

Häpeä

Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa -hanke

(STEA 2022 - 2024)

Opas

PARISUHDEKESKUS Kataja

Sisällys

Johdanto 3

Miksi koemme häpeää? 4

Terveen häpeän tarkoitus 6

Häpeän oireet 7

Pohdinta 8

Häpeä vai syyllisyys 9

Häpeän yhteys ylpeyteen 11

Häpeän yhteys lapsuuteen 12

Häpeän vaikutus ihmissuhteisiin 15

Kuinka kohdata toisen häpeä? 16

Mitkä asiat auttavat häpeän hetkellä? 18

Mikä ihmeen itsemyötätunto? 19

Kolme askelta itsemyötätuntoon 20

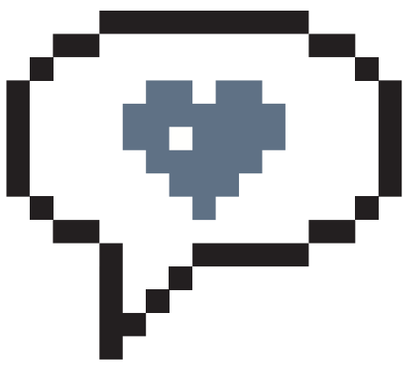
Harjoitus 1 22

Harjoitus 2 22

Pohdinta 23

Lähteet 25

Mahdottoman ihanaa, että löysit tiesi tänne.



Tämä opas on suunniteltu auttamaan häpeän tunteen ja kokemuksen pohtimisessa. Opas tarjoaa erilaisia harjoituksia, joita voit käyttää pohdinnan tukena.

Oppaan on laatinut Parisuhdekeskus Katajan Asiaa ihmissuhteista -hanke, jonka tavoitteena on tukea nuorten aikuisten ihmissuhdetaitoja ja mielenterveyttä ennaltaehkäisevästi yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Hanke tuottaa verkkoiltoja ja viestintämateriaaleja kohderyhmälle kyseisistä teemoista. Oppaassa käytetty tieto perustuu ammattilaisten laatimaan aineistoon, ja sen tarkoituksena on olla maksuton, matalan kynnyksen työkirja sekä asiakkaiden että ammattilaisten käyttöön.

Oppaassa pohditaan häpeää tunteena: miten häpeä meihin vaikuttaa, miten lapsuuden kokemuksemme vaikuttavat häpeän tunteen syntymiseen ja mitä häpeä meille kertoo. Pääset pohtimaan aihetta omakohtaisesti oppaan harjoitusten avulla. Häpeän tunne on sidoksissa myös syyllisyyden tunteeseen. Syyllisyyden ja häpeän erottaminen toisistaan auttaa ymmärtämään näitä tunteita ja niiden aiheuttamia reaktioita. Lisäksi oppaassa syvennytään itsemyötätunnon merkitykseen häpeän hetkellä ja siihen, miten häpeä vaikuttaa ihmissuhteisiin. Oppaan lopusta löydät konkreettisia työkaluja häpeän käsittelemiseen.

Tämän oppaan avulla opit sietämään, kohtaamaan ja ymmärtämään häpeän ja syyllisyyden tunteita. Saat tietoa, mistä kyseiset tunteet voivat johtaa juurensa ja miten ne voivat ilmetä. Opasta ei kuitenkaan voi verrata ammattilaisen tarjoamaan apuun. Jos häpeä tai syyllisyys on kroonista tai hallitsevaa, on hyvä kääntyä ammattilaisen puoleen. Kyseisissä tilanteissa on erityisen tärkeää, ettei jäisi yksin.

Tutustu oppaan sisältöön ja valitse harjoitukset, jotka tuntuvat sinulle sopivilta. Voit tehdä harjoituksia omassa tahdissasi ja palata niihin tarpeidesi mukaan. Toivotamme sinulle antoisia hetkiä oppaan parissa ja toivomme, että se auttaa sinua löytämään uusia oivalluksia aiheesta.





Miksi koemme häpeää?

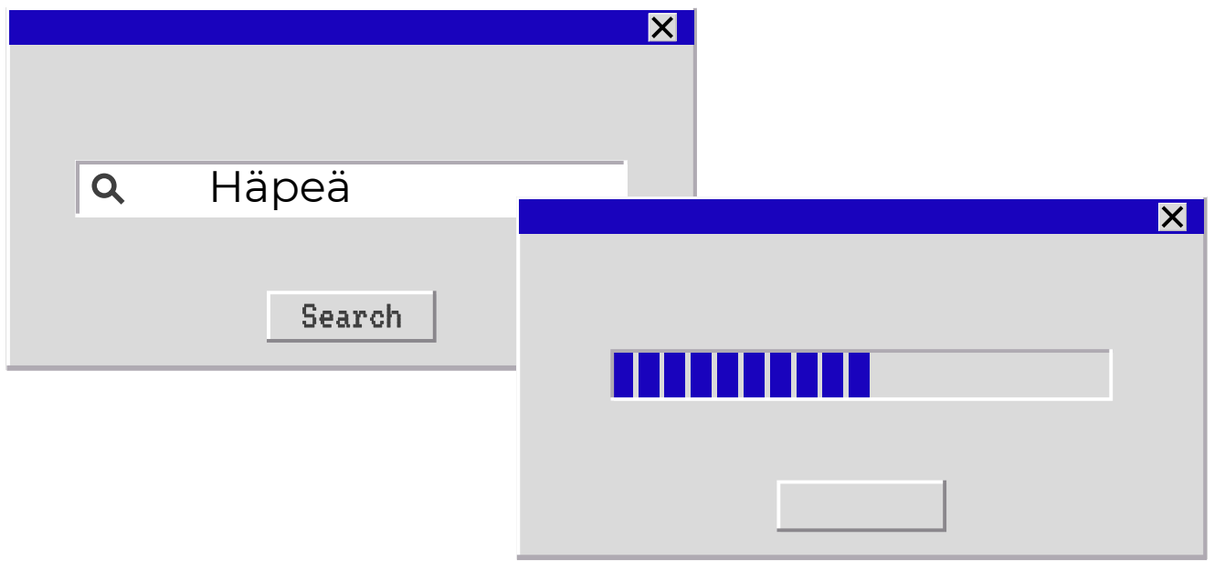
Opimme aina tietynlaiset sosiaaliset säännöt ja normit eri yhteisöissä sekä tilanteissa, joissa olemme. Yhteisöjä, joissa vietämme arjessamme aikaa, voivat olla esimerkiksi työyhteisö, koulu tai perhe. Opetellessamme yhteisön normeja seuraamme muiden käyttäytymistä, eleitä, ilmeitä, reaktioita ja keskusteluja. Näin opimme yhteiset “säännöt”, joiden mukaan yleensä toimimme. Uskomme myös muiden olettavan normien mukaista käyttäytymistä meiltä. Jotkin normit ovat ikään kuin kirjoittamattomia “sääntöjä” siitä, miten meidän tulisi yhteisössä toimia. Näiden “sääntöjen” ja normien noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa meissä häpeää.

