

Eero Rechart ja Pentti Ikonen

Häpeälamaannuksen kliininen merkitys

Johdanto

Viime vuosina on havahduttu huomaamaan, että häpeäntunteiden eri ilmenemismuodoilla on usein tärkeä merkitys psyykkisessä dynamiikassa. Kliiniset kokemuksemme ovat vahvistaneet käsitystä, että moni henkilö hyötyy psykoterapiassaan ja psykoanalyysissaan häpeän tunnistamisesta ja sen käsittelystä (Ikonen ja Rechart 1993).

Häpeä on reaktio hyväksyvän vastavuoroisuuden puutteeseen. Sen perustyyppi on vauvan vierastaminen. Kun vauva ojentaa luottavasti kätensä aikuista kohti ja havaitsee, ettei tämä olekaan äiti, hän katkaisee lähestymisen, kääntää päänsä pois päin, kätkee kasvonsa ja alkaa itkeä. Kehityksen myötä vastavuoroisuuden vaatimus tarkentuu: kun vauva huomaa, että vastassa ei olekaan itsestään selvästi odotettu äidin katse, hän häpeää väärää odotustaan.

Katsaus kirjallisuuteen

Kiinnostus häpeän psykologiaa kohtaan on kasvanut nopeasti parina viime vuosikymmenenä. Helen Block Lewis on yksi häpeäpsykologian merkittävistä pioneereista. Hänen mukaansa häpeän huomiotta jättäminen on ollut syynä moniin epäonnistumisiin psykoterapioissa ja psykoanalyysseissa. Häpeä on useimmiten kätkeytyä, se on osattava löytää ja tuoda käsittelyn piiriin. Hoitava henkilö syyllistyy usein tietämättään siihen, että hän saattaa potilaan tuntemaan häpeää.

Häpeä on fenomenologisesti eräänlainen romahdus tai sisäänpäin tapahtuva räjähdys (Laing, ref. Lewis 1987a ja Lewis 1987b), joka lamauttaa ja pysäyttää. Häpeään liittyy halu piiloutua, "vajota maan alle". Helpoimmin havaittavia ovat häpeän seuraamukset ja välttämismenetelmät. Näitä ovat ruumiilliset reaktiot: punastuminen, hikoilu ja vapina, lamaantuminen, apatia, liikapuheliaisuus, liikaesiintyminen, häpeämättömyys, piittaamattomuus ja kyynisyys. Häpeä synnyttää raivoa, joka kohdistuu sekä itseen että toisiin. Häpeäraivon käynnistämät kosto- ja väkivaltamielikuvat tai niitä toteuttava käyttäytyminen herättävät puolestaan syyllisyyttä. Depression aiheuttajina häpeälamaannus ja häpeäraivo ovat usein syyllisyyttä primaarimpia (Lewis 1987a).

Häpeä koskee koko itseä. Ihminen voi pyrkiä korjaamaan syyllisyyttä herättävän teon, mutta häpeä tuntuu korjaamattomalta ja koko minä perusteitaan myöten väärältä. Siksi se vaatii koko itsen muuttamista. Häpeän välttäminen estää ihmistä ajattelemasta ja havaitsemasta todellisuutta; se käynnistää torjuntaa laaja-alaisemman todellisuuden kieltämisen ja aiheuttaa ajatuksettomuutta (Kinston 1987). Kyky kestää häpeää on samalla tavalla tärkeä kuin kyky sietää masennusta ja syyllisyyttä.

Häpeän fenomenologiaan kuuluu houkutus identiteetin luovuttamiseen. Sen tarkoitus on, että ristiriidattomuus toisen kanssa voi toteutua toiseen sulautumisella. Häpeään liittyy itsestä luopuminen; häpeästä taas paetaan toisen mitätöintiin ja itsen korostamiseen.

