

# ELÄMÄÄ PALVELEVA HÄPEÄ

Tämä artikkeli perustuu pääosin ruotsalaisen NVC -kouluttajan, Liv Larssonin teokseen ILSKA – SKULD – SKAM – TRE SIDOR AV SAMMA MYNT sekä Hanna Savannan II Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja koulutuksessa 2012-13 tehtyihin harjoituksiin ja käytyihin keskusteluihin.

”Älä koskaan tee mitään välttääksesi häpeää, vihaa tai syyllisyyttä.” (Marshall B. Rosenberg)

Tämä ajatus tuntuneen varsin hämmäntävältä useimmista meistä. Mehän elämme yhteiskunnassa, jossa jo häpeää tuottavaan tilanteeseen joutuminen on häpeällistä, ja jossa pyrimme yleensä välttämään sitä kaikin keinoin noudattamalla itse itsellemme tai yhteiskunnan meille asettamia normeja. Kun tämä ei ole mahdollista, muunnamme häpeän tunteemme joksikin muuksi: itsesääliksi tai vihaksi, joka äärimmäisissä tapauksissa purkautuu väkivaltana, tai itsemme tai muiden syyllistämisenä.

## Millainen on se tunne, jota kutsumme häpeäksi?

Tuntemme sen kehossamme, ja usein toiset voivat myös nähdä sen olemuksestamme ja käyttäytymisestäämme. Saatamme punastua tai kalveta, katseemme painuu usein alaspäin, vatsamme ehkä kipristelee ja rintaa puristaa, jalkamme saattavat alkaa täristä, ja jos puhumme, äänemme on yleensä hiljainen ja käheä tai kireä.

Tutkimuksessa on otettu käyttöön käsitteet HALLITSEMISMALLI ja KUMPPANUUSMALLI. Hallitsemismallille, jolle meidänkin yhteiskuntamme rakentuu, on ominaista, että kaikilla elämänaloilla on johtajia ja johdettavia – esimiehiä ja alaisia. Perheessä vanhemmat hallitsevat lapsia, koulussa opettajat hallitsevat oppilaita jne. Tämän mallin mukaisissa yhteiskunnissa käyttäytymistä ohjaa myös vahva ”oikein, väärin” –ajattelu. Myös edellä kuvaamani kaltaiset häpeän ilmenemät ovat ominaisia ja mahdollisia ainoastaan tällaisissa yhteiskunnissa ja kulttuureissa.

Kumppanuusmallille rakentuvien kulttuurien lähtökohtana eivät ole hierarkkiset rakenteet, vaan ajatus kaikkien ihmisten tasavertaisuudesta. Perustana on näkemys, että kaikilla ihmisillä on samat, universaalit tarpeet, jotka on mahdollista tyydyttää alistamatta ketään tai tukahduttamatta kenenkään tarpeita ja että ihminen haluaa luonnostaan edistää paitsi omaansa, myös muiden hyvinvointia, elleivät opitut normit ohjaa häntä muuhun suuntaan. Tämän mallin mukaisessa kulttuurissa häpeä ei ole negatiivinen ja sellaisena vältettävä tunne, vaan signaali sen takana piilevistä tyydyttämättömistä tarpeista. Näiden tarpeiden kohtaaminen ja mahdollisuus löytää keinot tyydyttää ne tuottamatta vahinkoa muille, vapauttaa häpeästä ja ”sulattaa” sen ennen kuin se johtaa vahingollisiin seurauksiin: sosiaalisista kontakteista vetäytymiseen, itsen tai muiden kritisointiin ja syyttelyyn, vihaan ja väkivaltaan jne. Häpeän taustalla olevien tarpeiden näkeminen, saatikka sitten niistä kertominen jollekulle toiselle on usein tuskallista, koska joudumme silloin paljastamaan haavoittuvuutemme. Oma yhteiskuntamme, jonka perusarvoja on ”pärjääminen” ja

jossa arvostetaan ihmisiä, jotka tulevat toimeen omillaan eivätkä tarvitse muita, ei kannusta oman heikkouden ja haavoittuvuuden ilmaisemiseen.

