

Litteraatio Radio Moreenin studiokeskustelusta: Millainen häpeä on haitallista?

Toimittaja Tuulamaria Lempiälä (TL): Häpeä on monimutkainen tunne. Se tuntuu epämiellyttävältä, poskia kuumottaa, rintaa puristaa ja ajatukset kiertää kehää. Joskus myös kiukun takaa voi paljastua häpeän tunne. Minun nimeni on Tuulamaria Lempiälä ja tänään keskustelemme siitä, millainen häpeä on haitallista.

Studiovieraana on terapeutti, pappi sekä häpeästäkin kirjoittanut tietokirjailija Miia Moisio. Kun päätin itse alkaa tutkimaan häpeää, niin mua alkoi ensin itseasiassa itseä hävettää. Mistä tämä voisi kertoa, mitä ajattelet siitä?

Miia Moisio (MM): Vaikea sanoa, että mitä sinussa on herännyt, mutta olisiko se häpeä vähän semmoinen tunne, joka avaa vähän semmoista meidän sieluvetskaria eli silloin kun me paljastetaan itsessämme olevaa häpeää tai se, että se aihe edes kiinnostaa, niin silloin ehkä me paljastetaan itsestämme jotain.

TL: Olet käsitellyt tietokirjossasi myös häpeää, niin miksi häpeä syntyy meissä?

MM: Häpeä syntyy varmaan monella tavalla. Se voi syntyä lapsuudessa, varhaislapsuudessa, se voi olla hyvin varhainen kokemus tai sitten se voi syntyä elämän matkalla muutenkin. Mutta se kaikista varhaisin häpeäkokemus, niin se on se, joka on semmoinen kaikista syvin ja vahingoittavin. Meihin syntyy häpeä ei pelkästään semmoisen varsinaisen vahingoittavan tai kaltoinkohteleavan vanhemmuuden läheisyydessä, vaan se voi olla monenlaista, hylkäämistä torjumista, ei-hyväksymistä, kylmyyttä, kaikenlaista sellaista, kun lapsen tarpeisiin ei jollain tavalla vaan vastata. Se helposti herättää varsinkin ihan pienessä lapsessa tunteen siitä, että hän on itse jotenkin kelpaamaton tai arvoton tai se on hänen syynsä.

TL: Arkipuheessa kokemuksen mukaan häpeän ja syyllisyyden käsitteitä ei aina erotella. Tutkimuksissa sen sijaan käsitteiden välille tehty erottelu nähdään merkittävänä. Miten häpeä pääosin eroaa muista tunteista, kuten syyllisyydestä tai noloudesta?

MM: Mä oon itse kuvaillut häpeän tunnetta semmoisena, äskenkin sanoin siitä jo vähän, mutta mä olen suomentanut sen sanan, koska se on niin vaikea sana ymmärtää, häpeä ei tarkoita oikeastaan mitään. Se on semmoista arvottomuuden, kelpaamattoman, riittämättömyyden kokemusta, joka voi olla ihmisessä syvimpiä kokemuksia, syvimpiä tunteita. Ja sitten, miten se eroaa muista tunteista. Jokaisella tunteellahan on joku sanoma ja juuri häpeän sanoma on se, että ihminen kokee olevansa jotenkin arvoton tai vääränlainen.

