

| | | |
|-------------|---|-----------|
| I | JOHDANTO | 4 |
| II | ALUSSA OLI HÄPEÄ | 5 |
| A | SIELUN SAIRAUS VAI TERVEYS?..... | 5 |
| III | HÄPEÄTEORIOITA | 6 |
| A | VIIME VUOSISATA | 6 |
| B | TÄMÄ VUOSISATA | 7 |
| IV | HÄPEÄN KUVAUS | 9 |
| A | YLLÄTYKSELLINEN | 9 |
| B | KROONINEN | 11 |
| C | RISTIRIITAINEN..... | 12 |
| D | KOLLEKTIIVINEN..... | 13 |
| V | HÄPEÄN SUKULAISET | 14 |
| A | SYYLLISYYS..... | 14 |
| B | NOLOUS..... | 15 |
| C | UJOUS | 16 |
| VI | HÄPEÄN SYNTYHISTORIA | 17 |
| A | MILLOIN LAPSI OPPI TUNTEMAAN HÄPEÄÄ? | 17 |
| B | MISTÄ LAPSI OPPII TUNTEMAAN HÄPEÄÄ? | 19 |
| 1 | <i>Vanhemmat peilinä</i> | 19 |
| a) | Puuttuva peili..... | 19 |
| b) | Hyväksymätön peili | 20 |
| c) | Väsynyt peili..... | 21 |
| 2 | <i>Vanhemmat malleina</i> | 22 |
| 3 | <i>Hylkääminen on kaikkien syntien äiti</i> | 22 |
| 4 | <i>Onko meistä vanhemmiksi?</i> | 23 |
| VII | HÄPEÄN SYYT | 24 |
| A | OBJEKTIKSI JOUTUMINEN | 24 |
| B | HÄPÄISEMINEN | 25 |
| 1 | <i>Seksuaalinen häpäisy</i> | 25 |
| 2 | <i>Fyysinen nöyryytys</i> | 27 |
| C | SISÄISTETTY ARVIOIJA..... | 27 |
| 1 | <i>Väärä hälytys</i> | 27 |
| 2 | <i>Kulttuurin ihanteet</i> | 28 |
| 3 | <i>Armoton uskonto</i> | 29 |
| 4 | <i>Palautetaan lähettäjälle</i> | 30 |
| VIII | HÄPEÄN AIHEITA | 30 |
| A | FYYSISET KOMPLEKSIT | 30 |
| B | SUKUPUOLTEN ERO | 31 |
| IX | ITSE YLLÄPIDETTY HÄPEÄ | 33 |
| A | MORALISMI | 33 |
| B | ARVOHOLISMI | 33 |
| C | NEGATIVISMI..... | 34 |
| D | MASOKISMI..... | 34 |
| E | TOISTAMINEN..... | 35 |
| 1 | <i>Salaisuudet</i> | 35 |
| 2 | <i>Käsikirjoitukset</i> | 35 |

| | | |
|-------------|---|-----------|
| 3 | <i>Mielettömyyden logiikka</i> | 36 |
| X | HÄPEÄN TUNTOMERKKEJÄ | 37 |
| A | LIIOTTELEMINEN | 37 |
| B | KROONISUUS..... | 38 |
| C | KAIKENKATTAVUUS..... | 39 |
| D | TEKOPYHYYS..... | 39 |
| XI | HÄPEÄN PILOPAIKKOJA | 40 |
| A | KÄTKEYTYMINEN..... | 40 |
| B | KIELTÄMINEN | 40 |
| C | TUNNE TUNTEEN PEITTONA..... | 40 |
| 1 | <i>Maaninen ylipirteys</i> | 40 |
| 2 | <i>Hyökkäävä ystävällisyys</i> | 41 |
| 3 | <i>Masennus</i> | 41 |
| 4 | <i>Raivo</i> | 42 |
| D | UHMA | 44 |
| E | ALISTUMINEN..... | 45 |
| F | SYLLISTYMINEN..... | 45 |
| G | PROJEKTIO | 46 |
| H | PIRSTOMINEN..... | 46 |
| I | KUOLEMA | 47 |
| J | PUNAISTA PÄIN..... | 48 |
| XII | ENSIAPUA HÄPEÄÄN | 48 |
| A | ”UNOHDA KOKO JUTTU.” | 48 |
| B | ”NAURA ITSELLESI.” | 48 |
| C | ”LASKE RIMAA.” | 49 |
| D | ”NOSTA TASOA.” | 50 |
| XIII | HÄPEÄÄ KOHTI | 50 |
| A | PUHUMINEN | 51 |
| B | RYHMÄSSÄ JAKAMINEN | 51 |
| C | KIRJOITTAMINEN..... | 52 |
| XIV | TOIVOA KOHTI? | 53 |
| A | MONIMUOTOINEN ARMO | 54 |
| B | VAARALLINEN ARMO | 55 |
| C | KUNNIOITTAVA ARMO..... | 56 |
| D | VARJOJEN MAA | 57 |
| E | PEIKKOMETSÄ..... | 57 |
| F | VIHJEITÄ ARMOSTA..... | 58 |
| 1 | <i>Ystävät</i> | 59 |
| 2 | <i>Varhaiset muistot</i> | 59 |
| 3 | <i>Yksinäisyys</i> | 60 |
| 4 | <i>Mene rauhassa</i> | 60 |
| G | VIHAISUUS | 61 |
| H | SURU..... | 61 |
| I | VASTAANOTTAMINEN | 61 |
| J | ITSEN HYVÄKSYMINEEN | 62 |
| 1 | <i>Lähtökohdat</i> | 62 |
| 2 | <i>Historia</i> | 63 |
| 3 | <i>Anteeksianto vai/ja hyväksyminen</i> | 64 |
| 4 | <i>Kiitollinen ylpeys</i> | 65 |
| 5 | <i>Sisäinen lapsi</i> | 65 |
| 6 | <i>Ole hyvä</i> | 66 |
| 7 | <i>Kirja on vielä kesken</i> | 67 |
| XV | HÄPÄISIJÖIDEN KOHTAAMINEN | 67 |

| | | |
|-------------|--|-----------|
| A | ANTEEKSIANNON DRAAMA | 67 |
| 1 | <i>Syyttäminen</i> | 68 |
| 2 | <i>Hampaiden laskeminen</i> | 68 |
| 3 | <i>Katsominen</i> | 68 |
| 4 | <i>Tunteminen</i> | 68 |
| 5 | <i>Kohtaaminen</i> | 69 |
| B | ANTEEKSIANNON KÄYTÄNTÖÄ | 69 |
| 1 | <i>Ymmärtäminen</i> | 69 |
| 2 | <i>Turhautuminen</i> | 69 |
| 3 | <i>Jarruttaminen</i> | 70 |
| 4 | <i>Valitseminen</i> | 70 |
| 5 | <i>Konkreettisuus</i> | 70 |
| 6 | <i>Suoruus</i> | 71 |
| 7 | <i>Vapaus</i> | 71 |
| 8 | <i>Vaikeneminen</i> | 71 |
| C | PUOLUSTAUTUMINEN | 72 |
| XVI | TERVE HÄPEÄ | 72 |
| A | TOSI MINÄN KUUSKAUS | 72 |
| 1 | <i>Monta Paavalia</i> | 73 |
| 2 | <i>Kolme minää</i> | 74 |
| a) | <i>Valeminä</i> | 74 |
| b) | <i>Tosiminä</i> | 74 |
| c) | <i>Reaaliminä</i> | 74 |
| 3 | <i>Kutsu rakkauteen</i> | 75 |
| 4 | <i>Kutsu luovuuteen</i> | 75 |
| 5 | <i>Kutsu itseän</i> | 76 |
| B | YKSITYISYYDEN SUOJA | 77 |
| 1 | <i>Julkisuus?</i> | 77 |
| 2 | <i>Taantumustako?</i> | 78 |
| 3 | <i>Puoliavoimuus</i> | 79 |
| 4 | <i>Häveliäisyys</i> | 80 |
| 5 | <i>Alastomuus</i> | 80 |
| 6 | <i>Rakasteleminen</i> | 81 |
| 7 | <i>Aterioiminen</i> | 82 |
| 8 | <i>Ulostaminen</i> | 82 |
| 9 | <i>Kasvaminen</i> | 83 |
| 10 | <i>Luova työ</i> | 84 |
| 11 | <i>Hyvä työ</i> | 84 |
| 12 | <i>Rukous</i> | 85 |
| 13 | <i>Kuoleminen</i> | 85 |
| XVII | TERVEEN HÄPEÄN TORJUNTA | 86 |
| A | HÄPEÄMÄTTÖMYYS | 87 |
| 1 | <i>Uskonto</i> | 87 |
| 2 | <i>Kulttuuri</i> | 88 |
| 3 | <i>Terapia</i> | 89 |
| B | NARSISMI | 90 |
| 1 | <i>Narsimin synty</i> | 92 |
| 2 | <i>Narsismin kuvaus</i> | 92 |
| a) | <i>Nääntyvä narsisti</i> | 93 |
| b) | <i>Vainoharhainen narsisti</i> | 93 |
| c) | <i>Manipulatiivinen narsisti</i> | 93 |
| d) | <i>Mahtaileva narsisti</i> | 94 |
| 3 | <i>Kansantauti</i> | 94 |
| 4 | <i>Häpeän peitto</i> | 95 |
| 5 | <i>Narsismi asenteena</i> | 96 |
| 6 | <i>Parantumisen</i> | 97 |
| C | HYBRIS | 97 |
| 1 | <i>Valta</i> | 98 |

| | | |
|--------------|---------------------------------|------------|
| 2 | <i>Tieto ja äly</i> | 98 |
| 3 | <i>Moraali</i> | 99 |
| XVIII | HÄPEÄ PYHÄN EDESSÄ | 100 |
| A | HILJAISUUS | 101 |
| B | HÄPEÄ PARATISSISSA | 102 |
| C | KAIKKIVALTIAAN EDESSÄ | 103 |
| D | JUMALAN IHMISYYDEN EDESSÄ..... | 104 |
| E | HE USKOIVAT TOISIINSA | 104 |
| F | JUMALA ELÄÄ KOHTAAMISESSA | 107 |

I Johdanto

Kun keväällä päätin kirjoittaa seuraavan kirjeeni häpeästä, en tiennyt, että siitä tulisi Helsingin Sanomien mukaan syksyn muotiaihe. Kun olen viimeistelemässä kirjettäni Otava julkaisee **Jouko Turkan** kirjan nimeltä *Häpeä*. Kansanedustajat kehottavat toisiaan häpeämään. Iltalehti haastatteli isänpäivän kunniaksi isiä kysymällä ”*Milloin viimeksi hävetti.*” Saman päivän Hesari kirjoitti 75 vuotta täyttävän **Kalle Päätalon** häpeästä. Seuraavan päivän Iltasanomat otsikoi yhden kolumnin: ”*On häpeämisen aika.*” Samalla viikolla ilmestyy **Juhani Siltalan** kirja *Miehen Kunnia*, jonka työnimi oli pitkään ollut *Miehen Häpeä*. No niin, ja sitten ilmestyi vihdoin Ystäväkirja. Niinkuin huomaat Ystäväkirje on vuosien aikana tullut koko ajan paksummaksi. Aloitin aikanaan julkaisemalla kirjoja. Kirjabisnes osoittautui liian hankalaksi. En pitänyt hinnoittelusta ja inhosin markkinointia. Muille kustantajille annettuna tämäkin kirja tulisi maksamaan sinulle ainakin 150 mk. Jätin ”julkaisemisen” ja aloin painattaa kirjani mahdollisimman halpaan muotoon. Teimme siitä yhden tavan palvella ystäviämme. Nyt kutsumme ensimmäistä kertaa kirjettämme Ystäväkirjaksi. Tätä voi jakaa menemättä kovin suureen konkurssiin, tästä voi maksaa, jos haluaa ja pehmeä paperi kelpaa sivu kerrallaan uusiokäyttöön, jos teksti ei miellytä.

Kerronpa vähän miten tällainen kirje syntyy:

Aihe syntyy sydäntä kuuntelemalla. En osaa selittää miksi joku tema milloinkin alkaa tuntua tärkeältä. Kai se on jonkinlainen intuitio siitä mikä itselleni ja muille on nyt ajankohtaista. Aiheeseen syventyminen antaa hyvän opiskelu- ja itsetutkiskelumahdollisuuden. Keskitän miltei kaiken lukemiseni teemaan.

Haastattelen ystäviä ja vieraita aiheesta ja käyn pitkiä keskusteluja Railin kanssa. Monta iltaa olemme kelaneet omia häpeäkokemuksiamme ja kysyneet toisiltamme aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Rukoilen, katselen uniani ja mietiskelen.

Kirjoittamisen alan mistä tahansa ajatuksesta, joka tuntuu tarpeeksi selvältä. Otsikot ja jutun kokonaisrunko hahmottuvat kirjoittamisen myötä. Kun pääosa tekstistä tuntuu tarpeeksi valmiilta, annan sen talon väen arvioitavaksi. Samalla alan etsiä sopivia sitaatteja otsikoiden alle. Sitaatit eivät ohjaa kirjoitustani, vaan oma tekstini ohjaa sitaattivalikoiman. Eri tyyliset sitaatit rikastuttavat yhden tyylistä kirjoitusta.

Vasta tässä vaiheessa luen tekstin alusta loppuun uudelleen, moneen kertaan. Joitakin teemoja syvennän, toisia poistan. Sitten alkaa varsinainen oikoluku, jossa Raili on suureksi avuksi. Hän tekee oman osuutensa, kun minä olen aamulla mennyt nukkumaan. Tietokoneen rekisterin mukaan tässä kirjeessä on 42 641 sanaa (tuhansia on karsittu), työskentelykertoja on ollut 115 ja niihin on kulunut yhteensä 16 357 minuuttia (eli reilu 2 sanaa per minuutti). Seuraavaksi siirryn toiseen tietokoneohjelmaan ja alan muokata tekstin taittoa Ystäväkirjeeksi. Yleensä

viimeiset vuorokaudet valvomme, saadaksemme kirjapainon kanssa sovitun ajan pitämään.

Painamiseen kuuluu vuorokausi, jonka jälkeen kaikki lapset ja kynnelle kykenevät vieraat tulevat kanssamme postitustalkoihin. Seuraavana päivänä kirje lähtee teille. Sitten jäämme vain jännittämään saammeko sen verran taloudellista palautetta, että paino- ja postituskulut saadaan kahden viikon sisällä maksettua.

Kiitos kaikille teille, jotka olette kesän ja syksyn ajan kestäneet uteliaita kysymyksiäni häpeästä. Kiitos teille, jotka olette kertoneet siitä kirjeitse. Tämä on ollut varsin mielenkiintoinen oppimisprosessi. Olen käyttänyt otteita kirjeistä ja kuulemistani kertomuksista, useimmat asianomaisen luvalla. Pidemmät kertomukset olen faktatiedoiltaan vääristänyt ja kaiken mahdollisen tunnistettavan olen muuttanut. Toivottavasti tästä on hyötyä sinullekin. Olisimme todella kiitollisia palautteesta. Kirjoitathan.

Hänen palveluksessaan: Daniel

II Alussa oli HÄPEÄ.

Milloin viimeksi halusit vajota maan alle?

Muistatko vielä kun kastelit housusi, sinut yllätettiin lapsuuden lääkärileikeistä, unohdit vuorosanasi koulun joulunäytelmästä, vaatteitasi tai maalaisuuttasi pilkattiin, sinut nöyryytettiin ulkonäkösi takia tai vanhempasi haukkuivat tai löivät sinua muiden nähden? Muistatko kuinka sinun oli pakko jäädä syömään inhoamaasi ruokaa sisarusten ilkkuessa ympärilläsi?

Muistatko seksuaaliset nöyryytykset, selkäsaunat, inhottavat lempinimet, haukkumasanat, petetyt lupaukset ja julkiset häpäisyt?

Vieläkö sinulla on epämääräinen tunne kelpaamattomuudestasi? Vieläkö näiden muistojen pakkopaita tukahduttaa vapaata spontaanisuuttasi ja rohkeaa luovuuttasi? Vahva kokemus häpeästä tekee varovaiseksi, laskelmoivaksi ja pelokkaaksi. Elämä täytyy rajoittaa mahdollisimman tuttuun ja turvalliseen rutiiniin. Mikä tahansa yllätys voi horjuttaa kontrolliani niin, että joudun taas häpeään.

A Sielun sairaus vai terveys?

”Häpeä on murtautunut sydämeni, haavani ei parane.”¹Daavid

Luomiskertomuksessa häpeä on ensimmäinen ja ainoa nimeltä mainittu tunne. Jotkut pitävät minkä tahansa asian ensimmäistä mainintaa Raamatussa poikkeuksellisen tärkeänä. En oikein ymmärrä tämän tulkintatavan perusteita, mutta *häpeä* on joka tapauksessa listaykkönen.¹

Häpeän tunne voi olla epäterve kokemus jota emme ansaitse tai sitten ainoa terve tunne jonka tietystä tilanteesta koemme. Häpeä voi olla tappava sielun sairaus samalla kun se on korvaamaton sielun terveys.

Kun tartumme tähän ilmiöön sormemme ojentautuvat sen ympärille eri suunnilta. Tämän aiheen käsittelyn jakaminen otsikoihin on ollut vaikeaa. Aloitan ongelmallisen, sairaan ja epäterveen häpeän käsittelystä. Jatkan käsittelemällä tervettä, elämää palvelevaa häpeää. En kuitenkaan pysty olemaan täysin uskollinen näille otsikoille, koska todellisuudessa tämä mielenkiintoinen ilmiö ei tunnu jakautuvan näin selkeiden otsikoiden alle.

¹ Mielenkiintoista kyllä seuraava vahva tunne näyttää ainakin kuvauksen perusteella olevan Kainin ja Abelin välinen sisarkateus. Ehkä siitä tuleekin seuraavan Ystäväkirjan aihe.

Teemmekö pahoja tekoja, koska olemme nöyryytettyjä ja tunnemme kroonista häpeää vai häpeämmekö koska teemme pahoja tekoja? Historiamme julmimpien tyrannien elämänkerroista voimme päätellä, että nöyryytetty sydän herkimmin turvautuu väkivaltaan. Näyttää myös siltä, että sairaasta häpeästä kipeät ihmiset ovat kaikkein estyneimpiä tuntemaan kohtuullista, elämää palvelevaa häpeää.

Yhtälö ei kuitenkaan ole niin yksinkertainen. Monet pyhimyksetkin ovat olleet lapsena häväistyjä ja alistettuja. He myös kuolivat häväistyinä ja pilkattuina, turvautumatta koskaan väkivaltaan.

Entä me tavalliset ihmiset, pienet kotipaholaiset ja seurapiiripyhimykset, jotka emme ole saaneet mitään sellaista pyhää tai pahaa aikaan, joka kiinnostaisi tulevien sukupolvien historioitsijoita (ellei oma lapsi satu olemaan sellainen)?

Entä vanha kunnan Pekka, joka pelästyi ja häpesi tunteitaan tytärtään kohtaan, kun tämä alkoi kehittyä naiseksi ja pukeutui sen mukaisesti?

"Huoralta sinä näytät!" Pekka huusi kerta toisensa jälkeen. *"Ehkä sinä oletkin huora?"*

Entä tytär, jonka henki ei kestänyt isän julmaa palautetta? Hän vietti lopun lyhyestä elämästään eläen toteen isän hänelle sanelemaa roolia elämän käsikirjoituksessa. 33 -vuotiaana hän lopetti elämänsä vapautuakseen vihdoinkin siitä häpeästä, jota ei alunperin ollenkaan ansainnut.

Kuvittele ihmistä, joka kertoo voivansa tuntea kaikkia muita tunteita paitsi surua.

Mitä päätelisit hänestä? Kaivaisitko esille kuvia Ruandan kuoleman kentiltä?

Kysyisitkö onko hän koskaan joutunut luopumaan mistään tärkeästä? Eikö hänellä ole minkäänlaista yhteyttä siihen, mikä elämässä on surullista?

Entä jos hän kertoisi, että vihaisuus on ainoa tunne mitä hän ei pysty tuntemaan?

Antaisitko korvapuustin kokeillaksesi miten hän reagoi? Kysyisitkö miltä hänestä tuntuisi, jos pettäisit hänen luottamuksensa tai varastaisit hänen omaisuuttaan?

Entä mitä sanot ihmiselle, joka silmät kirkkaina väittää: *"Minä en häpeä mitään!"*

Etkö pitäisi häntä häpeämättömänä?

Toisinaan häpeä on oire yllättävästä terveydestä sairaan sielun ytimessä, viimeinen yhteys siihen mikä meissä on aidosti inhimillistä ja arvokasta. Jos häpeä saa meidät tuntemaan itsemme roistoiksi, se voi johtua siitä, että todella olemme roistoilleet. Häpeän tunne voi olla kohtuullinen ja terve reaktio, joka palauttaa meidät itsemme mittaisiksi, kun olemme alentaneet tai ylentäneet itsemme yli sen mikä oikeasti on totta.

Oli häpeämme sitten tervettä tai sairasta, se joka tapauksessa tuntuu raskaalta ja murheelliselta taakalta, josta tarvitsemme vapautusta.

III Häpeäteorioita

A Viime vuosisata

Ensimmäisiä yrityksiä analysoida häpeän olemusta tulee **Thomas Burgesin** kynästä. 1839 hän julkaisi kirjasen nimeltä: *Punastumisen fysiologia*. Kuvattuaan punastumisen fysiologiaa pitkään hän päätyy tekemään niistä moraalisia johtopäätöksiä: Jumala on viisautensa päättänyt tehdä poskien punastumisen kautta kaikille ilmeiseksi milloin joku on rikkonut sääntöjä, joita kaikkien täytyisi pitää pyhinä. Hän huomasi, että ihmisen voi saada nauramaan kutittamalla, itkemään lyömällä, pelkäämään uhkaamalla ja suuttumaan ärsyttämällä, mutta punastumista ei saa aikaan, muuten kuin vetoamalla hänen omaantuntoonsa.

Tämä oli Burgesin mukaan todiste valkoihoisen rodun moraalisesta yliveraisuudesta . Hän ei ollut havainnut afrikkalaisten tai intialaisten ihmisten punastuvan. En tiedä punastuiko hän koskaan tätä johtopäätöstään.

Charles Darwin kirjoitti 1872 kirjan: *Tunteiden ilmaisu ihmisillä ja eläimillä*.

Viimeisen luvun hän omisti häpeälle. Darwinkin piti punastumista tärkeänä erona ihmisten ja eläinten välillä. Hänestä se oli ihmislajin kaikkein merkillisin ja tunnusomaisin ominaisuus. Hän huomasi kyllä, että apinoiden takapuoli punotti himosta, mutta ei silti pitänyt mahdollisena todistaa, että eläimet punastuisivat. Tarkkanäköinen Charles huomasi että ihmislapsi ei oppinut punastumaan ennen kahden tai kolmen vuoden ikää. Hän myös erotti syyllisyyden ja häpeän toisistaan: ”*Ei syyllisyys sinänsä aiheuta häpeää vaan ajatus siitä mitä joku toinen ajattelee syyllisyydestämme.*”² Hänestä punastuminen tapahtui yksinäisyydessäkin, mutta vain kun punastuja kuvitteli itsensä toisen paljastamaksi.

Venäläinen filosofi **Vladimir Soloviev** (1853 - 1900) kirjoitti: ”*Häpeän tunne on se, joka ehdottomasti erottaa ihmisen kaikesta muusta luonnosta. Se on kaiken inhimillisen hyvän hengellinen juuri ja ihmisen moraalisuuden tunnusmerkki.*”

Viime vuosisadan suuret venäläiset kirjailijat **Dostojevski** ja **Tolstoi** eivät yrittäneetkään tehdä tieteellistä analyysiä häpeästä, mutta käsittelivät samaa teemaa kaunokirjallisessa muodossa syvällisemmin kuin ehkä kukaan ennen heitä tai sen jälkeen.

B Tämä vuosisata

Merkillistä kyllä tämän vuosisadan suurista kirjailijoista tai tutkijoista kukaan ei ole vastaavalla innolla paneutunut häpeän tutkimiseen. **Sartre** ja **Nietzsche** käsittelivät teemaa jonkin verran, mutta heidänkin kirjoituksistaan aihe täytyy kaivaa esille monena palana.

Freudinkaan kirjoituksista ei löydy mitään perusteellista analyysiä häpeästä. Freud käsitteli ohimennen häpeää kolmessa yhteydessä.

Ensinnäkin hän kehotti kolleegojaan luopumaan turhasta häpeästä kertoessaan potilailleen mitä he veloittavat hoidostaan. Taksoista tuli puhua yhtä suoraan ja mutkattomasti kuin seksistä. Ainakin tämän ohjeen hänen seuraajansa ovat ottaneet vakavasti. Minulle soitti juuri nainen, joka mietti kannattaisiko hänen mennä pitkäaikaiseen analyysiin, jota KELA ei maksaisi. Kysyin mitä se tulisi maksamaan. Analyytikko oli häpeilemättä ilmoittanut, että hoito maksaa 750 mk kerta (= tasan 45 minuuttia), neljä kertaa viikossa, ainakin neljän vuoden ajan, eli yhteensä vähintään 600 000 mk. Voitte arvata että yhtä häpeilemättä ehdotin parempaa käyttöä sille rahalle.

Toiseksi Freud joutui puolustautumaan aikansa häveliäisyyttä vastaan perustelemalla miksi analyytikon oli potilaansa häpeästä välittämättä kysyttävä syvälle yksityiselämään ja nimenomaan seksuaalielämään tunkeutuvia kysymyksiä. Hän vertasi työtään gynekologin työhön ja piti omaa häveliäisyyden rajoja rikkovaa tutkimustapaansa yhtä perusteltuna. Terveenä häpeilemättömyytenä Freud piti sitä, että hän keskusteluissaan aina käytti lääketieteellisiä nimityksiä (pääasiassa latinalaisia termejä) kuvatessaan kaikkea sukupuolielämään liittyvää. Huvittavaa. Katoliset moraaliteologitkin vaihtoivat aina latinaksi kun kuvailivat sellaista, mitä eivät kehdanneet omalla kielellään sanoa. Hoitokuvauksista paljastuu, kuinka Freud

² C. Darwin. The expression of the emotions in man and animals. Chicago: University of Illinois Press, 1969 (Alunperin julkaistu 1872) s.202 ja 212.

kerta toisensa jälkeen kehottaa potilaitaan luopumaan turhasta häveliäisyydestä. Hän ei tutki häpeää ja sen sisältöä. Hän pitää sitä vain esteenä.

Kolmanneksi hän joutui perustelevaan ”hävyttömyyttään” julkaistessaan klassiseksi käyneen raporttinsa 18-vuotiaan **Doran** hoidosta. Siinä käsiteltiin juurta jaksain nuoren naisen seksuaalisuutta. Hän myönsi, etteivät hänen potilaansa olisi puhuneet mitä puhuivat, jos olisivat tienneet, että hän käyttäisi heidän kertomuksiaan tieteellisissä julkaisuissa. Hän myönsi myös, että julkaisuluvan pyytäminen heiltä jälkepäin olisi luultavasti turha (he eivät antaisi lupaa). Doralta hän ei ainakaan olisi saanut lupaa, koska hän oli Freudin analyysissä vastoin tahtoaan, isänsä pakottamana. Freudin mielestä olisi vielä suurempi häpeä pettää alan tieteen kehitys pidättäytymällä potilaskertomusten julkaisemisesta. Tässä asiassa hän teki kyseenalaisen historiallisen läpimurron. Hän oli ensimmäinen tiedemies, joka rikkoi yksityisyyden tabun tieteen edistämisen nimissä.

Freudin teoriaa kehittäneet objekti-suhdeteoreetikotkaan eivät ole käsitelleet häpeää juuri ollenkaan. Aihe puuttuu melkein kokonaan psykoanalyttisistä kirjallisuudesta.³ Vasta viimeisen parinkymmenen vuoden aikana häpeään on alettu kiinnittää enemmän huomiota. Siitä on tullut nopeasti ikäänkuin vastalöydetty tauti, jota on ruvettu tutkimaan ja analysoimaan. XXXX toteaa kirjassa *Depressio ja sen hoito*, että häpeän huomiotta jättäminen on ollut syynä moniin epäonnistumisiin psykoterapioissa ja psykoanalyyseissa:

psykoanalyyseissa: ”Mistä johtuu, että häpeä on jäänyt 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 huomanneeksi... Kolmas syy voi löytyä siitä, että ammatilliseen kielenkäyttöön on vakiintunut häpeän ohittamista suosivia ilmaisuja... Ne kenties auttavat ohittamaan häpeää, mutta ohitettu häpeä jää hahmottomaksi ja voi tulla vastaan yhä uudelleen ja uudelleen”⁴

Terapeutit ja ihmissuhdekirjailijat tuottavat jatkuvasti artikkeleita ja kirjoja, joiden yhteinen teema on, miten voimme tulla enemmän ihmisiksi vapauttamalla itsemme häpeästä ja syyllisyydestä. Varsinkin ulkomaisessa läheisriippuvuutta käsittelevässä kirjallisuudessa häpeää käsitellään lähes yksinomaan vaarallisena myrkkynä, jolla ei ole mitään positiivista merkitystä.⁵ Harvemmat käsittelevät häpeän positiivisia ulottuvuuksia.⁶

³ Erik Erikson kyllä kuvailee häpeää ja sen syitä, mutta ei pääse paljon Darwinin analyysiä pidemmälle. Tietääkseni Helen Merrell Lyndin kirja, *On Shame and the Search for Identity* (New York: Science Edition 1958) oli ensimmäinen tärkeä häpeää käsittelevä teos tältä vuosisadalta. Uudemman häpeäpsykologian merkittävimpiä pioneereja lienee Helen Block Lewis, jonka kirja: *The Role of Shame in Symptom Formation* (Lawrence Erlbaum Assoc. Publ, Hillside N.J, 1987) olen nähnyt siteerattavan useissa häpeää käsittelevissä artikkeleissa ja kirjoissa. En itse ole saanut kirjaa käsiini. Selasin oman kirjastoni psykologisia teoksia. Vain muutamasta löysin edes mainintaa häpeästä.

⁴ Kysy kirjan tiedot kirjastosta XXXXXX

⁵ Kuuluisa läheisriippuvuutta käsittelevä kirjailija **Charles L Whitfield** sanoo: ”Melkein kaikki häpeä on turhaa. Se ei palvele mitään hyödyllistä päämäärää. Häpeä ehdottaa, että olemme jotenkin pahoja tai riittämättömiä.” Niinhän se ehdottaa. Eikö siihen todellakaan ole koskaan aiheutta? (C.L. Whitfield. *Boundaries and Relationships*. Health Communications Inc. 1993. s.24. Muita kirjoja samalta kirjailijalta: *Healing the inner Child. A Gift to Myself. Co-dependence. My Recovery plan.*) Näissä kirjoissa on paljon hyvää. Olen itsekin saanut niistä paljon, mutta joskus minua harmittaa se ruusunpunainen uuden ajan humanistinen hengellisyys, joka ei ollenkaan ota tosissaan ihmisen pahuutta.

Hahmoterapian isä **Fritz Perls** piti häpeää viidentenä kolonnana, vaarallisena uhkana yksilöllisyydelle: ”Häpeä, nolous, itsetietoisuus ja pelko rajoittaa ihmisen itseilmaisua ja muuttaa sen torjunnaksi.”

Terapeuttinen systeemi, joka ei ota häpeää vakavasti, eikä näe myös sen positiivista merkitystä, tuottaa vain pinnallisia tuloksia.

IV Häpeän kuvaus

”Häpeä ei ole tuskaa, pelkoa kuolemaa. Se ei ole tunnetta joka ilmenee tai saa aikaan jotain. Se on sammumista, tukehtumista, ei-elämää. Sitä ei voi mitata, vaihtaa, jakaa toisille. Se on täysin yksityistä: Se mikä hävettää ja jäykistää, halvaannuttaa yhden, sitä toinen ei edes tajua hävetä.”⁷ Jouko Turkka

Häpeän tunne koskee *olemustamme*, ei vain sitä mitä olemme tehneet tai sanoneet, vaan sitä mitä *olemme*. Ei ole kysymys vain jonkun rypyn tai tahran häpeämisestä. Koko vaate on epäkelpo. Yksityiskohtien laadulla ei ole mitään merkitystä kun kokonaisuus on arvoton.

Oletko koskaan kokenut alamittaisuutta, joka muuntaa sinut mikroskooppiseksi kääpiöksi, huonoutta, joka muuttaa sinut perkeleeksi tai epäonnistumisen tunnetta, joka täyttää sinut vastenmielisyydellä itseäsi kohtaa. Häpeän lyijynraskas möykky sammuttaa hengen ja tappaa ilon. Sydämen maisema muuttuu kulottuneen mustaksi.

A Yllätyksellinen

”Yhtäkkiä tajusin, että joukko lapsia nauraa takanani näitä villahousujani, jotka näkyivät hameen alta. Kuuma häpeä poltti koko olemustani. Vielä nytkin havahdun samaan tuntemukseen — luulen, että olen jotenkin naurettava, hälmö, tyhmä, liian iso.”⁸ Suomalainen nainen.

”Mikä häpeä! sopersin mielessäni ja itkin kuin pieni lapsi. Minä olen pelkkä paska. Minä olen paska! - - - Itsetuhon ajatukset alkoivat syöpyä mieleeni.”⁹ Suomalainen mies

(F.S.Perls. Ego Hunger and Agression. New York. Random House, 1969.) Tietenkin, tottakai, mutta myös itseään toteuttavilla ihmisillä täytyy olla paikka terveelle häpeälle ja salatulle yksityisyydelle. Siitä en ole huomannut hänen puhuvan mitään.

⁶ Esim. Donald Capps. The Depleter. Fortress Press. Minneapolis. 1993. Carl D. Schneider. W.W Norton &Comp. New York. 1977. Lewis B Smedes. Shame and Grace. Harper San Francisco. 1993. John Bradshaw. Healing the Shame that Binds You. Health Communication Inc. Florida. 1988.

⁷ Jouko Turkka. Häpeä. Otava, -94. s.8. Kirjani viimeistelyvaiheessa ilmestyi teatteriohjaaja Turkan karmea itsetilityskirja. Ahmin sen tietenkin heti ja viljelen muutamia sitaatteja häneltä pitkin kirjettä.

⁸ Ote kirjeestä.

⁹ Juha Siltala. Miehen kunnia. Otava, 1994. s.443.

Runsas viikko ennen kirjani painnon menoa ilmestyi Juha Siltalan kirja, jonka työnimenä pitkään oli *miehen häpeä*. Kustantaja on luultavasti markkinointisyyistä vaihtanut nimeä. Olisihan se muuten vähän nolon tuntuinen joululahja isälle tai puolisolalle.