Koemme tarvetta tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon. Jos koemme, ettemme kuulu yhteisöömme, voi se aiheuttaa meissä suurta häpeää. Tunteet taustalla voi olla kokemus siitä, ettemme pysty täyttämään muiden odotuksia. Kun emme onnistu toimimaan luotujen raamien ja meihin kohdistuneiden odotusten puitteissa, saatamme kokea itsemme epäonnistuneiksi, riittämättömiksi tai kelpaamattomiksi. Tämä kaikki aiheuttaa häpeää omasta itsestämme ja jopa omasta olemassaolostamme.

Saatamme elää ympäristössä, jossa opetetaan pärjäämään yksin ja missä epäonnistumiset eivät ole sallittuja. Joskus tällaisessa ympäristössä avun pyytämistä saatetaan katsoa pahalla. Tämä voi aiheuttaa kokemuksen, että aina tulisi suoriutua kaikesta yksin. Kun pärjäämisen kulttuuri ei anna tilaa epäonnistumiselle, saatamme yrittää piilottaa epäonnistumisiamme ja niistä aiheutunutta häpeää.

Lisäksi pelko paljastumisesta tai paljastetuksi tulemisesta voi aiheuttaa suurta häpeää. Se voi nostaa pintaan ajatuksia: “Mitä jos joku saa tietää millainen oikeasti olen? Sitten kukaan ei ainakaan halua olla kanssani tekemisissä”. Nämä ajatukset saattavat tulla tahtomatta mieleemme, vaikka kukaan ei oikeasti ajattelisi näin. Monesti kuitenkin käyttäytyminen, jolla pyrimme salaamaan epäonnistumisiamme, piilottamaan itsemme tai torjumaan häpeää, voi itseasiassa entisestään vahvistaa häpeän tunnetta.











Tärkeää muistaa:

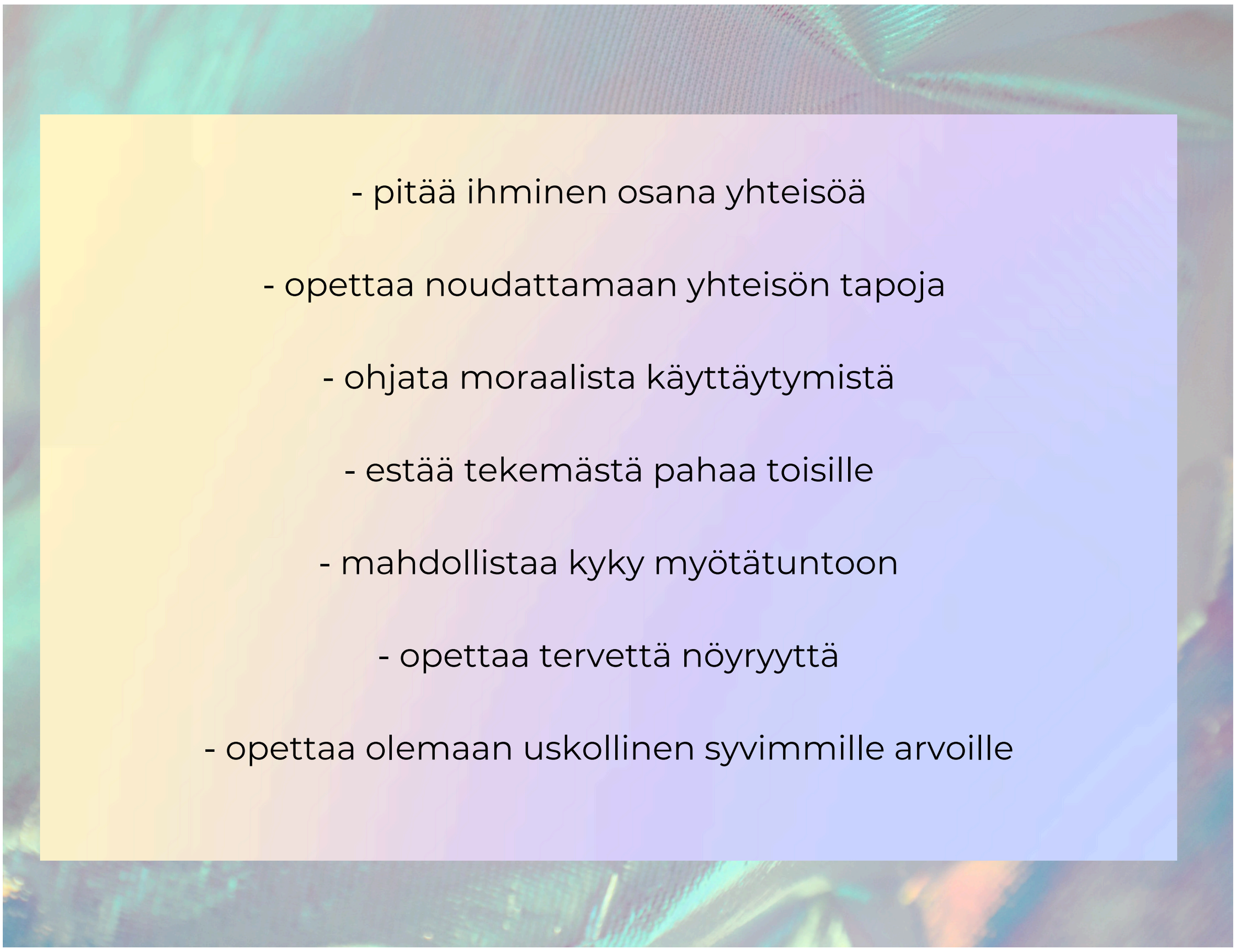
On hyvä tutkia omalla kohdalla häpeää aiheuttavia normeja.

Kaikki normit, jotka aiheuttavat häpeää, eivät välttämättä ole tarpeellisia.

Joskus on hyvä jopa kyseenalaistaa häpeää aiheuttavia normeja ja malleja yhteisöissä, joissa olemme.

On tärkeää löytää lempeä suhtautuminen itseä kohtaan tuomitsemisen sijaan.

Terveen häpeän tarkoitus



Häpeä on aina ollut osa ihmisyyttä

Ihmisille on ollut elintärkeää pysyä osana yhteisöä, koska yksin jäämisellä on ollut aikanaan kohtalokkaat seuraukset. Häpeä on ohjannut noudattamaan yhteisön sääntöjä ja normeja ja siten pysymään osana yhteisöä. Häpeän tunne on auttanut huomaamaan, jos roolimme ryhmässä on uhattuna.

Häpeän oireet

Millaisia fyysisiä oireita häpeä voi aiheuttaa?

Häpeä voi aiheuttaa meissä muun muassa sykkeen nousemista, punastumista, motorista levottomuutta, hengenahdistusta, puheen salpautumista, äänen värisemistä, jähmettymistä, hikoilua, katsekontaktin välttelemistä ja painetta rinnan alueella tai kurkussa.

Mitä muita reaktioita ja toimintaa häpeä voi aiheuttaa?

Häpeä voi saada meidät piiloutumaan, muuttumaan näkymättömiksi, rajoittamaan elämäämme, reagoimaan asioihin voimakkaasti, eristäytymään ja etääntymään muista ihmisistä, vetäytymään pois tilanteista, pakenemaan, hyökkäämään tai puolustautumaan. Näiden lisäksi saatamme lamaantua, ahdistua, tulla yli- tai alivireisiksi tai kokea erilaisuutta, riittämättömyyttä, kelpaamattomuutta, arvottomuutta tai ulkopuolisuutta. Yleisesti häpeä heikentää toimintakykyämme.

