

# Häpeä, syyllisyys ja sairaus

Tunteet ovat tärkeä osa ihmisen elämää ja kokemusmaailmaa jo syntymästä lähtien. Lapsi oppii iän ja elämänkokemustensa myötä ymmärtämään ja käsittelemään tunteitaan paremmin, vaikka perustunteet kuten ilo, suru, viha, inho ja pelko pysyvätkin samoina. Pieni lapsi poikkeaa aikuisista siten, ettei hän pyri peittämään tunteitaan, vaan osoittaa niitä usein koko olemuksellaan. Vuosien karttuessa hän kuitenkin oppii, ettei kaikkia tunteita ole aina hyvä paljastaa. Vihan osoittaminen tai syyllisyyden tunnustaminen saattavat johtaa rankaisuun ja siksi joissakin tilanteissa voi olla parempi salata vihan ja pelon kaltaiset tunteet toisilta.

Häpeä ja syyllisyys ovat tunteita, joita on vaikea erottaa toisistaan, vaikka ne ovat vaikutuksiltaan hyvin erilaisia. Tuntiessaan häpeää tai syyllisyyttä ihminen voi tilanteesta riippuen nimetä sen joko häpeäksi tai syyllisyydeksi. Tunteiden nimeäminen ei ole ongelmallista vain häpeän ja syyllisyyden kohdalla. Samalla tavalla voi olla vaikeuksia erottaa viha, suru ja pelko. Tällainen ongelma johtaa juurensa useimmiten varhaislapsuuteen, jossa lapselle läheiset ja tärkeät ihmiset eivät ole osanneet tunnistaa ja "sanoittaa" oikealla tavalla lapsen kokemia tunnetiloja. Vanhemmat jotka eivät ole ehkä itsekään oppineet tunnistamaan ja nimeämään tunnetilojaan, eivät osaa tehdä sitä omien lasten kohdalla.

Syyllisyyden tavoin häpeä motivoi ja ohjaa ihmisen moraalista käyttäytymistä ja nuo kaksi tunnetta ilmenevät muutoinkin samanaikaisesti. Tutkimusten mukaan näyttää siltä, että tilanteissa, jotka liittyvät moraalisiin epäonnistumisiin ja joissa sekä häpeä että syyllisyys aktivoituvat, puhutaan yleensä vain syyllisyydestä. Tämä osoittaa sen, kuinka häpeä on syyllisyyttä vaikeampi tunne tunnistaa, ja siksi häpeän sijaan onkin helpompi puhua syyllisyydestä. Vaikka joku puhuisikin häpeästä, hän ei useinkaan käytä tunteesta nimitystä häpeä, vaan kuvaa sitä jollakin muulla tavalla. Häpeästä käytetään sellaisia ilmaisuja kuin riittämättömyys, kelpaamattomuus, mitättömyys, avuttomuus, huonomuus, epäonnistuminen tai loukkaantumi-

nen. Puhuminen häpeästä sen oikealla nimellä on vaikeaa jo siksi, että pelkkä sanan häpeä mainitseminen voi lisätä sanojan häpeäntunnetta.

Perusero häpeän ja syyllisyyden välillä liittyy kokemukseen minuudesta. Syyllisyydessä huomio kiinnittyy tehtyyn tekoon tai tekemättä jättämiseen. Vaikka syyllisyyttä kokeva ajattelee itsestään negatiivisesti, hän keskittyy kuitenkin enemmän itse tekoon. Häpeässä ei tarkastella tekoa, vaan huomio siirtyy itsensä arvioimiseen huomattavasti yleisemmällä tasolla, koko minuutta arvioimalla. Häpeä siis leimaa ihmisen ja hänen koko minutensa huonoksi ja epäonnistuneeksi, vaikka kyse olisikin vain tietystä teosta tai tapahtumasta. Syyllisyyttä kokeva painottaa tekoa ja ajattelee, että "minä TEIN KAMALAN TEON". Häpeää kokeva taas keskittyy itseensä ajattelemalla, että "MINÄ tein kamalan teon". Häpeässä huomio siirtyy itse teosta tekijään ja sitä kautta koko hänen minutensa ja olemuksensa leimaamiseen kelpaamattomaksi. Vaikka syyllisyyttä kokeva voikin myöntää epäonnistuneensa ja olevansa hetkellisesti uskoa huono ihminen, säilyy hänen huomionsa kuitenkin ennen kaikkea teossa.