Kuinka sitten suhtautua siihen, että joku paljastaa meille haavoittuvuutensa ja kertoo häpeän tunteistaan? Kuinka reagoimme, jos ystävämme kertoo häpeävänsä vaikkapa lihavuuttaan? Tai jos akateemisissa piireissä liikkuva tuttavamme kertoo häpeävänsä kouluja käymättömiä sukulaisiaan, ja ettei voi sen vuoksi tutustuttaa ystäviään heihin? Uskoakseni moni meistä tuntisi olonsa kiusalliseksi. Jos jaamme ystävämme normit, olemme ehkä sitä mieltä, että hän häpeää ihan syystä. Yritämme ehkä painaa asian villaisella, vaihtaa puheenaihetta ja välttää jatkossa koko asiasta puhumisen. Tai ehkä osoitamme hänelle myötätuntoa ja toteamme, että on todella hankala tilanne ja että on varmaan parasta pitää edelleenkin vaatteita, jotka kätkevät lihavuuden mahdollisimman hyvin, ja pitää akateemiset ystävät ja oppimattomat sukulaiset omissa lokeroissaan. Mutta auttaako tämä ystäväämme? Ylipaino tai akateemisten ja kouluja käymättömien läheisten oletettu yhteensopimattomuus on jo synnyttänyt häpeän tunteen, ja todennäköisesti sen myötäileminen ja oikeuttaminen vain syventää ja vahvistaa sitä.

Voimme kuitenkin kuunnella ystäväämme myös empaattisesti: yrittää auttaa häntä näkemään ne tarpeet, joita häpeän takana piilee, ottamatta kantaa siihen, onko häpeän tunne oikeutettu vai ei. Ehkä voimme auttaa ylipainoista ystäväämme näkemään tarpeensa olla viehättävä, tai seksikäs, mitä hän ei mielestään voi olla ylipainoisena. Sen sijaan, että ystävämme alkaisi vältellä sosiaalisia kontakteja, etenkin toista sukupuolta edustavien ihmisten kanssa, hän alkaakin ehkä miettiä konkreettisia keinoja lisätä viehättävyyttään ja seksikkyyttään. Painon pudottaminen on ehkä yksi keino, mutta ei enää ratkaisu, joka automaattisesti takaa viehättävyyden ja seksikkyyden.

Entä sitten kouluja käymättömiä sukulaisiaan häpeävä ystävämme? Empaattinen kuuntelija voi ehkä auttaa häntä näkemään, että hänen häpeänsä taustalla on pelko tulla rinnastetuksi kouluja käymättömään perheeseensä. Hänellä on kuitenkin tarve tulla hyväksytyksi sellaisena kuin hän on, koulutettuna akateemisena ihmisenä. Ehkä hänellä on myös yhteyden tarve – tarve luoda siltoja niiden erilaisten sosiaalisten viitekehysten välille, joihin hän kokee kuuluvansa – toisaalta perheensä ja toisaalta nykyisen akateemisen ympäristönsä. Hän haluaisi luottaa siihen, että nämä kaksi hyvin erilaista ympäristöä voisivat kommunikoida keskenään ja että hänet hyväksytään ihmisenä, jonka identiteettiin ne molemmat kuuluvat.

Opitusta kulttuurista on vaikea päästää irti. Jonkin aikaa sitten tarvitsin jäljennöksen eräästä kurssitodistuksesta hakiessani apurahaa erään oman kurssin järjestämiseksi. Kun menin ottamaan alkuperäistä todistusta sieltä missä t i e s i n sen olevan, kopioidakseni sen, se ei ollutkaan siellä. Etsin sitä joka paikasta, missä kuvittelin sen voivan olla, mutta en lopultakaan löytänyt sitä. Mietittyäni aikani, mitä tehdä, keksin – hävettävää kyllä – valkoisen valheen. Kirjoitin kouluttajalle ja pyysin uutta todistusta. Kerroin, että kodissani oli tapahtunut vesivahinko, joka oli tuhonnut muun muassa tuon todistuksen. Jos tämä olisi sattunut ennen NVC -koulutuksiani, olisin kai ensin hermostunut ja turhautunut ja sitten ollut helpottunut, kun keksin keinon päästä tilanteesta. Nyt iski kuitenkin häpeä. Häpesin sitä, että olin voinut kadottaa todistuksen, koska minulla on tarve pitää tärkeät paperini järjestyksessä. Häpesin myös valkoista valhettani, koska olen mielestäni perusrehellinen ja haluaisin luottaa siihen, että voin kertoa asiat niin kuin ne ovat. Havaitsin myös, että jos kyseessä olisi ollut NVC -kurssin todistus, olisinkin soittanut kouluttajalle ja tunnustanut kadottaneeni sen,

koska olisin luottanut siihen, että hän kuuntelee minua empaattisesti tuomitsematta ja arvostelematta ja uhraamatta energiaa sen miettimiseen, miten joku voi olla niin huolimaton. Koska kyseessä oli ihan muu todistus, huomasin, että en luottanut riittävästi kouluttajan empaattisuuteen. Tämä ei kerro mitään hänestä vaan ainoastaan minusta ja juuttumisestani opittuihin sääntöihin, sillä hän on ymmärtäväinen, humaani ja joustava ihminen ja parhaita kouluttajia, joiden kursseilla olen ollut. Uskoin, että kumppanuusmalli olisi toiminut minun ja NVC -kouluttajan välillä, vaikka välillämme on myös opettaja – oppilas –suhde.