Lisäksi häpeä saattaa:

- sotkea ajatuksiamme
- saada meidät tuomitsemaan itsemme
- saada meidät alistumaan, avuttomiksi, raivostumaan tai syyttelemään muita

Pohdinta

Pohdi omassa elämässäsi kohtaamaasi häpeää.

Milloin viimeksi koit häpeää ja mistä?

Miltä häpeä kehossasi tuntui?

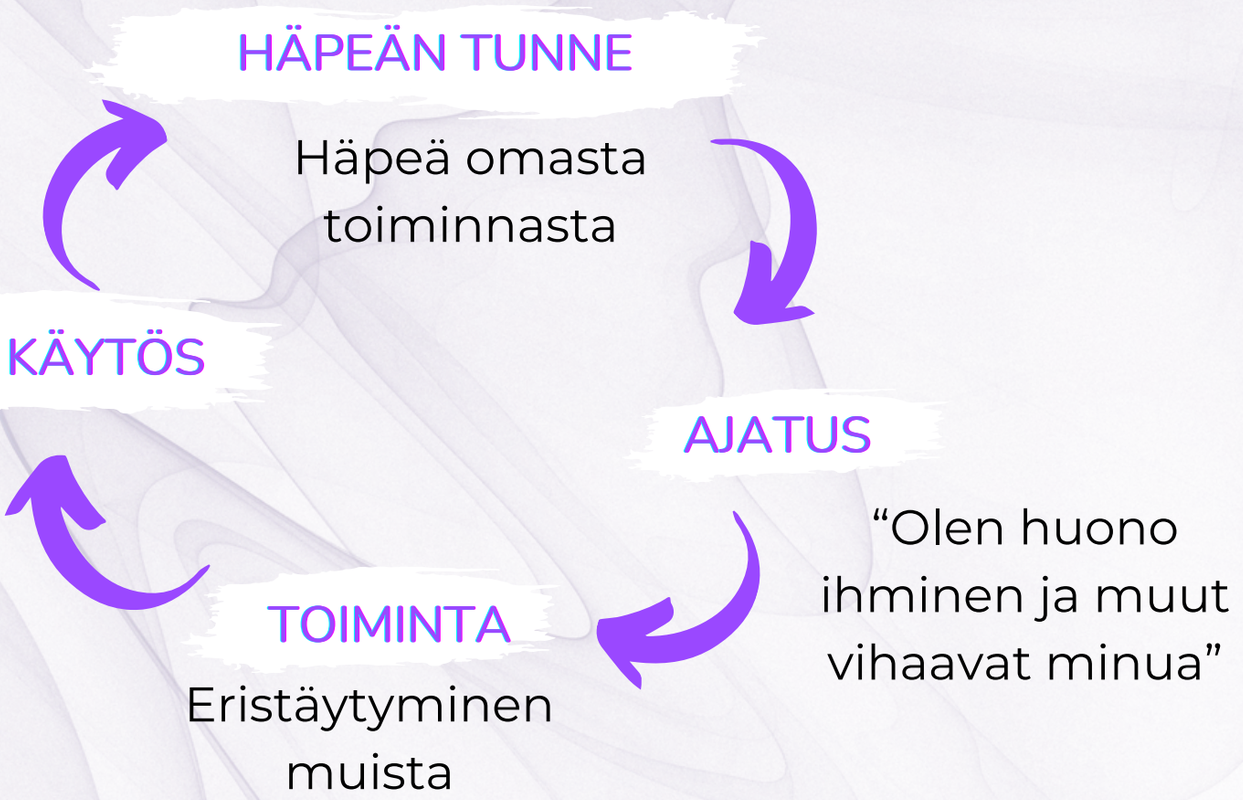
Onko olemassa jokin asia, joka toistuvasti herättää sinussa häpeän tunteita?

Löydätkö jotain yhteistä tilanteista, joissa olet kokenut häpeää? Onko sitä kenties aiheuttanut jokin saman tyylinen tilanne, kokemus, käyttäytyminen tai sanominen?



Häpeä vai syyllisyys?

HÄPEÄN KIERRE



Esimerkki: Henkilö tuntee häpeää siitä, miten toimi alkoholin vaikutuksen alaisena. Häpeä saa uskomaan, että on paha ihminen, jota muut vihaavat. Pelko muiden vihasta saa eristäytymään ja sulkeutumaan. Tämä syventää pahaa oloa entisestään. Helpottaakseen oloaan henkilö juo alkoholia. Seuraavana päivänä hän tuntee juomisestaan jälleen häpeää.

Häpeä saa meidät kääntymään sisäänpäin ja kiinnittämään huomion itseemme. Syyllisyys toimii eri tavalla. Sen avulla ihminen pyrkii todennäköisemmin korjaamaan tilanteen, joka syyllisyyttä aiheutti ja muuttaa käyttäytymistään.



Kun ihminen ymmärtää toimineensa väärin, kokee hän usein syyllisyyttä. Terve syyllisyys opettaa ihmistä ymmärtämään omia tekojaan, esimerkiksi satuttaessaan toista. Tämän myötä syyllisyys ajaa ihmisen usein muuttamaan omaa käytöstään, korjaamaan tilanteen ja pyytämään anteeksi.

Syyllisyyteen liittyy siis ymmärrys oman käytöksen haitallisuudesta ilman, että se alkaa määrittämään omaa minuutta. Sen sijaan häpeää helposti kokeva kääntää moraalikysymykset omaa persoonallisuuttaan tai olemustaan koskeviksi, jolloin tilanteen käsittely vaikeutuu. Silloin arviointi keskittyy siihen, millainen ihminen ajattelee itsensä olevan. Tämä voi ilmetä tunteina omasta riittämättömyydestä ja kelpaamattomuudesta.

Ihmiset, jotka pystyvät kokemaan syyllisyyttä välttyvät helpommin kokemasta häpeää ja siihen liittyvää kokonaisvaltaista huonommuuden tunnetta.

Häpeä ja syyllisyys kulkevat käsi kädessä

Häpeää ja syyllisyyttä koetaan usein samanaikaisesti. Yleensä ihmisen on helpompi tunnistaa tapahtuneeseen liittyvä syyllisyys, mutta häpeän tullessa kuvioihin voi tunne jäädä tunnistamatta. Häpeä voi joskus tuntua vain epämääräiseltä ikävältä möykyltä.

Joskus sana häpeä saatetaan jättää pois ja puhutaan vain syyllisyydestä. Usein kuitenkin pitkäkestoisen ja kalvavan syyllisyyden taustalla on kokonaisvaltainen häpeä, joka muistuttaa syyllisyydestä uudelleen ja uudelleen.

Joskus on myös tilanteita, joissa ihminen kokee syyllisyyttä tai häpeää asioista, mihin ei itse pysty tai voi vaikuttaa. Toisinaan taas syyllisyyden tunne vääristyy ja ihminen voi kokea itsensä syylliseksi kaikkeen, mihin todellisuudessa ei ole syyllinen.

On hyvä olla tarkkaavaisena, kun on kyse syyllisyydestä tai häpeästä.



