on oikeus ilmaista tunteitani.

Minulla on oikeus muuttaa mieleni.

Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen.

Minulla on oikeus toimia omien arvojeni ja moraalikäsitykseni mukaisesti.

Minulla on oikeus sanoa ei kaikelle, mihin en koe olevani valmis.

Minulla on oikeus sanoa ei kaikelle, mikä tuntuu vaaralliselta.

Minulla on oikeus sanoa ei kaikelle, mikä loukkaa omia arvojani.

Minulla on oikeus päättää omien asioitteni tärkeysjärjestyksestä.

Minulla on oikeus olla vastaamatta muiden aikuisten käytöksestä, teoista, tunteista tai ongelmista

Minulla on oikeus odottaa muilta rehellisyyttä.

Minulla on oikeus suuttua rakastamalleni henkilölle.

Minulla on oikeus olla oma ainutkertainen itseni.

Minulla on oikeus pelätä ja sanoa, että minua pelottaa.

Minulla on oikeus sanoa: "En tiedä."

Minulla on oikeus olla selittelemättä ja puolustelematta käyttäytymistäni.

Minulla on oikeus tehdä päätöksiä myös tunteitteni pohjalta, jos niin päätän

Minulla on oikeus kaivata omaa tilaa ja rauhaa.

Minulla on oikeus olla leikkisä ja hassutella.

Minulla on oikeus olla läheisiäni terveempi.

Minulla on oikeus olla ympäristössä, jossa minua ei kohdella kaltoin.

Minulla on oikeus saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa.

Minulla on oikeus muuttua ja kasvaa.

Minulla on oikeus siihen, että muut kunnioittavat tarpeitani ja toiveitani.

Minulla on oikeus saada kunnioittavaa kohtelua osakseni.

Minulla on oikeus olla onnellinen.

Liite 2. Anteeksianto prosessina (kirjasta Katja Myllyviita: Häpeän hoito)

1. *Arvot:* Millainen ihminen haluan olla? Mitä minulle tärkeää arvoa olen käyttäytymiselläni loukannut? Tuleeko minusta parempi vai huonompi ihminen, jos annan itselleni anteeksi? Olenko muuttanut paremmaksi vai huonommaksi ihmiseksi syyllistämällä itseäni? Auttaako virheiden pitäminen mielessä minua olemaan paras versio itsestäni?
2. *Uskomukset:* Mitä anteeksiantamisesta seuraa? Miltä anteeksiantamattomuus minua suojaa? Mikä olisi pahinta, mitä voisi tapahtua, jos luopuisin tästä suojasta?
3. *Aika:* Kuinka pitkään minun tulee rangaista itseäni tekemästäni virheestä? Seuraako tekemästäni virheestä tai puutteesta elinkautinen, 6 vuoden vai 6 kuukauden rangaistus? Kuinka pitkään olen jo suorittanut tuomiota? Jos ystäväni olisi tehnyt vastaavan virheen, kuinka pitkän rangaistuksen langettaisin hänelle?
4. *Surutyö:* En ollutkaan sellainen ihminen kuin toivoin olevani. Mitä tunteita se minussa herättää? En voi muuttaa tapahtunutta. En voi muuttaa geenejäni, lapsuuttani enkä oppimiskokemuksiani, vaikka ruoskin itseäni ja eristäydyn koko maailmasta. Miltä se tuntuu?
5. *Myötätunto:* Miten neuvoisit ystävääsi vastaavassa tilanteessa? Miten myötätuntoinen ystävä suhtautuisi sinuun? Mitä hän toivoisi sinulle? Miten hän neuvoisi sinua?
6. *Hyvitys:* Voitko hyvittää tekosi jollain tavalla? Voitko korjata tekemäsi virheen tai pyytää anteeksi joltakulta? Jos huomaat toimineesi itseäsi vastaan, sabotoineesi omia pyrkimyksiäsi tai vahingoittaneesi itseäsi muulla tavoin; voitko pyytää anteeksi itseltäsi? Voitko kirjoittaa kirjeen, jossa tunnustat virheesi ja pyydät niitä anteeksi?
7. *Suunnitelma:* Miten haluat jatkossa toimia? Mitä arvoja haluat edistää? Miten teet sen käytännössä? Mitä voit tehdä jo tänään? Pilko suunnitelmasi mahdollisimman pieniksi paloiksi, jotta voit toteuttaa itsellesi tärkeitä asioita jo tänään.

Liite 3. Miten häpeä ohjaa tekemisiäni? (Kirjasta Katja Myllyviita: Häpeän hoito)

Mitä teen häpeän ohjaamana liikaa?

*Murehdin ja vatvon asioita mielessäni.
Pidän murheeni piilossa muilta.
Jään sänkyyn tai sohvaan makaamaan.
Jätän laittamatta terveellistä ruokaa.
Syön herkkuja lohdutukseksi.
Perun kavereiden tapaamisia.
Otan viiniä rentoutuakseni.
Katselen televisiota, vaikka ohjelma ei olisi hyvä.
Lykkään ja vitkuttelen asioiden tekemistä.
Pelkään virheitä niin, etten saa aikaseksi juuri mitään.
Jätän sanomatta läheisilleni asioista, jotka ovat minulle merkityksellisiä.
Kuuntelen muiden mielipiteitä ja unohdan samalla omat ajatukseni.
Kannan salaa kaunaa läheisilleni siitä, etteivät he ymmärrä minua.
Kiukuttelen asioista, joilla ei ole oikeasti merkitystä.
Arvostelen itseäni siitä, etten tee tarpeeksi.
Arvostelen itseäni siitä, että en tee asioita riittävän hyvin.*

25

Mitä haluaisin tehdä enemmän?

*Kertoa läheisilleni siitä, kuinka tärkeitä he minulle ovat.
Kertoa ihmisille myös hankalista tunteista ja eriävistä mielipiteistä.
Viettää enemmän aikaa ystävien kanssa.
Ulkoilla ja liikkua metsässä.
Maalata ja piirtää, tehdä jotain luovaa.
Yöpyä metsässä teltassa.
Matkustaa lähelle ja kauas.
Katsoa peiliin hyväksyvästi ja silmiin katsoen.
Tehdä virheitä ja päästä niiden yli.
Suoriutua rimaa hipoen ja olla ylpeä omasta suorituksesta.
Laittaa terveellistä ruokaa ja syödä säännöllisesti.
Nukkua 8 tuntia yössä.
Kuunnella musiikkia ja käydä konsertissa.
Käydä teatterissa tai taidenäyttelyssä.
Kirjoittaa päiväkirjaa tai runoja.*