Tomkinsin (1987) mukaan häpeä ja inho ovat eräänlaisia viettien jarruja, jotka estävät ihmistä olemasta varomaton innokkuudesta huolimatta (lopeta), nielemästä sopimatonta nälästä huolimatta (älä syö) ja lähestymästä kiinnostuksesta huolimatta vaaraa (pysy loitolla). Häpeän ilme on alaspainunut pää ja alasluotu katse. Nathanson (1987) puhuu häpeän perusmuodosta (primary shame), joka ilmenee vetäytymisenä sekä pään ja katseen painumisena jo kolmen kuukauden iässä, kun vauvan pyrkimys lähestyä äitiä epäonnistuu (Broucek 1982).

Kirjallisuudessa on kuvattu monenlaisia psyykkisiä tiloja ja tapahtumia, joiden yhteydessä ilmenee erityinen alttius häpeälle, tai jotka liittyvät häpeän kokemukseen.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että häpeään liittyy:

1. **Havaittuna oleminen vastavuoroisuuden tavoittelun yhteydessä:** Tätä tapahtuu lähestymisessä, näyttämisessä, katsomisessa sekä preoidipaalisena tai oidipaalisena seksuaalisuuden ilmaisemisessa. Se voi toteutua myös pidäkkeettömyydessä, kontrolloimattomuudessa ja innokkuudessa.
2. **Itsen kelpaamattomuus edelläkuvatuissa tilanteissa:** Epäonnistuminen lähestymisen, oidipaalisena tavoitteiden, minäihanteiden ja samastumispyrkimysten toteuttamisessa.
3. **Itseä ja häpeään liittyvää toista vastaan kääntyminen:** Itsetunnon romahtaminen, minän lamaantuminen, identiteetistä luopuminen ja symbioottiseen tilaan hakeutuminen; häpeäraivo, häpäisy, toisen mitätöiminen.

Niin sanotun uuden aallon kirjallisuus (esim. Lewis 1987a ja 1987b, Nathanson 1987) korostaa häpeää affektina. Häpeä on sen mukaan kliinisesti paljon tärkeämpi ja paljon yleisempi kuin aiemmin on ymmärretty. Häpeää on usein vaikea tunnistaa; sitä nimitetään tavallisesti väärin syyllisyydeksi, jota se elämyksellisesti muistuttaakin. Ero

on siinä, että syyllisyys koskee jotain psyykkistä tai konkreettista itsen aktia, mutta häpeä koskee koko itseä.

Häpeän psykologiaa

Häpeän alkuperä

Käsityksemme mukaan häpeän kantamuoto on se lamaannus-, poistamis- ja pysäyttämismekanismi, joka liittyy hyväksyvää vastavuoroisuutta tavoittelevan pyrkimyksen epäonnistumiseen. Vierastamista voidaan käyttää sen helposti havaittavana ja hyvin tunnettuna esimerkkinä, joskin häpeän ensimmäiset ilmaukset ovat vielä varhaisempia (Nathanson 1987).

Häpeäntunteiden toimintaa voidaan rinnastaa vaikkapa psyykkiseen heteroja autoimmunireaktioon: mekanismi voi toimia epätarkoituksenmukaisesti, olla yliherkkä ulkoisille tekijöille ja myös ryhtyä tuhoamaan isäntää itseään. Immuunireaktio on yläkäsite monenlaisille vasta-ainemekanismeille, joiden kirjo ulottuu normaaleista, hyödyllisistä ja välttämättömistä epätarkoituksenmukaisiin ja elimistöä tuhoaviin. Vastaavasti häpeäreaktioiden kirjo ulottuu normaaleista ja hyödyllisistä liioiteltuihin, epätarkoituksenmukaisiin ja tuhoaviin. Häpeän erityisluonteen ymmärtämistä on hämärtänyt se, että kirjallisuudessa häpeä yhdistetään kaikenlaisiin epäonnistumisiin tavoitteisiin pyrkimisessä. Me pyrimme yhdistämään häpeän nimenomaan vastavuoroisuuden tavoittamiseen: pyrkimykseen saada viesti perille ja toiveeseen saada vastaus viestiin. Häpeä toimii kanssakäymistä ohjaavana tekijänä, sen varjelijana (Lewis 1987b). Häpeä on se intensiivinen mielihäpeä, jonka koemme tyypillisesti silloin, kun tavoiteltu ja jo toteutuneeksi tai toteutuvaksi luultu vastavuoroisuuspyrkimys jää toteutumatta.