Näin voi välttyä turhalta itsensä tuomitsemiselta. Itseltä voi kysyä: “voinko vaikuttaa tilanteeseen?” Aina se ei ole mahdollista ja sekin on täysin ok. Jos syyllisyys tai häpeä muodostuu krooniseksi tai hallitsevaksi, kannattaa harkita ammattiavun hakemista.



Syyllisyyden ja häpeän ero lyhyesti:

Syyllisyyden tunteen voi rajata liittyväksi tiettyyn tekoon. Häpeä on kokonaisvaltaisempi kokemus siitä, että ei riitä ja on huonompi sekä arvottomampi kuin muut.

Häpeän yhteys ylpeyteen

Ylpeys itsestä voidaan jakaa autenttiseen eli aitoon ylpeyteen ja hybristiseen eli ylimieliseen ylpeyteen. **Autenttinen ylpeys on häpeän vastakohta.** Autenttista ylpeyttä tunteva tulkitsee onnistumisen johtuvaksi omista ponnisteluistaan, jolloin pystyvyyden kokemus ja itsetunto vahvistuvat. Se myös tukee ihmissuhteita ja hyvinvointia.

Hybristinen ylpeys voi näyttäytyä omahyväisyytenä tai mahtailevana käytöksenä. **Sen taustalla on voimakasta häpeää tai häpeän tunteen pelkoa.** Suojellakseen itseään häpeän kokemiselta ihminen pyrkii suoriutumaan täydellisesti esimerkiksi töissä ja harrastuksissa. Epäonnistuessa häpeä voi vallata mielen ja ihminen saattaa pyrkiä peittämään virheensä muilta sen sijaan, että kantaisi vastuun omista teoistaan. Tärkeintä on näyttäytyä muiden silmissä onnistuneelta, hyvin pärjäävältä tai menestyneeltä. Todellisuudessa ylimielisellä tavalla ylpeä ihminen haluaa tulla vain hyväksytyksi ja kokee häpeän tunteen uhkaavan sitä. Hybristinen ylpeys vaikuttaa ihmissuhteisiin kielteisesti.

Vastalääkkeenä hybristiseen ylpeyteen toimii epätäydellisyyden hyväksyminen. Epätäydellisyyden hyväksymistä ei ole helppoa oppia, mutta pienin askelin se onnistuu.

Autenttinen ylpeys:

- hyvän itsetunnon rakennuspala
- häpeän vastakohta
- vahvistaa pyyteetöntä toimintaa toisten hyväksi
- auttaa hakeutumaan yhteyteen
- antaa uskoa omasta osaamisesta
- vahvistaa ihmissuhteita

Hybristinen ylpeys:

- yhteydessä heikkoon itsetuntoon
- suojamekanismi häpeää ja epäonnistumisia vastaan
- taustalla häpeän pelkoa
- yhteydessä muita vahingoittavaan käytökseen: aggressio, väkivalta, ihmissuhteiden päättyminen

Häpeän yhteys lapsuuteen

Jokainen meistä kokee häpeää jossain vaiheessa elämäänsä. Se on tunne muiden joukossa. Vaikka kasvatus olisikin ollut oppikirjan mukaista, kukaan ihminen ei voi välttyä häpeän kokemuksilta. Häpeä on osa ihmisyyttä ja sillä on oma paikkansa, kuten kaikilla muillakin tunteilla.

Jo alle vuoden ikäinen lapsi voi kokea häpeään liittyviä tunteita. Niitä voi aiheuttaa esimerkiksi katsekontaktin puuttuminen tai muunlainen ihan pienikin huomiotta jättäminen. Joskus lapsuuden häpeäkokemukset heijastuvat aikuisuuteen tarpeettomana ja vahingollisena häpeänä. Ihminen saattaa rajoittaa elämäänsä, kokea olevansa perustavanlaatuisella tavalla viallinen tai muita arvottomampi tai kokea voimakasta miellyttämisen tarvetta tullakseen hyväksytyksi.

Mikä voi aiheuttaa lapsuudessa häpeää?

Häpeää voi aiheuttaa lapsuudessa monet asiat ja alle on avattu niistä vain muutamia. Se, miten toistuvia, pitkäkestoisia ja voimakkaita lapsuuden häpeäkokemukset ovat olleet, ja millaista tukea lapsi on aikuisilta häpeän tunteeseen saanut, vaikuttaa siihen, miten häpeä näyttäytyy aikuisuudessa.

asioista vaikeneminen

asioiden kieltäminen

vähättely

tunteiden tukahduttaminen

nöyryyttäminen

häpeän tunteen kanssa yksin jääminen

asioiden salaaminen

tilanteet, joissa on tehnyt jotain sopimatonta

halveksunta

hylkäämisen kokemus

epäonnistumiset

toisten negatiivinen reagoiminen omaan persoonaan tai ulkoiseen olemukseen

hyväksynnän puute

Ei hyväksyttävät teot:

Lapsena ei tiedosta vielä täysin, mikä on hyväksyttyä ja mikä ei. Vanhemmat opettavat lapsia kieltojen ja sääntöjen avulla välttämään ei-hyväksyttyjä tekoja, kuten kieltämällä lasta satuttamasta muita ihmisiä. Kiellosta välittyy lapselle käsitys siitä, millainen toiminta on epäsopivaa ja siten häpeällistä, vaikka vanhemmat eivät suoraan sanoisikaan käytöksen olevan häpeällistä.

Tunteiden tukahduttaminen:

Opimme erilaisia toimintamalleja lapsuudessa läheisiltämme. Yksi näistä on tunteiden käsittely. Jos perheessä tunteiden näyttäminen julkisesti on ollut häpeällistä, on niiden hillitsemisestä ja tukahduttamisesta tullut normi. Tällöin tunteiden näyttäminen jatkossa voi herättää häpeää.

Hyväksynnän puute tai kokemus hylkäämisestä:

Lapsen kokemus siitä, että häntä ei hyväksytä omana itsenään, aiheuttaa häpeän tunnetta. Lisäksi häpeää voi aiheuttaa se, ettei lapsi saa tarvitsemaansa huomiota tai lapsen tarpeet tai tunteet eivät tule kohdatuiksi. Myös erilaiset hylätyksi tulemisen kokemukset ovat haitallisia lapselle ja voivat vaikuttaa häpeän tunteen syntymiseen.

Lapseen kohdistuvat negatiiviset reaktiot:

Kavereiden ivallinen nauru tai sanat voivat satuttaa ja aiheuttaa olon kelpaamattomuudesta sekä riittämättömyydestä. Pilkka voi kohdistua mihin tahansa ulkoiseen tekijään, käyttäytymiseen tai luonteen piirteeseen. Tällaiset kokemukset tai esimerkiksi pitkään jatkunut koulukiusaaminen voivat jättää jäljen itsetuntoon. Nämä jäljet saattavat kantautua pitkälle elämään ja vaikuttaa itsetuntoon vielä aikuisiällä.



Lapsuuden häpeän kokemuksia voi vahvistaa

Kasvatuskeinot

Häpeän käyttämisellä kasvatuskeinona voi olla identiteettiin kielteisiä vaikutuksia. Häpeällä kasvattaminen voi ilmetä esimerkiksi tiettyjen tunteiden ilmaisemista rankaisemisena tai moittimisena tai lapsen minuuden pilkkaamisena. Häpeällä kasvattaminen saattaa saada lapsen kokemaan itsensä muita huonommaksi ja häpeästä saattaa muodostua osa identiteettiä.