Tämä 544 sivuinen järkäle on melkein yhtä painava kuin suomalaisen miehen kokemus. Teksti perustuu 55 miehen elämäkertaan ja niiden analyysiin. Siltä osin kun Siltala teemoittain siteeraa miesten elämäkokemuksia kirja on varsin antoisa. Itkukin pääsi välillä, niin riippaisevan realistisesti miehet kuvaavat kokemuksia, joihin oli itse helppo samaistua ja joista tuli monta rakasta lähimmäistä mieleen. Nämä kuvaukset antavat virikkeitä kenelle tahansa miehelle, joka haluaa peilata omia kokemuksia muiden miesten tarinoihin. Siltalan tapa pilkkoa laaja elämäkerta-aineisto erilaisten pääotsikoiden alle on erinomainen. Taitavasti hän myös antaa psykologisen johdannon jokaiseen teemaan ja asettaa irralliset kokemukset suurempiin kokonaisuuksiin.

Itse pitkän analyysin läpikäyneenä ja alan hyvin tuntevana Siltala hallitsee psykoanalyttisen teorian ilmeisen suvereenisti. Ainakaan minä en pysty hänen ammatillisuuttaan arvostelemaan. Jossain vaiheessa teoriakoukeroita alkoi olla ihan rasitteeksi asti. Henkilö, jolle alan terminologia ja käsitteistö ei ole tuttua, löytää itsensä välillä tavaamasta hepreaa. Maallikolle olisi voinut edes alaviitteisiin laittaa sanojen selityksiä. Joka ikisen kokemuksen palauttaminen lapsuuden positiiviseen tai negatiiviseen oidipuskompleksiin, oraaliseen fiksaatioon, anaaliseen mielihyvään, jne tai suhteuttaminen viimeisiin

Häpeän tunne laukeaa tilanteissa, joissa tunnemme itsemme vähempiarvoisiksi, pieniksi, heikoiksi tai avuttomiksi. Sellaiset hetket palauttavat meidät pahimpiin muistoihimme ja herättävät kammottavimmat pelkomme.

Se yllättää akuuttina kipuna keskellä sisäisen juhlan. Se on kuin terävä puukko suoraan onnen ytimeen. Arvosteleva silmäys tai lyhyt naurahdus aukaisee maan jalkojen alta. Mikään muu tunne ei iske niin yllättäen, juuri kun kaikki suojarusteemme on hetkeksi laskettu ja olemme luottavaisin mielin.

Sartre sanoo, että häpeä on kuin ”välitön väristys, joka kiittää lävitseni päästä varpaisiin ilman minkäänlaista ennakkovaroitusta.” Hän kuvaa tirkistelijän kokemusta häpeästä: ”Kateudesta, uteliaisuudesta tai pahanilkisyydestä olen juuri painanut poskeni ovea vasten ja kurkistan avaimenreiästä. Olen yksin... Mutta yhtäkkiä kuulen askelten ääniä käytävältä. Joku katselee minua!!!”¹⁰

Tällainen kaiken keskeyttävä häpeä on täydellisen hämmentävä. Ajattelukyky sumenee, puhe takertuu kurkkuun, kaikki tuntuu pysähtyvän. Olen huomaamattani joutunut jonkun toisen tietoisuuden kenttään, minua tarkkaillaan kuin objektia, ilman että itse olen suhteessa tarkkailijaan. Uppoutuneena toiseen asiaan tulen äkkiä tietoiseksi itsestäni toisen silmien kautta, enkä pidä näkemästäni. En pidä siitä mitä hän näkee enkä siitä että hän näkee.

Häpeä iskee kuin äkillinen ripuli, jota ei pysty pidättämään. Koko sisäinen maailma joutuu hetkessä sekasortoiseen tilaan. Se tapahtuu tilassa, jossa henkilö on täysin keskittynyt muuhun eikä ole tietoinen itsestään. Nainen juoksee ulos palavasta talosta ja tulee kadulla muiden ihmisten silmien kautta yhtäkkiä akuutin tietoiseksi alastomuudestaan.

Itse heräsin kerran ajatuksistani helsinkiläisessä raitiovaunussa siihen, että ihmiset katsoivat minua kummasti. Olin kotoa lähtiessäni heittänyt salkun roskikseen ja

psykoanalyttisiin teorioihin tuntui muutaman sadan sivun jälkeen aika rasittavalta. Kun vielä loppusivuilla sain tietää, että ”Alastomien juutalaisten marssi kaasukammioon muka suihkuun kielii rotupuhtauden käsitteellisestä anaalisuudesta” (s.449) aloin olla jo aika kypsä koko analyysiin. Yllättäen Siltala vihkii peräti 70 sivua valtakunnan ykköshäpäisijälle Matti Esko Hytöselle. Kirurgin tarkkuudella Siltala viiltää tämän Helsingin Sanomien sunnuntanumeron irvileukaisen pakinoijan pieniksi viipaleiksi ja poimii hänet uudestaan kokoon tavalla, joka eittämättä tuntuu nöyryyttävältä. Hytönen rehvastelee brutaalilla maskuliinisuudellaan ja tekee itsensä ihan tarpeeksi naurunalaiseksi ilman, että kenenkään tarvitsee täydentää työtä psykoanalyttisellä häpäisyllä. Hytönen häpäisee jokaisella palstallaan jonkun juuri sillä tavalla kuin Suomessa on tapana: Pilkkaamalla, vääristelemällä ja irvailemalla. Ihan tavallista rakkaudetonta sivistymättömyyttä. Siltala tekee Hytöselle saman, mutta analysoimalla, tulkitsemalla ja diagnosoimalla. Yhtä tavallista ja yhtä rakkaudetonta, mutta ah, kuinka sivistynyttä. Siltala päättää analyysinsä muutamaa havaitsemaansa hyvään oireeseen ja lopettaa sanomalla: ”Hytösen kirjoituksia lukiessaan voi jo nyt eläytyä pienen pojan itkemättömiin itkuihin.” (s.214.) Ehkä Hytönen joskus vielä nöyrtyy puolta nuoremman miehen analyysiin ja itkee itkunsa, mutta tämä kirjoitus ei tasan tuo sitä päivää yhtään lähemmäksi. On myös epätodennäköistä, että Hytönen antaa sitä itkua kenenkään analysoitavaksi. Itsestään ja omista tunnoistaan Siltala ei kunnan tutkijan ja analytikon tavoin sano sanaakaan. Jään mielenkiinnolla odottamaan Hytösen vastavetoa seuraavan sunnuntain Hesarissa. Sen verran minussa on verenhimoista barbaaria, että tunnen tiettyä vetovoimaa kunnan gladiaattoritaistelua kohtaan. Aseet ovat tässä ottelussa hyvin erilaiset. Toinen käyttää suomalaista turvenuijaa ja toinen psykoanalyttista skalpellia. Voittajaa en osaa veikata, enkä oikeastaan toivo, että sellainen tästä taistelusta edes löytyy.

Näine varauksineni suosittelen Miehen Kunniaa arvokkaaksi lahjavihjeeksi miehelle. Saa siitä ainakin hyvän verukkeen myöhemmin keskustella isän tai aviomiehen kanssa hänen miehenä olemisen kokemuksistaan.

Olen poiminut joitakin makupaloja kirjan sivuilta eri kappaleiden alkuun.

Odotan innolla lahjakkaan ja uskomattoman ahkeran psykohistorioitsijan seuraavaa kirjaa..

¹⁰ Jean-Paul Sartre. Being and Nothingness. New York: The Philosophical Library, 1956.

mennyt roskapussin kanssa ratikkaan. Heräsin näkemään itseni muiden silmin ja hetken toivoin, että heräisin unesta. Matka seuraavalle pysäkillä tuntui sadalta kilometriltä.

Äkkinäinen häpeä yllättää yksinäisyydessäkin. Kun muistelen jotain tapahtumaa, tajuan (tai ainakin uskon tajuavani) , miltä olen näyttänyt siinä tilanteessa toisen silmissä. Häpeän. Häpeä on kuin salama. Sitä vastaan on vaikea suojautua. Koskaan ei tiedä mihin se seuraavaksi iskee. Se on kuin painajainen josta herää ja huomaat, että se olikin totta.

Kun näitä kokemuksia kertyy liikaa, niiden muisto tekee varovaiseksi ja suorastaan vauhkoksi. Tulen ylenpalttisen tietoiseksi itsestäni. Yrittäessäni välttää seuraavaa häpeää hukkaan luottavaisen spontaanisuuteni kokonaan. Näet sen helposti kun keskeytät lapsen, joka on yksinään soittamassa jotain instrumenttia. Vaikka kuinka kehoitat jatkamaan ihan rauhassa, se ei onnistu. Lapsi on läsnäolosi takia tullut liian tietoiseksi itsestään pystyäkseen keskittymään pelkkään soittamiseen. Jos jatkat keskeytyksiä, hän ei pysty soittamaan enää ollenkaan.

Jos kesken luennon tulen liian tietoiseksi siitä, miltä näytän tai minkä vaikutelman annan, koko asia johon olen keskittynyt katoaa tietoisuudestani. Tai jos rakastellessani alan keskittyä siihen, miten suoriudun ja miten hyvin tyydytän toista, koko nautinto ja luonnon innoittama akti menee pieleen. Ajattelen, mitä toinen ajattelee itsestäni ja käperryn omaan itsetietoisuuteeni. Yritän epätoivoisesti peittää häpeäni, mutta turhaan. Olen auttamattomasti karkotettu paratiisista, jossa kaikki toiminta oli viattoman spontaania ja itsestään tietämätöntä.

Viime vuosina lehdistön suosikkitauteja on ollut n.s. *paniikkikohtaus*. XXX on ensimmäinen jonka näen kirjoituksessaan yhdistävän paniikkikohtaukset häpeäkokemukseen: *"Häpeä on osoittautunut usein foobisten ahdistuskohtausten taustatekijäksi. Häpeän aiheuttama romahdus lamaannukseen, ajatuksettomuuteen ja mitättömyyteen on pelottava kokemus, joka aiheuttaa paniikkia. Tätä ei ole ymmärretty, mikä on osittain johtanut siihen, että on ryhdytty puhumaan erityisestä paniikkihäiriöstä, jonka syynä olisi aivofysiologinen häiriö johon psykoterapia ei auta."*¹¹

B Krooninen

*"Kaiken yllä häpeän verho!"*¹² **Hoosea**

*"Miksi minun pitikään tulla äidinkohdusta näkemään pelkkää vaivaa ja tuskaa! Koko elämäni kuluu häpeässä."*¹³ **Jeremia**

Anja syntyi perheen häpeäksi ja on kokenut olevansa sitä koko elämänsä. Hän sai alkunsa säätyjen välisestä salaisesta syrjähyypystä. Äiti yritti aborttia, mutta epäonnistui. Hän luopui työpaikastaan ja muutti mummonsa luokse syrjäiseen metsämökkiin synnyttämään koko suvun häpeätahraa. Sinne äiti myös jätti hänet. Mummon kuoltua Anjaa riepoteltiin sukulaisen luota toiselle. Kukaan ei häntä huolinut. Jokainen kuittasi velvollisuutensa pitämällä Anjaa huostassaan muutaman kuukauden kerrallaan. Hän ei ollut edes huutolaislapsen arvoinen, koska kunta ei suostunut maksamaan hänen hoidostaan mitään.

¹¹ Etsi tiedotXXXXXX s.209.

¹² Hoos. 4:18

¹³ Jer. 20:18.

Neljäkymmentä vuotta myöhemmin Anjan spontaani reaktio ystävälliseenkin yhteydenottoon on pelästynyt käpertyminen häpeään. Kun on syntynyt häpeäksi, on vaikea kasvaa itseään kunnioittavaksi ihmiseksi.

Entä kun toivottu lapsi ei olekaan toivottua sukupuolta? Tukholman yliopistossa tehty tutkimus kertoo karua kieltään. **Stattin ja Klachenberg-Larsson** ovat todenneet, että ”vääränä sukupuolena” syntyneiden lasten joukossa esiintyy myöhemmin kaksi kertaa enemmän häiriökäytöstä, kuin niiden lasten joukossa joiden sukupuoli oli toivottu.¹⁴

Koska sukupuoli ei vastannut vanhempien toivomuksia, he jäivät vähemmän halutuiksi, säästeliäämmin rakastetuiksi ja sukupuolensa takia jopa nöyryytytyiksi.

Onko ihme jos häpeästä tulee osa elämän peruskokemusta?

Näin kaksi mielenkiintoista unta tätä kirjoittaessani. Ne kertoivat kuinka uskollinen seuralainen häpeä edelleen on omassa elämässäni.

Olin illalla kirjoittanut kappaleen ihmisen arvosta. Seuraavana yönä näin unta, jossa minut kesken seminaarin pyydettiin tärkeään kokoukseen Bonnissa. Lentolippu oli valmiina menomatkaa varten, mutta paluumatkaa varten ei löytynyt sopivaa lentoa. Jotta minut saataisiin ajoissa takaisin seminaaria jatkamaan eräs mies ja hänen poikansa tarjoutui auttamaan. Mies ajaisi auton Bonniin. Hän olisi perillä juuri kokouksen loppuessa ja hänen poikansa lähtisi samantien ajamaan Suomeen. Koko unen ajan minulla oli tosi kiusallinen olo: ”*En ole näin arvokas. Mitä hyötyä minusta siellä kokouksessa on, että siitä kannattaisi maksaa tällainen hinta? Mitä hyötyä minusta täällä seminaarissa on, että heidän kannattaisi nähdä näin suuri vaiva saadakseen minut ajoissa takaisin?*”

Seuraavassa unessa tulin kirpputorille sulkemisaikaan. Mies oli juuri korjaamassa viimeisiä myymättä jääneitä tavaroita talteen. Joukossa oli minua miellyttävät kengät. Mietin raaskisinko tarjota niistä kaksi kymppiä. Emmin sen verran kauan, että toinen mies ehti tulla ja tarjota koko loppuerästä 50 mk. Siinä menivät kengät, joiden arvoinen en uskonut olevani. Unen lopussa kävelen kengissä, joiden pohja on auki. Aamulla oli nolo olo. Tässä minä yritän vakuutella muita ihmisarvosta ja sisälläni asuu edelleen näin häpeäkeskeinen asenne itseeni.

”*Pahinta on ehkä ollut se, että en koskaan kyseenalaistanut tätä omaa häpeällisyyttäni. Se ikäänkuin kasvoi kiinni, kuten vaikka nenä. Kuka nyt nenänsä todenperäisyyttä epäilisi?*”¹⁵ **Suomalainen nainen**

C Ristiriitainen

”*Hillitte ittes! ja ”Häpiääsit vähä!!”* Näillä sanoilla on vuosikymmenet tyttäriä ja naisia terrorisoitu pohjanmaalla.” Syntyihän siitä tehokas estojen verkko ympärille, vaikka muutenkin olin ihan maan raossa.”¹⁶ **Suomalainen nainen**

Tuntiessamme häpeää jonkun edessä haluamme pakoon, laskemme katseemme tai peitämme silmämme ja toivomme, että maa aukaisisi kitansa. ”*Pois, pois, pois!!!*” Tässä tilanteessa on vaikea myöntää, että samalla haluamme myös *yhteyttä* häneen, jonka edessä koemme häpeää. Juuri tämä ristiriita pakenemishalun ja yhteyshalun välillä tekee häpeästä niin kipeän.

Ristiriidan näkee hyvin lapsessa, joka peittää kasvonsa vieraalta, mutta samalla kurkistaa häntä sormiensä välistä.

¹⁴ H. Stattin & I. Klachenberg-Larsson. Delinquency as related to parents' preferences for their child's gender. (Rep. No. 969. 1989) Sweden: University of Stockholm, Department of Psychology.

¹⁵ Ote kirjeestä.

¹⁶ Ote kirjeestä

Sama lapsi nauttii leikkiä piilosta isän kanssa. Hän piiloutuu kaappiin ja kuulostelee jännittyneenä isän kutsuhuutoja. Lopulta hän ei enää kestä piilossa olemista vaan hihkaisee: ”*Isi etsi täältä!*”

Aikuisena sama lapsi piiloutuu itseensä. Hän haluaa edelleen tulla löydettyksi, mutta elättelee myös kauhufantasioita, kuinka löydettyksi tuleminen merkitsee varmaa hylätyksi tulemistä. Häpeän hetkellä ristiriita tiivistyy: Hän haluaa tulla nähdyksi ja nähdä, samalla kun toivoo tulevaisuutensa näkymättömäksi ja sokeaksi. Hän ei halua olla näin kiusallisen tietoinen itsestään toisen edessä, mutta ei myöskään halua kadottaa yhteyttä kumpaankaan.

Täydellisen häväistyksen alla ristiriita ei ole niin paha. Silloin häpeä muuttuu helpommin sekä itsen, että toiseen kohdistuvaksi halveksunnaksi ja hylkäämiseksi. Häpeässä on vielä pakoreaktion ja yhteydenhalun välistä jännitettä.

Jos ihminen on tyystin menettänyt itsekunnioituksensa, hän ei enää tunne häpeää vaikka tietää pettäneensä ystävän. Hän voi olla turtana ja tuntea itseinhoa, mutta hän on astunut häpeän rajan yli. Hän, joka häpeää petturuuttaan, vielä välittää. Hän ei ole kokonaan menettänyt toivoaan paremmasta.

Joka edelleen tuntee seisovansa tuomittuna paremman itsensä edessä, hänellä on vielä yhteys siihen. Siksi häpeässä on olemassa myös toivon ja hyvyyden ulottuvuus.

Häpeä muistuttaa meitä siitä kuinka kiusallisen riippuvainen koko olemassaolomme on toisista ihmisistä. Se sopii huonosti yhteen yltiöpäisen individualismimme kanssa. Mieluimmin kuvittelemme olevamme autonomisia yksilöitä joilla on valta itse suvereenisti ylläpitää oma olemassaolomme.

On liiankin helppo löytää todisteita sille, että häpeä on vain elämää tuhoavana sairaus. Nähdäksemme sen elämää palvelevaa ulottuvuutta, meidän on katseltava syvemmälle. Siihen pyrin kirjeen loppupuolella.

D Kollektiivinen

*”Herra osoittakoon laupeutta Onesiforoksen perheelle, koska hän on usein minua rohkaissut eikä ole hävennyt minua, vaikka olen vankina.”*¹⁷ **Paavali**

*”Häpeän seurakuntaa, joka väittää olevansa rakkauden yhteisö. Onko se nyt parempi ja täysin puhdas, kun musta lammas on potkaistu pois.”*¹⁸ *Suomalainen nainen*

Olen sanahaun avulla kahlannut läpi kaikki tietokoneellani olevat suuret uskonnolliset teokset ja vanhan kirjallisuuden. Melkein kaikki viittaukset häpeään, jotka löytyvät ennen ajanlaskumme alkua, ovat kuvauksia kollektiivisesta häpeästä: Ihmisestä, joka käytöksensä takia joutuu yhteisönsä häpäisemäksi tai yksilöstä, joka käytöksellään tuottaa häpeää omalle yhteisölleen.

Aikaisemmin minuus on ollut voittopuolisesti *me-minuutta*. Yksilöllisyyttä on ollut vaikea mieltää erillään yhteisöstä. Siksi yhteisön häpeä on aina ollut yksilön häpeä — ja päinvastoin.

Vasta yksilötietoisuuden (minä-minuus) kehityttyä alkaa sisäsyntyisen häpeän käsittely. Häpeä itsensä edessä on aika tuore ilmiö, ainakin kirjallisuudesta päätellen. Toki häpeän tunne edelleenkin liittyy kollektiiviin: En kehtaa tuoda ystävääni kotiin, koska häpeän vanhempieni sivistymättömyyttä, juoppoutta, mielisairautta, köyhyyttä, jne. En kehtaa mennä perheeni kanssa kylään, koska häpeän lasteni käytöstä. Häpeän, koska perhe, suku tai yhteisö ei hyväksy sitä mitä olen. Häpeän, koska käytökseni tuottaa häpeää perheelleni, suvulleni, jne. Häpeän, koska perheeni, sukuni tai

¹⁷ 2 Tim. 1:16.

¹⁸ Ote kirjeestä.

yhteisöni toimii häpeällisesti. Häpeän sitä, että häpeän läheisiäni. Häpeän, koska hengellinen kotini toimii tavalla, jota en voi hyväksyä. Häpeän, koska suomalaisena samaistun siihen mitä Suomen johtajat tekevät tai jättävät tekemättä. Häpeän, koska eurooppalaisina olemme niin itsekkäitä köyhiä maita kohtaan. Jollakin tasolla kannan koko valkoisen rodun rikosten häpeää niskoillani. Luonnon ja Jumalan edessä koko ihmiskunnan häpeä on minunkin häpeäni — ja päinvastoin.

Terve häpeän tuntu edellyttää, että raivaamme sisäistä tilaa asettaaksemme itsemme oman sydämemme arvojen puntariin. Silti en usko, että on tervettä tai edes mahdollista sanoutua kokonaan irti kollektiivisen häpeän eri muodoista.

V Häpeän sukulaiset

”Häpeä on tunne, jota ei ole tarpeeksi tutkittu, koska meidän kulttuurissamme (1963) se on niin helposti sekoitettavissa syyllisyyteen.” Erik Erikson.¹⁹

Tunteet sulautuvat toisiinsa yhtä sujuvasti kuin jousikvartetin eri soitinten äänet. Tunnenko nyt häpeää vai syyllisyyttä? Koenko ujoutta, noloutta vai molempia samanaikaisesti? Viulun ja sellon äänet ovat sukua toisilleen, mutta selvästi toisistaan erotettavissa. Tunteita ei ole aina yhtä helppo nimetä kuin soittimia. Siltion hyödyllistä oppia tunnistamaan läheisetkin sukulaistunteet sen verran hyvin, että ne pystyy eroittamaan toisistaan.

Tutustukaamme siis hieman häpeän sukulaisiin.

A Syyllisyys.

”Ruumiista tulee limaa, likaa ja häpeän aihe. Sisäisen likaisuuden häpeää ei saa anteeksi niin kuin synnin voi sovittaa.”²⁰ Juhani Siltala

Syylisyys ja häpeä voivat olla sisaruksia, mutta ne eivät ole identtisiä kaksosia. Häpeän ja syyllisyyden ero on selkeä — ainakin teoriassa. Tunnumme syyllisyyttä siitä miten *käyttäydymme puhumme* tai *asennoidumme*. Häpeää tunnumme siitä, mitä *olemme*. Syyllisyys tulee siitä, että uskoo *tehneensä* paha, häpeä taas siitä, että uskoo *olevansa* paha. Voin tuntea syyllisyyttä siitä, että valehtelin vaimolleni, mutta häpeä tulee siitä, että en koe olevani se mies jota vaimoni tarvitsee.

Häpeän yksinkertainen yhtälö on seuraava: *Yksi väärä teko = yksi väärä ihminen.* *”Minä olen sitä mitä tein, enkä ikinä voi muuta ollakaan.”* Yksi valhe tekee minusta valehtelijan ja yksi uskottomuus tekee minusta huorintekijän.

Antti oli epätoivoinen. *”Toissailtana painostin vaimoani rakastelemaan kanssani, vaikka hän ei sitä halunnut. Myöhemmin olo oli aivan kamala. Aamulla en halunnut nousta sängystä. Nukuin koko päivän ja valvoin koko viime yön. Mikä ihme minua vaivaa? En ikinä enää kehtaa katsoa häntä silmiin. Paskajätkä minä olen.”*

Kuulostaa häpeältä, vai mitä? Koska hän tuomitsi itsensä kokonaan, hänen ei tarvinnut pyytää anteeksi, eikä muuttaa käytöstään.

Karilla oli ongelmia tyttöystävänsä kanssa. Hän hermostui, kun tämä ei suostunut hiljentämään mankkaa. Yhdellä huitaisulla mankka oli lattialla. *”Tarvitsen apua. Olen aikaisemminkin polttanut päreeni vastaavalla tavalla. Pyysin kyllä anteeksi ja annoin oman mankkani korvauksena rikkoutuneesta. Mutta silti... en voi jatkaa tällä tavalla.”* Tätä kutsuisin terveeksi syyllisyydeksi. Se ei estänyt häntä arvostamasta itseään tarpeeksi hakeakseen apua väkivaltaisiin vihanilmaisuihinsa.

¹⁹ Erik. H. Erikson. *Childhood and Society*. New York. W.W.Norton 1963. s.252.

²⁰ Siltala. s.217.

Häpeän logiikka on aika vastaansanomattoman tuntuista: *"Eikö yksi murha tee sinusta murhaajaa?"* Mitä siihen voi kuin vastata myöntävästi. Mutta samalla voin kääntää kysymyksen toisinpäin: *"Eikö yksi murha josta olen pidättäytynyt tee minusta elämän suoelijaa? Olisinhan halunnut joskus tappaa sinutkin."* Siihen ei olekaan yksinkertaista vastata. Vastakysymys tekee ilmeisemmäksi sen, ettei ihmistä voida määritellä kokonaan vain yhden teon perusteella, eikä edes monen teon perusteella. Yhden naulan hakkaaminen lautaan ei tee sinusta kirvesmiestä. Tuskin olet kirvesmies vaikka hakkaisit sata naulaa puuhun. Ihminen on aina enemmän kuin hänen yksittäiset tekonsa.

Jos otamme identiteettimme kiusauksistamme tai lankeemuksistamme olemme määritelleet itsemme liian pinnallisesti ja kapeasti. Näin määritely minuus on varma tapa sitoutua krooniseen häpeään.

Syyllisyyden ja katumuksen kautta voin ottaa täyden vastuun vääristä asenteistani ja teoistani, samaistumatta niihin kokonaan. Mikä parasta, syyllisyyden suhteen voin tehdä jotakin; Voin pyytää anteeksi, hyvittää ja oppia paljon uutta koko prosessin kautta.

Häpeä ei jätä tilaa tähän. Miten voi katua sitä mitä *on*? Miten voi sovittaa tai hyvittää sitä mitä *on*? Miten voi oppia siitä mitä *on*? Kaikki vain *on* ja *on* ja *on*.

Syyllisyydestä voit pyristellä irti sanomalla: *"Kyllä minä tein sen, mutta en ollut oma itseni. En tarkoittanut mitään tein."* Häpeän kanssa on vaikea väitellä. Se kouraisee koko minuuttamme liian vastustamattomalla tavalla.

B Nolous.

Onko kukaan koskaan seuran keskellä kuiskannut korvaasi, että vetoketjusi on auki? Minulle se sanottiin kerran ääneen, kesken luennon, suuren yleisön edessä. Tietenkin minua nolotti. Kuinkahan monelta oli mennyt upea luento hukkaan keskittyessään siihen miltä näytin seisoessani siinä sepalukset auki? Mutta ei se ollut häpeää. Mitä syytä minulla olisi kokea itseäni huonoksi vain siksi, että olin säädyttömästi raottanut yleisölle toisenkin hyvän puoleni.

Oletko vahingossa avannut vessan oven, jonka olisi pitänyt olla sisäpuolelta lukittu? Milloin viimeksi röyhtäisit tai pieraisit seurassa joka ei ollut tottunut moiseen? Muistatko koskaan herättäneesi ei toivottua huomiota räjähtämällä raikuvaan nauruun tai puhumalla liian lujaa? Entä se kerta kun epäonnistuit tehtävässä, jonka luulit osaavasi vaikka silmät sidottuina?

Nolous on sosiaalista hämmennystä. Tahtomattani tulen julkisessa tilanteessa näyttäneeksi itsestäni jotain tilanteeseen sopimatonta. Ei minun sen tähden tarvitse kokea itseäni moraalisesti kelpaamattomaksi.

Ehkä tärkein ero häpeän ja nolouden välillä on kokemuksen vahvuudessa. Nolous ei välttämättä lamaannuta ajattelutoimintaa, eikä johda niin totaaliseen itsetuomioon kuin häpeä. Nolostunut ihminen, ei halua vajota maan alle, lakata olemasta tai kuolla. Harvoin näkee häpeään pudonneen ihmisen hymyilevän sille jonka edessä on joutunut häpeään. Nolostumiseen sensijaan kuuluu usein silmiin katsominen yhdistettynä noloon hymyyn. Usko yhteyden katkeamattomuuteen on noloudessa paljon vahvempi. On ainakin kahdenlaista noloutta: Ylenpalttiseen itsetietoisuuteen liittyvä nolous ja lievää häpeää muistuttava nolous.

Ensimmäinen muistuttaa enemmän ujoutta kuin häpeää. Hyvä esimerkki tästä on, kun ennen luentoja tulen esitellyksi. Vaikka toivonkin, että esittelijä kertoo minusta hyvää huomaan nolostuvani kun hän innostuu ylistämään henkilökohtaisia ominaisuuksiani ja sitä kuinka merkityksellinen olen hänen elämässään ollut.

Toinen esimerkki on havaintoni ravintoloista. Kun nainen näkee jonkun katsovan itseään hän osoittaa nolostumisen merkkejä ja tyyppillisesti koskettaa tukkaansa. Kun mies huomaa joutuneensa saman tarkkailun kohteeksi, hän vaihtaa asentoa ja tarkistaa, että solmio on oikeassa kohtaa.

Näissä esimerkeissä henkilö on joutunut yllättävän (oletettavasti positiivisen) huomion kohteeksi. Sen seurauksena hän tulee tavallista itsetietoisemmaksi ja tuntee siksi olonsa hieman vaivautuneeksi.

Sama itsetietoisuuden yliannostus voi tuottaa noloutta, kun kävelen johonkin tilaisuuteen myöhästyneenä ja kansa kääntyy katsomaan kuka sieltä tulee.

Tämä esimerkki vie jo lähemmäksi häpeää. Voihan olla, että jotkut katsojista moittivat myöhästymistäni. Jos en itse pidä elämäni tärkeimpänä asiana ehtiä joka tilanteeseen ajoissa en sorru häpeään. Korkeintaan tunnen itseni noloksi.

Koin tämän viime talvena kun liukkaalla kelillä yritin päästää takanani ajavan rekan ohitseni pysähtymällä bussipysäkille. En pystynyt hallitsemaan autoani vaan ajoin luiskaan ja jouduin tilaamaan hinausauton kiskomaan minut ylös sieltä. Auton hallitseminen ei ollut elämäni kalleimpia arvoja, joten en hukannut energiaani kehittämällä häpeää. Hiukan vain nolotti.

Joskus nolous voi myös olla kohtalokasta. Miehellä, joka on opetettu sisulla pärjäämään missä myrskyssä tahansa, avunpyytäminen voi olla nolo juttu. Kun **Estonian** hätäviestin myöhäisyyttä ihmeteltiin jälkeinpäin, Silja Europen kapteeni **Esa Mäkelä** myönsi, että sellaisen viestin lähettäminen voi viivästyä, koska on noloa myöntää olevansa ulkopuolisen avun tarpeessa. Emme koskaan saa tietää vaikuttiko tällainen nolous avunpyynnön myöhäisyyteen, mutta varmasti moni muu apu on myöhästynyt, koska pyytäminen on koettu liian noloksi.

C Ujous

*”Olen jatkuvasti hämmästynyt poika, hyvin arka ja ujo ihminen.”*²¹ **Kalle Päätalo**
Albert Einsteinin oli kuulemma hyvin ujo.

Ujous on arkuutta sosiaalisessa tilanteessa, epämukavaa oloa vieraiden seurassa. Se on epämääräisen pelon ja yhtä epämääräisen kiinnostuksen jännitteessä elämistä. Toisaalta on halua yhteyteen ja toisaalta epävarmuutta kyvystä solmia sellaista. Ennen ryhmän alkamista minulle on sanottu: *”Olen hyvin ujo ihminen, älä vain ihmeessä kysy minulta mitään julkisesti.”* Ei hän pelännyt vastaavansa väärin, koska ei hän itseään tyhmänä pitänyt. Eikä hän muutenkaan tuntunut häpeävän itseään tai pitävän itseään muita huonompana. Hän oli vain kiusaantunut julkisen huomion keskipisteenä olemisesta.

Lasten käyttäytymistä tutkinut **A.H. Buss** on sitä mieltä, että ujous on paljon varhaisentyisempi tunne kuin esimerkiksi häpeä ja syyllisyys.²² Alle kaksivuotiaiden lasten tapa reagoida ihmisiin on erilaista. Toiset ovat arkoja tai jopa pelokkaita kun taas toiset ovat rohkeammin sosiaalisia. Tämä ero on nähtävissä jo ensimmäisten elinkuukausien aikana. Useimmissa tapauksissa tämä on vaikea selittää ympäristötekijöiden kautta. Jo kolmen kuukauden ikäisiä lapsia tarkkailtaessa on havaittu, että osa lapsista ottaa mielellään silmäkontaktia va nhempiinsa, hymyilevät ja ääntelehtivät jopa vieraille. Toiset mieluummin leikkivät itsekseen jollakin

²¹ Helsingin Sanomat. 11.11.-94.

²² A.H. Buss. Self-consciousness an social anxiety. San Francisco, W.H. Freeman.

kiinnostusta herättävällä lelulla.²³ Siksi sosiaalista ujoutta tai rohkeutta on alettu pitää ainakin osittain *perinnöllisenä* ominaisuutena. Sosiaalinen varauksellisuus voi säilyä aikuisuuteen asti, ilman että sillä on juuri mitään tekemistä henkilön itsearvostuksen tai häpeän kanssa.

Itse en ole ihan varma tästä. En halua tuottaa lisärasitteita ujojen lasten vanhemmille, mutta pidän ainakin mahdollisena, että ensimmäinen sosiaalinen pelästyminen ja siitä seuraava käpertymisreaktio voi johtua esim. kohtuun kuuluvista tappelun äänistä. Tätä en voi tietenkään todistaa. Ne ovat epävarmoja johtopäätöksiä joita olen tehnyt seuraamistani syvistä prosesseista.

Toisaalta terve ujous palvelee hyvin herkistämällä varovaisuuteen, silloin kun olemme vaarassa joutua haavoittavan paljastetuiksi vieraiden ihmisten edessä. Se suojelee herkintä sisimpäämme turhilta turisteilta ja vaarallisilta vierailta. Miksi siis ujostella ujoutta?

Tunteita ei voi ilmaista yhtä tarkasti kuin kemiallisia kaavoja. Ainekset sekoittuvat toisiinsa ja muodostavat loputtoman määrän erilaisia yhdistelmiä. Eihän niiden epätarkasta analysoinnista mitään haittaa ole. Jos kuitenkin etsimme vapautusta häpeästä, on parempi ettemme sotke sitä tunteisiin jotka ovat olennaisia osia terveyttämme. Tavallinen luomi on osa fyysistä identiteettiäni, mutta jos se muuttuu melanoomaksi minun tulee tehdä sille jotakin.