Ja nolous voi olla sitten oisko se semmoista, mä en oikeastaan ole ajatellut tätä asiaa hirveästi, mutta nolous on ehkä semmoinen häpeän häivähdys. Se tunne minkä häpeä saa aikaan niin, se on nolostumisen. Olisiko se jotenkin näin? Ja syyllisyys on minusta hyvin mielenkiintoinen tunne myöskin ja me nimitetään syyllisyydeksi usein monenlaista pahoinvointia. Ihan kuin me puhutaan myös ahdistuksesta useasti, kun on joku paha olo, niin se on ahdistuksen tunne ja sehän ei ole tunne, vaan semmoinen jonkinlainen kimppu. Ja mä uskon että syyllisyys on sitä myös. Syyllisyys yleensä ymmärretään tunteena, joka on sitä, kun me tehdään jotain väärin ja siihen syyllisyyteen tehoaa anteeksianto. Mutta sitten tämmöinen ehkä häpeään sidottu syyllisyys, niin se on sitten jotain toisenlaista. Ja mä oon miettinyt tätä asiaa tosi paljon ja myös kirjoittanut mun uudessa kirjassa tästä teemasta. Niin mä ajattelen, että syyllisyys on semmoista liiallista vastuunkantoa asioista. Ihmiset, jotka kantaa paljon vastuuta, on ylivastuullisia, ottaa helposti toisten ihmisten vastuita omikseen, niin he nimittää sitä tunnetta mikä siitä herää niin syyllisyydeksi.

Ja ehkä sitten kun jos kärsii syvästä syyllisyydestä, niin joskus kannattaisi korvata se sana ylivastuullisuudella tai kysymyksellä siitä, että otinko tässä tilanteessa tai pyrintö ottamaan liikaa vastuuta tai tunnenko syyllisyyttä, jos en ottanutkaan ihan kaikkea vastuuta. Ja siihen liittyy myös ankara sisäinen puhe eli semmoinen vihaisuus itseä kohtaan.

TL: No vähän tähän viitaten, kun kerroit aiemmin, että terapeutin työsi kautta olet havainnut, että ihmiset käyttävät usein kuvauksia kuten "en kelpaa" tai "on riittämätön olo", kun puhuvat itseasiassa häpeästä, niin voiko olla ettei ihminen tunnista häpeänsä ollenkaan?

MM: Se on oikeastaan hyvin tavallista, että häpeä ilmentää itseään monella tavalla ja ne ilmenemismuodot on tavallaan selkeämpiä kuin sitten se oikeasti se syvä tunne siitä häpeästä.

TL: Mihin sitten oikeastaan tarvitsemme häpeää, jos katsotaan siitä näkökulmasta?

MM: Mä pitkään ajattelin niin, että häpeällä ei ole mitään hyvää tarkoitusta ja jouduin asian oikeastaan uudelleen ajattelemaan kirjoittaessani kirjan häpeästä. Mä aina puhun sitä, että jokaisella tunteella on jokin hyvä sanoma, siis sillä on joku hyvä tarkoitus joka tapauksessa. Silloin on pakko olla niin, että myös häpeällä on jokin sanoma, joku tärkeä sanoma ja tehtävä. Ja mä ajattelen niin, että se on sellainen jotenkin yhteisön normistoon, sääntöihin, lakeihin, tällaisiin liittyvä asia. Eli meillä täytyy olla jotkin yhteiselämän pelisäännöt, joiden sisällä meidän tulee toimia, jotta tämä yhteiskunta tai sosiaaliset verkostot toimivat.

TL: Tutkijat Eero Rechart ja Pentti Ikonen ovat esittäneet, että häpeän aiheuttamaan itsen piilottamiseen liittyy eräänlainen toivon paradoksi. Tämä tarkoittaa ajatusta siitä, että mikäli luopuu osasta itseään sellaisena kuin on, saa kenties säilytettyä toisten ihmisten hyväksynnän. Milloin häpeä muuttuu haitalliseksi ja elämää haittaavat?

MM: Tuohon tietysti voisi vastata aika pitkästikin, mutta ajattelen niin, että silloin kun ihminen sen häpeän vuoksi on jonkinlaisessa sisäisessä vankilassa tai purkissa, eli se oma oleminen on hyvin sellaista kapeaa ja pelkoihin sidottua ja ei oikein uskalla olla näkyvä tai jotenkin avata omia sisäisiä siipiään ja tällaisista. Se tekee elämästä semmoista, että on vähän niinku sen pelon maantiellä eli joutuu väistelemään asioita, jättää asioita tekemättä, joutuu hakemaan juuri hyväksyntää toisilta ihmisiltä, turvautua näkymättömyyteen, täydellisuuden tavoitteluun, riippuvuuksiin, kaikkea semmoista. Silloin kun se rajoittaa omaa elämää ja sitä niinku omana itsenään olemista, niin silloin se on mun mielestä vahingollista.