Tutkimukset osoittavat häpeän olevan vaikeasti hallittava tunne, koska se vaikuttaa suoraan ihmisen identiteettiin ja kokemukseen itsestä. Häpeää kokeva tuntee itsensä paljastetuksi, epäonnistuneeksi, epätäydelliseksi, huonoksi, toivottomaksi ja muita alempiarvoiseksi. Häpeäkokemuksessa ihmisen koko maailma tuntuu pysähtyvän ja tietoisuus itsestä muuttuu tuskallisen voimakkaaksi. Tämä johtaa helposti häpeän peittämiseen ja salaamiseen sekä vetäytymiseen sosiaalisista tilanteista.

Syyllisyyden kokeminen kääntää ihmisen ulospäin ja saa hänet toimimaan. Se voi tapahtua hyvittämillä, korjaamalla, sovittamalla tai pyytämällä anteeksi. Häpeäkokemus sen sijaan saa ihmisen toimimattomaksi. Hän ei tiedä, mitä sanoa tai miten toimia ja siksi hän kääntyy helposti sisäänpäin, kätkeytyy ikään kuin itseensä. Häpeää kokiessa voi tuntea kutistuvansa tai haluavansa "vajota maan rakoon" tai "kuolla siihen paikkaan".

Sisäänpäin kääntyminen onkin yksi keskeisimmistä häpeän ominaispiirteistä. Se altistaa helposti masennukselle ja sosiaaliselle syrjäytymiselle. Häpeä koetaan usein myös ruumiillisina tuntemuksina. Häpeää kokeva voi painaa päänsä alas, sulkea silmänsä tai painaa hartiansa kasaan tehdäkseen itsensä ikään kuin mahdollisimman pieneksi tai kadotakseen näkyvistä. Häpeäntunne voi aiheuttaa myös hikoilua, puheen katkeamisen tai koko kehon jännitystilan.

Huolimatta siitä, että häpeä syyllisyyden tavoin on sosiaalinen tunne, tunnetaan häpeää myös ollessa yksin. Jokaisella ihmisellä on sisäistyneitä häpeäkokemuksia, jotka toimivat hänelle myöhemmin eräänlaisena yleisönä. Voimakas häpeäkokemus voi syntyä pelkästä ajatuksesta, jossa kuvittelee omien heikkouksiensa tai epätäydellisyytensä paljastuvan toisille. Aikaisemmat kokemukset voivat siten aktivoitua yksin ollessa ja saada aikaan yhtä voimakkaan tai joskus jopa voimakkaamman häpeäntunteen kuin varsinaisella tapahtumahetkellä. Tällä tavalla häpeä voi muodostua ihmiselle kahleeksi, joka sitoo hänen ajatteluaan, toimintaansa ja voimavarojaan, eikä anna hänelle mahdollisuutta elää aidon minuuden mukaista elämää.

Häpeää kokeva tuntee, ettei hän täyty itselleen asettamaansa mittaa. Hän kokee olevansa riittämätön tai epätäydellinen sekä toisten että yhteiskunnan silmissä. Pohjimmiltaan kyse on kuitenkin yksilön omasta ajattelusta, eikä toisten asettamista vaatimuksista. Tällainen ajattelu on syntynyt kuitenkin vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Joku on jo varhaislapsuudesta saakka kokenut, ettei ole ollut sellainen, kuin vanhemmat tai muut läheiset olisivat halunneet hänen olevan. Hän on voinut kokea olleensa liian laiha tai liian lihava, väärää sukupuolta tai jopa ei-toivottu. Vanhemmat ovat voineet verrata häntä toisiin sisaruksiin tai naapurin lapsiin. Näin on päässyt syntymään perustunne siitä, ettei ole riittävä tai ei ole edes lupaa olla olemassa.