Häpeän käyttäminen osana kasvatusta ei ole hyvä ja toimiva keino edes moraalisissa kysymyksissä, sillä häpeä saa kiinnittämään huomion omaan minuuteen käyttäytymisen sijaan. Nykyään häpeällä kasvattamisen kielteiset vaikutukset tunnistetaan paremmin.

Toistuvat häpeäkokemukset

Lapsuudessa usein toistuneet häpeäkokemukset vaikuttavat myöhemmällä iällä siihen, miten eri tilanteissa reagoi. Ne voivat vaikuttaa myös siihen, kuinka paljon ja mistä kokee häpeää jatkossa.

Häpeän tunteen kanssa yksin jääminen

Häpeän tunne on voinut jättää jäljen alitajuntaamme, jos lapsuudessa häpeän kokemuksiin ei ole reagoitu ja on jäänyt häpeän kanssa yksin. Myöhemmin elämässä saataa kokea häpeää tilanteissa, joissa sille ei edes olisi tarvetta. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että lapsi kokisi itsensä hyväksytyksi ja saisi vastakaikua tunteilleen.

Lapsuuden häpeäkokemusten ei tarvitse määrittää koko elämää. Aikuisena voi oppia päästämään irti tarpeettomasta häpeästä ja löytää uusia keinoja häpeän käsittelyyn.

Häpeän vaikutus ihmissuhteisiin

Häpeä pyrkii erottamaan muista ihmisistä ja saa piiloutumaan. Häpeän pelko on esteenä turvalliselle ja avoimelle yhteydelle, mikä saattaa estää ihmissuhteiden kehittymisen. Häpeä heikentää yksilön itsetuntoa, mikä vaikuttaa kielteisesti rohkeuteen ja uskallukseen hakeutua toisten seuraan. Tällöin itsetunto kärsii entisestään ja häpeä syvenee. Häpeä saa ihmisen työntämään syrjään muut tunteet ja tarpeet.

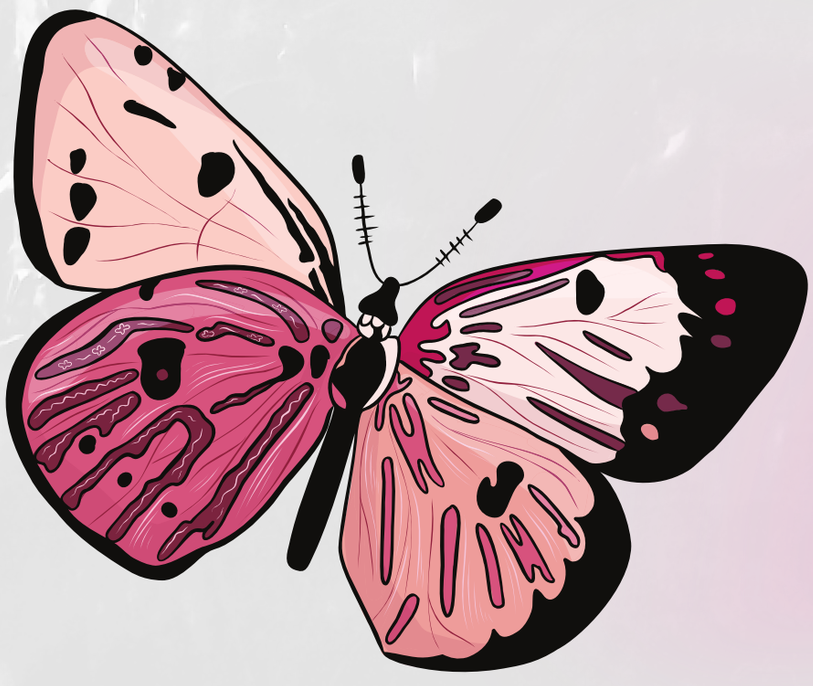
Välttelykäyttäytyminen

Häpeä voi johtaa välttelykäyttäytymiseen, jolloin ihminen pyrkii välttelemään ihmisiä ja sosiaalisia tilanteita. Välttely voi ilmetä myös kehonkielenä, esimerkiksi katsekontaktin välttelynä, omiin ajatuksiin uppoutumisena tai vetäytymisenä. Välttelykäyttäytyminen voi hetkellisesti helpottaa oloa, mutta pidemmällä aikavälillä sillä on häpeää voimistavia vaikutuksia. Tämä johtuu siitä, että välttelykäyttäytyminen estää luomasta yhteyttä muihin ihmisiin ja saamasta hyväksytyksi tulemisen kokemuksia.

Puolustuskäyttäytyminen

Ihminen saattaa pyrkiä peittelemään häpeää luomalla itselleen kovan ulkokuoren. Tämä voi vaikeuttaa yhteyden ja luottamuksen muodostumista. Jos häpeän tunne on voimakas, saattaa ihminen reagoida asioihin puolustautumalla tai hyökkäämällä suojatakseen itseään kivuliaalta häpeän tunteelta. Tämä hankaloittaa terveiden ihmissuhteiden kehittymistä.

Välttely- ja puolustuskäyttäytyminen ovat luonnollisia häpeän ilmentymistapoja ja ne voivat tulla pinnalle erilaisissa ihmissuhteissa monin eri tavoin.

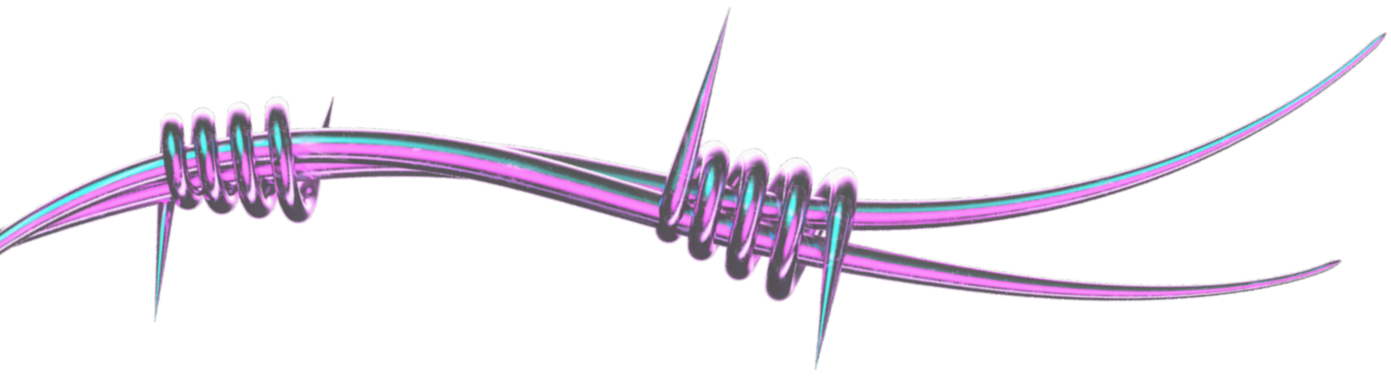


Kuinka kohdata toisen häpeä?