Näen kaupungilla liikkuessani tutun hahmon. Kiirehdin hänen luokseen ja tervehdin iloisesti. Hänen kääntyessään näen vieraat kasvot ja haluaisin vajota maan alle häpeästä: "Mitä hän mahtoi minusta ajatella!?"

Kun preverbaalinen lapsi ilmaisee vastavuoroisuutta etsivän pyrkimyksen, hän tekee sen koko olemuksellaan, ja hänellä on syvä resonanssin tarve. Hän lähettää viestin, jonka hän odottaa tulevan vastaanotetuksi. Kun vastavuoroisuuden löytäminen epäonnistuu, koskee epäonnistuminen koko olemusta. Häpeässä koko toiselle ilmaistu oma olemus paljastuu vääräksi.

Häpeää voi myös luonnehtia eräänlaiseksi sisäsyntyiseksi opettajaksi. Se sanoo: "Lopeta tämä, se on tuloksetonta, vältä tätä, älä tee tätä toiste." Tämän funktion merkitys on monisuuntainen: rakentava tai tuhoava, sosiaalistava tai eristävä. Se voi myös herättää halun kehittää itseään siten, että tulokseton pyrkimys löytääkin myöhemmin hyväksyvää vastavuoroisuutta. Kun häpeä toimii tietoisena ja ymmärrettynä, vastavuoroisuutta varjelevana ja ohjaavana funktiona, se on lyhytaikainen. Sen ansiosta

kehittyvät mm. kohtuullisuus, sosiaalisuus ja harkitsevuus. Ei-ymmärrettynä ja tiedostamattomana se muuttuu häpeäkierteeksi ja enemmän tai vähemmän pysyväksi.

Häpeäromahdus

Vastavuoroisuuspyrkimyksen ilmaiseminen törmää joskus toisen taholta vastavuoroisuuden puutteeseen, joka voi ilmetä välinpitämättömyytenä, vähättelynä, rankaisuna ja ymmärtämättömyytenä. Tämä voi johtua vastavuoroisuuteen pyrkivän kömpelyydestä tai väärinarvioinnista. Seurauksena on välitön romahdus. Minän vitaliteetti häviää, innokkuus sammuu ja voimattomuus valtaa olemuksen. Toiminta pysähtyy ja kääntyy vetäytymiseksi ja piiloutumiseksi. Häpeän tunnetila pukeutuu ilmaisuihin: ”Kunpa maa minut nielisi, minä kuolen häpeästä, mikä typerys olenkaan, tätä en ikinä anna itselleni anteeksi.” Seurauksena voi olla myös raivo itseä tai toista kohtaan. Täysimittainen häpeä on tunteista kaikkein sietämättöimpiä; siksi olemme taipuvaisia ajattelemaan: ”Ennemmin kuolema kuin häpeä”.

Korostuneet puutteet varhaislapsuuden vastavuoroisessa kanssakäymisessä luovat olosuhteita, joissa häpeän tuhoava voima korostuu. Niissä olosuhteissa vastavuoroisuuden tavoittelun ja häpeän vastakkainasettelu kärjistyy, häpeän tuhoavat muodot ottavat vallan ja häpeä ottaa ihmisen vangikseen.