VI Häpeän syntyhistoria²⁴

A Milloin lapsi oppi tuntemaan häpeää?

Varhaislapsuuden tutkijat ovat oppineet jakamaan lapsen tunneskaalan kahteen ryhmään:²⁵

Ensisijaiset tunteet ovat: ilo, suru, vihaisuus, inho, yllättyneisyys, mielenkiinto ja pelko. Vaikka nämä tunteet edellyttävät alkeellista ajattelutoimintaa ne eivät edellytä *tietoisuutta itsestä*. Itse on vain subjekti, joka on tietoinen vain mielenkiintoisesta tai pelottavasta objektista. Useimmilla eläimilläkin on näitä tunteita. Tarpeidensa ja viettensä pohjalta lapsi kyllä pystyy tavoitteelliseen toimintaan ihan alusta lähtien. Sekään ei edellytä itsetietoisuutta.

Toissijaiset eli myöhemmin opitut tunteet, kuten häpeä, nolous, syyllisyys, mustasukkaisuus, kateus, empatia ja ylpeys edellyttävät kaikki kehitysvaihetta, jossa lapsi on jo *tietoinen itsestään*, eli kykenevä introspektioon. Tunteakseen näitä hänellä täytyy olla jonkin verran sisäistettyjä käytössääntöjä ja kyky verrata itseään toisiin.²⁶

²³ Näitä lapsia on Michael Lewisin mukaan noin 20% väestöstä. Shame, The Exposed Self. The Free Press. s.80. Seuratessaan ujojen lasten äitejä Lewis huomauttaa, että nämä ovat hyvin aktiivisia houkuttelemaan lapsia kontaktinottoon. Koin mielenkiintoisena hänen kommenttinsa näistä äideistä: ”Joskus oli melkein tuskallista katsoa miten ahkerasti nämä äidit yrittivät luoda kontaktia lapseensa.” Onko mahdollista, että lapsen varauksellisuus on reaktio *yli-innokkaaseen* yritykseen ottaa kontaktia?

²⁴ Häpeän syntyhistoriaa käsittelevän informaation olen pääasiassa koonnut Michael Lewisin tieteellisen tylsästä kirjasta: Shame, The Exposed Self. New York: The Free press, 1992.

²⁵ Varhaisten tunteiden jaotteluilla on pitkä historia, joka palautuu Descartesin kuuteen alkuintohimoon ja Spinozan kolmeen alkuhaluun.

²⁶ Jotkut väittävät, että simpansseillakin on sen verran itsetietoisuutta, että ne kykenevät tuntemaan näitä ”inhimillisiä” tunteita. Tiedä häntä.

Hän kykenee siis katselemaan ja arvioimaan itseään. Sen seurauksena lapsesta tulee itselleen objekti.²⁷

Lasten älyllistä kehitystä tutkinut **Piaget** tuli siihen tulokseen, että aikaisintaan kahden vuoden iässä ja joskus vasta kuuden vanhana lapsi oppii katsomaan itseään toisen silmin, eli pitämään itseään objektina.

Uudemmat tutkimukset siirtävät itsetietoisuuden alkurajan noin puolentoista vuoden ikään. Kun lapsen nenänpäähän pannaan lapsen huomaamatta väriä ja hänet asetetaan peilin eteen hän joko alkaa pyyhkiä väriä peilikuvasta (jos ei ole tietoinen itsestään) tai käyttää peilikuvaa apuna pyyhkiäkseen värin nenästään (jos on tietoinen itsestään).²⁸ Samassa iässä hän alkaa reagoida itsestään otettuihin valokuviin tai itseään esittäviin videofilmeihin. Muutamaa kuukautta myöhemmin lapsi alkaa käyttää *minä* sanaa ja vielä muutaman kuukauden jälkeen ilmestyy sanastoon *sinä* ja *hän*.

Viimeistään toisen ikävuoden lopussa lapsi oppii pitämään syy-seuraus-päätelmiä muistissaan ja ajattelemaan käsitteillä. Siitä alkaa lapsen kyky mieltää asioita sanojen kautta.

Kolmannen elinvuoden alkupuolella lapsi alkaa sisäistää saamansa palautteen niin, että pystyy itsekin toimimaan itsensä tuomarina tai palkitsijana, silloinkin kun vanhempia ei ole näköpiirissä. Vanhempien silmät muuttavat asumaan hänen korviensa väliin pitkäksi aikaa, kunnes hän joskus, jos koskaan, oppii katsomaan itseään omilla silmillään.

Riippuen siitä minkälaista palautetta hän on saanut hän oppii tässä vaiheessa *arvioimaan käytöksensä irrallaan kokonaispersoonastaan*, jolloin hän kokee *syllisyyttä* siitä mitä on tehnyt. Jos hän sitävastoin *alkaa samaistaa itsensä tuomittuun käytökseensä* hän oppii kehittämään itselleen *häpeää*.

Tämä ei tarkoita sitä, että tässä vaiheessa kehittynyt syllisyys olisi yhtään sen terveempi kuin häpeä:

Kallen äidillä oli korkea verenpaine, joka aiheutti ankaria päänsärkyjä. Kun Kalle piti meteliä, äidillä oli tapana sanoa: *”Ole hiljaa! Satutat päätäni!”* Koska Kallen oli vaikea pysyä pitkiä aikoja ihan hiljaa, hänelle usein kerrottiin, että *hän* oli äitinsä päänsäryn syy. Tästä kehittynyt taipumus syllistää itsensä melkein mistä tahansa toisen pahoinvoinnista ei ollut yhtään sen terveempää kuin jos hän olisi oppinut häpeämään itseään samasta syystä. Mutta koska en ole nyt käsittelemässä syllisyyttä vaan häpeää, en jatka tästä pidempään.

Jotkut tutkijat pitävät häpeää varhaisentyisempänä kuin syllisyyttä. Intuitiivisesti olen samaa mieltä, mutta edellä esittämiäni perustelujen valossa pidän toistaiseksi molempia saman kehitysvaiheen tuotteina.

²⁷ Näiden kahden ryhmän eron tutkiminen on vaikeaa, enkä ole vakuuttunut siitä, että niiden välinen ero on kovin selvä. Vaikka uskonkin tämän jaottelun perusteisiin, en hämmästyisi vaikka jonain päivänä löydettäisiin tapa osoittaa, että ei-toivottu lapsi on imenyt häpeän itseensä jo kohdussa.

²⁸ Alle 15 kuukautisen lapsen ei ole koskaan havaittu tekevän tätä. 75% 18 kuukauden vanhoista tekivät tämän ja viimeistään kahden vuoden vanhoina kaikki lapset tunnistivat itsensä peilistä. Tätä koetta on alunperin tehty eläimillä. Ainoastaan simpanssit kykenevät käyttämään peiliä puhdistukseensa oman nenänsä. Muut apinat kuten, gibbonit ja baboonit eivät kyenneet tekemää sitä.

B Mistä lapsi oppii tuntemaan häpeää?

1 Vanhemmat peilinä

”Vastasyntynyt lapsi on niin riippuvainen vanhemmistaan, että tekee kaikkensa välttyäkseen menettämästä heitä. Ensimmäisestä päivästä lähtien lapsi panee kaikki kehittyvät resurssinsa palvelemaan tätä päämäärää. He ovat kuin pieniä taimia, jotka kääntyvät aurinkoa päin selvitäkseen hengissä.” Alice Miller

Opimme katsomaan itseämme niinkuin meitä katsotaan.

Vanhemmat tunnistavat kukin omalla tavallaan lapsen tunne-elämää. He havainnoivat lapsen kasvoja, ääntä ja vartalonliikkeitä, tekevät niistä tulkintoja ja antavat sitä vastaavia tunteiden nimiä lapsen käyttöön. Näin lapsi oppii tulemaan tietoiseksi tunteistaan ja ajattelemaan omaa tunne-elämäänsä. Samalla vanhemmat antavat hyväksyvää tai torjuvaa palautetta kaikesta näkemästään. Tätä kutsutaan peilaukseksi. Seuraavassa käsittelen niitä peilauksen puutteita, jotka vahvimmin vaikuttavat lapsen tapaan kokea häpeä:

a) Puuttuva peili

Meillä on olemassa muutama kertomus lapsesta, jotka ovat varhain joutuneet susien, leijonien tai apinoiden hoiviin. Kun heidät on teini-iässä tai aikuisina tuotu takaisin ihmisten ilmoille, inhimillisen yhteyden saaminen heihin on osoittautunut melkein mahdottomaksi. Näiden ihmisten *autismi* johtuu aikuisten läsnäolon puutteesta, jota on myöhemmin vaikea korjata.

Normaalissakin ympäristössä lapsi voi jäädä täysin kontaktikyvyttömäksi, eli autistiseksi. Tästä on usein turhaan syyllistetty vanhempia, koska autismilla näyttää olevan myös biologiset syynsä.

En ole kuullut käytettävän kolmannenlaista määritelmää autismista. On ihmisiä, jotka ovat itsestään tietoisia ja kykenevät normaaliin sosiaaliseen kanssakäymiseen, mutta eivät osaa ilmaista sisikuntaansa millään tavalla. Toisten tunteet he haistavat alta aikayksikön, mutta omilleen ovat aivan vieraita.

Näin voi käydä lapselle, jonka vanhemmat ovat kääntäneet peilaustehtävän nurinpäin: *Lapselle annetaan tehtäväksi peilata vanhempia*. Koska he ovat omassa lapsuudessaan jääneet peilausta paitsi, he etsivät ihmistä joka olisi kokosydämisesti omistautunut heidän tunteilleen. Kuka voisi olla siihen soveliaampi (ja puolustuskyvyttömämpi) kohde kuin oma lapsi. He eivät elä lapsensa tarpeita varten vaan kutsuvat lapsen elämään heidän tarpeilleen.

Se mitä vanhempi ei saanut omilta vanhemmiltaan, hän etsii nyt omalta lapseltaan. Oma lapsi ei voi jättää, niin kuin vanhemmat jättivät. Lapsella ei ole varaa nähdä vanhempiaan huonossa valossa, koska silloin hänen itsensä käy huonosti. Hänestä tulee vanhempiensa salatun häpeän korjaaja. Hänen tehtävänsä on pitää vanhempia hyvinä ja ihanina huolimatta heidän käytöksestään. Hänen kuuluu aina olla tyytyväinen ja kiitollinen, jotta vanhemmat voisivat hänessä nähdä itsensä ihanina. Palkkiokseen lapsi saa takertuvaa rakkautta. Niin kauan kun hän tyydyttää vanhempiensa narsistisia tarpeita hänen ei tarvitse pelätä jäävänsä yksin. Vasta aikuisena hän ehkä huomaa jääneensä *alusta lähtien* yksin. Se on aikamoinen petos nieltäväksi.

Vanhempien salattu häpeä ei tietenkään näin korjaannu. Ongelma siirtyy vain sukupolvella eteenpäin. Omia tunteitaan, tässä tehtävässä kasvanut lapsi oppii vain

häpeämään. Hän tarvitsee aikuisena paljon aikuisten antamaa peilausta, jotta hänen ei enää tarvitsisi hakea korvaavaa kokemusta omilta lapsiltaan.

b) Hyväksymätön peili

Ilmeillään, eleillään ja sanallisella palautteellaan vanhemmat viestivät hyväksyntää tai tuomiota lapsen tunteille.

Saamansa palautteen kautta hän oppii, ettei hautajaisissa sovi olla iloinen tai, että kummitäidin tuomasta lahjasta ei sovi olla pettynyt.

Lapsen eriytymistä pelkäävä vanhempi voi palautteellaan kieltää lasta ylipäänsä tuntemasta toisin kuin itse. Lapsi oppii kotiin tullessaan haistelemaan ilmaa ja päättelemään miten nyt pitää tuntea.

Tämä hyväksyvään tai hylkäävään palautteeseen perustuva oppiminen alkaa jo ennen kuin lapsi tulee tietoiseksi itsestään. Jo yksivuotias lapsi osaa varoa sellaisia tunneilmaisuja, joista on usein saanut häpäisevää palautetta.

Miten on mahdollista, että valistuneen aikamme hyvätarhoittavat vanhemmat voisivat edelleenkin alistaa ja häpäistä lapsiaan? Onhan meillä **Alice Miller** ja muut, jotka ovat opettaneet meille lapseen kohdistuvan henkisen ja fyysisen väkivallan vaarallisuudesta.

Vielä sitä kuitenkin tapahtuu:

(1) ”Viaton” kiusaaminen

Vanhemmat puolustelevat sarkastista pilkkaansa harmittomana kiusaamisena, mutta eivät edelleenkään huomaa kuinka häpäisevää ja nöyryyttävää se voi lapselle olla.

Pertti piti itseään hyvänä isänä joka kuunteli tarkkaan lastensa joululahjatoiveet. Hän myös yritti toteuttaa ne, mutta pienen ”viattoman” kiusaamisen kautta.

Jouluaattona lapset saivat reilusti lahjoja, pieniä hauskoja juttuja, mutta eivät toivomaansa lahjaa. Pertti nautti saadessaan katsella lastensa keinotekoiseen kiitollisuuteen väännettyjä ilmeitä, kunnes viimeisen lahjan avaamisen jälkeen lapset eivät enää pystyneet pidättämään pettymystään. Joskus he purskahtivat itkuun. Vasta silloin hän haki toisesta huoneesta sen lahjan, jonka he olivat toivoneet.

Pertti heräsi vasta kun vanhin poika oli jo teini-ikäinen. Hän oli toivonut yhtä **Stephen Kingin** kirjaa joululahjaksi. Isä osti joulualennusmyynnistä Dostojevskiä, Gogolia, Herman Hesseä ja lopulta Raamatun. Hän oli jo ehtinyt nauraa itsenä kipeäksi pojan pettyneille ilmeille ja oli lähtemässä viereisestä huoneesta hakemaan pojan toivomaa kirjaa kun sai esikoiseltaan kunnan haukkumiset. Hän ei enää halunnut mokomaa kirjaa ollenkaan. Nöyryytysten mitta oli tullut täyteen.

Pertti piti itseään hyvänä ja suvaitsevana isänä, eikä ollenkaan huomannut kuinka sadistisesti hän nautti ”kaikella rakkaudella” lastensa testaamisesta katkeamispisteeseen asti. Hänellä oli monta tapaa houkutella heidän primitiivireaktioitaan esille saadakseen sitten nauraa niille.

Kaikesta antamastaan hyvästä palautteesta huolimatta hän sai näin todistetuksi lapsilleen, että he olivat pohjimmiltaan tyhmiä ja naurettavia olioita.

(2) Ilmeiden sanoma

*”Hämärästi muistan äidin vihamielisen asenteen minua kohtaan,.. se äänensävy...
voin kuulla sen vieläkin. Sieltä se minun häpeäni on peräisin.”*²⁹ **Suomalainen
nainen**

²⁹ Ote kirjeestä.

Kaikkein yksinkertaisimmat tavat osoittaa torjuntaa lapselle ovat vastenmielisyyttä osoittava ilme ja rakkauden pidättäminen. Molemmat menevät ihan sujuvasti sivistyneen kasvatuksen piikkiin.

Oletko koskaan nähnyt kuinka vanhemmat ohjaavat lastensa käytöstä väläyttämällä inhon ilmeitä?

Kun lapsi tutkii käsillään sukupuolielimiään vanhemman ei tarvitse kuin äännähtää tai vääntää naamalleen pikaisen vastenmielisyyttä viestivän ilmeen, ja lapsi jättää hetkessä kiinnostuksensa kohteen.

Lapsi oppii yhdistämään sukupuolielimensä häpeään niin vahvasti, että seuraava tutkimusmatka omaan fysiikkaan tapahtuu todennäköisesti häpäiseviltä silmiltä salaa. Tämä ohjausmenetelmä on erittäin tehokas ja kaiken lisäksi sen voi tehdä niin salaa ettei aina itsekään huomaa sitä.

Kun lasten ja vanhempien välistä viestintää on videoitu, vanhemmat eivät pysty aina myöntämään omaa tapaansa vaikuttaa lapsen käytökseen, ennen kuin itse näkevät sen filmiltä.

Tämä yksinkertainen ja häpäisevä tapa kontrolloida lasta on erittäin yleinen, myös päiväkodeissa, kouluissa ja lasten kesken.

Vasta toisten aikuisten suhteen olemme varovaisempia tämän menetelmän käyttämisessä. Heiltä voimme saada turpiimme.

(3) Rakkauden pidättäminen

*”Lopulta sain sen sanottua: Minä häpeän, että tarvitsen rakkautta.”³⁰ **Suomalainen nainen***

Kun vanhemman käytöksen sanoma on: *”En enää rakasta sinua”*, on luonnollista, että lapsen tekemät johtopäätökset ovat kokonaisvaltaisia: *”Minä en enää ole rakastettava.”*

Rakkauden pidättäminen voi tapahtua erittäin siististi ja vähäeleisesti. Vaikka siitä puuttuu kaikki ulkonainen dramatiikka ja väkivalta, se on maailman tehokkaimpia tapoja tuottaa lapsessa häpeää.

Saattaa olla, että rakkauden pidättäminen ei ole vain tilapäinen yritys vaikuttaa lapsen käytökseen vaan traaginen totuus alusta asti.

Kaikki lapset eivät synny tähän maailmaan toivotuina. Monet alunperin ei-toivotut lapset saavat kaikesta huolimatta rakastavan vastaanoton, mutta joidenkin vanhemmat eivät koskaan lopeta syyttämistä lasta siitä, että tämä julkesi syntyä.

Ryhmäterapiakoulutukseni aikana kuulin monen terapeutin vakuuttavan, että kaikki vanhemmat rakastavat lapsiaan ja yrittävät parhaansa. Kuinka mielellään uskoisinkaan, että he olisivat oikeassa.

Sellainen todellisuus, että isä ja äiti eivät todellakaan rakasta lastaan on niin hirveä ja käsittämätön, että terapeuttienkin on vaikea myöntää sitä edes mahdolliseksi.

c) Väsynyt peili

*”Ankeus, rumuus ja likaisuus lepäsivät kirouksen tavoin kotimme yllä. Ne löyhkän eri variaatiot, ne epäesteettiset näyt äidin läskeistä aina törkyseinillä bileitään pitäviin torakoihin asti. Ne jokapäiväiset rumat tuhoavat sanat ja se ruoka, jonka ilmapiiri tuntui myrkyttäneen vastenmieliseksi.”³¹ **Suomalainen nainen***

³⁰ Ote kirjeestä

Väsyneet ja stressaantuneet vanhemmat eivät huomaa osoittaa olevansa ylpeitä lapsestaan. Työstään nääntyneinä he ohittavat kerta toisensa jälkeen kriittisiä hetkiä, jolloin lapsi on onnistunut jossakin ja pyytää vanhemmiltaan palautetta kelpaavuudelleen.

Päinvastaista palautetta voi kyllä tulla. Kun lapsi epäonnistuu tai tekee jotakin vanhempien mielestä pahaa viesti on selvä:

”Kuinka sinä saatoit tehdä tämän minulle, kaiken sen jälkeen mitä olen uhrannut sinun puolestasi?”

”Kuka sinä oikein luulet olevasi? Jatkuva riesa sinä olet. Etkö koskaan voi tehdä mitään helpottaaksesi meidän elämäämme?”

”Etkö ikinä saa mitään mahtumaan paksuun kalloosi, senkin typerys! Sinä et aiheuta muuta kuin tuskaa ja vaivaa!”

Stressaantuneet isät, jotka näyttävät Siinain vuorelta laskeutuvan Mooseksen irvikuvilta, sanelevat lakejaan sellaisella voimalla ja vallalla, että taatusti saavat lapsensa tuntemaan pelokasta häpeää.

2 Vanhemmat malleina

”Vasta nyt, vanhana miehenä olen muistanut ja ymmärtänyt. Tätähän haen. Olen tahtonut kasvaa isoksi mieheksi ja petetyksi. Yhtä komeaksi kuin isä petettyinä.”³²

Jouko Turkka

Kenen roolissa elät sen tunteita tunnet. Lapsen samaistuminen jompaankumpaan vanhempaan voi jäädä niin vahvaksi, että hän jää jatkamaan tämän elämää ja tuntemaan tämän tunteita.

Lapsi voi empatian kautta eksyä vanhempiensa häpeään. Kun lapsi viettää paljon aikaa jatkuvasti häpeää potevan vanhemman kanssa, hän voi sisäistää aistimansa tunteen.

Kun tyttö aikuisena etsii omaa naiseuttaan hän joutuu kysymään itseltään vakavasti:

”Onko minulla oikeutta olla onnellisempi kuin äitini? Voinko sallia itselleni sen, että nautin naiseudestani, vaikka äitini häpesi sitä koko elämänsä?” Samaistumisesta äidin häpeään on kasvanut kohtaloksi, jonka uhmaaminen vaatii paljon uskoa.

Samoin pojan samaistuminen esimerkiksi alkoholisti-isänsä häpeään voi olla niin syvä, että hän tavalla tai toisella tuottaa itselleen yhtä hävettävän elämän.

Häpeä tuntuu vaikuttavan samalla tavalla kuin stressi. Lapsen on vaikea säilyttää levollisuutensa stressintäyteisessä kasvuympäristössä. Yhtä lailla hänen on melkein mahdotonta säilyttää itsearvostuksensa kodissa jonka seinät tihkuvat häpeää.

Samaistumisen kautta hän alkaa sisäistää häpeää joka ei hänelle kuulu.

3 Hylkääminen on kaikkien syntien äiti

”...pojan isännälkä on tyydytettävissä arkisissa yhteyksissä lopultakin aika vähällä... vain fyysisesti tai henkisesti romahtanut, alkoholisoitunut, tossun alla oleva, vanhuudenheikko, kuollut tai perheensä jättänyt tai työhön paennut isä tuhoaa miehen pojassa.”³³ **Juha Siltala**

Jo teini-iässä jouduin seuraamaan erään ystäväni kriisiä kun hän oli saanut selville olevansa adoptiolapsi. Biologisen isän ja äidin etsiminen vei häneltä valtavasti energiaa. Mutta kaikkein kipeintä oli seurata hänen jatkuvaa pyörimistään yhden peruskysymyksen ympärillä: *”Miksi he tekivät sen?”*

³² Jouko Turkka. Häpeä. Otava -94. s.296.

³³ Siltala esittää tässä Jouko Huttosen, Jari Sinkkosen ja Lars-Johan Schalinin käsityksiä. s.81.

Vaikka hän ei koskaan lausunut sitä ääneen, ilmassa leijui sanomaton johtopäätös:
”Jos en ollut haluttu se merkitsee sitä, että en ole haluttava.”

Eikö juuri siittäjäamme ja synnyttäjämme välittämä hyväksymättömyys ole kaikkein raskain todiste arvottomuudestamme? Jos vielä sisarukset ja muu suku yhtyvät kuoroon, ei arkusta enää puutu montakaan naulaa. Tarvitaan aikamoinen korvaava kokemus ennenkuin perheen tai suvun taholta tulleen kirouksen voima hälvenee. Hyväksymättömien vanhempien odotukset ja vaatimukset eivät aina ole selkeitä. Huoneen siivoaminen, hyvä koulumenestys, kiltti käytös, kunnan ammatti ja hyvä työpaikka ovat vain täkyjä. Vaikka kuinka onnistuisi näiden vaatimusten täyttämässä ilmassa, leijuu edelleen epämääräinen tunne siitä, että en yksinkertaisesti ole se ihminen jota he odottivat. Minun olisi pitänyt syntyä johonkin toiseen perheeseen tai jäädä kokonaan syntymättä. Taivaassa (tai siellä jossakin) on tapahtunut jakeluvirhe kun minut lähetettiin tänne. Tuonpuoleisessa postitoimistossa on täytynyt tapahtua kauhea erehdys. Vaikka tekisin mitä, en onnistu olemaan juuri se mies tai nainen johon vanhempani voisivat olla edes tyytyväisiä, puhumattakaan siitä, että olisivat minusta kiitollisia ja ylpeitä.

Vanhempien asettama korkea vaatimustaso esimerkiksi koulumenestyksessä ei sinänsä ole häpeän tuottaja. Ratkaisevaa on vanhempien suhtautuminen epäonnistumisiin.

Yrittämisen halua ruokkii hyvä ja realistinen palaute, johon lisätään kannustus vielä parempaan.

Häpeää ruokkii suora tai epäsuora viesti siitä, että minun ei pitäisi olla vain erilainen tai parempi — minun pitäisi olla *joku muu*.

Sivistyneet ja kunnollisetkin kansalaiset hylkäävät lapsensa. He eivät ehkä tee sitä täydellisesti tai julkisesti. Ehkä he eivät kerro siitä kenellekään. Silti he tekevät sen, pala kerrallaan, vähitellen ja hitaasti, mutta kuitenkin. Ilmeet, äänensävyt, rakkaudettomat sanat ja torjuva käytös kantavat viestin lapselle yhtä selkeästi kuin he lukisivat sen päivän uutisotsikoista.

4 Onko meistä vanhemmiksi?

”Isän siunaus rakentaa lapselle kodin. Äidin siunaus täyttää sen hyvillä asioilla.”

Rabbi Sirak

Useimmat vanhemmat ovat hetkittäin valmiita luopumaan lapsestaan. Lapset eivät todellakaan ole elämän jatkuvia sulostuttajia. He voivat olla julkean itsekeskeisiä, käyttäytyvät kuin omistaisivat meidät ja kohtelevat meitä kuin orjia. Ikäänkuin meillä ei olisi mitään muuta tekemistä elämässä kuin saada heidät tuntemaan olonsa tyytyväisiksi. He ovat mustasukkaisia meistä ja panevat sireenit soimaan heti kun keskitymme parhaimpaan ystäväämme. He sylkevät suustaan vaivalla laittamamme ruuan ja kieltäytyvät hiljenemästä kun heitä huvittaa parkua. He eivät todellakaan aina anna meille syytä olla ylpeitä heistä tai iloita heidän olemassaolostaan.

Poltamme päremme, karjumme, läiskimme heitä ympäri korvien ja käskemme painua huoneeseensa (jos meillä sattuu olemaan varaa sellaiseen). Jokainen isä ja äiti on langennut käytökseen, jota jälkepäin katu ja häpeää. Omat lapseni ovat viime vuosina käyttäneet monta iltaa kertoakseen tarinoita siitä miten epäoikeudenmukainen, kohtuuton ja typerä olen ollut suhteessa heihin. Olen kuullut uskomattoman noloja juttuja joita on ollut tosi vaikea tunnistaa ja tunnustaa omikseen. Silti olen kiitollinen siitä, että he kertovat kokemuksensa suoraan. (Olisihan se noloa jos he myöhemmin tunsivat tarvetta purkaa paineitaan kirjoittamalla paljastuskertomuksia tyyliin: *”Danielin lahjakkaiden lasten tragedia.”*)

Lapset ovat loppujen lopuksi hyvin anteeksiantavaisia. Mutta joskus teemme sen heille ylivoimaisen vaikeaksi. Tilapäiset erehdykset ja sortumiset ovat yksi asia. Niistäkin on otettava vastuu. Vielä vaikeampi on ottaa vastuu jatkuvasta asenteesta ja käytännöstä sekä tehdä sille jotakin.

Jos et heti pysty tekemään sille mitään, niin tunnusta ainakin lapsellesi miten asia todella on ja pidä huolta siitä että otat ongelmasi omalle tilillesi. Se varjelee lastasi tekemästä liian traagisia itseään koskevia johtopäätöksiä. Sinun häpeäsi jää sinun häpeäksesi, eikä lapsen tarvitse ottaa sitä omakseen.

Jos pyydät anteeksi, anna lapselle tarpeeksi monta vuotta aikaa löytää sydämestään sijaa aidolle anteeksiannolle.

Vanhassa Testamentissa lapsen oli todella vaikea lähteä kotoaan ilman vanhempiansa siunausta. Vaikka meillä ei enää ole sellaiseen sopivia rituaaleja käytössä, tarve on edelleen olemassa. Lapsemme tarvitsevat monta siunausta ennen kuin lähtevät maailmaan. Siunausten muodot täytyy vanhempien löytää itse.

VII Häpeän syyt

A Objektiksi joutuminen

”Häpeä on paljastettuna olemista toisen katseen edessä, tietoisuutta siitä, että toinen näkee, olematta valmis tai halukas siihen, että tulee nähdyksi.” Erik Erikson

Kun joku katselee meitä kuin kaupan ostoshyllyä tunnemme itsemme häväistyksi. Jos katselija ei löydä hyllyiltämme mitään ostamisen arvoista ja kävelee hymähtäen ohitse, nöyryytys on täydellinen.

Toisen objektiksi joutuminen oli eksistentiaalistifilosofi **Jean Paul Sartren** suuri kiinnostuksen aihe. Hänen mielestään se on häpeän olennaisin ulottuvuus. Juuri siinä on epäinhimillisyyden tuhoisin siemen.

Se voi tapahtua milloin tahansa. Lapsi kokee sen kun äiti katsoo häntä kasvoillansa kireä ilme. Vaikka äiti ei sano mitään lapsi voi lukea hänen kasvoiltaan: *”olen saanut tarpeekseni sinusta, senkin maanvaiva.”*

Sen voi kokea sen vaikka sosiaalitoimiston luukulla, kun virkailija luo häneen alle sekunnin vilkaisun, joka on tarpeeksi välinpitämätön kertoakseen asiakkaalle ettei tämä ole kukaan ja siirtää sitten katseensa takaisin pareihinsa mutisten: *”Istukaa tuonne olkaa hyvä.”*

Häpeässä tunnen olevani juuri se objekti ja senkaltainen kohde, jota toinen vilkaisee, katselee tai mittailee. En osaa erottaa itseäni hänen katseestaan. Häpeän hetkellä muutun siksi mitä toinen näkee, ikäänkuin joku voisi katseellaan taikoa minut minkälaiseksi tahansa. Uskon, että tästä yleismaailmallisesta tavasta kokea häpeä nousee uskomus *”pahan silmän”* pelottavasta taikavoimasta.

Tätä kauhutilannetta on käytetty myös rankais- ja häpäisy välineenä kouluissa: Kuriton oppilas on pakotettu esiintymään koko luokan edessä. Jokainen saa opettajan luvalla katsella häntä häpäisevästi.

Katseen kääntäminen pois päin, pään painaminen alas, jne ovat hetkellisiä antautumisreaktioita ”pahan silmän” alla. Katseen palauttaminen, katsojan katsominen suoraan silmiin, olisi häpeän uhmaamista. Tarpeeksi voimakkaana eleenä se voi hetkessä kääntää roolit toisin päin. Katsojasta tuleekin katsottu ja häpeä vaihtaa osoitetta.

Kun **Luther** koki Saatanan häpäisevän hyökkäyksen hän torjui sen paljastamalla kiusaajalle takapuolensa. Hengellistä sodankäyntiä on siis monenlaista ja ankarin niistä taitaa olla taistelu häpäisyä vastaan.

B Häpäiseminen

”Aake sai seistä nurkassa kaikkien tuntien ajan. ”Kolmannella tunnilla menetin tajuntani ja kaaduin pyörtyneenä lattiaan. Silloin opettaja haki jostakin vaateripustimen, työnsi sen puseroni hartioihin ja ripusti minut siitä riippumaan eteisen vaatenaulakkoon. Vain varpaani hipoivat lattiaa. Siinä minä riipuvin kuin ristiinnaulittu. Oppilaat pilkkasivat minua. Muuan tyttö sylkäisi silmilleni.”

Suomalainen mies.³⁴

Oletko koskaan lukenut **Albert Camus’n** kuvausta *sylyksellistä*? Vanki pannaan seisomaan koppiin, jossa ei mahdu kääntymään tai edes nostamaan käsiään. Hänen kasvojensa korkeudella on aukko, josta vartija joka kierroksellaan sylkäisee vangin silmille. Tämä voi korkeintaan sulkea silmänsä, mutta ei pysty pyyhkimään räkää kasvoiltaan. Vastaako tämä sinun kokemustasi häväistyksi tulemisesta?

Job koki jotain vastaavanlaista: *”Minusta on tullut kaikkien pilkkalaulu, ihmiset sylkevät minua silmille.”*³⁵

Ei häväistyksi joutumisen tarvitse tapahtua näin dramaattisesti. Se voi tapahtua huomaamattomalla ohikävelyllä, pikkuvirheestä huomautamalla, olkapäiden kohautuksella tai hymähdyksellä.

”Milloin aiot aloittaa sen dieetin, josta olet niin paljon puhunut?”, voi olla viaton kysymys tai epäsuora häpäisy.

Jos tulen nähdyksi vain työttömyyteni, sairauteni, alkoholismini, invaliditeettini, avioeroni, rikokseni tai mielisairauteni kautta, tulen häpäistyksi. Minut nähdään vähempänä kuin olen. Jos tulen tuomituksi tai vaikkapa vain alentavasti sääilytyksi näiden osatotuuksien kautta, häpäisy on vielä syvempi.

Petetty luottamus voi tuntua häpäisyltä. Juttelimme juuri yhden naisen kanssa, joka satti itseään siitä, että oli antanut itsensä tulla petetyksi: *”Miten saatoin olla niin tyhmä, että ikinä luotin häneen.”* Hän oli niellyt pettäjälle kuuluvan häpeän itseensä. Luottavaisuus oli hänen kauniimpia ja turmeltumattomimpia ominaisuuksiaan. Ei luottaminen ole häpeällistä. Luottamuksen pettäminen on.

Lapsen puhtaan luottavaisuuden pettämisestä on kysymys kun lasta käytetään seksuaalisesti väärin:

1 Seksuaalinen häpäisy

*”Olin nuori kihlattu. Odottelin sulhastani meille. Isäni lateli viisauksiaan: ”Nainen ei oo koskaan niin ruma kuin miehen alla levällään maatessaan...”*³⁶ **Suomalainen nainen**

Seksuaalinen häpäisy tuntuu olevan nöyryytyksistä kaikkein haavoittavin. Pienikin seksuaalinen häpäisy voi jättää jälkeensä paljon syvemmän häpeän kuin monet muunlaiset häpäisyt yhteensä. Miksi? Seksi ei ole jotain mitä *omistamme* tai mitä *teemme*. Me olemme sukupuolisia. Siksi siihen kohdistuva häpäisy voi olla niin kokonaisvaltaisen nöyryyttävää. Olen tavannut naisia ja miehiä joiden sukupuolisuus on jähmettynyt vuosikymmeniksi yksittäisistä tapahtumista, joista mikään

³⁴ Siltala. s.238.