Häpeän tunnistaminen toisessa voi olla haastavaa. On kuitenkin tärkeää kohdata toinen, kun hän kokee häpeää.

Häpeän hetkellä toinen tarvitsee usein myötätuntoa ja turvaa. Niiden saaminen helpottaa häpeän tunnetta. Toisen häpeän tunne aiheuttaa meissä usein jo automaattisesti myötätuntoa.



1. Kuuntele

Kun toinen kertoo häpeän kokemuksestaan, tärkeintä on olla läsnä ja keskittyä kuuntelemaan. Laita puhelin pois, käänny toista kohti ja osoita kuuntelemista eleillä, ilmeillä ja sanoilla. Jo pelkkä kokemus kuulluksi tulemisesta voi helpottaa häpeän tunnetta.

2. Kerro, ettei toinen ole yksin

Häpeän tunteeseen liittyy usein pelkoa hylätyksi tulemisesta ja yksin jäämisestä. Toiselle voi sanoittaa, ettei ole lähdössä mihinkään, ja että toinen on yhtä tärkeä kuin ennenkin. Lisäksi häpeän tunteeseen voi liittyä kokemus siitä, että on ainut, joka mokaa tai epäonnistuu. Toista voi muistuttaa siitä, että virheiden tekeminen ja häpeän tunteminen on inhimillistä ja koskee meitä kaikkia.

3. Osoita myötätuntoa

Myötätunnon saaminen toiselta voi auttaa olemaan armollisempi itseään kohtaan. Myötätuntoa voi osoittaa esimerkiksi halaamalla, ilmaisemalla ymmärrystä ja sanoittamalla tilanteeseen liittyvä tunteita. Myös kuunteleminen, rinnalla kulkeminen ja tilanteen inhimillisyyden sanoittaminen ovat myötätuntoisia tekoja. Myötätunto ei ole toisen säälimistä, vaan sitä, että pyrkii ymmärtämään tilannetta toisen näkökulmasta ja löytämään yhdessä sen, mistä voisi olla apua häpeän tunteeseen.

4. Auta tarvittaessa hakemaan ammattiapua

Joskus toisen häpeän kokemus on niin voimakas, ettei puhumisesta ja myötätunnosta ole riittävästi apua. Häpeä voi myös estää puhumisen täysin tai alkaa kuormittamaan ihmissuhdetta liiallisesti. Tällöin olisi tärkeää kannustaa toista hakemaan häpeän tunteen käsittelyyn ammattiapua.

Mitä voi sanoa, kun toista hävettää?

Älä sano	Sano
Älä vaan mieti sitä.	Miltä susta tuntuu?
Unohda se.	Oon tässä, jos haluut puhua.
Puhutaan jostain muusta.	Kenelle vaan ois voinu käydä samalla tavalla.
Ei noin kuulu tuntea. . Toi on tosi noloa!	Kaikki tekee joskus virheitä.
Sä oot outo.	Susta tuntuu varmasti pahalta.
Ei ihme, että sua hävettää.	Oot itselles paljon kriittisempi, mitä muut ihmiset on sulle.
Miten sä saatoit toimia noin.	Oot arvokas ja tärkeä. Sussa ei oo mitään vikaa.
Mä niin säälin sua.	Mä en tuomitse sua.
Ehkä parempi et nähään vasta sitten, kun oot käsitelly noi sun tunteet.	Haluatko halata?
Toi on sairasta, mee terapiaan.	Voidaan tehdä tänään jotain mukavaa yhdessä. Selvitetäänkö yhdessä, missä voitais auttaa?

Pohdinta

Miten haluaisit itse tulla kohdatuksi häpeän hetkellä?

Haluatko myötätuntoa toiselta?

Haluatko toiselta näkökulman asiaan?

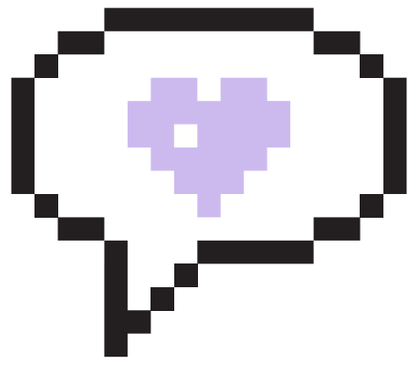
Tarvitsetko halauksen?

Haluatko, että toinen vain on kanssasi?

Haluatko keskustella asiasta?

Haluatko, että toinen on armollinen sinua kohtaan?

Mitkä asiat auttavat häpeän hetkellä



tietoinen läsnäolo

oman keskeneräisyyden kanssa oleminen

virheiden salliminen

tunteen normalisointi ja jakaminen

myötätunnon harjoittelu itseä kohtaan

itsensä hoivaaminen, ei rankaiseminen

tietoinen rauhoittuminen: rauhallinen syvään hengittäminen/kävely/muu rauhoittava tekeminen

anteeksiannon sanoittaminen itselle

Pohdinta

Mitä näistä edellä mainituista apukeinoista voisit kokeilla hetkinä, jolloin sinua hävettää?

Paina mieleen muutama parhaimmalta kuulostava keino.

Mikä ihmeen itsemyötätunto?

Myötätunto itseään kohtaan voi tuntua erityisen vaikealta häpeää tuntiessa, koska häpeä kertoo meidän olevan viallisia, kelvottomia ja huonoja. Itsemyötätunto on kuitenkin tehokas lääke häpeää vastaan, ja sen harjoittelemisesta on hyötyä erityisesti silloin, kun se tuntuu vaikealta.

Itsemyötätunnossa on kyse itsen ystävällisestä kohtelemisesta. Jos itsemyötätunnon tunnistaminen on vaikeaa, voi ensin pohtia, miten kohtelisi ystävää tai lasta hänen tuntiessaan vaikeita tunteita tai kohdatessa haasteita. Tämän jälkeen voi harjoitella itsensä kohtelemista vastaavalla tavalla.

Yleinen virhekäsitys on, että itsemyötätunto olisi kehittymisen tiellä tai tekisi meistä itsekkäitä ja laiskoja. Todellisuudessa ihmiset, jotka tuntevat myötätuntoa itseään kohtaan, ottavat nopeammin vastuuta virheistään ja omaavat enemmän voimavaroja muiden huomioon ottamiseen. Itsemyötätunto ei myöskään tee meistä passiivisia, vaan enemmänkin auttaa meitä kehittymään ja menemään niitä asioita kohti, jotka koemme merkityksellisiksi.

Itsemyötätunto on syytä erottaa itsesäälistä. Itsesääli on lamaannuttava tunne, johon liittyy kokemus siitä, ettei omaan tilanteeseen ja oloon pysty vaikuttamaan. Sen sijaan itsemyötätunto kannustaa toimimaan itsensä hyväksi.



Itsemyötätunnossa on kyse lujasta lempeydestä. Se auttaa toimimaan tavalla, jota tarvitsemme voidaksemme paremmin niin tässä hetkessä kuin tulevaisuudessa.

Kolme askelta itsemyötätuntoon

1. Tietoinen tunteen tai ajatuksen hyväksyminen

“Tunnen tällä hetkellä häpeää. Mistähän se johtuu? Voinko olla tässä hetkessä rauhassa tunteen kanssa?”