Liv Larsson listaa kirjassaan eräänlaisen häpeällisiksi koettujen asioiden ”kahdeksan kärjessä”.

## **1. Vertailu**

Yhteiskunnassamme on luonteenomaista määritellä ihmisen paikka erilaisissa hierarkioissa vertaamalla häntä muihin. Vertailemme työpaikkoja, palkkoja, asuntoja, koulutusta, autoja, erilaisia taitoja ja jopa lapsia ja heidän menestystään Järkyttävintä on, ettei vertailun perustana ole se, kuinka tarpeellinen vertailtava asia on, vaan erilaiset status- ja muotiarvot. Esimerkiksi autoa valitessamme ei valintaamme useinkaan ohjaa ensisijaisesti se, millaisia ominaisuuksia todella tarvitsemme, vaan erilaiset maksimaaliset ominaisuudet: kuinka nopeasti autolla pääsee, vaikka emme ajaisi koskaan nopeammin kuin 100 kilometriä tunnissa. Onko autossa viimeisen tekniikan mukaiset äänentoistolaitteet, vaikka inhoaisimme musiikin kuuntelemista ajaessamme. Onko autossa televisio, vaikka emme koskaan katsoisi sitä.

## **2. Riippuvuus vs. riippumattomuus**

Kuten jo edellä totesin, yhteiskuntamme kannustaa itsenäisyyteen, aloitteellisuuteen ja ”yrittämiseen”. Ihmiset, jotka tarvitsevat muiden apua tai joille esim. naapuriapu olisi luonnollinen ratkaisu moniin arjen pulmiin, nähdään helposti reppanoina tai röyhkeinä hyväksikäyttäjinä huolimatta siitä, että he olisivat usein halukkaita vastavuoroiseen auttamiseen.

## **3. Kilpailu**

Kilpailu kytkeytyy usein vertailuun. Jos emme pärjää vertailussa, ponnistelemme usein kohtuuttomastikin parantaaksemme asemiamme. Kilpailu kärjistyy työ- ja talouselämässä sekä urheilussa. Nykyisinhän on suorastaan muoti kilpailuttaa kaikki mahdollinen. Kilpailun voittaa usein edullisin tarjous, joskus myös osaamisen kustannuksella. Ihmiset ovat alkaneet kouluttaa itseään yhä enemmän erilaisilla viikonloppu- ja minikursseilla ja hankkivat siten väliin kyseenalaisiakin näyttöjä osaamisestaan pärjätäkseen työnhakurumbassa. Äärimmillään kilpailu on urheilussa, jossa tuloksiin pyritään kirjaimellisesti kaikin mahdollisin, jopa terveyttä vahingoittavin keinoin. Vain mitalistit saavat kiitosta ja huomiota, vaikka heidän ja seuraaville sijoille päässeiden välillä saattaa olla vain senttejä tai sekunnin kymmenesosia lajista riippuen.

## 4. Itsekritiikki

Samoin kuin kilpailu myös itsekritiikki liittyy moniin muihin tämän listan häpeän aiheuttajiin. Monet itsekritiikkiä motivoivat häpeän aiheet ovat usein jäljitettävissä varhaislapsuuteen tai kouluvuosiin. ”Olen tyhmä – luen paljon hitaammin kuin kaverini.” ”Olen kömpelö- en ikinä saa palloa kiinni.” ”Olen laiska – paras kaverini on aina edellä kotitehtävissä, ja minä saan juuri ja juuri tehdyksi sen, mitä on käsketty. . ”En osaa laulaa.” ”En osaa piirtää.” On helppoa kuvitella, millaista palautetta nämä puutteitaan häpeävät ihmiset ovat saaneet. ”Kyllä sinussa on jotain vialla, kun kaikki kaverisikin.....” ”no olet sinä varsinainen mämmikoura!” ”Näethän, miten kaverisi on kaikkien edellä.” ”Ja sinä ole hiljaa, kun et kerran osaa laulaa edes niin, että voisi tunnistaa laulun!” ”No mitäs se meidän taiteilija? Voisit vaikka tiskata ja piirrellä sitten, kun maksat itse omat paperisi ja värisi.”