TL: No millaiset kokemukset sitten lapsuuden jälkeen voivat altistaa tällaisille tunteille tai käyttäytymismalleille, lapsuudessa tai sen jälkeenkin. Kun olet kertonut sitä aikaisemmissa keskusteluissa, että tämä häpeä voi syntyä myös lapsuuden jälkeisissä kokemuksissa?

MM: Joo, kyllä. Esimerkkinä voi olla siis erilainen kiusaaminen, vaikka työpaikoilla tai kouluissa. Nehän jättää tosi syvät tai voi jättää tosi syvät ja pitkäkestoiset jäljet.

TL: Olen itse kokenut myös esimerkiksi itseni puolustamisesta häpeää. Nousevatko tällaiset kokemukset esille esimerkiksi sinun työsi kautta?

MM: Itsensä puolustaminen tarkoittaa rajojen vetämistä, eikö vaan? Ja rajat on hirveän tärkeä asia ylipäänsä ihmisen hyvinvoinnissa. Mä en puhu nyt pelkästään häpeästä. Mun työssä tai oikeastaan yleensä mä puhun tosi mielellään semmoisesta kun ihmisillä herää jokin oma tarve tai tunne, niin se miten me reagoidaan niihin, me voidaan reagoida esimerkiksi aggressiivisella hyökkäämisestä, eli me haetaan tosi voimakkaasti omille tarpeille tyydytystä itsemme ulkopuolelta, voidaan olla hyvin manipuloivia, vihaisia, suututaan ja tällä tavalla. Ja sehän tekee sen, että ihmiset, kanssaihmiset eivät

mielellään tietenkään mielellään edesauta sellaisen ihmisten tarpeiden tyydyttämistä, joka on vihainen. On vaikea lähestyä vihaista ihmistä.

Toinen tapa on olla passiivinen antautuja. Ja ihmiset joilla on tämmöinen tyyli omien tunteiden ja tarpeiden äärellä, tavallaan alistua ja ja häivyttää itsensä ja jotenkin vähätellä omia tarpeita ja ei pysty ilmaisemaan, tuomaan niitä esille. Niin siihen liittyy semmoinen, perusajatus, että jos tuon omat tarpeeni, tunteeni esiin, niin joku suuttuu minulle, joku hylkää minut ja sitten itselle herää syyllisyys. Mä ajattelen, että tämä itsensä puolustaminen voi olla se, että siinä kohtaa tulee se syyllisyys juuri tästä syystä, että yleensä on tottunut olemaan passiivinen antautuja ja sitten kun asettaakin niitä omia rajoja ja puolustaa itseään, niin siitä syntyy syyllisyys.

TL: Näiden tunteiden taustalla näyttää ja vaikuttaa olevan paljon erilaisia. Tosi moninaisia ja monimutkaisia prosesseja.

MM: Kyllä.

TL: Jatketaan häpeän purkamiseen liittyen. Yhdysvaltalainen häpeätutkija Brené Brown sanoo, että häpeää auttaa purkamaan esimerkiksi empatia. Miia Moisio, miten empatia purkaa häpeän tunnetta?

MM: No mä oon tosi vahvasti sitä mieltä, että häpeän vastalääke on rakkaus. Ja se rakkaus ei suinkaan tarkoita parisuhderakkautta tai ulkoapäin tulevaa rakkautta. Se toki auttaa siihen ilman muuta, että jos sitä rakkautta tulee sekä sisältä että sen ulkopuolelta, niin se on ihan hirveän hyvä asia. Mutta häpeä kun on sellaista tunnetta siitä, että ei ole kelpaava tai rakastettava tai hyväksyttävä, niin silloin tarvitaan empatiaa, myötätuntoa, hyväksyntää itseä kohtaan.