Tietoinen tunteen hyväksyminen tarkoittaa sitä, että tunnistaa tunteen, sanoittaa sen itselle ja sallii tunteen olemassaolon siten, ettei pyri muuttamaan tai poistamaan sitä. Tunteen välttteleminen tai yritys poistaa se nopeasti voi tuntua houkuttelevalta. Pidemmällä aikavälillä se kuitenkin voimistaa epämukavaa tunnetta entisestään ja hankaloittaa sen käsittelyä. Tunteeseen voi suhtautua lempeällä uteliaisuudella: Mistä tunne tai ajatus kumpuaa? Mitä se yrittää viestiä?

Myös ajatuksia voi havainnoida uteliaasti hieman etäämmältä. Mistä ajatus nousi esiin? Pitääkö se välttämättä paikkaansa? Usein häpeää tuntiessamme ajatukset itseämme kohtaan ovat hyvin kriittisiä ja syventävät häpeää. Tällöin voi pohtia, mitä sanoisi vastaavassa tilanteessa olevalle ystävälle.

2. Oman inhimillisyyden tunnistaminen

“Myös muut tekevät virheitä ja tuntevat häpeää. Kokemukseni kertoo siitä, että olen ihminen.”

Itsemyötätunnossa on kyse sen tunnistamisesta, ettei ole oman kokemuksen kanssa yksin. Myös muut ihmiset mokaavat ja tekevät virheitä. Myös muut kamppailevat häpeän ja muiden epämukavien tunteiden kanssa. Epämukavat tunteet tai tehdyt virheet eivät tarkoita, että olisi jollain tavalla viallinen, vaan epätäydellisyys on osa ihmisenä olemista.

3. Myötätuntoinen toiminta

“Mitä voin tehdä itseni hyväksi? Voisiko metsässä kävely tai ystävälle soittaminen helpottaa oloani?”

Itsemyötätuntoon kuuluu myötätuntoinen käyttäminen itseä kohtaan. Myötätuntoinen toiminta voi olla mitä vain, mikä tukee omaa hyvinvointia. Yksinkertaisimmillaan se voi ilmetä itsensä lohduttamisena ystävällisillä sanoilla tai itsensä halaamisena. Se voi olla myös metsässä kävelyä, ystävälle soittamista tai musiikin kuuntelua.

Myötätuntoinen toiminta itseä kohtaan ei tarkoita samaa kuin mielihalujen mukaan toimiminen. Voimme esimerkiksi tuntea voimakasta halua piiloutua tuntiessamme häpeää, vaikkei se olisi sitä, mitä sillä hetkellä tarvitsemme. Joskus omaa hyvinvointia tukeva toiminta vaatii paljon rohkeutta ja epämukavuuden sietämistä. Esimerkiksi rajojen asettaminen muille ihmisille tai ison elämänmuutoksen tekeminen voi olla epämiellyttävää ja vaikeaa, mutta pidemmällä aikavälillä tehdä olon paremmaksi.

Häpeän kompassi soveltuu erityisesti omaan kehoon ja seksuaalisuuteen liittyvän häpeän käsittelemiseen. Häpeän kompassin löydät Seksuaalisuus ja läheisyys -oppaasta.



Häpeän käsittelemisen polku



Myötätuntoinen toiminta

Yhteys muihin ihmisiin

Oman inhimmillisyyden tunnustaminen

Tunteen hyväksyminen

Tunteen tunnistaminen



Harjoitus 1:

Sulje silmäsi ja keskity hengitykseesi. Kuvittele olevasi puu, jonka juuret ovat vahvasti maassa. Jokaisella sisäänhengityksellä tunne, kuinka pääsi vapautuu kaikesta paineesta. Jokaisella uloshengityksellä tunne, kuinka tämä vapautunut energia virtaa päästä jalkapohjiisi eli juuriisi. Jokainen sisäänhengitys vapauttaa ja jokainen uloshengitys maadoittaa sinua vahvemmin itseesi, omiin juuriisi.

Harjoitus 2:

Tämä harjoitus on erityisen hyvä tilanteissa, joissa sisäinen kielteinen puhe koittaa ottaa vallan.

Valitse rauhallinen hetki. Käännä huomiosi sisäänpäin ja hiljenny kuuntelemaan sisäistä ääntäsi.

Mitä tuo ääni sanoo? Kenen ääni se on? Milloin olet kuullut tuon äänen ensimmäisen kerran? Mielen ei tarvitse tietää, salli alitajunnan kertoa. Luota ensimmäiseen tuntemukseen, joka sinulle tulee. **Muista, että tämä ääni ei välttämättä kerro totuutta.**

Keskity sitten hengitykseesi ja kuvittele hengittäväsi koko kehosi läpi. Tunne kuinka tuo ääni poistuu pääsi sisältä ja kehostasi jokaisella hengityksellä. Tunne, kuinka keveältä ja vapauttavalta se tuntuu. Jokainen hengitys ankkuroi sinut vahvemmin yhteyteen todellisen itsesi ja oman äänesi kanssa.

Kuulostele, kuuletko vielä muita kielteisiä ääniä. Anna hengityksesi vain virrata ja anna kaikkien turhien, kielteisten äänien puhdistua sisältäsi ja kehostasi hengityksesi mukana.