Aika kuluu, mutta häpeä säilyy. Kannustuksen puute tai tarpeiden tai luontaisten taipumusten suoranainen tukahduttaminen johtavat usein vetäytymiseen, katkeruuteen ja järkyttävimmillään kapinaan – häpeän muuttumiseen vihaksi, joka purkautuu äärimmillään väkivaltana. Häpeä ei siis vain säily mielessämme, vaan kasvaa ja muuntuu tunteiksi, joiden takaa emme enää edes tunnista niiden alkuperäistä aiheuttajaa, jonkin usein melko merkityksettömän asian aiheuttamaa häpeää. Jos vertailu, kilpailu ja kaikenlainen jaottelu oikeaan ja väärään eivät olisi niin hallitsevia kulttuurissamme, häpeän tunteet eivät olisi lainkaan tarpeen, tai ainakin ne olisi mahdollista purkaa ennen kuin ne vahingoittavat itseä ja muita.

## 5. Ulkonäkö

Vaikka pukeutumista ja käyttäytymistä koskevat normimme ovat vapautuneet huomattavasti viime vuosikymmeninä, oma keho on monille meistä edelleen jatkuvan tarkkailun ja kritiikin kohde. Lähes jokainen meistä on – ainakin ajoittain - l i i a n jotain: pitkä, lyhyt, laiha, lihava, vaalea, tumma. Hiuksemme ovat liian kiharat tai liian suorat, jalkamme liian isot tai liian pienet. Parantelemme ulkonäköämme meikkaamalla, kuntoilemalla, ja monin muin keinoin, jotta meidän ei tarvitsisi hävetä sitä.

## 6. Seksi

Seksuaalisuutemme kaikkine piirteineen – samoin kuin oma kehomme - on olennainen osa identiteettimme ydintä. Silti annamme usein itse luomiemme tai kulttuurimme asettamien normien hallita myös tätä elämänaluetta. Häpeämme ehkä sitä, mitä haluaisimme, emmekä uskalla pyytää sitä, tai häpeämme sitä, että emme ehkä haluaisikaan sitä, mitä kumppanimme haluaa. Niinpä näennäisen toimivassakin sukupuolisuhteessa olevat voivat jäädä vaille sitä tyydytystä ja nautintoa, jota voisivat saada, jos kertoisivat kumppanilleen avoimesti tarpeistaan.

## 7. Nähdä ja tulla nähdyksi

Liv Larsson antaa hauskan ja havainnollisen esimerkin tästä häpeän aiheuttajasta: Jos joku näkee meidät sormet hillopurkissa, emme häpeä niinkään sitä, että otimme hilloa

ja nuolimme ehkä sormemme, vaan sitä, että meidän nähtiin tekevän niin. Tai jos avaamme vessan oven ja näemme jonkun istuvan pöntöllä, emme suinkaan häpeä sitä, että hän istuu siellä, vaan sitä, että satuimme näkemään sen. Koin tämän tunteen omakohtaisesti muutama viikko sitten, kun olin kissani kanssa eläinlääkäriin vastaanotolla. Kun lääkäri vei kissan toiseen huoneeseen röntgenkuvausta varten, huomasin, että hänen stetoskoopkinsa oli pöydällä. Siitä sain ajatuksen kokeilla miltä oma vatsani tai sydämeni kuulostaisi. Pidin jo stetoskooppia kädessäni, kun tuo nähdyksi tulemisen pelko iski. Mitäs, jos lääkäri tulee takaisin, kun minä kuuntelen elimistöni murinoita? En oikein tiedä, mitä häpesin. Sitäkö, että käyttäisin tuota melko viatonta välinettä lääkäriin poissa ollessa ja ilman hänen lupaansa, vai sitä, että panisin hänen kuulokkeensa omiin korviini. Mielestäni varsinaisessa aikeessani ei ollut mitään hävettävää. Laskin stetoskoopin kuitenkin takaisin pöydälle vähän pettyneenä itseeni, kun en uskaltanut, mutta toisaalta huojentuneena siitä, ettei minua ainakaan nähty tuossa luvattomassa puuhassa. Tilanne oli aika huvittava, koska uskon, ettei lääkäri olisi kieltänyt minulta kuuntelemista, jos olisin kysynyt.