Häpeäansa eli häpeän noidankehä

Häpeän ennakointi saa ihmisen viivyttelämään, epäröimään ja hapuilemaan, mikä tulee usein ilmi myös puhetyylissä. Lisäämällä aktiivisuuttaan ja vilkkauttaan hän yrittää piilottaa itseään ja häpeän lähdeä tai vain kierrellä viimeksi mainittua. Tai hän voi myös yksinkertaisesti ryhtyä häpeämättömäksi.

Kaikkiin näihin suhtautumisiin liittyy häpeälle tyypillinen tunneansa. Ihminen, joka viivyttelee, epäröi ja hapuilee, paitsi että hän tavallisesti tulee kateelliseksi toisille, jotka ovat häntä aktiivisempia, tuntee häpeää ja häpeäkiukkua oman viivyttelynsä takia. Se, joka suojautuu häpeää vastaan aktiivisuudella ja vilkkaudella, tuntee itsensä epäaidoksi ja tuntee samalla vastenmielisyyttä, kyllästymistä ja väsymistä itsen ja toisiin. Häpeämätön puolestaan haastaa ja kiusaa ympäristöään ja itseään yhä uusilla häpeämättömyyksillä. Tiedostamattomina ja analysoimattomina tällaiset häpeäkierteet saattavat jatkua hyvinkin pitkään ja vakiintua jopa koko elämän ikäisiksi. Todennäköisesti jokaisella on jokin määrä selvittämättömiä ja yhä uudelleen aktivoituvia häpeäkierteitä, mutta on myös ihmisiä, joilla ne ovat niin intensiivisiä tai niitä on niin paljon, että he elävät jatkuvasti jonkinlaisessa yleisessä häpeätilassa.

Seksuaalisuus

Eriytymättömästi ja epämääräisesti itsen kuuluvana keskeisenä haluna ja yhtä epämääräisesti toisia värittävästä ja heiltä vastavuoroisuutta odottavana seksuaalisuus

altistaa ihmisen häpeälle. Seksuaalisuus on sellaista minuuden ydinaluetta, jonka arvo on ratkaisevasti sidoksissa siihen, millaisen vastauksen se herättää toisissa. Kun mikä tahansa itsessä ja ulkomaailmassa voi saada avoimen tai piilevän seksuaalisen merkityksen, seksuaalisuus voi herättää häpeää lähes millaisissa yhteyksissä tahansa. Jopa mikä tahansa tappio tai voitto tai pelkkä kilpailukin voi tulla häpeän aiheeksi riippuen siitä, mistä piilotajunnan kannalta pohjimmaltaan kilpaillaan. Seksuaalisen häpeän suuri merkitys on sen rajattomassa leviämismahdollisuudessa, sen näennäisesti neutraaleissa muodoissa, sen piilomuodoissa ja sen lapsuudessa olevien alkukohtien tiedostamisen ja tietoisien psyykkisen käsittelyn vaikeudessa.

Huumori

Lewisin mukaan yksi parhaita häpeän tunteen lievittäjiä on huumori. Väitettä on tarkennettava siten, että tämä pitää paikkansa vasta tietyn kehitysvaiheen jälkeen. Ihminen voi hyvántahtoisesti nauraa omille vajavuuksilleen ja epäonnistumisilleen sillä hetkellä kun hän käsittää, etteivät ne sittenkään edusta hänen koko itseään. Jos tällaista persoonallisuuden sisäistä jäsentymistä ei ole vielä tapahtunut, huumorin tarjoamalle avulle ei ole edellytyksiä. Asianomainen ei itse löydä sitä ja toisten tarjoamana se vain pahentaa häpeää. Näin on esimerkiksi lasten kohdalla, jotka eivät vielä ymmärrä huumoria, puhumattakaan että osaisivat käyttää sitä hyväkseen.