³⁵ Job. 17:6.

³⁶ Ote kirjeestä.

tuomioistuin ei voisi tuomita ketään. Ei häpäisyn todellakaan tarvitse olla rikollinen ollakseen vammauttava. Kun lapsen sukupuoliuus ja seksuaalisuus tulee häväistyksi miekka osuu suoraan ytimeen.

Kallen vanhemmat olivat ylpeitä kun poika vihdoin löysi nenänsä, osasi asettaa sormensa sille ja oppi sanomaan ”nenä.” Vähitellen Kalle oppi tunnistamaan muutkin vartalonsa osat ja vanhemmat antoivat hänen esitellä ne kaikille vieraille. Mutta yksi oli vielä löytämättä — ja esittelemättä vieraille. Kolmekymmentä vuotta myöhemmin Kalle kulkee kaupungin puistoissa vilauttelemassa ohikulkijoille silloista löytöään. Jostain kumman syystä ihmiset tuntuvat edelleen olevan näkemästään yhtä kauhistuneita kuin äiti ja isä aikanaan.

Kun puhe seksuaalisesta väkivallasta vihdoin alkoi tulla julkiseen käsittelyyn viime vuosikymmenellä, keskityttiin kauhukertomuksiin incestistä. MIKÄ TAHANSA vanhemman taholta tuleva lapsen kohdistuva seksuaalinen lähestyminen on häntä haavoittava.

Se, että äiti saunassa pesee poikavauvan alapään ei ole mitään ihmeellistä, mutta kun hän ei lopeta sitä, vaikka poika on jo 8-vuotias, se on vähän kummallista. Myönsi äiti tai ei, kysymys on verukkeen varjolla tapahtuva seksuaalinen koskettelu. Kun isä tulee kymmenvuotiaan tyttänsä viereen nukkumaan aina tultuaan vaimonsa torjumaksi, hän sotkee tyttären seksielämänsä, vaikka hän ei edes koskisi tyttöön.

Mikä tahansa puhe, katse, koskettelu tai alastomuuden esittely, joka on viettelevää, eroottista tai avoimen seksuaalista luonteeltaan on *ehdottomasti* väärin lasta kohtaan. Saunakulttuuri on opettanut meille jotain luonnollisesta suhtautumisesta alastomuuteen, mutta se tarjoaa myös ikäviä mahdollisuuksia lapsen epäsuoraan häpäisyyn. Heti kun lapsi ei enää halua näyttäytyä alastomana vanhemmilleen tai nähdä heitä alastomina, hänen toiveitaan on ehdottomasti kunnioitettava. *Kaikki* muu on häpäisevää.

”Olin noin 5-vuotias, kun noin 7 vuotta vanhempi veljeni alkoi näyttää ihmeellisiä kuvia ja painostaa minua tekemään sitä... Näistä kokemuksista alkoi minun häpeäni... Teini-iässä rakastuin poikaan, mutta pelkkä ajatuskin, että hän edes koskettaisi minua puistatti... Työssä olen pelkkä neutri, enkä kestä ympärilläni tapahtuvaa seksuaalista peliä.”³⁷ Suomalainen nainen

Lapsi tutustuu sukupuoliuuteensa ikäistensä kanssa kaikenlaisten leikkien muodossa. Siihen heillä täytyy olla oikeus tulematta vanhempien nöyryyttämiksi. Jos ”lääkärileikkeihin” osallistuu kolme-neljä vuotta vanhempi lapsi tai useampia on syytä pelätä haavoittavia kokemuksia. Jotkut seksuaaliset nöyryytykset ovat vanhempien sisarusten aiheuttamia.

Seksuaaliseen häpäisyyn kuuluu sekin, että jompikumpi puoliso omaansa pettyneenä viettelee vastakkaista sukupuolta olevan lapsen *incestihenkiseen* suhteeseen itsensä kanssa. Lapsen ja vanhemman välille syntyy piilo-avioliitto. Vaikka mitään ilmeisen seksuaalista ei koskaan tapahtuisi, heidän välilleen syntyy salainen uskollisuus tai kaikille ilmeinen liitto, josta muut perheen jäsenet ovat ulkona. Esim. poika joka on näin vietelty liitoutumaan äitiinsä ei ole vapaa rakastamaan isäänsä. Myöhemmin hän häpeää liittoutumista ikäisensä naisen kanssa, koska alitajuisesti kokee olevansa uskoton äidilleen. Tämä on perheen sisäinen lapsen ryöstö.

Ei aina tarvitse olla kysymys vastakkaisista sukupuolista. Suomalaisessa perheessä tyypillisesti äiti voi kääntää kaikki lapsensa ”juoppoa ja pahaa” isää vastaan. Epäsuorasti tämäkin on seksuaalista nöyryytystä. Jos poika tai tytär ei uskalla äidin

³⁷ Ote kirjeestä.

edessä rakastaa isäänsä, se ei voi olla vaikuttamatta heidän omaan sukupuolisuuteensa. Oppiessaan sijoittamaan kaikki hyvä äitiin ja paha isään hän samalla halkaisee oman sielunsa mustavalkoiseiin lokeroihin, joiden kesken hän joutuu myöhemmin pitkään tekemään sisäistä sovintoa.

2 Fyysinen nöyryytys

”Minä rukoilin sinua Jumala, lapsen kiihkeydellä, että minua ei piiskattaisi koulussa. Sinä et kuullut rukouksiani. Älä lue tätä minua vastaan, mutta minun vanhempani, jotka tarkoittivat minulle vain hyvää, nauroivat vitsan jäljille, hirveälle tuskalleni... Kuinka joku kohtuullinen aikuinen voi ajatella, että poikaa pitäisi rangaista leikkimisestä.” **Augustinus**

Augustinus oli oikeastaan onnen poika. Siihen aikaan oli varsin tavallista, että hankalat, vammaiset ja ei-toivotut lapset yksinkertaisesti tapettiin. **Rooman** laki antoi isälle oikeuden tehdä *omaisuudellaan* mitä tahtoi, käyttää, myydä tai hävittää.

Vielä **Italian** renesanssin aikana kättilön tapana oli katkaista huutavan vauvan kielen alla oleva jänne kynnellään. 1800-luvun **Itä-Euroopassa** lapsen kastetilaisuus oli tunteja kestävä jääkylpy, johon monet menehtyivät.³⁸

Vasta sen jälkeen kun länsimainen sivistys oli tuottanut eläintensuojelulain alkoi huomio kiinnittymään lasten suojeluun. Puolustuskyvyttömiä lasten maailmanhistoria on julmempi kuin kaikki aikuisten sotahistoriat yhteensä.

En enää usko Vanhan Testamentin Sananlaskujen tapaan ylistää vitsan käyttöä tapana rakastaa lasta. Liian pitkään uskoin — kysykää vaikka vanhemmilta lapsiltani.

Ruumiillinen kuritus on *aina* nöyryyttävää. Vanhempien ylivalta lapseen nähden on annettu vain rakkautta ja suojelemista varten, ei väkivaltaa ja alistamista varten. Kun lapsi joutuu itse hakemaan vitsansa metsästä, riisumaan housunsa ja alistumaan piiskattavaksi, meillä on täydellinen ristiinnaulitsemiskertomus — paitsi, että Jeesus oli aikuinen, joka itse valitsi tiensä.

Luunapit, läimäytykset kasvoille, niskasta puristamiset tai käsivarresta kiskomiset, jne, eivät yleensä ole harkittuja kuritusmenetelmiä vaan itsehallintansa menettäneen vanhemman raivon ilmaisuja. Sellaisina ne on myös nähtävä. Jos emme edes suostu tunnustamaan lapsillemme, että häpeä niistä kuuluu meille ja pyytämään heiltä anteeksi, he nielevät niiden välittämän häpeän itseensä.

C Sisäistetty arvioija

1 Väärä hälytys

*Merimies Jounille ärräviasta tuli kouluaikainen painajainen, joka peitti varjoonsa kaikki onnistumiselämykset. ”Olin kai viidennellä luokalla kansakoulussa, kun eräs luokkakaveri pilasi selittelyn iloni matkimalla jotakin vaikeata sanaa, joka ehkä kuulostikin hullunkuriselta ja hassulta. Silloin todella jotakin nakshti minussa, vajosin luukusta alas ja vedin sen perässäni kiinni. Vieläkin näen edessäni häkeltyneen pojan, joka hiljeni, joka tajusi olevansa erilainen.”*³⁹ **Suomalainen mies.**

³⁸ Traumatic Abuse and Neglect of Children. Edited by G.J. Williams and J.Money. John Hopkins Univ. Press.. Baltimore and London. 1981. s.16.

³⁹ Siltala. s.99.

Elämää polkeva häpeä on valheellisen minän tapa kuristaa se mikä meissä on aitoa ja totta. *Valheminäksi*⁴⁰ kutsun roolien verkkoa johon olemme eksyneet yrittäessämme tulla ulkopuoleltamme syötettyjen odotusten, vaatimusten ja ihanteiden kaltaisiksi. Nämä vaatimukset tulevat pääasiassa kolmelta eri taholta: maallistunut kulttuuriympäristö, armoton uskonto ja hyväksymättömät vanhemmat. Nämä kolme tahoja kilpailevat vaikutusvallastaan muokatessaan meitä haluamaansa malliin. Jos annan näiden valheellisten ihanteiden maalata kuvaa siitä ihmisestä, jonka kaltaiseksi minun pitäisi muuttua, annan sairaalle häpeälle vapaalipun sieluuni. Psykologiassa käsitellään pääasiassa perheen vaikutusta persoonan kasvuun sekä hyvässä että pahassa. Tänäpäin perhesysteemin valta on hukkumassa massiivisesti suurempien systeemien verkostoon.

2 Kulttuurin ihanteet

*”Maailma tulee vastaan itseä suurempana mahtina, josta ei voi kokonaisuutena tehdä omalta kannalta mielekästä projektia. Projektiksi tulee kolon raivaaminen itselle noudattamalla maailman sääntöjä kun on pakko ja pettämällä pettäjiä missä vain voi.”*⁴¹ **Juha Siltala**

Neuvola on ensimmäinen paikka, jossa äiti kohtaa häpeän siitä, että lapsi tai raskaus ei kehity standardien ja käyrien mukaan. Painokäyrä poikkeaa, puheenoppimiskyky on erilainen, jne. Imetys kestää liian kauan tai loppuu liian lyhyeen. Lapsi imee tuttipulloa liikaa tai liian vähän. *”Kyllä teidän lapsenne varmaan olisi pantava psykologisiin testeihin...”*, jne.

Varsinkin yksinhuoltajaäidit joutuvat erityisen tarkan syynin kohteeksi. Heillä kiusaus kokonaisvaltaisten itseään häpäisevien johtopäätösten tekemiseen on tavallista suurempi: *”Se johtuu tietenkin siitä, että olen huono äiti. Ensimmäinen todiste huonoudestani on se, ettei minulla ole tarjota lapselleni isää.”* Tunnen monia äitejä jotka vihaavat tai pelkäävät neuvolassa käyntejä yli kaiken, koska kokevat sen niin nöyryyttävänä.

Eräs yksinhuoltajaäiti ilmaisi sen näin:

”Asiantuntijavalta ja pahimmassa tapauksessa huostaanottovalta minun lapseni suhteen on kokonaan itselleni vieraiden ihmisten hallussa. Käyttäydy nyt siinä sitten asiallisesti. Jos pillastut jostakin vihjailusta annat vain lisää todisteita sille, että olet kelpaamaton äidiksi.”

Koko kansan kunnioittama **Arvo Ylppö** on perustanut valtiollisen hyväntekeväisyyslaitoksen, joka on pakattu täyteen sivistyneen maailman parhaita asiantuntijoita. Miten joku tavallinen vahingossa raskaaksi tullut äiti voisi ymmärtää omasta lapsestaan enemmän kuin neuvolan henkilökunta. Vaikka uskoisikin ymmärtävänsä, hänen on todella vaikea nousta niin arvostettua yhteiskunnallista auktoriteettia vastaan.

Lapsi on tietenkin itse tietämätön siitä, ettei kehity tai käyttäydy normaalitilastojen mukaisesti. Mutta siinä vaiheessa kun hän kykenee itse vertailemaan itseään muihin hänkin törmää rimoihin, joiden alle voi auttamattomasti jäädä.

⁴⁰ Valheminä on yleiskäsite, jolla on monta nimeä. Jungilaiset käyttävät sanaa persoona (tulee kreikasta ja tarkoittaa näyttelijän naamaria), TA-terapeutit puhuvat sopeutuneesta lapsesta ja jotkut analyytikot kutsuvat sitä näennäispersoonaksi (as-if-personality).

⁴¹ Siltala. s.187.

”On tultu siihen, että länsimaisen ihmisen suurin eettinen ongelma on lihominen.”⁴²

Maija-Liisa Ollila

Kun itse olin lapsi maailma oli vielä pieni. Ensimmäiset muoti-ihanteet olivat vasta tekemässä tuloaan nuorten elämään. Vanhemmat pystyivät suojelemaan lapsiaan ei-toivotuilta vaikutteilta valikoimalla kenen kanssa he saivat ystäväystyä ja seurustella. Nyt se on mahdotonta. Lapsia ei yksinkertaisesti pysty eristämään mediakulttuurin luomista ihanteista joiden mukaan hyväksyntää hakevan ihmisen täytyy näyttää hyvältä, voida hyvin, pukeutua hyvin ja kuluttaa hyvin. Milloinkaan ei rumuus, rampuus, sairaus tai köyhyys ole ollut sellainen häpeän aihe kuin tänään. Pottunenä, muutama ylikilo tai eilispäivän muotia olevat vaatteet riittävät jo maailmanlopun aiheeksi nuorelle koululaiselle.

Taivaskanavien pinnalliset ihanteet tunkeutuvat uskomattomalla voimalla myös maailman vahvimpiin perhekulttuureihin. Ensimmäinen Tv-sukupolvi jättää rytinällä vuosituhansien perinteet, melkein missä kulttuurissa tahansa. Tv-mainoksien kautta maailma on saanut aivan uudet köyhyiden ja rikkauden symbolit. Köyhyydestä on tullut ennennäkemätön häpeä.

Satanistien tunnuslauseisiin kuuluu: ”Kuolema heikoille ja hyvinvointi vahvoille.”

Kauhistelemme syystä näin julkeaa pahuutta. Kauheinta siinä kuitenkin on se, että he antavat yksittäisen mustan muodon sille mikä on yleisesti niin totta ilman heitäkin. Lehtimies teki juttua Venäjän köyhistä. Hän haastatteli piskuisen eläkkeen varassa elävää vanhusta, joka ruokaili köyhien kahvilassa. Nainen salli itseään valokuvattavan vain sillä ehdolla, että kuva ei ilmestyisi missään paikallisessa lehdessä. *”Kuolis in häpeästä jos joku naapureistani tietäisi, että ruokailen täällä.”*

*”Voi niitä, jotka katsovat ylpein silmin ja kopeasti kohottavat luomiaan. Voi niitä, jotka teroittavat hampaansa miekoiksi ja täyttävät leukansa purevilla veitsillä hävittääkseen heikot maan päältä, köyhät ihmisten joukosta!”*⁴³ **Sananlaskujen kirjasta.**

3 Armoton uskonto

*”Hän tuli omaan maailmaansa, mutta hänen omansa eivät ottaneet häntä vastaan.”*⁴⁴

Johannes Jeesuksesta.

Seurakunta on paikka, jossa ihmisten tulisi saada tilaa kokea terve annos häpeää ja kohdata sen todellisia syitä. Siellä pitäisi myös olla tilaa häpeästä vapauttavalle armollisuudelle.

Kuitenkin seurakuntaan hakeutuu sellaisiakin elämän raatajia, jotka kantavat valtavaa epäterveen häpeän taakkaa ja löytävät sieltä vain lisää kiviä kuormaansa.

Armollisuuden nimissä lausutut sanat kuulostavat alentavilta, sielunhoito häpäisevältä ja esirukoukset vihjailevan tuomitsevilta.

Avun hakijaa opetetaan epäilemään itseään, olemaan luottamatta kokemukseensa ja alistamaan intuiionsa oikeassa olijoille.

Luulisi että maailmankuvan laajetessa ja ihmisten tietämyksen kasvaessa uskonnollisten ryhmittymien tabut ja ankarat lait jonkin verran löystyisivät. Näin on osittain käynytkin. Samanaikaisesti ankarille uskonnollisille alakulttuureille tuntuu löytyvän yhä enemmän tilausta. Ihmiset etsivät kaaoksen keskeltä turvallista

⁴² Kotimaa. nro. 47. -94. Filosofian tohtori Ollila on kirjoittanut väitöskirjansa Kohtaamisen filosofiasta. En ole vielä lukenut. Kuulostaa hyvin mielenkiintoiselta.

⁴³ Sananl. 30:13,14.

⁴⁴ Joh. 1:11.

varmuutta uskonnollisista ryhmistä, jotka mahdollisimman tarkoin määrittelevät oikean ja väärän, käytöksen, ajatusten ja tunteiden alueella.

Turvallisuuden hinta on kova. Autoritaarinen uskonnollisuus häpäisee ne, jotka eivät mahdu kaavaan. Ansaan joutunut ajautuu yhä kiivaampaan sääntöjen ja kirjoittamattomien lakien tottelemiseen voittaakseen häpeän.

Tämä on yhteisöllisyyden paradoksi: Mitä läheisempi ja perhemäisempi yhteisö on, sitä julmemmin se pystyy satuttamaan siihen sopeutumaton jäsentään. Juuri siksi perhe, joka kokonaisuudessaan on sitoutunut johonkin seurakuntaan, pystyy tuottamaan kaikkein syvimmit haavat ”luopioilleen”. Hylkääminen ja häpäiseminen on silloin kaksinkertainen. Vain ne jotka on joskus savustettu ulos sekä perheestään että seurakuntayhteydestään tietävät mistä puhun.

Heidän kivussaansa elää ”pyhän” perheen ja ”puhtaan” seurakuntaelämän pimeä puoli. Jos nämä ihmiset sisäistävät osakseen tulleen häpäisyn, heidän taakkansa voi tulla ylivoimaiseksi.

Uskonnolliset ryhmät häpäisevät myös toisiaan. Jos olet antaumuksellisesti samaistunut johonkin ryhmään, sinuun sattuu kun joku toinen ryhmä puhuu häpäisevästi siitä.

Tietenkin mikä tahansa ryhmä voi rakentaa keskinäistä itsetuntoaan ja ryhmäylpeyttään sellaisella tavalla, että ulkopuolelta tuleva häpäisy ei sisäisty. Muistellemme urheita pioneerejamme, kerromme tarinoita sankareistamme ja juhlimme kunniakkaan historiamme vuosipäiviä. Voimme pää pystyssä kantaa ryhmätunnusiamme niin kuin juutalaiset kantoivat suuria Daavidin ristejä vaatteissaan. Ryhmäylpeydellä yritämme tehdä itsemme ja toinen toisemme immuuneiksi ulkopuolista häpäisyä kohtaan. Hyvä niin, mutta...

Ongelmat alkavat kun yritämme suojautua häpeältä kuvittelemalla itsemme muiden yläpuolelle. Vakuutamme itsellemme, että meidän tiemme on ainoa oikea tai ainakin paras kaikista. Meidän uskomme ja tapamme ovat kaikkein raamatullisimpia ja olemme Jumalalle otollisin ryhmä koko maailmassa. Tällainen häpeältä suojautuminen on toisten häpäisemisen alku.

Eivät juutalaisetkaan olleet tästä synnistä vapaita kun palasivat vainoista omaan maahansa. Monet palestiinalaiset ovat sen jälkeen saaneet maistaa samaa häpäisyä, jonka juutalaiset kokivat maailmalla.

4 Palautetaan lähettäjälle.

Meidän on uskallettava seurata meille kuulumattoman häpeän jalanjälkiä taaksepäin vaikka ne johtaisivat maallisen kulttuurimme pyhäkköihin, kirkkojemme portaille tai lapsuutemme kodin ovelle. Meidän on uskallettava tunnistaa sen alkuperä, voidaksemme palauttaa ansaitsematon häpeämme sinne, minne se kuuluu. Alkuperäinen osoite on löydettävä jotta paskaposti voidaan palauttaa lähettäjälle. Ehkä annat postin palauttaa sen omalla salaperäisellä tavallaan. Ehkä koet tarvetta palauttaa se henkilökohtaisesti. Ihan sama. Kunhan rohkenet tehdä selväksi itsellesi ja muille, että tällainen posti ei kuulu sinulle.

VIII Häpeän aiheita

A Fyysiset kompleksit

”Noiden puuttuvien parin sentin tähden, tai niiden puuttumisen pelosta en usko riittäväni naisille tehostamatta. Minun täytyy saada heidät kiitollisiksi jostain muusta

syystä, ihailemaan itseäni, tuntemaan myllertäviä, mieleenpainuvia tunteita minua kohtaan.”⁴⁵ **Jouko Turkka**

Istun ravintolan terassilla ja katselen kadulla ohi vellovaa ihmispaljoutta. Alan kuvitella miltä näyttäisi jos kaikki nämä ihmiset yhtäkkiä olisivatkin alastomia. Joidenkin katseleminen varmaan hivelisi silmää, mutta salaa mielessäni kiitän Jumalaa siitä, että hän räätäloi vaatteet Aatamille ja Eevalle. Haluamatta loukata kehomme Luojaa en voi olla ajattelematta, että suurin osa meistä näyttää kauniimmilta vaatteiden kanssa kuin ilman.

Monella on kansakoulumuistoja pilkasta, joka on kohdistunut nimeen. Sitä ei voi salata. Niinkuin ei voi salata kasvojaankaan. Nimensä voi vaihtaa, jos se käy rasitteeksi, mutta ulkonäön keinotekoinen muuttaminen vaatii jo sellaisia rahoja johon vain harvoilla on varaa.

On todella vaikea erottaa kokemusta itsestään, siitä minkälaiselta näyttää fyysisesti. Voin kehittää itselleni kauniita luonteen ominaisuuksia ja kasvaa suht' hyväksi ihmiseksi. Minun on vaikeampi päästä irti siitä, että pidän itseäni rumana. On vaikea olla samaistumatta omaan kehoonsa. Kun lapsen ruumiilliseen eroavuuteen on kiinnitetty huomiota ja pantu kaikkien nähtäväksi, se muuttuu häpeän symboliksi. Muistatthän koulujen pituusjärjestykset, pesäpallojoukkueiden valintatilanteet ja fyysisten ominaisuuksien perusteella annetut lempinimet.

Vaikka kuinka väittäisimme toisin, monet psykologiset kokeet valokuvilla ovat osoittaneet, että olemme taipuvaisia pitämään hyvännäköisiä ihmisiä älykkäämpinä, hyväluontoisempina ja muillakin tavoilla parempina kuin rumiksi mieltämiämme ihmisiä. Kaikista kauniista ihanteista huolimatta, olemme enemmän sidottuja siihen mitä näkyy kuin haluaisimmekaan. Sekä itsemme että muiden suhteen olemme taipuvaisia kokemaan, että ihminen on sitä miltä hän näyttää.

Olen kokenut vapauttavana luopua tietystä verbaaliterorismista, jolla olen kiduttanut itseäni. Yritän nykyään välttää sanoja *kaunis* ja *ruma*, koska ne ovat niin ehdottomia. ”*Sinä olet kaunis*”, ja ”*Hän on ruma*”, ovat julman totaalisia ilmaisuja, jotka eivät oikeastaan koskaan tee oikeutta kohteelleen. Pitääkö meidän aina sijoittaa itsemme ja toisemme jompaankumpaan lokeroon? Eikö olisi kohtuullisempaa ajatella, että minussa on *kauneutta* ja minussa on *rumuutta*? En myöskään ole enää nuori, enkä vanha. Minussa on edelleen paljon nuoruutta, vaikka minussa on jo pitkään ollut myös vanhuutta.

Suhteellisempaan kielenkäyttöön siirtyminen ei ole keinotekoinen niksi, vaan tapa sopeuttaa sanansa syvempään sopusointuun todellisuuden kanssa.

Silti joudumme taistelemaan median välittämien täydellisyysihanteiden kanssa. Täydellisellä naisella on pyöreät rinnat, kokoa 75D, kapea vyötärö, kiinteä takapuoli ja hoikat reidet. Tietenkin napakymppimiehelläkin on lihaksikas ruskettunut vartalo, pyöreä peppu ja ainakin 20 cm toisessa lahkeessa. Vaikka useimmat meistä osaavat suhtautua huumorilla näihin mittatilaustöihin, itsensä vertailu niihin on aiheuttanut kohtuutonta kärsimystä.

B Sukupuolten ero

*”Pitää näyttää. Sillä tavalla harrastuksista, seksistä, talon remontista, lomamatkasta ja ihmissuhteista tulee suorituksia.”*⁴⁶ **Suomalainen mies**

Tytöt koulutetaan perusteellisemmin häpeän tunteeseen kuin pojat.

⁴⁵ Turkka. s.294.

⁴⁶ Siltala. s.150.

Poikia ohjataan enemmän syyttämään epäonnistumisistaan ulkoisia olosuhteita (*"koripallon rengas oli vain liian pieni."*) kun taas tyttöjä ohjataan moittimaan itseään (*"et ollut tarpeeksi ystävällinen."*). Kouluun mennessään tytöt ovat oppineet syyttämään itseään menestyksen puutteesta kun taas pojat ovat herkempiä syyttämään tyhmiä opettajia epäonnistumisistaan.

Myös lapsen *reaktioita häpeään* ohjataan. Jos tyttölapsi reagoi aggressiolla, vanhemmat käyttävät erilaisia menetelmiä suorasta moitteesta rakkauden pidättämiseen, opettaakseen tytölle ettei sellainen sovi hänelle. Pojan aggressiiviseen reaktioon ei puututa yhtä ankarasti. Se ikäänkuin sopii hänelle paremmin.

Siksi miehet ovat alttiimpia peittämään häpeänsä uhoon ja raivoon, kun taas naiset helpommin kääntävät kaiken itseensä ja vetäytyvät masennukseen.

Marita tuli hoidattamaan masennustaan, jonka syitä hän ei aluksi tuntunut ymmärtävän ollenkaan. Kesti kauan ennen kun hän saattoi myöntää, että hänen muuten niin ihana miehensä hakkasi häntä. Hän häpesi sitä, koska piti itseään syyllisenä siihen. Hän häpesi myös mustelmiaan, koska piti niitä todisteena omasta huonoudestaan. Siksi hän piilottautui pitkiksi ajoiksi kotiinsa ja seurusteli hyvin arasti ystäviensä kanssa. Hän ei halunnut vastata kiusallisiin kysymyksiin.

Vasta myönnettyään häpeänsä, hän saattoi asettaa sen aiheet kyseenalaisiksi.

Tämä esimerkki kertoo myös minkälaisista asioista nainen opetetaan tuntemaan häpeää. *Ihmissuhteet ja niiden onnistuminen* on naisen tärkein suoriutumisen alue. Jos jotain menee niissä pieleen nainen on alttiimpi häpäisemään siitä itsensä.

Miehen häpeän aiheet eivät niinkään ole epäonnistuneissa ihmissuhteissa (*"Ne johtuvat kuitenkin naisista."*). Mies on opetettu tuntemaan häpeää minkä tahansa hänelle annetun *tehtävän tai työn epäonnistumisesta*. Siksi mies kokee työstä irtisanomisen häpeällisenä useammin kuin nainen. Miksiköhän vanhempien onnistuneiden miesten elämänkerrat muistuttavat lähinnä ansioluettelaita?

Mies joka on sisäistänyt suoriutumiskyvyn kunniansa pohjaksi voi kokea kaikkein intensiivisimmän häpeän sukupuolisen suorituskvyn pettäessä. Liian nopea siemensyöksy tai potenssin pettäminen voi miehelle olla murskaava kokemus häpeästä.

Markus ei ollut puoleen vuoteen harrastanut seksiä vaimonsa kanssa, törmättyään 50-vuotiaana ensimmäistä kertaa potenssiongelmiin. Hän häpesi suorituskvynsä puutetta niin rankasti, ettei uskaltanut ottaa edes epäonnistumisen riskiä. Vasta vaimon lisääntyvä ihmetyks sai hänet avautumaan ystävälleen asiasta.

Hänelle ei olisi tullut mieleenkään heti alkuun tokaista: *"Kappas vaan, kullini on hieman väsynyt tänään. Annettaanko sen levätä huomiseen rakkaani?"* Ei tietenkään.

Markuksen logiikka oli murskaavampi: *"Jos kulli ei toimi, mies on kelvoton."*

Naisten on (toistaiseksi) helpompi erottaa kokonaispersoonansa sukupuolisesta suoriutumiskyvystään. Silti naisenkin raskain häpeä usein liittyy fyysisyyteen. Naisen häpeän logiikka on yhtä tappava kuin miehen: *"Jos en näytä hyvältä, en ole hyvä."*

Jo kahden vuoden vanhoina tyttölapset osoittavat suurempaa kiusaantumista kuin pojat kun heidän ulkonäkönsä kiinnitetään huomioita. Vaikka huomio olisi ihan positiivista ja ylistävää, tytöt nolostuvat siitä enemmän kuin pojat.

Nainen, joka on sisäistänyt mediamaailman kauneushanteen naiseutensa mittapuuksi, voi tulla toimeen sen kanssa oman aikansa painittuaan ihan hyvin — varsinkin jos itse on sen mittainen. Toiset, jotka eivät täytä mittoja voivat silti olla rasittamatta sillä mieltään loppumattomiin. Uskon jokaisen naisen käyvän jonkinlaisen kamppailun ulkonäöstään ainakin kerran elämänsä aikana. Liian monet sortuvat kokemaan

ulkonäkönsä ylivoimaisen hävettävänä siihen verrattuna. Viime vuosina lisääntyneet bulimia- ja anoreksiatapaukset ovat selvä merkki tästä.

Parisuhteen toimivuuden kannalta on tärkeää oppia tuntemaan mistä asioista itse ja toinen tuntee häpeää. Häpeä ja eristyisyys kuuluvat yhteen. Jos pari ei keskenään uskalla rikkoa häpeänsä eristämistä toiselta, heidän on melkein mahdotonta löytää yhteyttä toisiinsa.

On helppo kuvitella, että toinen kokee häpeää samoista asioista kuin minä. Tästä syystä parit harvemmin puhuvatkaan häpeästä. Toinen voi yllätykseksi kokea häpeää asiasta joka sinusta on vain huvittava. Yhtä yllätynyt hän voi olla siitä mistä sinä koet häpeää. Jos emme halua tahattomasti ruokkia toistemme häpeää, meidän on tutustuttava toistemme häpeän aiheisiin.

IX Itse ylläpidetty häpeä

A Moralismi

*”Häpeäni toimi alunperin rangaistuksena. Nyt minun pitäisi lopettaa rankaisemasta itseäni siitä, että olen nainen, jolla on seksuaaliset halut. Tuntuu, että olisin purkamassa monen sukupolven elinkautista kuritusta.”⁴⁷ **Suomalainen nainen***

Häpeälle alttiit ihmiset eivät yleensä ole niitä joilla olisi eniten hävettävää.

Päinvastoin, he ovat useimmiten poikkeuksellisen omantunnontarkkoja ihmisiä, joiden vastustuskyky häpeälle on eri syistä madaltunut olemattomiin.

Varmin tapa ylläpitää häpeää ja syyllisyyttä on sijoittaa koko elämä moraaliseen janalle. Kaikki mitä teet on joko hyvää tai paha — harvoin edes mitään siltä väliltä. Mikään ei ole vain hauskaa tai tylsää, kaunista tai rumaa. Elämää ei voi maistella ja kokeilla. Se täytyy aina panna moraaliseen puntariin. Tapojen rikkomisen on yhtä vakavaa kuin omaatuntoa vastaan toimiminen. Jokainen vitsi, toilaus tai kömmähdys on välittömästi arvioitava moraalisesti. Syyllisyys ja häpeä vaanii jokaisen nurkan takana.

Tällaisen kroonisen syyllisyyden alla on häpeä omasta ihmisyydestä. Sitä ei voi koskaan tavoittaa käymällä jatkuvaa oikeutta tekojen tasolla. Siksi moraalista yliankaruudesta tulee vain tapa ylläpitää häpeää.

Moralisteilla on usein hyvin *epämääräiset* täydellisyysihanteet. Heidän pitää jollakin tarkoin määrittelemättömällä tavalla olla jonkun hahmottoman täydellisyyskuvan kaltaisia. Ihanteen ja todellisuuden eroa ei voi koskaan kuvata. Moralistin päässä niiden välinen kuilu jää ehdottoman ylittämättömäksi.

Säälimättömän moralistinen asenne voi olla oman häpeän torjuntaa silloin kun se kohdistuu vain muihin. Häpeään sitoutuvaa se on silloin kun se kohdistuu vain itseen.

B Arvoholismi

Jos lähdet rakentamaan omanarvontuntosi kokonaan muilta saadun hyväksynnän varaan altistat itsesi turhalle häpeälle.

Jos ripustat ihmisarvosi siihen, että sinusta pidetään, sinua ihailaan ja kunnioitetaan, olet hataralla pohjalla. Koska kaikki positiivinen palaute uppoaa itsearvostuksesta tyhjään kaivoon, annosten täytyy olla koko ajan suurempia. Tänään annettu kohteliaisuus pitäisi huomenna olla ylistyspuhe ja ylihuomenna seisaaltaan annettu raikuva aplodi.

⁴⁷ Ote kirjeestä.

Pohjalla voi tietenkin olla vanhempien hyväksymättömyyden langettama häpeän varjo, mutta tuhansienkaan ihmisten antama suosio ei välttämättä riitä hälventämään sitä. Voit kuunnella ystäväsi muodostamaa kuoroa joka laulaa ylistyslaulua kaikelle sille, mikä sinussa on kaunista ja hyvää, etkä pohjimmitaan usko siitä sanaakaan. *“Eivät he kuitenkaan tarkoita sitä, kunhan vain säälistä...”* Voit vihkiä koko elämäsi saavuttaaksesi vihdoin vanhempiesi hyväksynnän tai korvataksesi heidän hyväksymättömyytensä muiden hyväksynnällä. Jokaisen valloitetun vuoren takana odottaa 99 valloittamatonta vuotta. Miksi pyydät muilta mitä et itsellesi anna.

C Negativismi

“Älä tuomitse itseäsi. Maailma tekee sen kyllä puolestasi.” **Marita Kamunen**
Yksi tapa ylläpitää ja ruokkia omaa häpeää on kääntää jokainen *tekoosi* kohdistuva arvostelu tuomioksi siitä mitä ja minkälainen olet.