TL: Mitä kannattaisi tehdä, jos kokee olevansa jumissa oman häpeän tunteensa kanssa?

MM: No jumitilat ylipäänsä ihmisessä aiheuttaa valtavan paljon ahdistusta ja huonovointisuutta. Niin jos haluaa jotain itsehoitomenetelmää, niin mä suosittelisin ilman muuta jotain läsnäolotaitojen harjoittamista, mutta kyllä häpeä on usein niin jotenkin perustavanlaatuinen iso juttu, kokemus, uskomus itsestä, että kyllä mielelläni suosittelisin siinä kohtaa hakeutumaan ihan ammattiavun piiriin.

TL: Miten puhuminen auttaa häpeän purkamisessa?

MM: Joo. Tuota puhuminen mun mielenmaisemassa menee meidän pään alueelle. Eli siellä missä me analysoidaan ja märehditään, murehditaan ja mietitään asioita. Niin puhuminen toki auttaa hahmottamaan asioita, auttaa ymmärtämään asioita, kun puhuu ääneen asioita niin se silloin joku ymmärrys itseä kohtaan myöskin lisääntyy. Mutta enemmän ajattelen, jos häpeästä puhutaan, että sen sijaan että puhutaan tai sen lisäksi että puhutaan, niin pitäisi myös tuntea. Mä sanon aina, että pitäisi ihminen laittaa joskus kaulasta pää poikki, ettei pystyisi ajattelemaan, vaan me pystyttäisiin oikeasti menemään sinne tunnealueelle, missä se häpeä sijaitsee. Se ei ole meidän päässä, vaan se on meidän kehossa ja sieltä kehosta se pitäisi niinku käydä jotenkin uudelleen kokemassa ja vapauttamassa.

TL: Voiko sanoa jotain konkreettisia vinkkejä, että jos on vaikea saada kiinni siitä, että pitäisi ottaa yhteys omaan kehoonsa ja ajatella sitä puolta, niin miten siihen voisi niinku käytännössä, miten sitä voisi lähteä edistämään, mitä äsken kuvasit?

MM: Keho ja mieli, on usein kun on pahoinvointia, vaikka häpeääkin, niin silloin se on vähän kuin eri osoitteissa. Ihminen tuntee useasti, ettei ole yhteyttä omaan kehoon ja siitähän siinä puhutaan. Keho on, me ollaan aistillista olentoja ja me päästään siihen läsnäoloon ja kehoon aistien välityksellä,

katsomalla, tuntemalla, ihokosketus, hengittämällä ja kuulemalla ja niin edelleen. Silloin jos me halutaan vähän niinkuin pikalääke siihen läsnäoloon, niin kannattaa keskittyä hengitykseen, voi hieroa käsiä yhteen, voi olla luonnossa ja kuunnella siellä vaikka puiden huminaa tai jotain. Siis semmoista että mennään aistien äärelle, niin niin sieltä se kehollinen tietoisuuskin löytyy.

TL: Vielä tähän kehoon liittyen, että miten häpeä voi näkyä kehollisesti. Näetkö tästä jotain kokemuksia esimerkiksi sinun terapeutin työsi kautta?

MM: Tuohon en osaa kyllä ihan suoraan sanoa, mutta jos ajattelee että, keho ja mieli tietysti ne on aina kavereita keskenään, niitä ei voi erottaa toisistaan. Että jos meidän mieli on kovin kapea ja se on sellainen itseään suojaava, niin toki se näkyy myös ihmisen kehossa. Ja nyt kun mä rupeen ajattelemaan tätä, niin sehän tarkoittaa sitä, että jos ei oikein uskalla olla näkyvä, niin silloin ei uskalla sen oman kehonkaan kanssa olla näkyvä. Eli ihminen saattaa olla hyvin vähän semmoinen, ehkä itseään suojaava ja sitten pienieleinen myöskin, että se mielen jäykkyys, näkyy sitten kehon jäykkyytenä.