Häpeälamaannus kliinisessä työssä

Häpeän ohittaminen ja ylikompensoiminen

Luonteenomaista häpeälle on, että se on kätkeytyvä. Psykoterapiaa tekevä menee siihen helposti mukaan ja kiinnittää huomionsa häpeän erilaisiin poistamis- ja hallitsemismenetelmiin asiakkaassaan. Sellaisia ovat erilaiset ylikompensoivat "maaniset" menetelmät, vaativien minäihanteiden tai yliminävaatimusten täyttäminen, erinomaisuuden pakonomainen ylläpitäminen, stimulusnäälkä, yliaktiivisuus, addiktiot ja tuhoava käyttäytyminen. Hysteriforminen säkenöivyyden, sosiaalinen valloittavuus, vaativuus ja pöyhistyminen saattavat olla häpeältä suojautumisen keinoja. Ylimoitettut minäihanteet, ekshibitionistinen käytös ja ahdistava kunnianhimo ovat tarkoitettuja häpeälamaannuksen torjumiseksi ja korjaamiseksi. Häpeän ottaminen puheeksi vapaan ja rauhallisen tarkkailun ilmapiirissä helpottaa ja avaa lukkiutuneita tilanteita; se antaa liikkumatilaa, joka ei ollut aikaisemmin mahdollista.

Piiloutuminen ja vetäytyminen häpeän ilmauksena

Vetäytymisen ja piiloutumisen tarve voi olla eräs häpeän johdannainen. Se ulottuu lähes huomaamattomana arkielämäänkin monissa muodoissa. Moni psyykkisistä ongelmista kärsivä hakee tuskaisesti tilaa, jossa saa rauhan häpeältä, tietämättä mitä etsii.

Nuori masennustilasta kärsivä naisopiskelija oli luopunut valmiista ammattialastaan ja etsi jotain muuta uraa itselleen. Hetken kokeiltuaan näitä tai jo suunnitteluvaiheessa hän vetäytyi jokaisesta erilaisin järkeistyksin. Hän tunsi häpeävänsä omaa tilannettaan, hän tunsi menettäneensä minuutensa. Hän tunsi myös luopuneensa toivosta, vajonneensa kyynisyyteen ja ajoittain itsetuhoiseen häpeämättömyyteen. Hänen analyysinsa kehittyi yhä kaoottisemmaksi, yhä vaikeammin ymmärrettäväksi ja hänen tilansa yhä huolestuttavammaksi. Hän tiesi, että hänellä on huono äitisuhte, ja että äiti oli ollut erittäin ymmärtämätön häntä kohtaan. Hän tiesi, että ristiriita opettajan kanssa sai hänet jättämään aikaisemman uransa. Sen sijaan hän ei tiennyt, että hänen hallitsevin ongelmansa ei ole elämänura, ei opintomenestys, ei naisellisuus, vaan häpeä. Eikä hän tiennyt, että häpeä oli jaettavissa ja käsiteltävissä toisen kanssa. Analyytikko selitti hänelle, että häpeä on se tunne, joka pakotti hänet aina vetäytymään, häpeä lamautti hänen minuutensa, häpeä riisti häneltä ajattelukyvyyn, häpeä pakotti häntä uhoamaan itsetuhoisesti ja kyynisesti, häpeä esti häntä ilmaisemasta itseään ja pakotti kätkeytymään käsittämättömyyteen analyysissaan. Häpeä esti häntä yrittämästä mitään tosissaan. Vapautuakseen häpeästä hän etsi jotain aivan uutta ja entisestä poikkeavaa, jolle kokonaan omistautumalla hän vapautuisi arvottomasta minästään. Hän etsi psykoanalyysista luostaria paetakseen maailmasta. Kun sekä analysoitava että analyytikko tajusivat häpeän mahtavan läsnäolevuuden, se vapautti analyyttistä prosessia häpeän vankeudesta.