## Sairauteen liittyvä syyllisyys ja häpeä

Voimakas ja elämää kahlitseva häpeä syntyy jo varhaislapsuudessa. Häpeä voi kuitenkin olla suu-

rimman osan elämää torjuttuna niin, ettei toiset sitä näe eikä yksilö/ihminen itsekään sitä tunnista. Tietyt elämäntilanteet, kuten vaikkapa työttömyys, työuupumus tai avioero voi aktivoida torjutun ja tunnistamattoman häpeän. Työttömäksi jääminen voi olla jonkun itsetunnolle niin merkittävä asia, että se saa aikaiseksi voimakkaita kelpaamattomuuden- ja häpeäntunteita. Joku toinen taas voi kokea avioeroon tai parisuhteen kariutumiseen liittyvän epäonnistumisen tunteen niin häpeällisenä, että hän alkaa vältellä läheisiä ihmisiä ja sosiaalisia tilanteita.

Yksi voimakkaista häpeää tuottavista elämäntilanteista on sairastuminen. Moniin sairauksiin liittyy vielä tänäkin päivänä tietty häpeällinen leima, niin sanottu stigma. Se johtuu usein siitä, ettei kyseistä sairautta tunneta vielä riittävän hyvin. Sairauden voidaan pelätä tarttuvan helposti tai sen uskotaan olevan seurausta elämäntavoista. Yksi entisajan leimallisista ja häpeää tuottaneista sairauksista on monille suomalaisillekin tuttu tuberkuloosi. Tämän päivän sairauksista leimallisina ja häpeällisinä on ehkä AIDS. Sairauksiin liittyvä häpeä saa aikaan salailua, joka lisää sairastuneen ja hänen lähipiirinsä häpeäntunteita. Jotkut sairaudet luokitellaan yleisesti itse aiheutetuiksi, vaikka todellisuudessa ei niin olisikaan. Joissakin tapauksissa taas uskotaan elämäntapojen olevan ainakin osasy s sairastumiseen tai vammautumiseen.

Häpeäntunteet voivat nousta esille sairauksien yhteydessä myös kokemuksena omasta riittämättömyydestä ja epätäydellisyydestä. Sairaus tai vamma voi estää tekemästä samoja asioita, joita on ennen pystynyt tekemään. Esimerkiksi tekonivelleikkausta ennen voi huomata, että yksinkertaisimmatkin kodin tai työpaikan tehtävät ovat hankalia ja normaalia enemmän aikaa vieviä. Opettaja voi joutua oppilaidensa naurun ja ivan kohteeksi, mikäli hänen sorminäppäryytensä ei sairauden tai vamman vuoksi enää riitä vaikkapa tarvittavien av-laitteiden käyttöön. Vaikka syy vaikeuksiin suoriutumisen johtuukin sairaudesta, on vaikea olla turhautumatta ja pitää poissa mielestä epäilyt omasta epätäydellisyydestä. Saattaa olla vaikea myöntää, ettei pystykään suoriutumaan päivän rutiineista yksin, vaan tarvitsee toisten apua. Häpeä nousee avuttomuudentunteista ja voi

muodostua esteeksi jopa avun vastaanottamiselle.

Moni sellainen, joka tarvitsisi apuvälineitä pärjätäkseen jokapäiväisissä askareissa tai työelämässä, ei leimautumisen aiheuttaman häpeän vuoksi halua niitä käyttää. Voimakkaat silmälasit, kyynärsauvat ja varsinkin pyörätuoli ovat näkyviä merkkejä jostakin vammasta tai sairaudesta ja ne näyttävät leimaavan koko ihmisen. Pyörätuolissa oleva saattaa huomata, että hänen älykkyyttään tai jopa hänen puhekykyään aliarvioidaan eikä hänelle puhuta, vaan puhutaan esimerkiksi mukana olvalle avustajalle. Mukavalta eivät apuvälineitä käyttävistä kuulosta sellaiset kommentit kuin ”Oletko sinä niin sairas, että tarvitset auttajaa?” tai ”Etkö pysty enää kävelemään ilman kyynärsauvoja?”.