## 8. Läheisyys

NVC -ajattelun mukaan läheisyys ja yhteys muihin ihmisiin on meille kaikille yhteinen universaali tarve. Silti eri ihmisten henkilökohtaisen reviiirin koko vaihtelee huomattavasti. Jotkut meistä pitävät mielellään sekä henkistä että fyysistä etäisyyttä muihin, lukuun ottamatta ehkä kaikkein läheisimpiä ihmissuhteita. Toiset taas keskustelevat avoimesti omista asioistaan eivätkä pidä epähienona odottaa sitä myös muilta. He koskettavat ja halaavatkin herkästi muita osoittaakseen tunteitaan tai luodakseen läheisyyttä. Kun joudumme toimimaan ihmisten kanssa, joiden reviiiri poikkeaa huomattavasti omastamme, häpeä siitä, millaisia olemme, tavoittaa meidät jälleen. Se muuttuu helposti joko itsen tai muiden syyttelyksi. ”Minussa on varmaan jotain vikaa, kun hän ei koskaan halua kertoa mitään eikä koskaan halua. Tai ”No on siinä kylmä ja ylpeä tyyppi!”

Joskus häpeämme sitä, että kieltäydymme meille esitetystä pyynnöstä. Liv Larssonin mukaan jokaisen ”Ei” takana on ”KYLLÄ” jollekin muulle. Hän toteaa, että meidän tulisi suostua lausuttuihin tai lausumattomiin pyyntöihin vain silloin, kun teemme sen vapaaehtoisesti. Suostuminen vain siksi, että meitä hävettää sanoa ”ei”, saa aikaan sen, etteivät omat tarpeemme tyydytty, mikä herättää meissä surua, turhautumista tai jopa vihaa. Jos sen sijaan selvitämme, mikä tarve on pyynnön taustalla, ja kerromme, mitä on oman ”Eimme” taustalla, voimme useimmiten löytää ratkaisun, joka tyydyttää molempia aiheuttamatta epämiellyttäviä tunteita.

Joskus otamme kannettavaksemme jonkun toisen häpeän. Esimerkkejä tästä ovat perheväkivallan tai raiskauksen uhrit, jotka häpeävät uhriksi joutumisestaan, alkavat kokea syyllisyyttä siitä ja pyrkivät salaamaan kokemansa.

Eräiden kulttuurien verikosto, kunniamurhat tai yhteisöstä karkottaminen ovat äärimmäisiä esimerkkejä jonkun perheen tai yhteisön jäsenen tuottaman häpeän sovittamisesta. Nämä ovat kulttuureja, joissa suvun ja yhteisön merkitys on erityisen tärkeä.

Häpeä ja syyllisyys kulkevat usein käsi kädessä, ja niitä on jopa vaikea erottaa

toisistaan. Liv Larsson toteaa, että syyllisyys nousee tunteesta, että ”minun pitäisi/olisi pitänyt” tehdä jotain.

Häpeä liittyy käsitykseen omasta identiteetistämme – ”Minä olen/en ole...” Se kouraisee siis identiteettiämme vielä syvemmältä. Voimmehan aina ajatella, että toimimme ensi kerralla toisin, mutta sitä mitä olemme, on paljon vaikeampaa muuttaa.

Liv Larsson erottaa toisistaan myötäsntyisen ja kulttuurisidonnaisen häpeän. Myötäsntyinen häpeä on eräänlaista haavoittuvuutta, joka kertoo meille sisäisistä, myötäsntyisistä normeistamme. Nämä normit ohjaavat meitä toimimaan niin, että kaikkien tarpeet tyydyttyvät ilman kenenkään alistamista. Lähes kaikissa yhteiskunnissa kulttuuriset normit kasvattavat kuitenkin ihmisiä tuntemaan häpeää, joka tukahduttaa heidän luontaisia tarpeitaan tavalla tai toisella. Eri kulttuurien häpeän aiheet vaihtelevat suuresti. Lähes kaikissa kulttuureissa häpeä koetaan kuitenkin negatiivisena tunteena, jota pyritään välttämään muuntamalla se joksikin muuksi tunteeksi tai sovittamaan kostamalla. Näin meihin sisään rakennettu arvokas signaali, joka voisi palvella elämää ja hyvinvointia, muuttuu elämää tuhoavaksi voimaksi.

Outi Jyrhämä, Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja, Fil.lis.