Häpeälamaannus

Häpeän keskeisin tekijä, lamaannus, saattaa hallita psykoterapiatilannetta. Psykkisen työskentelyn sijasta asiakas saattaa vetäytyä ajatuksettomaan hiljaisuuteen tai käyttää puhetta uhkaavaa lamaannusta vastaan. Puheen ajatuksettomuus saattaa ilmetä sen pysähtyneisyytenä ja sisällyksettömyytenä. Se voi ilmetä myös kömpelöinä lauseina, kielioppivirheinä tai sanojen sotkemisena, terapeutin ilmaisujen toistamisena tai kliseinä. Erilaiset kompensointi- ja korjaamispyrkimykset saattavat pitkäksi ajaksi peittää lamaannuksen ja ajatuksettomuuden. Analysoitava voi tyhjiyttä peittääkseen osoittaa innostusta ja paneutumista. Hän tavoittelee onnistumisen kokemusta, mutta sen epäonnistuessa romahtaa välittömästi minättömyyteen. Kun häpeä osoitetaan, voi analyysituntien käsittämätön sisältö muuttua todelliseksi työskentelyksi. Tiedostetulla häpeällä voi olla se vaikutus, joka sillä monesti tavallisessa elämässä on: se sisuunnuttaa ja yllyttää ponnistelemaan omien potentiaalien käyttämiseen.

Häpeän ilmeneminen konversioina ja fobioina

Häpeä ja sen mukanaan tuoma lamaannuksen uhka voi olla tunnistettavissa konversio-oireita muistuttavien affektiekvivalenttien kautta. Kun niiden yhteys häpeän tunteeseen osoitetaan, häpeä hahmottuu selvemmäksi ja saadaan käsittelyn piiriin.

Erään naispotilaan pitkän ja vaikean analyysin loppupuolella alkoi häpeäongelman merkitys tiedostua – sekä analyytikolle että analysoitavalle. Hänellä oli taipumus

konversiotyyppeihin oireisiin. Kun hän koki olevansa kömpelästi liikkuva, ajatukset olivat sekavia ja vasen puoli oli pehmeä ja voimaton, hän oli itse asiassa häpeän lamaannuttama. Hänellä oli "vasemman puoleinen häpeähalvaus", jota ilmaisua sitten käytettiin vastaavissa tilanteissa. Konversio-oireen sisältö oli ensisijaisesti torjuttu häpeän affekti. Toisella naispuolisella analysoitavalla oli "yököttävä olo" analyysitunnilla tai sille tullessa. Se oli häpeän sukuisen inhon affektiekvivalentti (Tomkins 1987), jossa fantasiasisällöt olivat oireen muodostumisen kannalta toissijaisia. Häpeän ja inhon löytyminen teki ymmärrettäväksi lukuisia asioita, mm. sekä unissa että oireissa ilmenevät kasvojen menettämisen pelon ja "julkisivun korjaamisen".

Häpeä on osoittautunut usein foobisten ahdistuskohtausten taustatekijäksi. Häpeän aiheuttama romahdus lamaannukseen, ajatuksettomuuteen ja mitättömyyteen on pelottava kokemus, joka herättää paniikkia. Tätä ei ole ymmärretty, mikä on osaltaan johtanut siihen, että on ryhdytty puhumaan erityisestä paniikkihäiriöstä, jonka syynä olisi aivofysiologinen häiriö ja johon psykoterapia ei auta. Henkilö, jolla on varhaisessa lapsuudessaan ollut traumaattisia häpeää tuottavia hylkäämiskokemuksia, voi olla erittäin herkkä kaikelle torjutuksi tulemiselle ja sen herättämälle häpeälle.