“Minusta tuo mielipide on tyhmä”, ei merkitse sitä, että sinä olet tyhmä.

“Tuo oli minusta väärin tehty”, ei merkitse sitä, että sinä olet paha.

“Tuosta en pitänyt ollenkaan”, ei merkitse sitä, että sinä olet vihattava.

Erään saarnaajan lempiaiheita oli oppi perisyntistä ja ihmissydämen läpikotaisesta pahuudesta. Hän ei koskaan unohtanut korostaa, ettei itse suinkaan ollut tästä mikään poikkeus.

Luulisi, että tällaisella uskomuksella varustetun ihmisen olisi helppo vastaanottaa kielteistä palautetta. Sehän sopisi hyvin yhteen hänen teologiansa kanssa. Oikea oppi heitti täydellistä kuperkeikkaa kun hän tuli kotiin.

Vaimon ei tarvinnut muuta kuin antaa ystävällinen muistutus: *“Rakkaani, unohdit roskapussin eteiseen aamulla”*, tai sanoa: *“Voi kulta, sinä ostit margariinia vaikka pyysin tuomaan voita.”* Välittömästi saarnaajan maailma romahti: *“Miksi sinun pitää aina morkata minua? Minä teen työtä kuin orja tehdäkseni elämäsi edes vähän helpommaksi ja mitä saan kiitokseksi. Heti kun tulen ovesta sisään sinä et voi vastustaa kiusausta julistaa minulle kuin läpimätä ja kelpaamaton puoliso olen!”*

Tämän miehen kohtaamaton ja käsittelemätön häpeä on kuin verta vuotava mahahaava, joka vain odottaa ärsyttäjäänsä. Hän nielaisee jokaisen vähänkin happaman tuntuisen sanan ja lisää siihen kourallisen pippuria pitääkseen haavansa kipeänä.

Samalla hän hankki itselleen hyvän syyn olla muille vihainen siitä, mitä itse tekee itselleen. Torjuttua häpeää kantava ihminen projisoi mielellään oman itseinhonsa muihin. On helpompi selvittää muiden kuvitellusta halveksunnasta, kuin ottaa vastuu omasta itsehalveksunnastaan.

D Masokismi

*“En voi kestää hevosiä. Vaikka sitä hakataan seipäällä hengiltä, se ei voi olla palaamatta hakkaajansa luo. Tietenkin se kiljuu ja karjuu tuskasta ja pakenee isäntäänsä pienen matkaa, mutta heti kun tämä huohottaa vähänkin lauhtuneena, vielä seiväs kourassa, se palaa uskollisesti takaisin kaiken unohtaneena. Vaikka sille tehtäisiin mitä, sen uskoa, luottamusta ja kiintymystä ei voi horjuttaa. Se ei muista, ja se on hirvittävä.”*⁴⁸ **Jouko Turkka**

Jos olet lapsena saamasi kohtelun seurauksena täysin vakuuttunut, että elämän hyvyys ei yksinkertaisesti kuulu sinulle, voit kerta toisensa jälkeen hakeutua seuraan, josta saat sitä mihin olet lapsena tottunut: hylkäämistä, halveksuntaa ja väkivaltaa.

⁴⁸ Jouko Turkka. Häpeä. Otava, -94. s.6.

Häväistynä olemisesta on tullut kohtalosi jota vahvistat omalla uskollasi ja käytökselläsi: ”Näin minulle aina käy. Kai se on minun osani elämässä. En minä kyllä muuta ole ansainnutkaan.”

Kristi syntyi vanhempiensa iltatähdeksi, mutta ei saanut elää loistavana tähtenä. Hänen jo iäkkäät vanhempansa olivat olleet Ainoan Oikean Uskon Seurakunnan jäseniä koko ikänsä. Seurakunnan hengellisyyteen kuului ankara seksuaalisuuden halveksunta. Kristin äiti tuli raskaaksi vasta 45-vuoden isässä. Viimeistään siinä vaiheessa naisten (miehistä ei oltu niin varmoja) tulisi olla seksistä kiinnostumattomia pyhimyksiä. Raskaus oli vanhemmille seurakunnallinen häpeä.

Alusta lähtien vanhemmat tekivät lapselle selväksi että hän ei ollut toivottu. Heti kun hän oppi ymmärtämään puhetta Kristille selitettiin hänelle annetun nimen selitys: Se oli yhdellä kirjaimella salattu sana *Risti*. Seurakuntakin vahvisti vanhempien sanomaa: Kristi oli syntynyt synnin hedelmänä.

17-vuotiaana Kristi päätti elää alkuperälleen uskollista elämää. Hän hyppäsi 150-kiloisen motoristin kyytiin joka oli erikoistunut naisten alistamiseen. Lukuisten mustelmien, murtuneen nenän ja kahden abortin jälkeen hän lähti pakoon.

Turvapaikan henkilökunnalla oli täysi työ vakuuttaa hänelle, että hän todellakin on paremman kohtelun arvoinen. Kolme kertaa Kristi palasi takaisin alistajansa ja pahoinpitelijänsä luokse ennen kuin alkoi uskoa, että hän sittenkin on rakastamisen arvoinen.

E Toistaminen

”Minkä te teette yhdelle näistä pienimmistäni, se on jo tehty teille itsellenne.”⁴⁹ Juha Siltala.

1 Salaisuudet

Sairas häpeä on perinnöllinen taakka. Se siirtyy yhdeltä sukupolvelta seuraavalle, kunnes jollakin on rohkeutta katsoa sitä silmiin ja kysyä kuuluuko tämä todella minulle.

Lapsia varjellaan perheen tai suvun häpeällisiltä salaisuuksilta, mutta itse häpeältä lapsia ei voi varjella. Salaisuus voi pysyä, mutta häpeä siirtyy.

Olen hämmästynyt siitä, kuinka tarkasti sukupolvien takaiset salaisuudet siirtyvät aina jonkun kannettavaksi häpeän muodossa. Jonkun tekemä murha, itsemurha, insesti, tai petos on visusti pidetty peitossa seuraavilta sukupolvilta. *”Siitä ei sitten puhuta.”*

Mutta puhumattomuus viestii häpeää, ja joku jää sitä kantamaan, ymmärtämättä miksi.

En itsekään ymmärrä miksi, enkä edes miten. Olen vain nähnyt ja kuullut tarinoita siitä, miten epämääräinen häpeä on paljastanut sisältönsä unien kautta. Ne eivät ole olleet enneunia vaan menneisyyttä yksityiskohtaisesti paljastavia unia.

Unen näkijä on uskaltanut tarkistaa historialliset yksityiskohdat, ja sen kautta voinut jättää häpeän sinne minne se kuuluu, lähtemättä toistamaan sitä.

2 Käsikirjoitukset

”Sähkötekniikko Reima tuomitsi itsensä asunnottomana alkoholistina, jollaiseksi oli tahallaan ajautunut: ”Urani huippu saavutti kliimaksinsa vajotessani pohjamutiin, ihmiseksi kelpaamattomien kastiin.”⁵⁰ Juha Siltala

⁴⁹ Siltala. s. 304.

⁵⁰ Siltala. s.223.

Transaktioanalyysin perustaja **Eric Berne** puhuu elämän käsikirjoituksista (*life scripts*). Hän ihmetteli miksi jotkut elävät niin hullun traagista elämää, ikäänkuin se olisi heidän kohtalonsa, jolle eivät voi mitään. He käyttäytyivät kuin näyttelijät joille ohjaaja on määrännyt kahelin roolin, eikä heidän auta kuin panostaa siihen kaikkensa. Pitää mahdollisimman aidosti eläytyä kaikkeen, mitä rooliin kuuluu.

Yleisimmät häpeän innoittamat käsikirjoitukset ovat:

Tyhmän rooli (*"Älä ajattele liikaa. Tyhmä sinä kuitenkin olet."*). Tämän roolin toteuttaja häpäisee itsensä hankkiutumalla toistamiseen ajattelemattomien mielijohteiden kautta hankaluuksiin.

Rakkaudettoman rooli (*"Ei sinua tule kukaan rakastamaan, eikä sinun itsekkästä rakkaudesta ole mihinkään."*). Tämä on ehkä kaikkein traagisin rooli, koska se yleensä johtaa elämään, joka muistuttaa kroonista itsemurhaa.

Turhan rooli (Kaikki tunteesi ja tarpeesi ovat aiheuttaneet vain harmia vanhemillesi). Turhasta tunteilusta luopuneet sopivat turhan hyvin moneen yhteiskuntamme tarjoamaan robottivirkaan. Sängyssäkin he keskittyvät pidättämään hengityksensä mahdollisimman tasaisena koko rakastelun ajan.

Tahdottoman rooli (*"Kehtaatkin nousta isääsi vastaan!" "Miten sinä voit tehdä tämän meille, kaiken sen hyvän jälkeen mitä me olemme tahtoneet sinulle?"*) Oma tahtomistaan häpeävät häpäisevät itsensä alistumalla erilaisten tyranniin vietäviksi. Inestien uhri jää usein toistamaan kohtaamaansa häpäisyä. Ehkä hän oppi uskomaan, että vain seksin kautta hän on arvokas ja etsiytyy niiden seuraan, jotka haluavat häneltä vain sitä. Ehkä hän ajatteli, että hän on yhtä arvoton kuin se kohtelu jonka hän on saanut ja jää etsimään sille lisää todisteita uusilta nöyryyttäjäiltä. Hän suorastaan viettelee muita häpäisemään itsensä, koska ei ole oppinut muuhun uskomaan. Vapautuaksemme häpeästä meidän on jossain vaiheessa tehtävä inventaaria niistä uskomuksista ja elämän käsikirjoituksista, joiden kautta itse osallistumme häpeämme ylläpitämiseen.

3 Mielettömyyden logiikka

*"Olen usein vannonut, etten koskaan ryyppää, enkä elä niinkuin isäni on elänyt", kertoo muurari Kalle pyhästä pyrkimyksestään vapautua isästä. "Pienestä pitäen vihasin juoppoutta ja rähinää, jota olin saanut monasti tuta kotonani. Nyt minä kurja olin samanlainen hulltio kuin isäni, paljon pahempikin."*⁵¹ **Juha Siltala**

Alice Miller kutsui itseen kohdistuneen häpäisyn sisäistä toistamispakkoa *absurdiksi logiikaksi*. Hän on viettänyt paljon aikaa tutkien yksityiskohtaisesti rikosraportteja ja sen jälkeen rikollisen lapsuutta. Miller uskoo, että jokainen rikos sisältää piilotetun kertomuksen siitä rikoksesta, joka alunperin on kohdistunut rikolliseen. Rautaisella todistusvoimalla hän yrittää monen kirjansa kautta todistaa, että se, joka ei suostu tiedostamaan kokemiaan nöyryytyksiä on tuomittu toistamaan ne. Koko hänen tuotantonsa ydinsanoma tuntuu olevan:

*Joko heräät kohtaamaan sen mitä sinulle on tehty ja vastaamaan niille, jotka ovat sinua vastaan rikkoneet tai sitten toistat heidän tekonsa.*⁵²

⁵¹ Siltala. s.58.

⁵² Alussa oli kasvatus. WSOY -85. Lahjakkaan lapsen tragedia. WSOY -86. Älä Huomaa. WSOY -86. Karkotettu tieto. WSOY -89. Kunnioitan Alice Millerin työtä ja olen oppinut siitä paljon. Olen vain pahoillani siitä, että hän ei kaikkien nöyryytettyjen lasten asianajana ole löytänyt mitään sijaa anteeksiannon merkitykselle. Viimeisessä suomennetussa kirjassaan, Murra vaikenemisen muuri (En nyt löydä sitä. Joku on lainannut sen kirjastostani), hän torjuu hyvin selkeäsanaisesti tällaisen

Yksi tapa tulla tietoisiksi ja ottaa vastuu käytöstäsi ohjaavista uskomuksista on kirjoittaa niitä paperille. Käytä neljää saraketta. Ensimmäiseen kirjaat sisältäsi löytämäsi uskomukset, kuten: *Ei minusta kuitenkaan mitään tule. En ole arvokas ilman puolisoa. Ansaitsen kohtaamani epäoikeudenmukaisuuden. Kaikki hyvä täytyy lunastaa kärsimyksellä. Tärkeintä on aina tehdä oikein, jne.* Toiseen sarakkeeseen kirjoitat, kenen palautteen tai esimerkin kautta olet sisäistänyt kunkin uskomuksen. Kolmanteen sarakkeeseen kirjoitat lyhyitä vastauskirjeitä palautteen tai mallin antajille. Kerro heille kuinka hyvin oppi on mennyt perille, miten olet sitä toteuttanut omassa elämässäsi ja kuinka kauan aiot sitä seurata. Neljänteen sarakkeeseen kirjoitat uusia uskomuksia, niiden pohjalta tehtyjä valintoja ja mitä seuraavaksi aiot tehdä muuttaaksesi käytäntöäsi.

X Häpeän tuntomerkkejä

*”Räkä kirnusi nenässä ja pakokauhu kouri suolia.” Poika lamautui pärjäämisvaatimusten painamana. Voimattomuus kohtalon edessä sai hänet tuntemaan, että elämä on ”hiljaista valumista reunalta kuoppaan.”⁵³ **Juha Siltala***
Sairas häpeä on juopuneen vartijan antama murtohälytys vaikka varkaita ei ole lähimainkaan.

Tällainen häpeä ei ole merkki siitä, että jotakin meissä on vialla. Häpeä itsessään on sielumme murtovaras. Se ryöstää meiltä ilon, spontaanisuuden, luovuuden ja rohkeuden elää.

On samantekevää kutsummeko sitä sairaaksi, valheelliseksi, ansaitsemattomaksi tai muilta omaksutuksi vierasperäiseksi häpeäksi. Joka tapauksessa se on tunne-elämämme kuokkavieras joka pilaa koko sisäisen kodin ilmapiirin.

Mistä sitten erotamme elämää palvelevan häpeän elämää polkevasta häpeästä? Molemmat ovat epämuokavia tunteita.

Se ei ole aina niin helppoa. Joskus omenankin havaitsee mädäksi vasta sitten kun sitä on puraissut. Sitäpaitsi terve ja sairass häpeä menevät limittäin, eikä aina tiedä kumpi on päällimmäisenä. Häpeässämme on useimmiten sekä terve että sairaus ulottuvuus. Onko kukaan väittänytään, että itsetuntemus olisi yhtä helppoa kuin haarukan käyttöohjeeseen tutustuminen?

Jokainen meistä pettää itseään. Jotkut kuvittelevat olevansa paljon parempia kuin ovatkaan. Toiset uskovat itsestään pahempaa kuin olisi kohtuullista. Molemmissa tapauksessa vastaavat tunteet ovat yhtä suuressa ristiriidassa todellisuuden kanssa. Pietistinen kristillisyys on opettanut minua varomaan ensimmäistä harhaa enemmän kuin jälkimmäistä. Eikö häväistyn ihmisen eksyminen siitä mikä hänessä on kaunista ja hyvää ole vähintään yhtä vakavaa kuin ulkokultaisen sokeutuminen sielunsa varjolle?

A Lioitteleminen

”Jos hyvä taiteilija väittää olevansa vain tavallinen tuhartaja, hän ei ole nöyrä vaan valheellinen.” C.S.Lewis

Ihmiset jotka ruokkivat sairasta häpeää sydämessään ovat pakkomielteisiä liioittelijoita. He eivät erota pientä erehdystä suuresta rikoksesta. Vähäpätöinen luonteen heikkous muuttuu moraaliseksi syöväksi ja pieni tahra maineessa tuntuu

mahdollisuuden kokonaan. Palaan tähän hänen kirjaansa, kunhan pääsen kirjoittamaan omaa kirjaani anteeksiannosta uudelleen.

⁵³ Siltala. s.204.

kuolemantuomiolta. Jokainen kömmähdys käsitellään korkeimmassa oikeudessa. Pieninkin heikkous painaa aina enemmän kuin vahvin hyve.

Itse olen kiemurellut turhassa häpeässä vain siksi etten enää kykene muistamaan kaikkia tapaamiani ihmisiä kun seuraavan kerran näemme. Olen pitänyt ylpeytenäni muistaa ainakin kurssilaiset ja heidän työskentelynsä yksityiskohdat vielä vuosienkin päästä. Vuosia sitten pitämieni kurssien ihmiset muistankin yllättävän hyvin, mutta nyt joudun yhä useammin tilanteeseen, jossa ihmisten pitää esitellä itsensä uudestaan vaikka vain vuosi on kulunut edellisestä kohtaamisesta. On ollut vaikeaa hyväksyä muistikapasiteettini rajallisuus tässä asiassa. Liian usein olen yrittänyt salata häpeäni teeskentelemällä muistavani (siinä toivossa, että keskustelun aikana löytäisin jonkun vihjeen, jonka pohjalta kaikki palaisi kirkkaana mieleeni) ja ajanut itseni vielä nolompaan tilanteeseen.

Liioittelija kääntää myös itsestään riippumattomat onnettomuudet itseään vastaan ja suurentelee niiden seurauksia. Kuuntele vaikka työttömäksi joutununeen miehen pakokauhua, kun hän ei enää pystynyt huolehtimaan perheensä toimeentulosta: ”Enhän minä ole mikään isä! Jos ne oppivat vihaamaan minua, tai jos ne alkavat väheksyä minua. Kohtelisivat minua kuin saastaista sontaa. Voi hyvä Jumala, jos olet olemassa, älä anna tämän tapahtua perheelleni. Ota minut mieluummin pois täältä, niin minun ei tarvitse kestää tätä häpeää!”⁵⁴

Liioittelun vastapainona on pakkomieliteinen vähättely. Mikä tahansa onnistuminen julistetaan mitättömäksi. Ankaran uskonnollisessa ympäristössä kasvaneet ihmiset ovat erityisen herkkiä mitätöimään hyviä puoliaan ja liioittelemaan paheitaan. Ovathan he oppineet, että Jumalaan verrattuna kaikki ihmisen hyveet ovat kuin saastainen vaate. Jumalaan he jäävätkin vertailemaan itseään. Hintana on elinikäinen häpeä, joka ei todellakaan kasvata heidän rakkauttaan, kiitollisuuttaan tai luottamustaan Jumalaan.

Sitäpaitsi heidän uskonnolliseen kasvatukseensa on liitetty vakava varoitus ylpeydestä. Jos he löytäisivätkin arvostettavaa itsessään he lankeaisivat uuteen syntiin. Voiko pahemmin ansassa olla?

Sääli, että samoissa piireissä ei opeteta itsensä halveksimisen synnistä mitään.

B Kroonisuus

*”Pieni ahdistus on minulle paras mahdollinen olotila — sen vaihtoehtona on vain suuri ahdistus. Mikäli rentoutan ajatukseni hetkeksikään, muuttuvat asiat niin uhkaaviksi, että kipuu muuttuu ruumiilliseksi.”*⁵⁵ **Suomalainen mies**

Useimmat meistä joutuvat silloin tällöin yllätyskomennuksille häpeän maisemiin. Jotkut asettuvat sinne asumaan. Sieltäkin voi eksyä joskus pois, mutta pienikin kriittinen huomautus, kiireinen ohikävely tai epäystävällinen sana ajaa takaisin kotiin. Voimme oppia viihtymään niin hyvin häpeämme kanssa, että pelkäämme jäädä ilman sitä. Olemme eläneet sen kanssa niin kauan, ettemme tiedä mitä tekisimme ilman sitä. Siitä tulee vähitellen ystävä, joka pelastaa meidät kaikilta yllättäviltä tilanteilta. Se varjelee meitä luovuuden, spontaanisuuden ja seikkailun riskeiltä. Voimme piiloutua sen taakse, aina kun elämä viettelee meitä johonkin uuteen ja jännittävään. Häpeästä voi tulla niin olennainen osa olemustamme, että emme enää tunnista itseämme ilman sitä. Vanki, joka on viettänyt puoli vuosisataa sellissään kaipaa ehkä

⁵⁴ Siltala. s.203.

⁵⁵ Siltala. s.149.

edelleen vapauteen, mutta pelkää jättää turvakoppiaan. Tuttu helveti tuntuu turvallisemmalta kuin vieras elämä.

Mieluummin olen tuhlaajapoika, joka lähtee vieraille maille mokaamaan kunnes terve häpeä herättää sikalätäkössä, kuin pysyn kunnan vanhempana veljenä, jonka krooninen häpeä estää häntä iloitsemasta kenenkään onnesta.

C Kaikenkattavuus

”Jos ihminen julistetaan arvottomaksi, hän helposti muuttuukin sellaiseksi.”⁵⁶ Juha Siltala.

Elämää polkevalla häpeälle ei tunnu löytyvän kunnan osoitetta tai aihetta. Se kattaa alleen kaiken mitä sinussa on. Se jättää sinut epämääräiseksi möykyksi, jonka ainoa vika on se, että olet olemassa.

Terveellä häpeällä on kunnan osoite. Aikansa harhailtuaan se löytää oikean luukun, johon tiputtaa kipeän sanomansa ja jättää loput olemuksestasi rauhaan.

D Tekopyhyys

”Mitä rankemmin syytän itseäni sitä suurempi oikeus minulla on tuomita sinut.”
Albert Camus.

*”Nämä omatekoista hurskautta, nöyryyden harjoitusta ja ruumiin kurittamista vaativat käskyt tosin näyttävät viisailta, mutta todellisuudessa ne ovat arvottomia ja tyydyttävät vain ihmisen ylpeyttä.”*⁵⁷ **Paavali**

Terve häpeä voi yllättää Totuuden ja Rakkauden edessä.

Sairas häpeä on hengetön ja jumalaton tauti. Se voi kyllä saada innoituksensa uskonnosta, mutta astuu ihmisen ja Jumalan väliin. Se kietoo hirttonarun sielusi kaulaan ja vetää hupun silmillesi, ettet koskaan näkisi sitä häpeää joka palauttaa totuuteen. Se ei ole läheistäkään sukua terveelle häpeälle.

On se merkillistä, miten taitavasti osaamme kääntää sielumme rumimmat perversiot hyveiksi. Häpeään sidottu ihminen voi kierouttaa häpeänsä todisteeksi moraalisesta ylemmydestään. Vain jumalalliseen moraliin ja taivaalliseen puhtauteen vihkiytyneet ihmiset voivat tuntea niin suurta häpeää ihmisyydestään kuin he. Jos muut eivät tunne häpeää se johtuu vain siitä, että toiset eivät ole sydämessään sitoutuneet yhtä korkeisiin ihanteisiin. Vain jaloon elämään pyhittyneet voivat kokea itsensä niin läpimädiksi kuin he.

Jos siis kehtaat esiintyä kiitollisena ja onnellisena heidän seurassaan, todistat vain olevasi moraalisesti turmeltunut ja kaikesta pyhästä välinpitämätön ihminen. Jos julkeat nauttia elämästäsi ja tunnustat olevasi jopa sukupuolisesti viriili, olet vain luopunut korkeasta kutsumuksestasi olla hyvänä esimerkkinä ja jumalallisena valona pimeydessä vaeltavan ihmiskunnan keskellä.

Tätä pyhyden perversiota kutsutaan nöyryudeksi, vaikka se on vain häpeään sidottua pelkuruutta sen edessä, mikä ihmisessä on vaarallisen alkuvoimaista, aistillista tai eläimellistä, sanan kaikkein positiivisimmassa merkityksessä.

Nämä ihmiset eivät varjele rukouselämäänsä tai hyväntekeväisyyttään minkäänlaisella häveliäisyydellä. Päinvastoin, mitä näkyvämpi heidän hurskautensa on, sitä parempi. Elämää polkeva häpeä estää heitä tuntemasta tervettä häpeää luonnostaan yksityisten asioiden suhteen.

⁵⁶ Siltala. s.207.

⁵⁷ Kol. 2:23.

XI Häpeän piilopaikkoja

Ihmisen piiloutuminen ei todellakaan loppunut Aatamin ja Eevan lymyilyyn. Häpeä on niin sietämätön tunne, että melkein mikä tahansa pusikko kelpaa yritykseksi piilottaa se sekä itseltämme että muilta.

A Kätkeytyminen

Monessa kielessä eniten piilotettuja ruumiinosia kutsutaan häpeää tarkoittavilla sanoilla. Suomen kielessäkin meillä on sana *häpy*, kuvaamaan naisen tarkimmin peittelemää osaa. Häpeä- sanan indoeurooppalainen juurisana *skem* (josta tulee ruotsinkielinen *skam*) tarkoittaa peittämistä, piilottamista ja suojaamista. Sanalla *hävytön* kuvataan ihmistä, joka ei välitä piilottaa tai salata itsestään mitään. Yllättävän häpeän edessä spontaani käytös pysähtyy ja ihminen lamaantuu. Jotkut eläimet tekevät samoin kun yrittävät tehdä itsensä huomaamattomiksi äkillisen vaaran edessä.

Lapsi oppii vähitellen hidastamaan häpeänsä ilmaisua. Hän pysähtyy ja keskittyy tuntemaan häpeänsä, ilmaisematta siitä mitään. Tunne kuitenkin näyttäytyy tavalla, jonka aikuinen voi havaita. Pitkä harjoittelu tuottaa vähitellen tulosta: Lapsi oppii tuntemaan häpeää ilman että se näkyy. Tunne ja sen ilmaisu ovat kuitenkin niin toisistaan riippuvaisia, että jos jälkimmäisen salaa kokonaan edellinenkin piiloutuu. Vähitellen häpeä kätkeytyy ei vain tarkkailijalta vaan myös kokijalta.

B Kieltäminen

Yksinkertaisin tapa paeta häpeää on kieltää sen olemassaolo.

”Minä en häpeä mitään.”

”Meidän perheessämme kaikki on kunnossa.”

Kuinka moni äiti onkaan jälkeensä katunut tätä tapaa paeta häpeää. He ovat aavistaneet, että perheen isä käyttää lapsia seksuaalisesti hyväkseen. Mutta hetkenä joka on niin lyhyt, etteivät edes huomaa sen kuluneen, he torjuvat hirvittävän häpeän mielestään ja lukitsevat tietoisuutensa oven tältä mahdollisuudelta. He onnistuvat tekemään sen niin tehokkaasti, että pitävät vilpittömästi itseäänkin yllättyneinä, kun tosiasiat vihdoinkin tulevat julki. Vasta vuosien päästä he voivat tunnistaa ja katuen tunnustaa tuon hetken, jolloin kieltäytyivät vastaanottamasta itselleen liian kipeää tietoa.

On hämmästyttävää, kuinka tehokkaasti lapsi itse voi unohtaa kokemansa häpäisyt. Niistä sisäistetty häpeä on niin sietämätön, että yksinkertaisin tapa paeta sitä on pyyhkiä kaikki siihen liittyvät tapahtumat pois mielestä.

Lyönnin, pilkan tai seksuaalisen alistamisen voi unohtaa, mutta siitä aiheutunut vamma ei sillä parane. Haava odottaa muistajaansa, ennen kuin se lähtee parantumaan. Häpäisy odottaa huomaajaansa ja häpeä odottaa haastajaansa. Sielun unohdettu kuokkavieras ei suostu poistumaan, ennen kuin sen läsnäolo on tunnustettu.

C Tunne tunteen peittona

Sietämättömän tunteen voi peittää vähän siedettävämmällä tunteella.

1 Maaninen ylipirteys

Kaarina oli erittäin altis tuntemaan häpeää. Hän ei vain koskaan myöntänyt sitä. Hänen työtoverinsa oppi vähitellen tunnistamaan tilanteet, jotka laukaisivat Kaarinan häpeän ja näkemään millä tavalla Kaarina vältti todellisten tunteidensa kohtaamisen:

Ensin näkyy hätäisesti peitelty punastuminen, sitten välähtää nopea lammasmainen hymy, jonka jälkeen Kaarina aloittaa ylikierroksilla käyvän keskustelun. Aihe voi olla tempaistu aivan mistä tahansa, kunhan siitä saa kehitettyä vähintään puoli tuntia kestävästä mielipidetulvan.

Kerran, tällaisen sarjatulikeskustelun aikana hänen työoverinsa ojensi hiljaa kätensä ja kosketti Kaarinan kättä, katsoen samalla häntä silmiin. Hetken hämmennyksen jälkeen Kaarina lopetti maanisen puheensa, oli muutaman sekunnin hiljaa ja purskahti sitten hervottomaan itkuun. Ensimmäistä kertaa hän tunnisti sen häpeän, jota aina oli yrittänyt piilottaa *ylipirteän* käyttäytymisensä alle.

2 Hyökkäävä ystävällisyys

Toiset turvautuvat hymyilevään ylistävällisyyteen. Muut voivat havaita siinä jotain hämmentävän hätäistä tai pelästyttävän aggressiivista, mutta tähän rooliin paennut ei itse ole siitä tietoinen.

Hän voi heittäytyä vastenmielisen avuliaaksi ja hoivaavaksi. Hänen hyväntahtoisuutensa on niin päällekyvää, että siitä tekee mieli kiemurrella itsensä irti.

Jotkut onnistuvat kehittämään sosiaalisesti sujuvan yleisystävällisen roolin. Kohteliaalla ja imartelevalla käytöksellään he luovat ilmapiirin, jossa kukaan ei kehtaa antaa kielteistä palautetta kenellekään — ei ainakaan hänelle, joka on niin mukava kaikille.

Hänen seurassaan on vaikea kehittyä ja kasvaa, koska hän ei ole rehellinen kenellekään. Niin mukavalle ihmiselle on noloa itse olla avoimen kriittinen. Jos joku haluaisi sanoa jotain kielteistä tälle kiitokuvapyhimykselle, joka ei itse sano pahaa sanaa kenestäkään, häpeä helposti tulee tulpaksi kurkkuun. Sosiaalisesti sharmikkaan käyttöksensä kautta hän viettelee muutkin häpeämään kaikkia aggressiivisia tuntemuksia.

Kuunnellessani hyvin uskonnollista versiota tästä päällekyvästä ystävällisyydestä alan epäillä, että olen tekemisissä häpeän kanssa. Hänen puheensa rönkyilee Jeesuksen rakkautta ja Herran hyvyyttä. Vähitellen pyhät rönkyt täyttävät koko huoneen ettei oikein tiedä mihin itse piiloutuisi. Kuka nyt Jumalan ihanuutta vastaan kehtaa nousta? ”Ilo Herrassa” on hänen voimansa ja sitä hän käyttää kiusallisen epäuskottavalla tavalla pitääkseen häpeänsä kurissa.

3 Masennus

Naisille tyypillinen tapa peittää häpeä on vetäytyä *masennukseen*.

Maria vei ensimmäistä kertaa poikaystävänsä vanhempiaan tapaamaan. Illan aikana isä alkoi kertoa nöyryyttäviä tarinoita tyttärensä lapsuudesta. Maria ei näytä huomaavan isänsä loukkaavia puheita. Hän heittäytyy vain kyllästyneen väsyneeksi. Kotimatalla poikaystävä sanoi:

”Minuakin hävetti sinun puolestasi. Miten isäsi kehtasi käyttäytyä tuolla tavalla?”

”Mistä sinä oikein puhut?” Maria vastasi. *”Ei siinä ollut mitään ihmeellistä. Minua vain alkoi väsyttää.”*

Seurustelun edetessä Marian väsymyiskohtaukset lisääntyivät. Ne eivät enää alkaneet vain tietyistä asioista puhuttaessa. Hän oli aina väsynyt. Lopulta hän lopetti koko seurustelun keksimättä sen parempaa syytä, kuin että on *”väsynyt tähän suhteeseen.”* Puoli vuotta sen jälkeen Marian miespuolinen työnantaja painosti hänet sairauslomalle masennuksen takia. *Silloin* Maria koki itsensä nöyryytetyksi. Lapsesta asti kerätty alkuperäin häpeä alkoi ryömiä pintaan.

Minullekin tämä piilopaikka on tuttu. Kun alan jonkun edessä hävetä, jotain peruuttamattomasti omaa tapaan olla ja suhtautua elämään, vaivun nopeasti masennukseen. Yritän kyllä toimia niinkuin oletan, että minun pitäisi toimia, mutta elämän kipinä on poissa. Alan muuttua robotiksi. Vasta kun tunnistan häpeäni ja uhmaan sitä, alan nousta pinnalle. Ottaessani takaisin oikeuteni haluta mitä haluan ja juuri sellaisella tavalla kuin haluan, masennukseni haihtuu. Voin edelleen olla pettynyt etten saa mitä haluan, mutta se ei johda masennukseen, koska pidän kiinni oikeudestani haluta.

Tarpeiden turhautumisessakin on vielä tervettä energiaa, mutta jos häpeän kautta kieltää tarpeensakin, vaipuu masennukseen.

Kuvaan masennusta yhtenä tapana peittää häpeä. Toisaalta on aihetta kysyä: Jos häpäisevä käytös alkaa varhain ja jatkuu pitkään, onko mitään kohtuullista vaihtoehtoa masennukselle? Joskus ei todellakaan ole. Masennus voi olla kuin suojaava kotelo, johon häpeä kääritään, kunnes on tarpeeksi tilaa ja voimavaroja kohdata perusongelma oikeilla nimillä ja oikeilla tunteilla. Perushäpeän liian nopea paljastuminen tai paljastaminen voi olla ylivoimainen tehtävä.

Selviämismekanismimme eivät ole turhia.

4 Raivo

”Voinemme odottaa lisää aseellisia desperadoja, jotka panttivankeja ottamalla vangitsevat poliisi- ja mediavoimien huomion miehisen toimintakykynsä viimeiseen loistavaan leimahdukseen.”⁵⁸ Juha Siltala.

Miehille tutumpi tapa peittää häpeä, on polkea se raivon alle. Raivo palvelee kahdella tavalla: Se pitää mahdolliset häpäisijät (joskus kaikki muutkin) loitolla. Sen kautta voi helposti siirtää häpeän toisten kannettavaksi.

Kuinka monet sodat ovat syntyneet häpäistyn kansakunnan raivosta? **Hitler** jaksoi muistuttaa saksaa **Versaillesin** rauhansopimuksen nöyryyttävyydestä, ja lietsoa sen avulla kansassa raivoa. Miten **Hussein** seuraavaksi purkaa nöyryytyksensä jälkeistä raivoa? Miten kanavoituu se raivo joka **Venäjäillä** kytee niiden joukossa jotka kokevat tulleen länsimaisen kapitalismin nöyryyttämiksi?