Yksi sairauksiin ja vammoihin liittyvä ongelma on syyllistäminen. Vaivoihinsa apua hakeva ja hoitoa saava saattaa kuulla hoitohenkilökunnan puolelta joko suoraa tai vihjailevaa puhetta omasta osuudesta tilanteeseen. Vaivan syy voidaan vierittää ainakin osaltaan potilaalle syyllistämällä häntä elämäntavoista tai vaikkapa riittämättömästä innosta harjoitusohjelman vetämiseen ennen tekonivelleikkausta. On muistettava, että monet sairauksiinsa apua hakevat tuntevat tilanteestaan jo valmiiksi syyllisyyttä ja häpeää. Taustalla on tieto siitä, että yhteiskunnan varoista maksettavat hoidot ja leikkaukset ovat usein erittäin kalliita. Lisäksi sairausloma tai työelämästä pois jääminen aiheuttavat häpeään liittyviä riittämättömyyden- ja alemmuudentunteita. Tämän vuoksi hoitohenkilökunnan neutraalikin asenne saattaa herättää torjutut häpeän- ja syyllisyydentunteet. Lääkärin, hoitajan tai sosiaalityöntekijän rohkaiseva ja kannustava asenne voi olla syyllisyydestä ja häpeästä vapauttava kokemus apua hakevalle. Yksi tärkeä apu häpeään liittyvien avuttomuuden-, riittämättömyyden- ja epätäydellisyydentunteiden käsittelemiseen löytyy usein vertaisryhmistä. Niissä voi jakaa kokemuksiaan sellaisten kanssa, jotka ovat kokeneet samaa ja ymmärtävät niihin liittyvät voimakkaat ja usein vaietutkin tunteet.

Häpeätutkija, TM Ben Malinen

Lisää tietoa kirjassa:

Ben Malinen: Häpeän monet kasvot (Kirjapaja)

## Tekonivelestä polvi paranee!

Heinolan reumasairaalan osastonlääkäri Ari Kokkonen piti havainnollisen ja mukaansatempaavan luennon polven tekonivelleikkauksesta Suomen Tekonivelyhdistyksen kevätkokouksen yhteydessä järjestämässä tilaisuudessa huhtikuussa. Kokkonen luennon jälkeen koko monimutkainen ja salaperäiseksi mielletty tapahtumasarja tuntuu selkeältä ja monet käytännön ohjeet ymmärrettäviltä.

Aluksi saivat korvansa punaisiksi kaikki ylipainoiset, alkoholi- ja tupakkariippuvaiset sekä sohvaperunat. Kokkonen kertoi, että todistetusti ylipaino aiheuttaa nivelrikkoa ja että ”mitä vähemmän liikkuu, sitä enemmän nivelet kuluvat”. Nivelrikkoa voi siis ehkäistä ja tekonivelen tarvetta siirtää pitämällä huolta kunnostaan sekä terveellisellä ravinnolla että riittävällä, monipuolisella liikunnalla.

Kaikki nivelrikot ja tekonivelet eivät kuitenkaan johdu potilaan elämäntavoista, vaan tekoniveliä tehdään paljon myös reumaatikoille sekä esimerkiksi synnynnäisistä vioista tai onnettomuuksien seurauksista kärsiville.

Kun nivelrikko esimerkiksi polvessa on edennyt



Yhdistyksen silloinen varapuheenjohtaja, nykyinen koordinaattori puettiin ”kirurgiksi” ja tässä sovitellaan tekoniveltä ”oikean” kirurgin Ari Kokkonen lonkkaan.