Naispuolinen analysoitava, jonka oireistoon kuuluivat myös ajoittain invalidisoivat paniikkitilat, kertoi tuoreesta, nyt jo hallintaan saamastaan paniikista: Hän oli tapaamassa ystävätärtään ja odotti, että pääsisi tämän mukana kaupungin keskustaan. Ystävätär kertoi suunnitelmiansa muuttuneen, hän lähtisikin muualle tapaamaan erästä toista henkilöä. Analysoitava päätti käyttää yleistä kulkuvälinettä, koska pysäkki oli aivan lähellä. Hän kertoo: "Kun astuin ulos menin aivan pyörälle päästäni, hain pysäkkiä, mutta en löytänyt. En tiennyt mistä löydän taksin, kamala pelko valtasi, ajatuskyky lamaantui, olin kyvytön tekemään havaintoja ja suunnittelemaan toimintaani." Hän pystyi kuitenkin ryhdistäytymällä voittamaan paniikkinsa. Hän oli pettynyt odotuksessaan; hän häpesi toteutumaton toivettaan ja lamaantui siitä. Lamaantunut avuttomuus sai hänet paniikkiin. Myöhemmin hän totesi, että ei ollut nähnyt pysäkkiä, joka oli ollut aivan vieressä.

Saattaa olla, että häpeä tunnistetaan vasta pitkän psykoanalyttisen työskentelyn tuloksena. Kun analytikko on tietoinen häpeästä ja sen merkityksestä, tunnistaminen voi tapahtua nopeastikin.

Häpeän vankila

Varhaislapsuudessaan traumatisoiduilla analysoitavilla kohtaamme monesti intensiivisen häpeäongelman. He ovat jääneet häpeän vangeiksi niin kuin pahoinpitelyn uhrille, kidutetulle, keskitysleirin vangille, koulussa kiusatulle tai perheväkivallan kohteeksi joutuneille usein tapahtuu. He jäävät häpeämään sitä, etteivät ole pystyneet herättämään hyväksymisen halua eikä ymmärtämisen pyrkimystä niissä, joiden varassa he ovat. Psykkistä eheyttä ja minuutta tuhoavan tai emotionaalisesti tyhjän lapsuuden traumatisoimalle analysoitavalle saattaa olla ratkaisevaa tiedostaa häpeän olemassaolo ja sen monet vaikutukset. "Minun ei tarvitsekaan suojautua pohjatonta ja

korjaamatonta huonoutta vastaan. Minä en olekaan parantumattomasti avuton, kykenemätön, ajatuskyvytön, lamaantunut ja minuutta vailla oleva. Häpeä on sellainen tunne, että se saa jokaisen tuntemaan jotain samantapaista.”

Psykoterapiatilanteen tuottama häpeä

Psykoterapeuttinen tilanne sisältää jatkuvan häpeän uhan, jonka eroavuudet arkipäivän häpeätilanteisiin saattavat ajoittain hämärtyä. Osaksi tuo uhka johtuu siinä vaadittavan työskentelyn luonteesta, osaksi niistä puutteellisuuksista, joilta yksikään psykoterapiaa tekevä – kuten yksikään kasvattaja ja vanhempi – ei voi välttyä. Asiakasta kehoitetaan sellaisen ilmaisemiseen ja paljastamiseen, jonka hän on kätkenyt ja eristänyt. Hän ei useinkaan voi saada välitöntä vihjettä kuten katsetta, ilmettä tai elettä, josta hän voi havaita tulleen ymmärretyksi tai herättävänsä kiinnostusta. Psykoterapeutti voi myös saada asiakkaan tuntemaan häpeää olemalla huomaamaton, kiinnostumaton ja loukkaava ymmärtämättömyyttään, tietämättömyyttään tai omien vastatunteidensa seurauksena. Asiakas voi reagoida tilanteen tuottamaan häpeään ryhtymällä vastahyökkäykseen ja terapeutin häpäisemiseen tai pyrkimällä yhä suurempaan kuuliaisuuteen, tai tekemällä molempia samanaikaisesti.