Mutta löytyy sitä lähempääkin kotinurkkia: Olen ihmetellyt, kuinka kohtuuttomasti saatan raivostua, kun lapset osoittavat pettymystä minuun. Olen kieltänyt heiltä jotain ja he jäävät mököttämään siitä minulle. Yritän antaa kiellolleni perusteita, mutta en saa heitä tyytyväisiksi ja räjähdän karjumaan. Jälkeenpäin hävettää ihan hirveästi, enkä oikein ymmärrä käytöstäni. *”Mistä ihmeestä tuo huuto oikein tuli?”*

Koin vapauttavana huomattessani, että häpeäänhän se pohjautui. Jostain olen sisäistänyt lain, joka sanoo: *”Sinun kelvollisuutesi mittari on toisen tyytyväisyydessä. Jos joku on sinuun tyytymätön olet kelvoton.”* Alitajuisella tasolla pidin lasten tyytymättömyyttä todisteena sille, että olen huono isä. Mieluummin halusin nähdä itseni heidän tyytyväisyytensä kautta hyvänä isänä. Tietenkin tämän ajatuslinjan päätepysäkki on häpeässä. Mutta sinne en halunnut mennä, joten valitsin mieluummin raivon. Raivoamalla hankin itselleni uusia todisteita huonosta isyydestäni ja häpeä vain yltyi.

Uskon, ettei minun tarvitse tehdä tätä enää. Olen purkamassa sisäistä lakia, jolla tuotan häpeää. Lapsilla on oikeus olla tyytymättömiä, jos kiellän heiltä mitä he haluavat. Eikä minun sen tähden tarvitse tehdä niin kohtalokkaita johtopäätöksiä

⁵⁸ Siltala. s.446.

itsestäni. Jos kuitenkin teen, tyydyn tuntemaan häpeää, enkä enää peitä sitä raivoamalla.

Häpeään pohjautuvaa raivoa on vaikea pysäyttää. Siitä tulee itseään ruokkiva noidankehä. Mitä enemmän häpeät, sitä enemmän raivoat ja mitä enemmän raivoat sitä enemmän häpeät.

Mitä syvempi häpeä, sitä tulisempi raivo tarvitaan sen peittämiseksi. Raivo voi kohdistua oikeaan osoitteeseen tai sen korvikkeisiin. Vanhempiansa pitkään nöyryyttämä nuori voi purkaa raivoaan potkimalla puhelinkopin ikkunoita tai hakkaamalla perjantai-illan humalassa vastaantulijoita. Iso osa vandalismista ja väkivallasta mitä näemme ympärillämme on nöyryytettyjen ihmisten käsialaa. Pitkään häpäisty mies, jonka nainen jättää toisen miehen takia, tulee päistikkaa syöstyksi niin hirveään häpeään, ettei siitä pääse pois kuin hengenvaarallisella raivolla. Hänen lapsuudesta asti haavoitettu miehisyytensä räjähtää tavalla joka surullisen usein kuuluu suomalaisen miehen malliin.

Luin juuri klassisen esimerkin kunnon suomalainen duunari hankki kilon dynamiittia ja pyyhkäisi kerralla häpeänsä taivaan tuuliin. Samassa rytäkässä kuoli myös nainen, jota hän piti syyllisenä kipuunsa.

Tätähän tapahtuu harva se päivä. Tuskin tapaus olisi saanut palstatilaa, jos mies olisi ilmaissut raivonsa sillä tavallisella tavalla: nyrkin tai puukon avulla.

Häpeä mitätöi rakkaudesta köyhän sydämen viimeisenkin voiman tunnun. Uhossa ja raivossa on sentään jotain siitä voimasta, jota ilman miehen on niin vaikea elää.

Jos häntä on nöyryytetty jo varhain ja se on jatkunut pitkään, onko hänellä kohtuullista vaihtoehtoa raivolle? Vaikea vastata. Terve reaktio häpäisylle on vihaisuus. Kohtuuton itsehillintä muuttaa vihaisuuden raivoksi. Vieläkin on mahdollista pysähtyä kohtaamaan ja käsittelemään asioita, ennen kuin tulivuori räjähtää. Tätä mieltä on ainakin **Petri Hurskainen**, joka on käynnistänyt **Jussi-projektin** väkivaltaisten miesten auttamiseksi.⁵⁹

Naiselle tyypillinen masennus voi päättyä itsemurhaan, yhtä lailla kuin miehelle tyypillinen raivo voi päättyä murhaan.

Toiset annostelevat raivonsa joka päivälle. He eivät ole todennäköisiä murhamiehiä tai -naisia. Heidän raivonsa on kuin vuotava hana. Sarkastisilla huomautuksillaan, ohimenevillä piikeillään ja katkerilla sanoillaan he tekevät pieniä murhia päivittäin. Koska kukaan ei uskalla heidän lähelleen, heidän perimmäinen häpeänsä pysyy piilossa sekä muilta että itseltään.

Ylipirteys, keinotekoinen ystävällisyys, masennus tai raivo voivat olla hyviä häpeän peittoja, mutta huonoja häpeän karkottajia. Torakat eivät häviä peittämällä — kysy vaikka hotelli **Moskovan** johtajalta.

Terapeutit ovat klassisen kaavan mukaan tottuneet etsimään masennuksen alta piilotettua vihaa tai vihan alta kätkeytyä avuttomuutta, mutta häpeän merkitys on edelleen jäänyt liian pienelle huomiolle.

Häpeän perusrefleksi on piiloutuminen. Ilmeisesti se on onnistunut piiloutumaan myös vuosisatamme tarkimmilta analyytikoilta.

⁵⁹ Projekti käynnistyi lokakuun alussa neljässä eri kaupungissa: Helsingissä, Lahdessa, Vantaalla ja Turussa. Jos olet ongelmissa väkivaltaisen raivosi kanssa voit soittaa numeroon: 90-70028870 (Lyömätön Linja)

D Uhma

”Minä todella tunnen olevani kaikkia tapaamiani ihmisiä alempana ja uskon, että he pitävät minua pellenä. Joten minä ajattelen: ”Olkoon niin. Minä esitän ilveilijää. En pelkää teidän mielipiteitänne, koska olette kaikki pahempia kuin minä.” Siksi olen pelle. Se johtuu häpeästä, oi suuri vanhus, vain häpeästä.”

Dostojevski. *Karamazovin veljekset.*

Voiko häpeästään kirjoittaminen olla epätoivoinen yritys kääntää se kunniaksi? Ainakin **Jouko Turkan** juuri ilmestynyt omaelämäkerrallinen kirja *Häpeä* antaa sen vaikutelman. Säälimättömästi hän räkiä yksityisimmän häpeänsä ja häpäistyksi tulemisensa paperille. Lukijana koin hämmentävän sekoituksen myötätuntoa, sääliä, ihailua ja samaistumista. Oli nolon tuntuista sivuja käännellessä törmätä suoraan Turkan paskahuussiin, jossa isäntä ripuloi ja oksentaa nielemäänsä nöyryytystä kuin yrittäisi molemmista päistä karkottaa riivaajaa sisältään. Tunsin inhoa ja suuttumusta lukiessani hänen kostonhimoisia paljastuksiaan entisestä rakastetustaan, pojastaan ja muista läheisistä. Vaikka en tunne heitä, loukkaannuin heidän puolestaan. Saa nähdä pelastaako kaikkivaltias julkisuus Turkan häpeästä, kun hän on uhmakkaasti rypenyt ja ryvettänyt muita sen silmien alla. Toki soisin, että hänen sydämensä ei tämän jälkeen olisi niin hirvittävän häpeästä raskas. Mutta epäilen, että muiden häpäiseminen ei kevennä kenenkään sydäntä.

Jotkut häväistyt ihmiset antautuvat *uhmalla* tekemään häpeällisiä asioita todistaakseen itselleen, etteivät häpeä olla sitä mitä häpeävät olla. Julkea ja rivo käytös voi olla keinotekoinen tapa eliminoida häpeän tunne.

Tapio oli puoliksi keitetty hylkiö joka tuntui nauttivan siitä, että sai vuodattaa paskaansa syliini. Hän oli ikävyyttävä synnintekijä. Häneltä puuttui rohkeutta tehdä syntiä oikein kunnolla, eikä hänellä ollut mielikuvitusta tehdä sitä tyyliillä. Vaikka hän kuinka yritti shokeerata pahoilla teoillaan hän onnistui vain kyllästyttämään minua tavallisen elämän törkeyksillä. Joskus hän istui kanssani pidempään kuin halusin istua hänen kanssaan ja kertoi sielunsa saastasta enemmän kuin halusin kuulla. Miksi Tapio rasitti itseään niin paljon todistaakseen minulle, että hän on keskivertoista haisevampi rotta?

Sen arvaamiseen ei tarvittu Freudia. Tapion isä oli tehokkaasti koulinut poikansa uskomaan että tämä oli täyttä saastaa synnin riivaaman sydämensä mätään ytimeen asti. Hänestä tuli totaalaisesti häpeän varassa kelluva jätepurkki. Hänen ainoa tapansa uhmata häpeää oli kilpailla siitä muiden kanssa. Hän ylpeili siitä, että onnistui mielestään olemaan Jumalan kaikista iljettävien heittiö.

Yritin sitkeästi onkia kysymyksilläni esiin jotain, joka olisi pakko tunnustaa hyväksi. Mutta hän ei luopunut uhmakkaan koppavasta häpeästään. Seuraavaan tapaamiseen mennessä hän varmasti keksisi uuden todisteen moraalista kelpaamattomuudestaan. Hän halusi olla hyvä edes jossakin.

Kesti kauan ennen kun hän kyllästyi olemaan oman häpeänsä mainostoimisto. Vasta siitä alkoi pitkä tie monen surun ja vihan läpi kohti todellista häpeän tuntoa ja uuden itsekunnioituksen pohjaa.

Häpeän uhmakas toteeneläminen on epätoivoisimpia tapoja päästä häpeästä. Voi se joskus toimiakin. Monet ovat löytäneet tiensä vapautteen ja todelliseen minuuteen antautumalla ensin uhmakkaasti heille tarjottuihin rooleihin. *”Ollaan sitten hulttioita, kun kerta toivotetaan!”* Niitä reilusti maistelemalla he ovat tunnistaneet itsessään sen, mikä niissä on totta ja mikä ei. He ovat pystyneet jatkamaan matkaansa jämähtämättä vain yhteen elämänrooliin.

E Alistuminen

Luonnostaan aremmat ja ujommat ihmiset voivat yrittää paeta häpeää välttelemällä mahdollisimman tarkkaan niitä tunteita, tarpeita, asenteita ja sellaista käytöstä, jonka takia heitä voitaisiin häpäistä.

Tuulikki teki juuri niin. Hän suostui tottelemaan uskonnollisen yhteisönsä jokaista sääntöä. Se oli oikeastaan helppoa, koska kaikki säännöt olivat kieltoja. Mitään ei tarvinnut tehdä. Piti vain olla tekemättä. Hän olisi voinut tulla pyhimykseksi pelkästään pysymällä sängyssään elämänsä loppuun asti. Hän yrittikin sitä, mutta ei uskaltanut, koska huomasi unissaan usein tekevänsä jotain kiellettyä.

Kymmenen vuoden passiivisen kiltteyden jälkeen hän salaa kaikilta tuli itsetuntemuskurssille. Muistan hänet hyvin, koska hän oli omassa kokemuksessani ainoa kurssilainen, joka pystyi alusta loppuun asti istumaan täsmälleen omalla paikallaan, tarkalleen samassa asennossa, osallistumatta mihinkään. Täytyy myöntää, että minun oli vaikea antaa hänen olla rauhassa. Kurssin lopussa olin aivan vakuuttunut siitä, etten näkisi häntä enää koskaan.

Vuoden päästä hän suureksi yllätyksekseni tuli uudestaan. Alkuhaastattelussa kysyin häneltä kieli poskessa mitä hän tällä kertaa on tullut tekemään. Melkein kuulumattomalla äänellä hän vastasi:

”Haluaisin tehdä jotain, joka maistuu elämälle.”

Sydämessäni huusin hallelujaata ja otin riskin:

”Jos nyt samantien tekisit jotain, mikä maistuu elämälle, mitä sinä tekisit?”

Loput jääköön salaisuudeksi. Mutta sen viikonlopun aikana Tuulikki murtautui vuosien aikana patoutuneella voimalla hirvittävien häpeän muurien läpi tavalla, jota kukaan paikallaolijoista tuskin koskaan tulee unohtamaan.

F Syyllistyminen

*”Rakkaus kuoli sen synnin palkkana, mitä emme tehneet, mutta mitä uskovaiset pelkäsivät meidän tekevän, kun olimme nuoria ja uskovaisetkin tietävät, mitä nuori keho vaatii.”*⁶⁰ **Suomalainen mies.**

Itse huomaan käyttäneeni syyllisyyttä häpeäni verhona usein. Minut on kasvatettu suhtautumaan oikeaan ja väärään erittäin vakavasti. Olen oppinut asettamaan melkein kaikki elämäni asiat moraaliseksi jännele tarkasteltavaksi. Kaiken täytyy olla joko hyvää tai pahaa, harvoin edes mitään siltä väliltä.

Olen hävennyt itseäni miehenä, isänä, ihmisenä. Olen hävennyt seksuaalisuuttani. Olen hävennyt hengellisyyttäni, luonnollisuuttani, ulkonäköäni ja vaikka mitä. Mutta aina olen keksinyt jonkun konkreettisen synin, jonka pohjalta käänsin häpeän itsesyytökseksi. *”Olen tehnyt väärin siinä. Minun olisi pitänyt ymmärtää, että... Minun ei olisi pitänyt toimia niin... Miksi en tehnyt sitä..., jne.”* Loputonta itseni sättimistä, parannuksentekoa ja uudelleen yrittämistä. Eikä mikään poistanut tuota salaperäisen kalvavaa oloa siitä, että vaikka mitä tekisin tai olisin tekemättä en silti kelpaa.

Tietenkin olen oikeastikin ollut syyllinen. Mutta liian moni itsesyytös on ollut vain yritys maalata kasvot tuolle kasvottomalle viholliselle — häpeälle. Se on ollut hikistä varjonyrkkeilyä.

⁶⁰ Siltala. s.429.

G Projektio

”Voi niitä, jotka pitävät itseään puhtaina, vaikka eivät ole likaansa pesseet.”⁶¹

Sananlaskut

Projektio on yksi niistä fiksuista termeistä, joilla psykologit ovat rikastuttaneet sanastoamme. Sillä tarkoitetaan omassa sydämessä kohtaamattomien peikkojen heijastamista toisten ihmisten valkokankaalle.

Jaana vihasi muita naisia. Erityisesti hän pilkkasi naisia jotka huolehtivat kauneudestaan, eivätkä salanneet seksikyyttään ja toisaalta niitä, jotka jäivät miehen tossun alle. Hänen isänsä oli ison tehtaan johtoportaan sovinisti, joka surutta häpäisi vaimonsa sihteerinsä edessä ja kotona. Nuorena tyttönä hän ei saanut mitään kontaktia alistuvaan äitiinsä ja lähti kilpailemaan isänsä suosiosta. Hän ei osannut tehdä sitä naisellisin keinoin, koska ei ollut sellaisia nähnyt. Hän mielummin samaistui isään ja alkoi harrastaa miehisiä urheilumuotoja.

Jaana häpesi naiseuttaan koska isä toivoi hänestä miehistä työnsä jatkajaa. Häntä hävetti sekin, että itsekkin oli tavallaan alistunut isän vallan alle. Kumpaakaan häpeää hän ei halunnut nähdä itsessään. Siksi hän näki ne vain muissa naisissa ja halveksi niitä heissä.

Monta vuotta nuorempi Pekka oli jo syntyessään menettänyt asemansa Jaanalle. Hän samaistui pyhään äitiinsä, jonka hurskaus oli siinä, ettei hänellä ollut enää tarpeita, tunteita, eikä tahtoa. Pekka oppi häpeämään rikasta sisämaailmaansa. Aikuisena hän löysi itselleen siihen sopivan ammatinkin. Hän ryhtyi pastoriksi seurakuntaan, jossa ei tarvittu mielikuvitusta sen enempää kuin koulutustakaan.

Raskaat upotukset köllöttävät hänen sielunsa lammikon tyynen pinnan alla. Hän on upottanut kaikki ”häpeälliset” tunteet, tarpeet ja ajatukset mielensä pohjamutiin. Siellä on myös pienen lapsen ”epäsovelias” luovuus, spontaanisuus, totuudentaju ja luottavaisuus, joille jo varhain on pantu myllynkivi kaulaan. Päältä näkyy vain vanhurskaan kirkas pinta, jota syvemmälle kukaan ei saa häntä koskea.

Hän on oppinut pelkäämään kaikkea hautaamaansa, näkemään sen pahana ja vaarallisena. Siksi hän ei halua enää edes katsella niitä — itsessään.

Mielen sisältöä on vaikea tappaa. Hän näkee edelleen irvikuvia kaikesta mitä häpeää — mutta nyt vain toisissa. Samalla ankaruudella, jolla häntä on tuomittu hän nyt tuomitsee häpeänsä aiheet muissa.

Tällä hän välttyy kohtaamasta omaa häpeän alle torjuttua minuuttaan. Projektio ei kuitenkaan helpota hänen oloaan. Jossain syvällä se vain kasvattaa hänen itseinhoaan. Näin tapahtuu hävettävien asioiden siirtäminen toisten päähän.

H Pirstominen

Jotkut harvat tulevat niin sietämättömän täyteen häpeää, että he kehittävät itselleen yhden tai useamman vaihtoehtoisen persoonan saadakseen edes jonkinlaista välimatkaa häpeäänsä. En tiedä miten tämä tapahtuu,⁶² mutta olen vakuuttunut siitä, että minuuden pirstoutuminen useampaan näennäisesti ehjään persoonaan liittyy ylivoimaiseen häpeään. Lähes aina tämän äärimmäisen oireyhtymän pohjalla on

⁶¹ Sananl. 30:12.

⁶² Tämä niinkutsuttu Multiple personality disorder (MPD) on psykiatriassa aika uusi ja kiistelty aihe. Jotkut pitävät sitä jopa pitkälle viedyn valehtelemisen muotona. Miksei, mutta joissakin tapauksissa asianomaisella on hirvittävän hyvät syyt valehdella. Toiset pitävät sitä hypnoosissa kehitettynä harhana, joka on osittain ilmiöstä yli-innostuneen hypnotisoijan ohjaama. Näinkin on ilmeisesti käynyt. Amerikassa on meneillään useita oikeudenkäyntejä terapeutteja vastaan, jotka ovat omilla suggestioillaan tuottaneet asiakkaissaan vääriä muistoja esim seksuaalisesta väärinkäytöstä, jne.

varhaisessa lapsuudessa tapahtunut toistuva seksuaalinen häpäisy. Tämä diagnoosi on tähän asti tehty kymmenkertaisesti useammin naisille kuin miehille.

Kun ihminen on tarpeeksi pirullisesti häpäisty, hän ei enää pysty elämään raiskatussa persoonassaan, vaan kehittää sen rinnalle toisen, joka on tietämätön siitä mitä alkuperäiselle persoonalle on tehty: *”Tämä ei ole tapahtunut minulle. Se on tapahtunut jollekin toiselle. En tunne häntä.”*

Tämä on sellainen tapa puolustautua ylivoimaista häpeää vastaan, johon kaikilla ei ole edes mahdollisuuksia. Mitkä muut tekijät tekevät sen mahdolliseksi on vielä avoin kysymys.

I Kuolema

*”Mikä se helvetti on missä itsemurhat tehdään? Se on häpeä.”*⁶³ **Jouko Turkka**

Kuoleman ja häpeän välinen kytkentä on mielenkiintoinen. Kuolemaahan käytetään kuvaamaan häpeän voimaa:

”Häpesin niin, että olisin voinut kuolla siihen paikkaan.”

”Hävetti niin hirveästi, että hetken jo toivoin voivani kuolla tai vain lakata olemasta.”

Harvoin ihmiset kuvaavat muita tunteitaan näin.

Antropologit kertovat meille tarinoita ihmisistä, jotka oikeasti ovat kuolleet

häpeästä.⁶⁴ Tunnetumpia ovat kertomukset esimerkiksi vuosisadan alkupuolen

Japanista, jossa kunniansa menettäneen miehen viimeinen tapa uhmata häpeäänsä on tehdä kunniallinen itsemurha, *harakiri*. Heille kunniakas itsemurha on riitti, jossa he ikäänkuin puhdistautuvat häpeästä. Kova hinta häpeästä vapautumiselle.

Meillä itsemurhaan ei liity kunniakasta perintöä. Silti uskon, että häpeän ja itsemurhan välillä on vahva kytkentä. En ole nähnyt yhtään suomalaista tutkimusta, jossa edes kysyttäisiin häpeän ja itsemurhan välistä kytkentää suomalaisessa kulttuurissamme.

Äkkinäinen häpeä tuottaa niin rajun tunteen kontrollin menettämisestä koko minuuden suhteen, että sitä voi verrata kuolemaan. Siihen liittyvät kuolemisen toiveet voi nähdä haluna mielummin lakata olemasta, kuin joutua niiden käsiin joiden edessä on joutunut häpeään.

Itsemurha voi olla epätoivoinen yritys päästä pois väärästä paikasta.

On liian kauheaa jos se väärä paikka sattuu olemaan oma olemus ja keho.

Melvin Lansky sanoo perhettä ja itsemurhaa käsittelevässä kirjassaan:

*”On epätodennäköistä, että itsemurha on suora seuraus masennuksesta. Pikemminkin se voi olla seurausta siitä, että häpeää masentunutta käytöstään liian paljon.”*⁶⁵

Ainakin itsemurhan tehneen omaiset joutuvat taistelemaan häpeän kanssa: *”Mitä oikeutta minulla on elää, jos hänen elämänsä minun kanssani oli niin vakeaa, ettei hän jaksanut sitä jatkaa? Mitä vikaa minussa on kun läheiseni surmaa itsensä?*

Kuinka kehtaan edes surra häntä, kun omaiset kuitenkin salaa syyttävät minua siitä mitä hän teki?”

Tällaisten kysymysten tuottama häpeä voi olla niin suuri, että läheisetkin ovat kiusattuja seuraamaan liian traagista esimerkkiä.

Please, älä.

⁶³ Jouko Turkka. Häpeä. Otava, -94. s.8.

⁶⁴ Ruth Benedict. Patterns of Culture. Boston: Houghton Mifflin Co. 1934. s.215 -.

⁶⁵ M.R. Lansky. Shame and the problem of suicide: A family systems' perspective. Los Angeles Suicide Prevention / Family Service for Los Angeles. 1988. s.29.

J Punaista päin

Häpeä on kuin krooninen hammassärky. Siihen on yksinkertaisesti *pakko* saada kipulääkettä. Jos työnteke lieventää kipua, niin tehdään sitten työtä vuorotta. Jos alkoholi, huumeet tai lääkkeet auttavat, niin käytetään sitten niitä. Jos harrastukset ja seurustelu auttaa, niin ei pidetä hetkenkään taukoa. Jos häpeä on se mitä yritämme peittää, jäämme auttamattomasti nalkkiin johonkin peittämisyritykseen.

Häpeä ja sen peittäminen tuntuu olevan keskeinen tekijä sekä huippuonnistujien että toisten jalkoihin jättäytyneiden tai jääneiden elämässä. Luokan priimus ja luokalle jäänyt, taistelevat saman ongelman kanssa.

Voimme kehittää lukemattomia eri tapoja paeta elämän kipeitä tunteita. Mikään niistä ei onnistu. Vaikka hylkäämme totuuden, totuus ei onneksi helposti hylkää meitä.

Paeta voi moneen suuntaan. Kohdata voi vain yhteen suuntaan.

XII Ensiapua häpeään

Mitä sitten teemme kun tunnistamme häpeävämme?

Katsotaan ensin erilaisia enemmän tai vähemmän hyödyllisiä tapoja selvitä eteenpäin.

A ”Unohda koko juttu.”

Kun häpeä on reilusti tunnistettu ja tunnustettu, ei välttämättä ole hassumpi idea vain unohtaa. Ehkä on syytä vaihtaa maisemia, jättää häpeäkokemusten jokapäiväiset muistomerkit ja keskittyä johonkin uuteen.

”Olen tällä paikkakunnalla merkitty mies. En väitä olevani syytön avioerooni. Minä oikeasti häpeän joitakin tekemisiäni. Mutta koska olen pappi minun ei ikinä anneta unohtaa syntejäni. Eron takia minut tullaan aina pitämään kelpaamattomana siihen mitä koen kutsumukseksi. En jaksa elää tämän sosiaalisen häpeän kanssa. Mieluiten muutan vaikka muutamaksi vuodeksi ulkomaille. Kyllä minä siellä jotenkin toimeen tulen.”

Jounin unohtamisen halu ei ollut totuuden torjuntaa. Hän oli kohdannut häpeänsä täydessä painossaan. Hän vain kieltäytyi vihkimästä loppuelämänsä sen vaalimiseen. Samasta syystä voi olla hyvä muuttaa pois lapsuutensa maisemista, hakeutua kauas jostain seurakunnasta tai työyhteisöstä, jonka keskellä on kokenut liian paljon nöyryyksiä.

Kun olemme oppineet läksymme, muistiinpanot voi heittää menemään. Kaikkia oppikirjoja ei kannata säästää.

B ”Naura itsellesi.”

Häpeällä on tapana vetää katse kenttä tosi kapeaksi. Häpeästä tulee kuin makaroni, jonka kautta kiikaroimme yhtä pistettä.

Nauru ja huumori on toiseen näkökulmaan hyppäämistä. Yhdellä loikalla huomio siirtyy kipupisteestä helpottavampaan kohtaan.

Kuvittele esimerkiksi naista, joka bussipysäkillä kompastuu ylipitkään kaulaliinaansa, liukastuu ja pudottaa hattunsa pysäkillä tulevan linja-auton pyörän alle. Hän on kontillaan maassa, kurrottautuu bussin alle pelastaakseen hattunsa säälittävät jäännökset ja on kuolla häpeästä. Parikymmentä ihmistä hänen takanaan pidättelee vaivoihin nauruaan.

Yhtäkkiä hän mielessään siirtyy huvittuneen yleisön joukkoon, katselee pyllistelyään sieltä ja puhkeaa hervottomaan nauruun. Samalla kun hän on nöyryyttävän naurun

kohde hän myös samaistuu naurajiin. Hän katsoo itseään kahdesta näkökulmasta samanaikaisesti, eikä häpeä enää tunnu niin sietämättömältä.

Miksi ihmeessä rakastan hyviä piilokameraohjelmia? Niiden huvittavuushan perustuu siihen, että ihmiset tietämättään asetetaan noloihin ja nöyryyttäviin tilanteisiin. Mitä nauramista niissä pitäisi olla? Oletko koskaan ajatellut miksi he jälkeenpäin suostuvat kokemustensa esittämiseen televisiossa? Vainko rahan takia? Tuskin. On helpottavaa oppia nauramaan itselleen ja kutsua muutkin osallistumaan siihen.

Luulen, että maailman terapeuttisimpia mielikuvaharjoituksia olisi oppia useammin katsomaan itseään piilokameran linssin kautta. Sen ei tarvitse olla häpeän tunteen torjumista tai sen ruokkimista vaan saman tapahtuman katsomista toisesta näkökulmasta.

Jokaisella lapsella on yllättävän tarkka piilokamera. Olen katsellut (tai pikemminkin kuunnellut) satoja lasteni tallentamia otoksia. He ovat näyttäneet niitä häkellyttävän tarkkojen pikku tarinoiden muodossa. Aluksi oli tosi vaikea nauraa. Nolotti ja hävetti niin paljon. Vähitellen he ovat suorastaan vietelleet minut nauramaan itselleni. Näiden filmipätkien näyttäminen on helpottanut heitä ja niille nauraminen on helpottanut meitä kaikkia. Moni anteeksianto ja anteeksipyyntö on löytänyt toisensa hervottoman naurun keskellä.

Folkloristi **Eeva Leena Kinnunen** tekee parhaillaan kirjaa naisten huumorista. Hänen mukaansa monet sosiaalipsykologiset tutkimukset kertovat, että naiset ovat paljon parempia nauramaan itselleen kuin miehet. Työpaikkahuumorissa naiset pilailevat usein itsensä, ulkonäkönsä tai jonkun poikkeavan käytöksensä kustannuksella.

On tälläkin menetelmällä rajoituksensa. On nöyryytyksiä, joiden salaa filmaaminen olisi vain tragiikan dokumentoimista. On häpeällisiä tapahtumia, joihin paraskaan piilokameraohjaaja ei löytäisi ainuttakaan huvittavaa näkökulmaa. On häpeää, joka täytyy jakaa vakavasti ja arvokkaasti.

C "Laske rima."

"Laske vaatimusrimaasi tasolle, joka paremmin vastaa kykyäsi."

Hyvä resepti — omissa rajoissaan.

Mutta tarkoitetaanko tällä myös moraalisen riman laskemista? Silloin lähdetään liikkeelle oletuksesta, että pystymme helposti muuttamaan sydämemme ihanteita, kun ne osoittautuvat riesaksi.

Mutta onko se niin helppoa? Voinko oikeasti perustella itselleni, tyydyttävällä tavalla, miksi nyt voisin olla uskoton, kun kerta niin hirveästi haluttaa?

Yllättävän sujuvasti omantunnon taivuttelu joskus onnistuu. Useimmat löytävät itsensä aika kyvyttöminä madaltamaan moraalista rimaansa tilanteen mukaan.

Neuvo toimii paremmin jos puhutaan *henkilökohtaisista tavoitteista*, eikä eettisistä ihanteista.

Gradun suorittaminen kahdessa vuodessa, kymmenen kilon painonpudotus vuodessa, tietokoneen käytön oppiminen kuukaudessa, kodin siivoaminen viikossa ja television kiinni pitäminen edes tänään, eivät välttämättä ole moraalisesti kovin painoarvoisia asioita. Ne ovat henkilökohtaisia tavoitteita, joista voin joustaa häpäisemättä itseäni ja tinkimättä moraalisista ihanteistani.

Jos sotkemme mielessämme tämänkaltaiset tavoitteet ja syvemmat ihanteet altistamme itsemme turhalle häpeälle.

D ”Nosta tasoa.”

”Yritin selviytyä häpeästäni menestymällä koulussa (en muuta tehnytkään kuin luin läksyjä) ja varsinkin anorexian aikana kuntoilemalla.”⁶⁶ Suomalainen nainen
”Nosta elämäsi laatua tasolle, joka vastaa nykyisiä ihanteitasi. Kyllä sinä siihen pystyt.”

Mitä tähän sanoisi? Vaikka tämä on niin ilmeisen hyvä neuvo, aloitan varauksista. Tällä kuurilla on taipumus pahentaa tautia, jonka parantamiseksi se on tarkoitettu. Häpeän raskauttavat ihmiset kokevat itsensä kyvyttömiksi kehittämään itseään. He ovat jo tehneet kaikkensa yltääkseen edes hipaisemaan sisäistä rimaansa, puhumattakaan sen ylittämistä. Raskas olo vaihtuu äkkiä toivottomuudeksi. Tuntuu kuin olisi halvaantuneena saanut ohjeen lenkkeillä tullakseen kuntoon.

Emme pysty hälventämään häpeäämme moraalisella bodailulla. Moraaliset tähdet joukossamme ovat usein ihmisiä joiden raskain taakka on salassa kannettu häpeä. Häpeän voittaminen moraalisilla suorituksilla on armottoman uskonnollisuuden kasinopeliä. Useimmat jäävät siinä tappiolle.

On uskallettava myöntää, että tarvitsee apua. Jotkut eivät selviä muutaman ylikilon laihduttamisesta ilman tukiryhmää. Toiset tarvitsevat apua, koska eivät pysty hillitsemään kotiväkivaltaansa. Riippuvuus uhkapeleistä, seksin suurkulutuksesta ja muut pakkomielleet pohjautuvat häpeään ja aiheuttavat häpeää. Yksinäinen itseään niskasta kiinni ottaminen harvoin auttaa. On nöyryyttävä tunnustamaan avuttomuutensa ja muiden avulla ponnisteltava eteenpäin.

Onneksi on olemassa monenlaisia tukiryhmiä ihmisille, jotka vilpittömästi haluavat nostaa elämänsä tasoa ja vapautua häpeän ohjaamasta ja häpeää ruokkivasta käytöksestä. Harva on pystynyt seuraamaan tätä ohjetta vain nostamalla itseään hiuksista kuivalle maalle.

Kaikkien näiden häpeän kohtaamistapojen yhteinen hyvä piirre on häpeän *tunnistamisessa* ja *tunnustamisessa*. Ensimmäiset parantumisen mahdollisuudet alkavat edes oireiden tai mieluiten itse sairauden myöntämisestä. Ennen sitä kaikki on parhaimmillaan turhaa ja pahimmillaan vahingollista.

Häpeä täytyy omistaa ennen kuin siitä voi luopua.

XIII Häpeää Kohti

Olipa kerran mies, joka tuomittiin kuolemaan. Hänet suljettiin silmät sidottuina suureen ja pimeään luolaan. Miehellä kerrottiin, että luolasta on olemassa pakotie. Jos hän sen löytäisi, hän saisi esteettä paeta. Kolmenkymmenen päivän ajan hänelle laskettaisiin vettä ja leipää pienestä aukosta luolan katossa. Sen jälkeen hän ei enää saisi mitään.

Onneton vanki riisui siteen silmiltään, mutta ei nähnyt muuta valoa kuin himmeän kajastuksen aukosta, josta laskettiin päivittäinen ruoka-annos. Siinähan se on. Hän arveli, että aukko oli noin viiden metrin korkeudessa. Kompastuttuaan pimeässä irtokiviin hän päätteli, että voisi niistä koota reilun kolmen metrin kasan ja kiivetä sen päältä aukosta ulos. Kahden viikon uurastuksen jälkeen hän ei enää löytänyt irtokiviä ja aukkoon oli vielä ainakin metrin verran matkaa. Sen jälkeen hän käytti kaiken aikansa kaapiakseen käsillään irtomaata luolan pohjalta. Kuukauden loppuun mennessä hänen sormenpänsä yltivät jo aukon reunoille. Hyppäämällä hän sai tukevan otteen. Mutta mies oli jo liian heikossa kunnossa ponnistaakseen itsensä ylös.

⁶⁶ Ote kirjeestä.

Viimeiset voimat kuuluivat epätoivoisiin hyppy-yrityksiin. Kahden päivän kuluttua hän kuoli.