Pohdinta

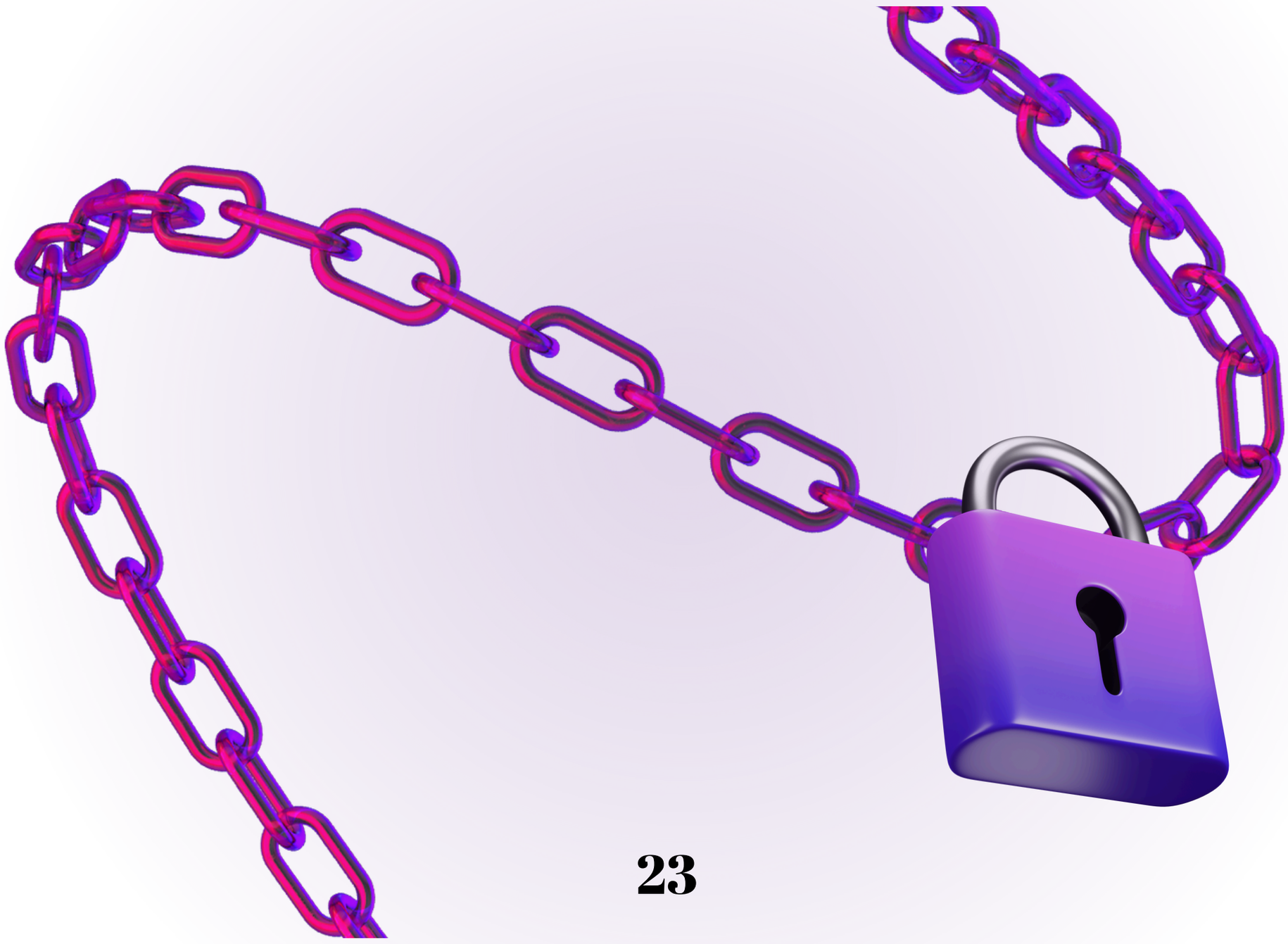
Pohdintatehtävän tavoitteena on auttaa havaitsemaan, millä tavoin häpeä yllyttää toimimaan ja kokeilla sen jälkeen toimia toisin. Seuraavalta sivulta löydät havainnollistavan esimerkin tehtävän tekemisestä.

Muistele tilannetta, jossa olet tuntenut häpeää.

- Miltä häpeä kehossasi tuntui?
- Miten puhuit itsellesi ja millainen vaikutus sillä oli häpeän tunteeseen?
- Miten toimit häpeää tuntiessasi tai miten olisit halunnut toimia? Olisitko halunnut piiloutua, muuttua näkymättömäksi tai puolustautua?
- Miten toimit häpeäkokemuksen jälkeen? Välttelitkö muiden ihmisten seuraa tai vastaavanlaisia tilanteita? Miten tämä vaikutti häpeän tunteeseen?

Pohdi seuraavaksi, olisitko voinut toimia häpeää tuntiessasi päinvastaisella tavalla?

- Pysähdyitkö häpeän tunteen äärelle?
- Puhuitko itsellesi myötätuntoisesti?
- Menitkö tilanteeseen, jota olisit halunnut välttää tai kerroitko häpeän tunteesta jollekulle?
- Voitko toimia päinvastoin nyt tai seuraavan kerran, kun tunnet häpeää?



Esimerkki pohdintatehtävästä

Tehtävä

Muistele tilannetta, jossa olet tuntenut häpeää.

- Miltä häpeä kehossasi tuntui?
- Miten puhuit itsellesi ja millainen vaikutus sillä oli häpeän tunteeseen?
- Miten toimit häpeää tuntiessasi tai miten olisit halunnut toimia? Olisitko halunnut piiloutua, muuttua näkymättömäksi tai puolustautua?
- Miten toimit häpeäkokemuksen jälkeen? Välttelitkö muiden ihmisten seuraa tai vastaavanlaisia tilanteita? Miten tämä vaikutti häpeän tunteeseen?

Pohdi seuraavaksi, olisitko voinut toimia häpeää tuntiessasi päinvastaisella tavalla?

- Pysähdyitkö häpeän tunteen äärelle?
- Puhuitko itsellesi myötätuntoisesti?
- Menitkö tilanteeseen, jota olisit halunnut välttää tai kerroitko häpeän tunteesta jollekulle?
- Voitko toimia päinvastoin nyt tai seuraavan kerran, kun tunnet häpeää?

Esimerkkivastaus

Häpeää aiheuttanut tilanne voi olla esimerkiksi työtehtävässä sattunut virhe.

- Häpeä voi tuntua kehossa esimerkikiksi paineena rinnassa tai punastumisena.
- Häpeää tuntiessa saattaa puhua itselle syyttävään ja ankaraan sävyyn. Tämä usein syventää häpeän tunnetta.
- Häpeä saattaa yllyttää kieltämään tapahtuneen tai vaikenemaan.
- Häpeä voi saada välttelemään vastaanvanlaisia työtehtäviä tai esimerkiksi avun pyytämistä työpaikalla jatkossa. Tällainen käytös voi syventää häpeää ja sen pelkoa.

Päinvastoin toimimista voi olla tilanteen kohtaaminen, siitä puhuminen tai uudelleen yrittäminen.

- Häpeän äärelle pysähtyminen voi ilmetä tunteen nimeämisenä, sallimisena ja hyväksymisenä.
- Myötuntoinen puhe voi olla itsensä muistuttamista siitä, että virheiden tekeminen on osa ihmisyyttä ja niitä sattuu kaikille.
- Päinvastainen toiminta voi ilmetä virheestä ja sen herättämistä tunteista puhumisena työkaverin kanssa.

LÄHTEET

Brown, B., & Önder, S. (2015). En olekaan yksin: Totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta (2. p.). Basam Books.

Grandell, R. (2015). Itsemyötätunto. Tammi.

Kainulainen, S., & Parente-Čapková, V. (2011). Häpeä vähän!: Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. UTU.

Kujala E. (2020). Tunteella. Häpeä. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Lidman, S. (2011). Häpeä!: Nöyryyttämisen ja häpeämisen jäljillä. Atena.

Malinen, B. (2005). Häpeän monet kasvot. Kirjapaja.

Malinen, B. (2010). Elämää kahlitseva häpeä. Kirjapaja.

Moisio, M. (2021). Häpeästä valoon. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Myllyviita. K. (2020). Häpeän hoito. Duodecim.

Neff. K. (n.d.) What is Self-Compassion? https://self-compassion.org/what-is-self-compassion/#the-elements-of-self-compassion

Nousiainen, I. (2023). Häpeäkirja. Gummerus.

Nuorisopsykoterapia-säätiö & Häkkinen, M. (2014). Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä: 15, Sanojen tuolla puolen : trauman, häpeän ja väkivallan psykodynamiikasta. Nuorisopsykoterapia-säätiö.

Peltola, K. (2020). Häpeän alkemia. Viisas Elämä.

Pietikäinen. A. (2017). Joustava mieli tukena elämän kriiseissä. Duodecim.

Reenkola, E. (2014). Nainen ja häpeä. Minerva.

Viljamaa, J. (2018). Hirveä häpeä: Suomalainen häpeä ja kuinka siitä pääsee eroon (1. painos.). Atena.

Häpeä. Nyyti ry. < https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/hapea/ >