Myös hoitava henkilö on jatkuvasti alttiina häpeälle ja sen aiheuttaman lamaannuksen uhkaama. Kun hän ei tunne onnistuvansa työssään, kun hän ei saa odottamaansa vastavuoroisuutta tai hän on asiakkaansa häpäisyhyökkäysten kohteena, hän saattaa tuntea houkutusta poiketa vapaan tarkkaavuuden työskentelyilmapiiristä ja altistuu tekemään teknisiä virheitä. Hänen ajattelukykynsä saattaa lamaantua ohimenevästi tai pitkäaikaisesti, ja hän voi ryhtyä teoretisoimaan, antamaan tulkintoja, joita ei itsekään ymmärrä, tai hän voi turvautua verhottuihin kasvatuksellisiin tai muihin epäammattillisiin toimenpiteisiin itsetuntonsa suojelemiseksi.

Loppusanat

Mistä johtuu, että häpeä on jäänyt niin vähälle huomiolle teoriassa ja käytännön työssä? Mistä johtuu, että sen tunnistaminen on ollut niin vaikeata? Ensimmäinen syy voi olla, että häpeä on kaikkialla läsnä niin jokapäiväisenä, ettei sen olemassaoloa tule ajatelleeksi. Toinen syy voi olla tekemisissä sen kanssa, että psykoanalyysissa ja psykoterapiassa on lähestytty psyykkisiä ilmiöitä oireiden ja sairauskäsitteiden suunnasta. Se luo näkökulman: "Tämä on sairautta, tämä on oire, se ei ole minua itseäni." Se ohittaa häpeän ikään kuin huomaamatta, sillä häpeälle on olennaista tunne, että se koskee koko itseä. Kolmas syy voi löytyä siitä, että ammatilliseen kielenkäyttöön on vakiintunut häpeän ohittamista suosivia ilmaisuja. Niiden tarkoituksena on auttaa asiakasta hyväksymään itsestään sellaisia puolia, jotka hän eristänyt ja vieraannuttanut, ja helpottamaan tiettyjen mielen sisältöjen tunnistamista ja niiden olemassaolon hyväksymistä. Ne kenties auttavat ohittamaan häpeää, mutta ohitettu häpeä jää hahmottomaksi ja voi tulla vastaan yhä uudelleen ja uudelleen.

Kirjallisuutta:

Broucek, Francis J. (1982) Shame and its relationship to early narcissistic developments. Int.J. Psychoanal., 65: 369 - 378.

Ikonen, Pentti & Rechartt, Eero (1993) The origin of shame and its vicissitudes. Scand.Psychoanal.Rev., 16: 100 - 124.

Kinston, Warren (1987) The shame of narcissism. Kirjassa: The Many Faces of Shame s. 214-245. Toim. D. L. Nathanson. New York: Guilford Press.

Lewis, Helen Block (1987a) Shame and the narcissistic personality. Kirjassa: The Many Faces of Shame s. 214-245. Toim. D. L. Nathanson. New York: Guilford Press.

Lewis, Helen Block (1987b): The Role of Shame in Symptom Formation. Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates.

Nathanson, Donald L. (1987) A timetable for shame. Kirjassa: The Many Faces of Shame s. 1-63. Toim. D. L. Nathanson. New York: Guilford Press.

Tomkins, Silvan (1987) Shame. Kirjassa: The Many Faces of Shame s. 133-161. Toim. D. L. Nathanson. New York: Guilford Press.

Winnicott, Donald (1982) The observation of infants in a set situation. Kirjassa: Winnicott, D. W.: Through Paediatrics to Psycho-Analysis. London: Hogarth Press.

Tämä artikkeli on ilmestynyt myös seuraavissa julkaisuissa:

Kirjassa: Depressio ja sen hoito, s. 202-213. Helsinki: Recallmed, 1993.

Duodecim 110:278-285, 1994

Kirjassa: Thanatos, Häpeä ja muita tutkielmia, s. 129-160. Helsinki: Nuorisopsykoterapiasäätiö, 1994.

Seuraava artikkeli:

[Pentti Ikonen: Kommentti Eero Rechartille ja Pentti Ikoselle](#)