TL: Siirrytään sitten eteenpäin. Tänään keskustelumme aiheena on häpeä ja tarkemmin haitallinen häpeä. Vieraanani on terapeutti, pappi ja tietokirjailija Miia Moisio.

Olet puhunut myös omaan häpeäsi työstämisestä kirjoissa ja haastatteluissa. Olet kertonut, että sairastit itse pitkään masennusta ja paranemisesi alkoi, kun huomasit kärsimyksen olevan naamio, jonka taakse olit oppinut piiloutumaan. Millä eri tavoilla häpeä on näkynyt elämässäsi?

MM: Voi sanoa melkein, että se on näkynyt niin niin monella tavalla, että melkein kun sitä alkaisi listata ihan kunnolla, niin se lista olisi tosi pitkä. Mutta esimerkkejä voisin antaa. Eli mulla oli nuorena jo syömishäiriö, joka kesti hirveän pitkään, esimerkiksi se on ollut. Mä olen kärsinyt valtavasta esiintymisjännityksestä. Mulla on ollut hirveä tarve olla täydellinen, suorittaa koulussa, työelämässä ja ylipäänsä ne vaatimukset itseä kohtaan on ollut tosi ankaria. Ja häpeä, semmoinen voimakas akuutti häpeän tunne on saattanut herätä hyvinkin pienestä asiasta. Eli joku ihan tavallinen tilanne, jossa mä oon saattanut miettiä tosi tosi paljon, että sanoinko jotain tyhmää tai mun ei olisi pitänyt sanoa jotain tai tehdä jotain tai tämmöstä. Mut se on tosi kokonaisvaltainen juttu, että se on näkynyt monella, monella tavalla.

TL: Häpeä näyttää voivan kietoutua hyvin monenlaisiin asioihin, jotka tulee sitten erilaisissa ilmiöissä ulos, kun kerrot näin laajasti.

MM: Kyllä.

TL: Olet myös kertonut, että häpeäsi on kohdallasi helpottanut, kun olet oppinut rakastamaan itseäsi. Miten itsensä rakastaminen näkyy ihmisen elämässä konkreettisesti?

TL: Se näkyy sellaisena, armollisuutena, että alkaa olla itselleen vähän armollinen, myötätuntoinen. Ja ja sitten se, että uskaltaa tuntea kaikki tunteet ja antaa niiden tunteiden kertoa jotakin tärkeää itsestä ja sitten se, että alkaa tunnistaa, tiedostaa ja myöskin ilmaista omia tarpeita.

TL: Miten ajattelu voi muuttua, kun alkaa tehdä toimia tämän häpeäkokemuksen purkamiseksi tai voiko se muuttua?

MM: Toki se voi. Puhutaan kuitenkin aika paljon uskomuksista ja sitten tulkinta silmälasista, mä puhun tulkintasilmälaseista useasti eli häpeässäkin kysymys siis tunnelukoista, niin kyllä se kun tavallaan sitä linssistöä tai linsejä, mitä meillä on silmien edessä, kun sitä lähdetään muuttamaan, sisäistä kokemusta lähdetään muuttamaan, niin se tulkintaperspektiivi myöskin sitten ihmisessä muuttuu kyllä.

TL: Aihe on valtavan laaja ja tarve tälle keskustelulle ei varmasti lopu tähän. Tänään olemme keskustelleet haitallisesta häpeästä sekä siitä, miten sitä voi purkaa. Lämmin kiitos haastattelusta Mii Moisio.

MM: Kiitos.