Kun hänen vangitsijansa vierittivät kiven luolan suulta ja tulivat hakemaan ruumista, valo paljasti luolan peräseinältä miehen mentävän aukon, josta alkoi vuoren toiselle puolelle yltävä tunneli. Vanki oli niin keskittynyt pieneen valonkajastukseen, ettei tullut etsineensä vapautta pilkkopimeästä.⁶⁷

A Puhuminen

*”Niin kämmenin häntä mä kantaisin
ja hälle mä heikko oisin
ja ilkkuis hän ei minun heikkouttain
taas muille ma oisin toisin!
Niin hälle mä tarjoisin riemuni tarhat
ja hälle mä itkisin itkuni parhaat
ja laulaisin lauluni ujoimmat,
pojan tuntehet punastuvat.”*

Eino Leino

Tunnistamaton häpeä aiheuttaa kaikkein eniten vahinkoa. Mitä enemmän väistelemme sitä, sen pahemmin se riivaa. Siltä pohjalta nouseva käytös pilaa ihmissuhteitamme ja jättää meidät yksin ihmettelemään, mikä oikein meni pieleen.

Häpeän tunteen tunnistaminen ja tunnustaminen voi riittää. Anna sen vain olla.

Kaikille tunteille ei aina tarvitse tehdä mitään. Pelkkä tunteen myöntäminen, ainakin itsellemme, estää meitä sekoilemasta häpeän kautta ohjautuvaan käytökseen.

Häpeän tunnustaminen toisellekin auttaa. Ei se ole rippiä, vaan sisikunnan jakamista.

Häpeästä puhuminen on häpeän uhmaamista. Ei sitä tarvitse aina analysoida, hoitaa tai terapoimalla muuksi nikkaroida. Joskus se vain on kuin sielun yö, jota voi yhdessä katsoa kunnes se vaihtuu aamuksi.

Kertomalla häpeästäni toiselle rikon sitkeän noidankehän: *lakkaan häpeämistä häpeääni.* En enää eristä itseäni parantumisen mahdollisuudelta.

Toisen kanssa puhuminen irrottaa minut olemasta pelkästään häpeäni *kokija* ja vapauttaa minut olemaan yhdessä toisen kanssa myös sen *tarkkailija*. Löytyy uusia vapauttavia näkökulmia.

Kerro häpeästäsi ainakin yhdelle arvostamallesi ihmiselle, josta voit uskoa, ette hän häpäise sinua. Saat kerrankin peilata itseäsi sinua kunnioittavan ja rakastavan ihmisen palautteessa.

B Ryhmässä jakaminen

”Eivät lapsena kokemamme traumat itsessään sairastuta meitä. Se, että meillä ei ole tilaa tai rohkeutta puhua niistä tekee meistä sairaita.” Alice Miller.

Vielä parempi on uskaltautua luottamukselliseen yhteyteen ryhmässä. Täällä pitämässämme ryhmissä olemme kuunnelleet satoja tarinoita salatusta häpeästä, josta ryhmäläisten lähimmät omaisetkaan eivät välttämättä tiedä mitään. Jokainen on ottanut valtavan uudelleen häpäistykseen tulemisen riskin avautuessaan ryhmäläisille. On vapauttavaa tulla kunnioittavan rakkauden yllättämäksi, kun on aivan vakuuttunut, ettei kukaan voi minua arvostaa näiden paljastusten jälkeen.

⁶⁷ Lyhennetty John Bradshaw'n kirjasta: Healing the shame that binds you. Helth communication. Florida, 1988.

Koska sairas häpeä on syntynyt suhteessa toiseen, se myös paranee suhteessa toiseen. Yksi suhde haavoittaa, toinen lääkitsee. Niin se vain on.

Kaikista säännöllisesti kokoontuvista ryhmistä 12-askeleen ryhmät (kuten AA, AAL, jne) ovat osoittautuneet erinomaisiksi paikoiksi niille, joiden elämä on häpeän sanelema. Tämä maailmanlaajuinen liike syntyi, kun kaksi miestä ryömi ulos häpeästään. Yksi alkoholisti (Bill W) avautui toiselle alkoholistille (Tri Bob). Tästä häpeää uhmaavasta rehellisestä vuorovaikutuksesta syntyi vuosisatamme merkittävin kuntoutusohjelma.

Valitessasi ryhmää, jossa voisit avautua puhumaan vaikeimmista asioistasi, ota huomioon seuraavat laatuvaatimukset:

Ryhmän ”henki” täytyy olla tuomitsematon ja suvaitseva. Varo ryhmiä, joissa havaitset muiden tuomitsemista ja häpäisyä.

Ryhmän tulisi olla sillä tavalla ohjattu, että kaikilla on tilaa olla erilainen. Sellaista häpeään sidottu ihminen ei ole koskaan kokenut.

Ryhmän johtajan (jos sellainen on) tulisi olla altis terveille häpeälle. Toisin sanoen hän ei käyttäydy hävyttömästi, hallitsevasti tai muita alentavasti. Ohjaajan tulee olla yhtä avoin kriittiselle palautteelle kuin kuka tahansa muu.

Ryhmän keskinäisen kosketuskulttuurin tulee olla kunnioittava. Joissakin ryhmissä ei kosketella ollenkaan ja toisissa on väkinäinen ja rajoja kunnioittamaton tapa halata kaikkia. Hienotunteisessa ryhmässä opit vapaasti pyytämän kun tarvitset kosketusta ja fyysistä läheisyyttä, eikä kukaan tarjoa sitä sinulle väkisin. Läheisyydestä kieltäytyminen ei aiheuta ongelmia, eikä sen tarvitseminen tunnu oudolta.

Lopuksi ryhmässä tulee olla tilaa kaikille tunteille. Tunteita ei moralisoida, eikä ryhmä painosta olemaan missään tietyssä mielentilassa. Ryhmän vapaa henki antaa jokaiselle tilaa pysyä omissa tunteissaan, houkuttelematta ketään tuntemaan niinkuin muut.

C Kirjoittaminen

*”Olin täysin paatunut, seinää vasten ja niin yksinäinen kuin autiotilan tyhjä lato. Kerran minä vain rojahdin nojatuoliin. Otin kynän, lehtiön ja mukavan asennon. Seuraavan kerran kun tajusin oman olemassa oloni, niin minulla oli neljä liuskaa käsin kirjoitettua tekstiä, josta en saanut selvää. Ainoa mitä ihmettelin: minulla ei koskaan ennen ole ollut niin hyvää oloa, kuin nyt kun olin saanut koko sisikuntani oksennettua paperille.”⁶⁸ **Suomalainen mies.***

Kirjoittaminen on tehokas tapa purkaa häpeästä takalukkoon mennyttä sielua. Melkein joka ryhmässä käytämme osan ajasta kirjoittamiseen. Yksi teema on kirjeiden kirjoittaminen häpäisijöillemme. Näitä kirjeitä ei välttämättä koskaan lähetetä kenellekään. Suora puhuttelumuoto irrottaa tunteiden analysoimisesta ja vapauttaa niiden aitoon ilmaisuun. Monet ovat sen kautta oppineet siirtämään sisäistämänsä häpeän sinne minne se kuuluu — häpäisijälle. Näin tehdessään he eivät itse häpäise ketään.

Käytämme kirjoittamista yhtenä tapana käydä sisäistä dialogia itsessämme olevan häväistyn lapsen kanssa. Pyydämme ryhmäläisiä silmät suljettuina kohtaamaan sisäisen lapsensa, katsomaan missä kunnossa se on ja tunnistelemaan omaa suhdetta siihen. Sen jälkeen alkaa paperille purkautuva keskustelu sisäisen lapsen kanssa. Oikea käsi edustaa aikuista minua. Sillä voin aloittaa tutustumisen, esimerkiksi

⁶⁸ Siltala. s.196.

kysymällä häneltä jotakin. Lapsi saa käyttöönsä vasemman käden, jonka kautta hän voi vastata mitä haluaa.

Kuulostaako naurettavalta tempulta? Niin minäkin aluksi ajattelin. Kokeile. Älä suunnittele mitä lapsi vasemman käden kautta vastaa. Anna sen kirjoittaa omalla kömpelöllä tavallaan totuutta, jota et ehdi sensuroida. Uskon, että hämmästytt löytöjäsi.

Voit elvyttää historiaasi pitämällä lapsuuden valokuvaa työpöydälläsi ja kirjoittamalla kirjeitä hänelle. Aika on mennyt, mutta usko pois — hän ja hänen kokemuksensa on vielä olemassa.

Mikään ei muutu, ennen kuin se ensin saa olla mitä on. Häpeästä puhuminen ja kirjoittaminen on tilanantoa sille mikä *on*. Vasta siitä avaudumme sille mikä *voi olla*. Kun kirjoitin pelosta, lisäsin kappaleiden loppuun itsetutkiskelukysymyksiä ja kirjoitustehtäviä. Nyt en tee sitä, mutta ehdotan, että pidät taukoja ja esität itsellesi kysymyksiä: Mikä minun ensimmäinen häpeäkokemukseni oli? Millä tavalla minua on häpäisty. Ketä tai keitä olen hävennyt. Mitä vanhempani häpesivät? Mitä itse häpeän? Millä tavalla peittelen omaa häpeääni?, jne. Tee se kirjallisesti ja anna vastausten valua samalle paperille kynäsi kautta.

XIV Toivoa kohti?

*”Älä pelkää, ei sinua enää nöyrytetä, älä häpeile, et sinä jää häväistyksi.”*⁶⁹ **Jesaja**

Miksi häpeä voi olla niin raskas taakka? Miksi sillä on niin valtava voima ryöstää meiltä elämisen ilo? Häpeä koskettaa jotain niin syvää ja olennaista, että sen lähemmäksi ihmiselämän peruskammoja on vaikea päästä. Mitä se voi olla? Psykoanalyttikko **Gerhard Piers**, jonka kirja häpeästä⁷⁰ herätti nykyisen ammatillisen kiinnostuksen aiheeseen sanoo: *”Häpeän tunteen takana on... hyljätyksi tulemisen pelko.”*

Tietenkin! Tottakai! Itsestäänselvää! Tarvitsemmeko loppujen lopuksi ketään kertomaan meille, että häpeän ytimessä muhii pahin kaikista peloista, kuoleman sukulainen, hyljätyksi tulemisen mahdollisuus.

Jos tämä on totta, niin mikä voi parantaa meidät sairaasta häpeästä? Ei siihen tarvita kovin monimutkaista logiikkaa, eikä vuosien pituista analyysiä: *Kokemus siitä, että olemme kaikesta huolimatta hyväksytyjä ja rakastettuja*. Suorastaan kiusallisen yksinkertaista, vai mitä? Eikö olisi upeampaa jos ongelmamme olisivat niin monimutkaisia, ettei niitä pystyisi ymmärtämään kuin vuosien koulutuksen saaneet specialistit?

Tulla kohdatuksi ja rakastetuksi sellaisenaan, on jokaisen perustarve. Kukaan meistä ei selviä terveenä ilman sitä. Siksi olemmekin enemmän tai vähemmän sairaita. Seuraava kysymys on: *Täytyykö tulla hyväksyttäväksi ennen kuin voi tulla hyväksytyksi?* Onko olemassa vaihtoehtoa niille hyväksynnän ehdoille joita kylmä kulttuurimme, armoton uskontomme, hyväksymättömät vanhempamme tai oma vaativa sydämemme sanelevat?

On kyllä. Vaihtoehdon nimi on *armo*.

Ehkä muistat tavanneesi samaa sanaa aikaisemmissakin kirjeissä. Anteeksi nyt vaan, mutta mitään tämän fiksumpaa en ole vielä kukaan keksinyt. Tähän aiheeseen tunnun aina palaavan, oli kirjeen teema mikä tahansa.

⁶⁹ Jes. 54:4

⁷⁰ G.Piers ja M.B.Singer. Shame and guilt. New York: Norton 1953

Armo on parantumisemme alku, koska se tarjoaa meille sen mitä eniten tarvitsemme: ansaitsemattoman hyväksynnän.

A Monimuotoinen armo

*"Minä otan pois sinun päältäsi häpeän kuorman."*⁷¹ **Jumala Sefanjan kautta** Olin vuosia sitten luennoimassa erityisopettajien risteilyseminaarilla. Toisena luennoitsijana oli **Otso Appelqvist**. Minä puhuin armosta ja hän puhui hyväksynnästä. Kun sitten tuli yleiskeskustelun vuoro, hän sanoi monta kertaa eri sanoin:
"On se niin mukavaa kun puhumme samasta asiasta. Nylund vain käyttää kristillistä terminologiaa ja minä taas puhun humanistina."

Kolmannen kerran jälkeen en enää voinut hillitä itseäni, vaan sanoin:

"Hyväksyntä on humanismin veistämä rutiköyhä ja täydellisen epärealistinen versio armosta. Armo on sen tai hänen kohtaamista, jota ei pysty hyväksymään. Säälin opettajia, jotka yrittävät pakottaa itsensä hyväksymään senkin, mikä sotii heidän oikeudentajuaan vastaan. Armo on ainoa realistinen ja pelastava tapa lähestyä sitä, mitä itsessä ja toisessa ei pysty hyväksymään. Kun rakkaus ottaa ensimmäisen askeleensa maan päällä se on anteeksiannon askel."

En muista mitä sen jälkeen tapahtui, mutta olin tyytyväinen etten pitänyt näitä mölyjä mahassani.

Jumalan armon todellisuuden kuvaaminen on kuin yrittäisin tiivistää kvanttifysiikan salaisuuksia yhteen lauseeseen tai Beethovenin yhdeksättä sinfoniaa yhteen nuottiin. Tällä kertaa kuvaan *kokemusta* armosta, sen sijaan että lähtisin kilpailemaan Paavalin kanssa teologian areenalla.

Useimmat kuvaavat kokemustaan armosta ainakin yhdellä seuraavista tavoista:

Ensimmäisin ja ilmeisin muoto on kokemus *anteeksiannosta*. Se on suora ja itsestäänselvyydestään huolimatta, yllättävä vastaus syyllisyysongelmaan.

Toiseksikin ihmiset kokevat armon *hyväksyntänä*. Ihmeen kautta olemme jälleen yhteydessä Jumalan ja itsemme kanssa. Tosi minuutemme on löytynyt ja se lepää rakastettuna näkymättömässä sylissä. Vasta tämä on kunnan vastakohta häpeälle. Vahvin lääke häpeälle ja hylätyksi tulemisen pelolle on usko siihen että olemme hyväksytyjä Hänen taholtaan, jonka hyväksynnästä olemme kaikkein eniten riippuvaisia.

Kolmanneksi voimme kokea armon *voimana*. Häpeän taakka kevenee ja löydämme itsemme autuaasta nollapisteestä, josta voimme jatkaa ilman muiden asettamaa vaatimusten taakkaa harteillamme. Rohkenemme vihdoin uhmata entisiä hyväksytyksi tulemisen ehtoja, jäämättä oman uhmamme vangeiksi.

Neljänneksi armo herättää *kiitollisuuden*. Se antaa uutta tuntumaa elämään uskomattomana lahjana, jolla ei välttämättä ole mitään erityistä tarkoitusta, koska se on tarpeeksi iso tarkoitus itsessään. Kannattaa elää koska elämä kannattaa. Jatkuvasti läsnäoleva kuolemakaan ei poista kiitollisuutta elämästä, pikemminkin vahvistaa sitä. Viidenneksi armo tuntuu uudestisyntyttävän sen alkuperäisen ominaisuuden, jonka kanssa synnyimme tähän maailmaan: *luottamuksen*. Armon kokeminen on kadotetun sisäisen lapsen uudestisyntyminen. Myötäsyttyinen luottavaisuutemme kuoli, kun ne joihin luotimme eivät ottaneetkaan vastaan kaikkea meistä. Siitä seuraava häpeä varasti lapsuuden. Armo antaa sen takaisin.

Luottavaisen lapsen ei tarvitse huolehtia siitä onko hän tarpeeksi lahjakas, voimakas, hyvä, kaunis tai rohkea ollakseen hyväksyty. Sisäisen lapsen elämä on tässä

⁷¹ Sef. 3:18.

maailmassa jatkuvasti uhattuna. Sisämaailmamme uutiset ja Tv-uutiset antavat loputtomasti uusia todisteita sille, että lapsi on syntynyt ihan väärään maailmaan. Mutta lapsi viestittää sitkeästi, että ilman häntä emme pysty muuttamaan maailmaa paremmaksi ja kauniimmaksi.

Armo on ehdoton, hyveistämme tai paheistamme riippumaton, lopullinen ja ikuinen. Jumalan armon kautta saamme vastauksen siihen mitä olemme turhaan etsineet vanhemmiltamme, seurakunnastamme tai kulttuuristamme.

Yleensä avatuu armolle vasta kun viimeisetkin rokot on sijoitettu korvikkeisiin. Vasta kun kaikki voimavarat on käytetty armon vaihtoehtoihin herkistyy sanomalle, joka lopettaa toivottoman kaupankäynnin.

Ensimmäinen kokemus armosta voi tuntua kuin olisi joutunut vieraalle planeetalle, jossa 1+1 koputtaa ovelle ja esittäytyykin kolmeksi. Kolmannen läsnäolo sekä vapauttaa maasta, että ankkuroi maahan.

B Vaarallinen armo

Oppi ansaitsemattomasta armosta on kuulostanut turmiolliselta niiden korvissa, jotka uskovat tuntevansa ihmismielen kierouden. Muinaisille fariseuksille se oli kaikkien aikojen vaarallisin tarjous häpeällisesti eläneille huorille ja muillekin pohjasakan roistoille. Heidän suoraviivaisen kirjanpitonsa mukaan oli niitä, jotka olivat moraalisesti ansainneet tulla hyväksytyiksi ja niitä, jotka eivät olleet sitä ansainneet. Se oli yhtä selvä asia kuin nykyinen osakeyhtiölaki: Jos omistat osakkeita saat äänestää yhtiön asioista, jos et, sinulla ei ole mitään sanomista. Sillä selvä. Ainoa tapa tulla mukaan on ostaa itsesi sisälle. Jos sinulla ei ole siihen varaa, se on sinun häpeäsi. Armoton uskonto on kuin osakeyhtiö. Se ei voi millään hyväksyä, että osakkeita jaettaisiin ilmaiseksi, tai vielä pahempaa, ettei niitä tarvittaisi ollenkaan. Kohtahan meillä olisi yhtiö täynnä vastuuttomia lintsareita, jotka vain käyttäisivät väärin sitä, minkä ovat ilmaiseksi saaneet. Jos kerta sisälle pääsee ilmaiseksi, niin miksi ihmeessä kannattaisi säästää pääomaa? Eihän sellainen vetele.

Ei tietenkään. Huoli on ihan perusteltu — osakeyhtiössä.

Kummalla mahtaa olla paremmat lähtökohdat vastuulliselle elämälle: Lapsella, joka syntymästään saakka on saanut kokea olevansa tämän ”yhtiön” täysivaltainen jäsen, että hän on ikäänkuin syntynyt osakekirja kinalossaan, vai lapsella, jonka pitää alusta lähtien ostaa itsensä sisälle ja koko ajan ansaita oikeutensa olla olemassa?

Tietenkin tervetullutkin lapsi voi myöhemmin tuhlata elämänosakkeensa ja käyttää sitä itseä ja toisia vahingoittavalla tavalla. Paljon todennäköisemmin sen tekee lapsi, joka alunpitäenkään ei ollut tervetullut ilman pitkää ansiolistaa.

Antti oli kunnioitetun pappissuvun jäsen. Hänen isäänsä pidettiin suurena Jumalan miehenä. ”*Jos sinusta tulee puoliakaan siitä mitä isäsi on, menesty elämässäsi hyvin.*” Tätä sanomaa Antti sai kuulla monessa ei versiossa äidiltään, sukulaisiltaan ja seurakuntalaisilta. Hän ei koskaan unohtanut sitä.

45-vuotiaana hän seisoi kunnioitettuna pappina samassa saarnapöntössä, mistä hänen isänsäkin oli saarnannut. Oliko hänestä tullut puoliakaan siitä mitä hänen isänsä oli? Useimpien mielestä paljon enemmänkin. Pojasta polvi oli parantunut.

Antti antoi seurakuntalaisille kaikkensa. Hän oli aina käytettävissä, arvostettuna sielunhoitajana, perhepappina, monessa luottotehtävissä, kirkkokuntansa päättävissä elimissä, jne. Hän oli totisesti osakkuutensa ostanut tässä yhtiössä.

Mutta arvostetun miehen sisällä eli edelleen pieni poika, joka pelkäsi ettei koskaan voisi olla edes puolia siitä, mitä hänen isänsä oli. Kaikesta huolimatta hän ei tuntenut itseään hyväksytyksi.

Kaikilta muilta salaa Antti löysi naisen, jolla oli kyky hyväksyä häpeäntäyteisiä miehiä. Nainen helli Anttia, lämmitti ja kiihotti häntä. Antti oli aina yhtä tervetullut naisen syliin. Eikä hänen tarvinnut maksaa siitä mitään — muuta kuin koko uransa.

Seurakunnalle tämä kohtaaminen ei nimittäin sopinut ollenkaan.

Antti oli viettänyt koko elämänsä yhtiössä joka julistaa armoa. Silti hän oli koko ajan hengittänyt saman systeemin häpeää ja armottomuutta. Siitä tuli hänen kohtalonsa.

Häntä ei ole nähty enää pitkään aikaan. Kukaan ei oikein tunnu tietävän missä hän nykyään on.

Todella kohdattu ja koettu armo voi kyllä vaarantaa erilaisten osakeyhtiöiden rakenteita, mutta ihmiselle se ei oikeasti ole vaarallinen. Vaarallista on jatkuva eläminen systeemissä, jossa puhutaan armosta, mutta eletään armottoman osakeyhtiölain mukaan.

C Kunnioittava armo

Viime kesän kursseilta jäi mieleeni yhden kurssilaisen näkemä uni. Hän käveli itselleen tärkeissä maisemissa ja kohtasi monia tärkeitä ihmisiä, enkä kerro siitä sen enempää. Viimeisenä hän kertoi yllättäen kohdanneensa Kristuksen, jonka kanssa ei viime vuosina ollut halunnut olla tekemisissä. Kristus vain seisoi ja katsoi häntä suoraan silmiin sanomatta sanaakaan.

*”Se oli pitkä, tuima ja samalla hellä katse. Hänen silmänsä olivat ankarat ja armolliset samaan aikaan. Minusta tuntui, ettei Hän pitänyt minua lapsena. Hän katsoi minua arvostavasti, kuin aikuista naista. Se oli aivan uskomatonta. Siinä ei ollut kuvista tuttua sääliä, tai sitä katso-nyt-kuinka-paljon-olen-kärsinyt-sinun-puolestasi-katsetta. Huikeinta oli se, että minusta Hän tuntui **kunnioittavan** minua. En ikinä unohda tuota katsetta.”*

En ikinä unohda tuon kohtaamisen seurauksia kokijan olemuksessa. Ryhti oli suoristunut, pää oli pystyssä ja onnellinen itsearvostus oli pyyhkinyt pois vuosien uskonnollisen häpäisyn jäljet. Tuntui kuin olisin itse sen kautta löytänyt Jumalan rakkaudesta uuden ulottuvuuden — *kunnioittavan armon*.

Armahtaako Jumala meidät *siitä huolimatta*, että emme ole sen arvoisia, vai armahtaako Hän *juuri siksi*, että olemme sen arvoisia?” Puhun siis *arvosta* enkä *ansiosta*. Vankila taitaa olla ainoa paikka, jossa voi *ansaita armahtamisensa* hyvällä käytöksellä. Ansio tulee siitä mitä *teet*. Arvo tulee siitä mitä *olet*.

Olemmeko siis armahtamisen arvoisia? Uskon että olemme.

Jumalan armo on kunnianosoitus arvoamme kohtaan ihmiskuntana ja yksilöinä.

Se mitä olemme tehneet yksilöllisen ja yhteisen ihmisyytemme kanssa ansaitsee

Jumalan vihan ja tuomion. *Sekin* on kunnianosoitus arvollemme.

On mahdollista käyttää armahtamista tapana asettua toisen yläpuolelle ja anteeksiantoa kertoakseen toiselle kuinka halpa hän on. Armon sanat voivat joutua armottomaan käyttöön (eikö olisi ihanaa, kun edes *jotkut* sanat olisi tehty mahdottomiksi käyttää väärin?).

Tietenkin Jumalan armo tulee meitä suuremmalta, meidän yläpuoleltamme. Mutta kaiken mikä tulee ylhäältä ei tarvitse olla alentavaa. Se voi olla myös ylentävää.

Jumalan sitkeys myöntää meidät, ylittää kykymme kieltää Hänet.

D Varjojen maa⁷²

”Puseroni sisällä tuntuu asuvan aika paljon väkeä.

Yksi meistä on kovin nöyrä ja toinen ylpeä.

Yhden mieli on hellän myötätunnon murtama.

Toinen vain katsoo maailmaa ihan turtana.

*Siellä on yksi, joka rakastaa muita kuin itseään,
ja toinen joka ei välitä heistä pätkäkään.*

*Kaikissa on jotain merkillisen tuttua,
enkä millään saa selvitettyä tätä juttua.*

Sano nyt sinä:

kuka näistä on minä?”

Makaan yksin sieluni vuoteella kuin pieni lapsi pimeässä, uskaltamatta kurkistaa sängyn alle. Pelkään, että siellä on hirviö, mutta en rohkene tarkistaa. Jos sieltä todella löytyisi joku peto, olisin vielä suuremmassa kriisissä.

Armo antaa rohkeutta tutustua minuutemme vaarojen ja varjojen maahan. Usko siihen, että on yksi, joka sen jo tuntee ja silti rakastaa, vapauttaa uteliaampaan ja perusteellisempaan itsetutkiskeluun.

Ne meistä, jotka ovat saaneet maistaa hengellistä stalinismia ovat tottuneet siihen, että sydämessä saa olla voimassa vain yksi totuus kerrallaan. Joko rakastat Jumalaa tai et. Joko kunnioitat vanhempiasi tai et. Joko uskot tai et, jne.

Sydämeen ei kuulemma mahdu kahta ämmää, mutta sinne tuntuu kyllä mahtuvat rakkautta ja itsekkyyttä, kunnioitusta ja halveksuntaa, uskoa ja epäilyä, rinnakkain, lomittain, päällekkäin ja sikin sokin. Erilaiset ja usein kovin vastakkaiset tunteet, tarpeet, asenteet ja uskomukset viettävät siellä riittäisiä orgioita.

Kukaan meistä ei ole vain yhdenlainen ihminen. Jokainen on kävelevä kokoelma mitä ihmeellisimpiä vastakohtaisuuksia ja ristiriitoja. **Dostojevskin** kirjassa **Karamazov** valittaa, että hänen sisällään asuu sekä portto **Jesebel** että neitsyt **Maria**. Elämä olisi paljon yksinkertaisempaa, jos pääsisi edes toisesta eroon. Karamazov parka näki ongelmansa aika yksinkertaisena. Hänen henkilökuvastaan päätellen siellä asui kyllä enemmänkin porukkaa. Eivätkä kaikki olleet niin selkeästi valon tai pimeyden lapsia kuin nämä.

Matkallaan minuuden ulottuvuuksiin harvat meistä törmäävät ensimmäiseksi perkeleisiin ja enkeleihin. Useimmat löytävät vain erilaisia päivänsäteen ja menninkäisen risteytyksiä, liikuttavia goblinaita, pelottavia örkkejä ja muita peikkoja. Ei välttämättä kovin kammottavia tuttavuuksia, mutta joskus kyllä aika noloja ja hävettäviä.

E Peikkometsä

”Kuinka? Kaksi virtaako tarvitaan?

Ne minusta löydät ainiaan,

yön virran yhden ja toisen pyhän,

epätoivon ja uskon uuden yhä,

ivan ilkeän, haavehet hartahimmat,

ujot unelmat, herjaisat kiimat, kimmat,

pelon pelkurimman, myös miehen mielen,

meren kantelon, laaksojen, lampien kielen,

⁷² Tästä aiheesta olen kirjoittanut enemmän kirjeissäni Rehellinen rukous. Jos sinulla ei vielä ole sitä voit tilata sen meiltä 924-385222.

kaikk' kaikki löydät.

Ei sinulta ole vastavirtoja puuttuva.”

Eino Leino

Miltä peikkomme sitten näyttävät? Anna kun esittelen joitakin omistani (nämä ovat kyllä siitä viattomimmasta päästä): Toivon kaikkea hyvää ystävilleni, mutta minun on vaikea juhlia heidän menestystään ja suosiotaan silloin kun itse koen puurtavani kenenkään huomaamatta. Varsinkin, jos he menestyvät samalla alalla missä itse haluan olla hyvä, menninkäiseni alkaa pitää meteliä. En toivo hänelle pahaa, mutta jos jommankumman meistä on väistyttävä samasta tärkeästä asemasta, tuskin jäisin puolustamaan hänen paikkaansa. En yleensä tee pahaa vihollisilleni, mutta jos joku heistä sattuisi saamaan tukun omia vihollisia, minun olisi vaikea salata vahingoniloani.

En ole ystäväystynyt näiden peikkojen kanssa. Pikemminkin häpeän sitä, että ne tuntuvat edelleen viihtyvän sieluni maisemissa. Olen kuitenkin saanut armon tutustua niihin. Tosi paikan tullen ne pysyvät paremmin kurissa kun tietävät, että näen ne. Tunteettomina niistä oli paljon enemmän riesaa. Viime vuosina olen unieni kautta löytänyt niitä tukun verran lisää.

Aikaisemmin olin taipuvainen kokonaan samaistumaan mihin tahansa löytämäni peikkoon. Tein jokaisesta löytämästäni paheesta kattavan määritelmän itsestäni ja hukutin itseni häpeään. Nyt rohkenen ajatella, että vaikka minussa *on* paheita en silti *ole* pahe. Siinä on vissi ero.

Kumman lääkärin luona sinä mielummin kävisit: sen luona, joka toteaa että *sinussa* on sairaus vai sen luona, jonka mukaan *sinä* olet sairaus. Ainakin diagnoosia seuraavat hoitotoimenpiteet olisivat erilaiset.

Varjojemme maa on olennainen osa meistä. Emme ehkä pidä kaikesta löytämästämme, mutta tutustuaksemme siihen meidän on uskallettava omia se osaksi minuuttamme. On oikeastaan helpottavaa suostua minuutensa ulottuvuuksiin, joita vastaan on aikaisemmin taistellut kauniimman minäkuvan ylläpitämisen nimissä. Armoon luottavina voimme rauhassa tutkia sielumme kellareita ja hyväksyä siellä mädäntyneet perunat, ötökät ja aarteet, kaunottaret ja hirviöt, osaksi kokonaispersoonamme.

Ei armo siivoa sisikuntaamme puhtaaksi peikoista. Tuskin ketään meistä julistetaan tulevaisuudessa edes pyhimyksiksi. Nopeasti tai vähitellen armo hälventää kammon, josta häpeä saa voimansa: Hylätyksi tulemisen pelon. Varjojen maassa ei voi enää tulla vastaan sellaista petoa, jonka takia Jumala sinut hylkäisi.

Et koskaan tule niin hyväksi, ettetkö jäisi armosta riippuvaiseksi, etkä koskaan niin pahaksi, etteikö armo pitäisi syliään sinulle auki.

F Vihjeitä armosta

”Monen kristityn eloton, velto ja vastenmielinen n.s. ”hengellinen elämä” voisi ehkä herätä henkiin jos he yksinkertaisesti oppisivat kunnioittamaan arkielämän konkreettisia realiteetteja, kuten luontoa, omaa kehoa, työtä, ystäviä ja elinympäristöä..”⁷³ Thomas Merton

Ensimmäinen armon vihje voi pudottaa meidät satulasta, niinkuin **Sauluksen**, tai saada meidät kyyneliin lasten laulun kautta. Tai sitten se on kuin huomaamaton kukkanen tunkiolla, joka ei kysy keneltäkään lupaa kasvaa. Sen tuoksun tuntee vain hän joka huomaa, ja menee tarpeeksi lähelle haistelemaan.

⁷³ Thomas Merton. *New Seeds of Contemplation*. Harcourt Brace and Co. New York, 1953. s.26

1 Ystävät

Mistä löydän aavistuskosketuksen armoon?

Kyllä minun täytyy myöntää, että ystävät ovat olleet niitä, joiden kautta olen eniten oppinut armon todellisuudesta matkani varrella.

Miksi se on vaikea myöntää? Sisäiset vastaväitteet nousevat ikävistä muistoista.

Mieleeni tulee kuvia ystävistä, joiden totaalinen etäisyydenotto on minulle vuosien jälkeen helpompi ymmärtää, mutta edelleen vaikea hyväksyä. Se on sattunut sen verran, etten tiedä haluaisinko enää itsekään olla heidän ystävänsä, jos he nyt tulisivat tarjoamaan sovintoa.

Mutta kuitenkin. Miten olisin ikinä oppinut mitään armosta ilman niitä ystäviä, jotka ovat olleet lähellä silloin kun olen vähiten sitä ansainnut? Vaikka heidänkin armollisuutena on joskus loppunut, jäljelle on jäänyt monta kaunista muistoa armolta tuoksuista hetkistä. Jotkut kohtaamiset ovat olleet niin lyhytaikaisia, ettei niistä ole vuosien aktiivista suhdetta kehittynyt koskaan. Silti nekin ovat olleet elämäni tärkeitä pelastusrenkaita. Kiitos teille (jos vielä jaksat lukea kirjeitäni, toivon, että tunnistat itsesi tästä ja otat vastaan sydämellisen kiitokseni.)!

Jos haluat reilua armoa, eikä mitään lällärikamaa, suostu kriittiseen ystävään, ihmiseen, jolla on rohkeutta haastaa sinua ja antaa sinulle kriittistä palautetta, ehdollistamatta hyväksyntäänsä siihen, että otat kaiken vastaan. Sellaisia aarteita ei joka oksalla kasva.

Juutalainen filosofi **Martin Buber** ei oikein arvostanut **Kierkegaardin** tapaa hylätä rakastetun **Reginansa**, palvellakseen Jumalaa. Hän muistuttaa, että Jumala haluaa lähestyä meitä näiden Reginoiden kautta, eikä löydä perille jos torjumme rehellisen yhteyden heidän kanssaan.

Hänen mielestään perimmäisen minä-Sinä kohtaamisen esiaavistus on jokaisessa totuudessa kohtaamassamme ihmisessä. *Risti* kertoo meille, että Jumalan armon kohtaamisessa on myös vaakasuora ulottuvuutensa.

2 Varhaiset muistot

Martti oli kuuden vanha kun hän ensimmäistä kertaa maistoi tupakkaa. Hän poltti salaa keräämiään tumppeja yksin metsässä. Montaa sauhua ei tarvinnut vetää ennen kuin alkoi oksettaa ja pääätä huimasi. Martti joutui pieneen paniikkiin mutta ei uskaltanut mennä kotiin selkäsaunan pelossa. Lapsen vaistoaan seuraten hän hoiperteli isoäitinsä luokse. Mummi haistoi heti mistä oli kysymys ja sanoi: *”Pieni poika joka on mennyt noin sekaisin tupakanpoltosta tarvitsee jäätelön rauhoittamaan vatsaansa.”* Sitten hän lähetti vaarin hakemaan kyläkioskilta tötterön.

Yli neljäkymmentä vuotta jälkeenpäin tämä tapahtuma on Martille kaunein mahdollinen kuva siitä mitä armo on.

Jos olet jaksanut elää tähän asti, olet varmasti saanut kokea ainakin välähdyksiä armosta, joka antaa voimaa jatkaa. Muistelehan hetken. Löytyykö jostakin mielesi sopukoista muistikuva silmistä, sanoista tai teoista jotka maistuvat armolta?

Sinä hetkenä kun panen palan leipää suuhuni olen osa Jumalan luontoa. Samalla olen suhteessa kaikkiin niihin ihmisiin joiden vaivannäön kautta tämä leipä on nyt minulla. Vain taipumukseni olla liian merkillinen ja epätavallinen estää minua kuulemasta Jumalan kuiskausta ystävällisten katseiden, rohkaisevien sanojen tai lämpimien elokuun iltojen kautta.

3 Yksinäisyys

*”En ollut koskaan päässyt irti tuosta seuralaisestani. Kuin varjo se roikkui kintereilläni — yksinäisyys. Ja sen veli on: olla huonompi muita... Vain se, joka on sysätty kuilun pohjaan, tietää miten kylmät sen pohjavirrat ovat, miten jyrkät seinämät kiivetä ylös.”⁷⁴ **Suomalainen mies.***

Joskus armo löytyy yksinäisyyden pyhäkössä, jossa ei sillä hetkellä tunnu olevan mitään muuta kuin mykkää epätoivoa. Häpeän painama ihminen viettää paljon aikaa siellä, kohtaamatta ketään tai mitään muuta kuin oman itseinhonsa. Noin 33-vuotiaaksi asti se oli minulle tuttu paikka. Vietin siellä paljon aikaa. Keräsin kaikki häpeäni aiheet sinne, kunnes se tuli niin raskaaksi häpeästä, että pohja putosi alta. Samaan aikaan opetin armosta ja kirjoitin kirjan anteeksiannosta. Päässäni asiat olivat hyvässä järjestyksessä, mutta tunteissani olin vasta lähestymässä sitä mistä opetin. En ollut ehtinyt tehdä mitään hirveitä syntejä joiden pohjalta voisin tuomita itseni kuolemaan. Häpeäni oli kohtuuton suhteessa siihen mitä olin tehnyt. Näen sen nyt jälkepäin.

Ne, jotka olin pyytänyt pelastamaan minut häpeästäni olivat jättäneet minut yksin sen kanssa. Muille yritin edelleen pysyä pelastajan ja ongelmien ratkaisijan roolissa. Pohja ei enää kestänyt ja putosin.

Silloin minun ei tarvinnut harkita itsemurhaa. Olin varma että kuolen ja suhtauduin siihen toivottoman tyynesti. Mikään ei enää auttaisi. Kukaan ei enää ymmärtäisi. Olin yksin häpeäni kanssa.

Kun viimeinen oljenkorsi katkesi, suostuin vihdoinkin tuntemaan kerralla koko elämäni aikana keräämäni sairaan häpeän kaikessa hirvittäväydessään. Olin lopullisesti vakuuttunut siitä, ettei kukaan voisi koskaan hyväksyä minua.

Armo ei kohdannut minua suurena valaistuksena, joka olisi kerralla pelastanut minut pimeydestä. Autolla ajaessa huomasin vain hymisteleväni laulua: *”Jonk’ on turva Jumalassa, turvassa on paremmassa...”* Suurin hämmästykseni oli se, etten kuollutkaan.

Syvimmän epätoivon pohjalla sain aavistuksen armosta, jonka varassa olen sen jälkeen yltiöpäisesti uhmannut vanhoja ja sairaita häpeän aiheita. Tein sitä tavalla, josta myöhemmin olen kokenut tervettäkin häpeää. Kuitenkin tein sen. Olen sen suhteen sekä kiitollinen että katuva.

Tämä sielun pimeä yö ei ole mikään turistikohde, jota voisin suositella kenellekään. Mutta jos ikinä joudut sinne ja tunnet häpeäsi kaikessa hukuttavuudessaan, sekin on paikka josta Jumala voi kohdata sinut. Voit uskoa, että hän tekee sen armollisesti.

4 Mene rauhassa.

Selkeimmin kohtaamme Jumalan armon evankelistojen kuvauksissa Jeesuksesta. Hänen yksinkertainen, vilpitön ja spontaani tapansa kohdata senaikaisten systeemien häväistyt, on vahvin mahdollinen todistus Jumalan armosta — jos uskomme, että hän oli Jumalan poika. Hän ei koskaan pyytänyt esittelemään pätevyyksiä tai pitkiä menneisyyden rippejä. Hän vain sanoi: *”Sinun syntisi ovat anteeksiannetut, olet hyväksytty, mene rauhassa.”*

Aavistuksen Jumalan armosta kohtaan ystävissäni, muistoissani luonnossa ja yksinäisyydessäni, mutta selkeimmin näen sen siinä tavassa, jolla Jeesus kohtasi aikansa häpäistyt.

⁷⁴ Siltala. s.242.

G Vihaisuus

*”Aimo kadotti itsensä, kun ei voinut suunnata vihaa oikeaan kohteeseen, sillä kaikki vihan kohteet olivat yhtä kiellettyjä.”⁷⁵ **Juha Siltala***

Vihaisuus, joka tulee tunnistetun häpeän alta on terve ja vapauttava. Se tunnistaa selvästi häpäisijänsä ja omat loukatut oikeutensa. Se ei ole sokeaa raivoa vaan tarkasti näkevää vihaisuutta.

Puhtaimmillaan se elää kun uskallan vihastua välittömästi häpäisyn tapahtuessa. Kun vuosien jälkeen vapautan pitkään padotun vihaisuuteni, se voi purkautua raivona. Silloin täytyy vain toivoa, että olen yksin tai jonkun kanssa, joka on kykenevä vastaanottamaan sen, samalla kun estää minua vahingoittamasta ketään.

Kun ryhmässä tapahtuu tällaisia purkauksia, yritän tehdä parhaani ohjatakseen vihanilmaisun puhtaampaan ja vapauttavampaan suuntaan. *”Minä vihaan sinua senkin paskapää!”*, ei todennäköisesti vapauta ketään. Silloin kysyn: *”Kenelle olet vihainen ja mistä?”* *”Olen vihainen sinulle siitä että...”*, on jo puhtaampi ja selkeyttävämpi ilmaisu.

Tämä voi tuntua saivartelulta, mutta erilaisilla kursseilla olen nähnyt tarpeeksi monta ihmistä, jotka vuosittain käyvät tappamassa jommankumman vanhempansa, eivätkä silti edisty suhteessaan heihin.

Jossain vaiheessa sokean raivon (joka on vain aggressioilla ladattu tuomitseva asenne) on muututtava näkeväksi vihaisuudeksi. Väkivaltainen raivo on nöyryytyksen kostamista nöyryytyksellä. Vihaisuus lähtee tunnistetusta häpeästä, näkee loukatut oikeudet ja palauttaa häpeän sinne minne se kuuluu, häpäisemättä ketään.

H Suru

*”Elin pienen pojan tunteita, jotka tulvivat ja vavisuttivat kehoani. Raju purkaus kesti kauan, vaikeroin ja huusin isääni ja sitten vähitellen rauhoitin, nyhkytys vaimeni, kunnes nukahdin vaatteet päällä niille sijoilleni.”⁷⁶ **Suomalainen mies***

Elämässä on tosiasioita joiden kanssa ei voi olla sovinnossa muuten kuin surun kautta. Miten voin koskaan päästä sovintoon kokemieni nöyryytysten kanssa, jos en suostu suremaan kadotettua yhteyttä?

On surullista, että sait häpäisyä niiltä joiden tuli osoittaa kunnioitusta. On surullista, että sait nöyryytyksiä niiltä joiden tehtävä oli tukea kasvuasi. On surullista, että itse vietin niin monta vuotta salaisesti häpäisten itseäni.

Miljoonat ihmiset ovat yrittäneet kantaa surunsa sankarillisessa yksinäisyydessä. Se on surun säilömistä. En tiedä mitään muuta lääkettä suruun kuin sen *jakaminen*. Suru on yksi harvoista ongelmista maailmassa, jotka paranevat vain sen kautta että antaa toiselle mahdollisuuden osallistua siihen

I Vastaanottaminen

*”Vaikeinta oli huomata olevansa rakastettu. Jos joku tyttö piti minusta liikaa, jätin hänet kylmästi ja otin uuden.”⁷⁷ **Suomalainen mies***

Ryhmätyöskentelyssä tapahtuu usein taantumia lapsuuden tilanteisiin, joista alkuperäinen häpeäkokemus on peräisin. Suostuminen siihen ja sen uudelleen kokemiseen vaatii rohkeutta ja nöyryyttä. Pelkkä uudelleen kokeminen ja silloin ilmaisematta jääneiden tunteiden ilmaiseminen ei aina riitä. On välttämätöntä avautua

⁷⁵ Siltala. s.441.

⁷⁶ Siltala. s.88.

⁷⁷ Siltala. s.405.

samaan kipukohtaan suunnatulle rakkaudelle. Hyljätyn lapsen tunteisiin taantuneen on tärkeää saada kuulla korvaavia ja korjaavia sanoja:

”Olen iloinen siitä, että olet. Tervetuloa maailmaan. Olet tärkeä. Ihanaa, että olet juuri tyttö (tai poika). Me rakastamme sinua.”

Tämä toteutuu ryhmässä usein spontaanisti, joskus ohjatusti. Mutta sillä ei ole merkitystä, jos asianomainen ei luota siihen, eikä uskossa ota sitä vastaan. Sydän voi olla vielä niin häpäisystä kipeä, ettei uskalla antaa edes rakkaudellisten sanojen koskettaa itseään.

En ole vielä suostunut uskomaan, että jotkut ihmiset ovat täysin *kykenemättömiä* vastaanottamaan rakkautta. Joitakin pitää rakastaa tosi pitkään ja sitkeästi, ennen kuin suostuvat vastaanottamaan sen. Toisilla on niin korkeat laatuvaatimukset rakkaudelle, etteivät nöyryy vastaanottamaan sitä, niin vajaassa ja puutteellisessa muodossa kuin se ihmisen kautta aina välittyy.

Toistaiseksi olen taipuvainen pitämään ihmistä itse vastuullisena siitä, että hän torjuu saamansa rakkauden. Aina ei ole tarjolla viiden tähden ateriaa. Jos en silloin suostu edes murusiin, saan syyttää itseäni jos kuolen nälkään.

J Itsen hyväksyminen

Viime vuosina ei totisesti ole ollut puutetta asiantuntijoista jotka toitottavat itsensä hyväksymisestä. Joka terapeutin tuutti on täynnä tätä kaikista vaivoista vapauttavaa itsensä hyväksymisen modernia ilosanomaa. Se on jo niin naiveiksi iskulauseiksi yksinkertaistettua itsepelastusoppia, ettei se merkitse enää mitään. Jossain vaiheessa kyllästyin pietistisen kristillisyyden opettamaan itsensä tuomitsemiseen. Nyt alkaa kyllästyttää tämä nixsin muotoon pelkistetty viides evankeliumi, jonka ainoassa luvussa on yksi jae ja siinäkin vain muutama sana: *”Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet.”*

Mutta toisaalta, onko sanoma väärä vain siksi, että se on yksinkertainen? Ei tietenkään. Joten tarkastelkaamme sitä vähän tarkemmin ja kriittisemmin.

Realistinen itsensä hyväksyminen on enemmän kuin päätös tykätä itsestään ja kokea itsensä hyvänä.

1 Lähtökohdat

”Minä voin aina seisoa omilla jaloillani, vaikka ne ovatkin laskeutuneet kovimmalle mahdolliselle maaperälle raa’an realiteetin keskelle.” Etty Hillesum. (Nuoren naisen päiväkirjamerkintä toisen maailmansodan ajalta, ennenkuin hänet raahattiin piilopaikastaan ja tapettiin *Auschwitzin* keskitysleirillä 1943.)

Yhden perinnön saimme jo syntyessämme. Kahden ihmisen intohimon hetkellä geneettinen keskuspankki jakoi perintöosan, josta elämämme perusrakenteet on koottu. Valitusoikeus korkeimpaan asteeseen on olemassa, mutta se ei muuta mitään. Pidit niistä tai et, perintötekijöitäsi et voi muuttaa.

Tässä mielessä elämä on kuin pokeripeli. Ei auta muu kuin pelata niillä korteilla, jotka jaettiin.

Jos minulta kysyttäisiin, niin Abraham Lincolnin ja minun nenät vaihtuivat keskenään. Olen kaivannut omaani takaisin. Mutta toisaalta Abesta tuskin olisi tullut Amerikan ensimmäistä presidenttiä, jos hän olisi saanut sen nenän, joka säästettiin minulle.

Kaupan päällisiksi saimme isän ja äidin sekä tietyn kasvuympäristön. Niidenkään sopivuudesta meiltä ei kysytty mitään. Eräs psykodraamaohjaaja ehdotti, että minun pitäisi tehdä draama aiheesta: *”Miksi valitsin juuri nämä vanhemmat omikseni.”*

Kieltäydyin, koska en uskonut ikinä valinneeni heitä. Jälkeenpäin olen kyllä monen vaiheen kautta kiitoksella hyväksynyt heidät omikseni. Mutta alunperin minulta ei kysytty mitään — koska ei ollut ketään, jolta kysyä. Näin ainakin uskon. Minä vain synnyin tämän 35 -vuotiaan miehen ja 19 -vuotiaan naisen esikoiseksi.

Minulta ei kysytty halusinko jättää turvallisen kohdun. Kantapäistä roikottaen minut pantiin ensimmäiseen mittaukseen. Protestoin kuin kovaääniseen kytketty saksofoni ja kasvoni pullisteli kuin pienoismalli Alfred Hitchcocista. Sellaisena minut annettiin käsiin joita en ollut valinnut. He antoivat minulle kodin, kasvuympäristön ja veljet, joita en myöskään saanut valita (Mukavaa on ollut nyt aikuisena vihdoin tutustua.) Joillekin meistä annettiin muita paremmat perintötekijät ja rakastava perheympäristö rauhan ja hyvinvoinnin aikana. Toiset syntyivät tuskin elinkelpoisina häpeän ja väkivallan täyteisiin perheisiin, jotka yrittivät selvitä hengissä sodan keskellä. Heidän lapsuutensa on kuin painajainen jota ei haluaisi muistella. Useimmilla meistä on yksilöllinen sekoitus molempia. Harvat meistä ovat täysin tyytyväisiä saamaansa alkuperintöön.

Jokainen rehellinen elämäntarina alkaa lähtökohtien vääristämättömästä hyväksynnästä.

”En ole itse valinnut syntymäni aikaa tai paikkaa, enkä myöskään kanssani tai äidinkieltäni. Se on Jumalan lahja ja tehtävä minulle.” Jaan Kiivit. Viron luterilaisen kirkon uusi arkkipiispa.

2 Historia

Jokainen tekee perintönsä kanssa mitä tekee.

Arkipäiväisten ruikuttajien keskeltä nousee, silloin tällöin yksilöitä, jotka hyväksyvät poikkeuksellisen epäedulliset lähtökohtansa ja rakentavat niistä niin upean elämänkaaren, että se saa muut punastumaan häpeästä.

Ensimmäisenä mieleeni nousee kuurosokeana syntyneen **Helen Kellerin** elämäkertaa, jonka luin jo lapsena. Toisena mieleeni tulee Parkinsonin taudin runtelema nainen, joka eräässä vammaisten seminaarissa tuli rullatuolissaan tutustumaan minuun sellaisella viehätysvoimalla ja itsekunnioituksella, jota en unohda koskaan.

Kolmanneksi muistelen miestä, jonka vammaisuus johtui siitä, että syntyi hirttäytyneen äidin kohdusta. Se tapa, jolla hän kieltäytyi elämästä ei-toivotun lapsen elämää, on kenelle tahansa esimerkinä.

Itsensä hyväksyminen on mahdotonta ilman historiansa hyväksymistä. Jos todella haluan esitellä itseni jollekin, en voi rajoittua vain siihen mitä nyt olen. *Minä olen myös koko minun tarinani*. Jos siis haluat oppia tuntemaan minut, sinun on kuunneltava myös minun tarinani. Mutta miten voin kertoa sen, jos en itsekään tunne sitä?

Jokainen aukko tarinassa on aukko minussa. Historia ei ole kuin tietokoneeni muisti, jonka voin puhdistaa Del-nappulalla. Voin kyllä sensuroida tarinastani liian kipeät menetykset ja pettymykset. Jatkan tarinaa ikäänkuin ohitettu luku ei olisi koskettanut minua millään tavalla. Yritän kehittää kertomusta ihmisestä ilman arpia ja haavoja. Lopputarinasta on vaikea tehdä uskottavaa tällä tavalla.

Jokainen täytetty aukko tarinassa on uusi osa eheytyvää minuutta. Luku kerrallaan alan hyväksyä osaksi elämäni myös ne osat, joita en itse ole kirjoittanut ja ne, jotka olisin halunnut kirjoittaa toisin. Sekä aiheuttamani että saamani haavat kuuluvat siihen tarinaan mikä olen nyt.

3 Anteeksiänto vai/ja hyväksyminen

Itsensä hyväksyminen ei ole sama kuin itselle anteeksi antaminen.

Voin antaa anteeksi mitä olen *tehnyt*. Voin hyväksyä sen mitä *olen*.

Kun vastaanotamme anteeksiäntoa ja annamme sitä itsellemme vapaudumme *syillisyydestä*. Kun vastaanotamme hyväksyntää ja annamme sitä itsellemme, parannumme *häpeästä*.

Kreikkalaisen mytologian kuningas **Oidipus** oli klassinen esimerkki miehestä, joka ei suostunut kumpaankaan:

Oidipus oli Theben kuninkaan Laiuksen poika. Hänet erotettiin vanhemmistaan heti syntymänsä jälkeen ja kasvoi nuoreksi mieheksi kaukaisessa maassa. Eräänä päivänä Oidipus oli pitkällä matkalla ja joutui tienhaarassa riitaan toisen kulkijan kanssa. Molemmat vetivät miekkansa, mutta Oidipus nuorempana miehenä voitti taistelun. Hän ei tiennyt tappaneensa oman isänsä.

Matka jatkui ja Oidipus saapui **Theben** kaupunkiin, joka oli vaikeassa kriisissä. Viisaudellaan ja rohkeudellaan hän pelasti kaupungin. Kiitolliset kansalaiset valitsivat hänet kadonneen kuninkaansa, **Laiuksen**, seuraajaksi. Tietämättä kuka oli, hän myös nai kuninkaan leskivaimon — oman äitinsä.

Myöhemmin kaupunkia kohtasi rutto. Eräs velho tiesi kuka Oidipus oli ja uskoi että hän oli syypää ruttoon. Tietäjä paljasti Oidipukselle kuka hän oli ja kenen kanssa hän oli mennyt naimisiin.

Rehellinen ja ylpeä kuningas tuomitsi itsensä ankarasti: Hän meni huoneeseensa, repi silmät päästään ja vietti loppuelämänsä armottomassa tilinteossa.

Oidipus otti historiansa omakseen, kantoi täyden vastuun virheistä jotka oli tietämättään tehnyt, mutta kieltäytyi antamasta anteeksi itselleen, eikä hyväksynyt itseään. Loppuelämänsä hän tuomitsi sekä historiansa että itsensä.

Dostojevskin kertomus **Raskolnikovista** kirjassa *Rikos ja rangaistus* on toista laatua. Raskolnikov murhasi kylmäpäisesti mielestään merkityksettömän naisraunion. Hän halusi vain todistaa voivansa superihmisenä elää Jumalan lain yläpuolella. Toisin kuin Oidipus, hän tiesi tarkalleen mitä teki. Silti hän ei ottanut vastuuta teostaan. Oidipus otti vastuulleen enemmän kuin hänelle kuului. Raskolnikov syytti vain ”sokean kohtalon voimia.”

Hänen ylösnousemuksensa alkoi **Sonjasta**, joka rakasti häntä syvästi. Sonja taivutti Raskolnikovin ilmoittautumaan poliisille, vaikka tämä mielessään edelleen puolusteli tekoaan. Vankilassa hän monen tuskailun kautta kuitenkin taipui myöntämään selitystensä keinotekoisuuden. Eräänä päivänä kun Sonja tuli häntä tapaamaan, Raskolnikov murtui. Sonjan kärsivällisen rakkauden sulattamana hän vihdoinkin otti täyden vastuun tekemästään rikoksesta. Samalla hän tajusi, että voidakseen hyväksyä tämän jo peruuttamattomasti kirjoitetun luvun elämästään, hänen täytyi suostua anteeksiäntoon.

Oidipus ja Raskolnikov ovat epätavallisia esimerkkejä siitä mitä me tavalliset ihmiset teemme elämällemme. Jotkut meistä ottavat vastuuta siitäkkin mitä meille ei kuulu ja tuomitsemme itsemme sen tähden pimeyteen. Toiset meistä ottavat pitkän selittelyn jälkeen vastuun, siitä mikä meille kuuluu ja turvaudumme anteeksiäntoon.

Ylivastuullisuuden alle luhistuu. Alivastuullisuuden alle piilotetaan terve häpeä ja todellinen syyllisyys. Vain rehellisyys, joka kohtaa armon, auttaa realistiseen itsehyväksyntään.

Anteeksiänto raivaa tietä itsensä hyväksynnälle. Tämä lempeä tienraivaaja on unohdettu muodissa olevassa itsensä hyväksynnässä. Puhe anteeksiäntosta tai

varsinkin sen tarpeesta, tuo epämurkavia muistoja moraalista sanastosta, kuten *syyllisyys*.

Anteeksiänto itselle muistuttaa anteeksiäntoa toiselle:

Kun vastaanotamme tai annamme itsellemme anteeksi aloitamme (1) syyttämällä itseämme jostakin väärästä asenteesta tai teosta. (2) Pidämme itseämme ilman selityksiä täysin vastuullisina siitä, mihin olemme syyllistyneet. (3) Lakkaamme tuomitsemasta ja (4) rankaisemasta itseämme siitä. Tämä vapauttaa (5) syvempään itsetuntemukseen, joka puolestaan houkuttelee (6) tuntemaan lämmintä sympatiaa itseämme ja historiaamme kohtaan. Kuinka pitkä matka tästä enää voi olla (7) itsensä hyväksymiseen? Ei kovinkaan pitkä.

Mutta mitä tästä matkasta tulee, jos yritämme hypätä suoraan seitsemänteen kohtaan? Tuskin mitään kovin uskottavaa tai terapeutisesti painoarvoista.

4 Kiitollinen ylpeys

”Tätä ylpeyden aihetta ei kukaan voi minulta riistää.”⁷⁸ Paavali

Häpeä ja kiitollinen ylpeys ovat vastakkaisia tapoja kokea itsensä. Ne viihtyvät huonosti yhdessä. Kummallakin on taipumus kumota toisensa.

Mutta hetkinen. Eikö kristillinen moraaliksi ole aina pitänyt ylpeyttä kaikkein pahimpana seitsemästä kuolemansyynnistä? Eikö ylpeys käy kaikkien lankeemusten edellä? Kyllä, enkä halua kiistellä sen kanssa. Siksi olenkin lisännyt sanan *kiitollisuus*, joka tuo nöyryyden ulottuvuuden itsearvostukseen.

Se ylpeys, joka tulee armon kokemisen jälkeen poikkeaa edukseen siitä ylpeydestä, joka kulkee lankeemuksen edellä. Elämäni onkin Jumalan lahja, eikä kenenkään saavutus. Yksilöllisyyteni on minulle annettu lahja ja minä olen maailmalle annettu lahja. Olen kiitollisen ylpeä siitä. Nöyryys on tähän totuuteen suostumista.

Kun lähdän toteuttamaan yksilöllisiä lahjojani, jokaisessa onnistumisessa ja siitä seuraavassa ylpeydessä on kiitollisuuden maku. Se on itseksi tulemisen riemua ja itsenään kukkimisen huumaa. Se on kaikkien hyvien lahjojen antajan ylistystä. Terve ylpeys ei tee kokonaisvaltaisia johtopäätöksiä omasta ylivertaisesta hyvydestä minkään yksittäisen onnistumisen takia. Se on vain hyvää oloa onnistumisesta ja sillä siisti.

Paavali ylpeili tehtävästään ja siihen saamistaan lahjoista estottomasti:

”Herra on valtuuttanut minut vahvistamaan teitä eikä lannistamaan, ja vaikka ylpeilisin valtuuksistani hieman liikaakin, minun ei tarvitse hävetä.”⁷⁹ Silti hän muisti että kaikki on lahjaa:

”Onko sinulla mitään, mitä et ole saanut lahjaksi? Jos kerran olet saanut kaiken lahjaksi, miksi ylpeilet niin kuin se olisi omaa ansiotasi?”⁸⁰

5 Sisäinen lapsi

”Ehkä itsekin olisin jäänyt pakkomielleiseen vanhempieni suojelemisen ansaan, ellen olisi löytänyt yhteyttä sisäiseen lapseeni. Hän ilmestyi vasta myöhään elämäni, haluten kertoa minulle salaisuutensa... Tein valinnan, joka muutti elämäni perusteellisesti. Päätin luottaa tuohon melkein autistiseen olentoon, joka oli selvinnyt hengissä vuosikymmenien eristyksestä.” Alice Miller. Kuvia lapsuudesta.

⁷⁸ 1 Kor. 9:15.

⁷⁹ 2 Kor. 10:8.

⁸⁰ 1 Kor. 4:7.

Sisäinen lapsi oli käsitteenä minulle tuttu monta vuotta, ennen kuin tunteen tasolla suostuin itse kohtaamaan sen. Noloa myöntää, mutta se tapahtui yli kymmenen vuotta sitten ryhmässä, jossa teetin *muille* tehtävää sisäisen lapsen kohtaamisesta. Keksin sen spontaanisti ja ajattelin, tämä on hyvä idea — heille. Yllätyksekseni tehtävä kolahti itseeni.

Sulkiessani silmäni näin selvästi pelosta sikiöasentoon käpertyneen pikku Danin, jota pidin ankarassa kurissa kovan ja pärjäävän aikuisuuden alla. Sen jälkeen olen tutustunut pikku Daniin perusteellisemmin ja käynyt monta keskustelua hänen kanssaan.

Viime kesän kiivaimpana kurssikautena unohdin hänet taas. Aloin nähdä unia huonovointisesta lapsesta. En suostunut niiden sanomaan, ennen kuin näin unen, jossa lasta oltiin tappamassa. Vasta silloin heräsin huomaamaan, että lapsen ulottuvuus minussa voi tosi huonosti. Olin taas keskittynyt vain pärjäämään. Illalla pyysin saada käpertyä **Railin** syliin kuin pieni vauva. Niin pieneksi ja avuttomaksi suostuminen on minulle vaikeaa. Itkin pitkään ja nukahdin nyyhkytyksiini. Yöllä näin unta naarasleijonasta. Sen nisistä tuli maitoa, joka tuntui kuin itse elämältä. Se oli kuin taikajuomaa. Aamulla heräsin tosi onnellisena.

Lapsi minussa oli muistuttanut pahoinvoinnistaan ja pysähdyin pitämään siitä huolta pyytämällä itselleni lohduttavaa läheisyyttä.

Talmudissa sanotaan: *”Uni on sinulle lähetetty avaamaton kirje.”* Minun piti saada monta kirjettä, ennen kuin avasin postin.

6 Ole hyvä

*”Huoltoupseeri Lauri sai sydäninfarktinkin pitkäaikaisesta työpaineesta ja oli siitä melkein ylpeä. Muurari Kalle oli taipuvainen ottamaan vastuuta asioista yönensakin kustannuksella, koska siten hän koki ansaitsevansa kansalaisyhteisönsä.”*⁸¹ **Juha Siltala.**

Itsensä hyväksyminen on itsensä todesta ottamista. Samalla se on myös itsensä ottamista aika kevyesti. Kun hyväksyn itseni, näen että olen *human being*, enkä vain *human doing*. Jos olen enemmän kuin tekojeni summa, minun ei tarvitse koko ajan *tehdä* jotain ollakseni olemassa. Voin olla vain, levätä ja nauttia siitä, että saan olla olemassa.

Keskustelin juuri seurakuntatyöntekijän kanssa, joka vasta nyt, vähän ennen eläkeikää, sanoi oppineensa viihdyttämään itseään ollessaan kotona. Vuosikymmeniin hänen koko elämänsä oli siinä, mitä hän ehti *tehdä* seurakunnassa.

Tänään luin myös jutun puolustusvoimien komentajasta **Jan Klenbergistä**, joka joutui viideksi päiväksi tiputukseen oltuaan vain kahdeksan tuntia eläkkeellä. Hän hoiti velvollisuutensa kunnialla loppuun asti, mutta sairastui heti kun ei enää ollut mitään tekemistä.

Sanomme *ole hyvä* kun annamme jotain toiselle. Miksi emme voisi olla hyviä myös itsellemme?

Hyväntahtoinen ja ilosta kevyt huumori on selvimpiä merkkejä siitä, että olemme vapautuneet sairaan häpeän raskaasta taakasta. Kun näen miten uskomattoman mahtavaksi voin paisuttaa itseni ja miten mitättömäksi voin alentaa itseni, voin jäädä nauramaan näiden kahden irvikuvan keskelle. Huumorilla otan vapauttavaa etäisyyttä minuuteni harhoista. Vajavuuteni ja epäonnistumiseni eivät enää ole niin

⁸¹ Siltala. s.125.

kuolemanvakavia asioita. Voin suoda itselleni nautiskelevaa lepoa kaiken yrittämiseni keskellä.

7 Kirja on vielä kesken

Itsensä hyväksyminen ei siis ole mikään aamulla helposti nielaistava psykologinen asperiini.

Se on pitkä matka, jonka aikana kohtaamme paljon vaikeasti hyväksyttävää. Se on suostumista siihen, että elämämme kirjan ensimmäiset sivut ovat meidän puolestamme kirjoitettuja. Se on kynän riistämistä kohtalon käsistä ja suostumista siihen, että uutta kirjaa ei voi aloittaa tyhjästä. Valmiita sivuja ei voi polttaa, eikä kirjoittaa uusiksi. On tutustuttava siihen, mikä jo on kirjoitettu ja kuunneltava jäljellä olevien tyhjen sivujen välissä hengittävää kutsumusta. Vain sinä voit siihen vastata — jatkamalla kirjoittamista, kunnes koko kirja tuntuu lahjalta.

Kun sellaisen kirjan loppukansi tulee vastaan, päähenkilöllä on syytä olla kiittollisen ylpeä — vaikka ei olekaan aivan selvillä siitä kuka tai ketkä kaikki, sen kirjan loppujen lopuksi kirjoittivat. Joka tapauksessa sen jokainen sivu on ikuisesti tallessa, koska Hän on sen rakkaudella lukenut.

XV Höpäisijöiden kohtaaminen

”Ketä kutsut pahaksi? — Niitä, jotka aina haluavat höpäistä.

Mitä pidät kaikkein inhimillisimpänä? — Säästää joku höpäältä.

Mikä on vapautuksen sinetti? — Sitä ettei enää tarvitse hävetä itsensä edessä.”

Nietzsche

Voidaksemme vapautua höpästä, joka ei meille kuulu, meidän täytyy kohdata tunteemme ja asenteemme höpäisijöitämme kohtaan. Jos emme jossain vaiheessa tee jotain katkeruudellemme, pitkitämme omaa sairauttamme.

Yksi asia on selvä: sinut on höpäisty, nöyryytetty ja alistettu. Sinua kohtaan on tehty henkistä tai fyysistä väkivaltaa (Tässä vaiheessa mielessäni kävi ajatus: voinko kirjoittaa näin varmassa sinuttelumuodossa jokaiselle lukijalle? Vähän aikaa mietittyäni tulin siihen tulokseen, että on vaikea kuvitella ainuttakaan ihmistä, joka ei olisi kokenut tästä mitään. Joten jatkan). Tosiasioita et voi muuttaa. Ne eivät selittelyillä tai ymmärtämisellä muutu miksikään. Ainoa minkä voit muuttaa on omat asenteesi ja myöhemmin tunteesi höpäisijöitäsi kohtaan.

Miten se on mahdollista?

A Anteeksiannon draama

En tunne parempaa tietä kuin anteeksianto.

Kosto ei paranna. Se vain pahentaa molempien osapuolten tilannetta. *Unohtaminen* ei tunnust toimivan. Muistista torjutut loukkaukset tunkeutuvat esille jokaisessa tilanteessa, joka muistuttaa alkuperäistä höpäisyä. Sitäpaitsi, joitakin asioita ei ikinä saa unohtaa. Silloin emme koskaan opi niistä mitään.

Ryhmissä olen havainnut, että nykyinen psykologinen yleistuntemus on houkutelut ihmiset korvaamaan anteeksiannon *ymmärtämisellä*. Sympaattinen ymmärtäminen on todellisempaa anteeksiannon *jälkeen*. Se kuuluu anteeksiannon hyviin hedelmiin. Ymmärtäminen jolla yritetään kiertää reilu syyteille pano ja anteeksianto, kuulostaa yleensä psykologiselta paskalta, jonka ulostaminen ei helpota ketään.

Olen kirjoittanut loppuunmyydyn kirjan anteeksiannosta ja aion kirjoittaa sen uusiksi. Tässä kirjeessä voin vain haastaa elämän vaikeimpaan ja helpottavimpaan kutsuun: Anna anteeksi niille, jotka ovat sinua vastaan rikkoneet. Joitakin välinäytöksiä anteeksiannon suuresta draamasta:

1 Syyttäminen

”Koskaan ei saa syyttää ketään. Se on vastoin kristillistä rakkautta. Täytyy vain antaa anteeksi.” Kuulostaako tutulta? Löydätkö tämän opetuksen sisältäsi?

Tätä neuvoa seuraava kaidan tien kulkija kampittaa itsensä. Vasen jalka asettuu oikean esteeksi ja anteeksiannosta tulee vain sisäinen kramppi.

Miten voit antaa anteeksi sellaista, mistä et ole koskaan syyttänyt ketään? Tuleeko sinulle mahavaivoja ruuasta, jota et ole syönyt?

Voit yrittää olla välittämättä mistään. Voit selitellä, vähätellä ja ymmärtää. Voit kestää, kärsiä ja olla diplomaattinen, mutta anteeksi voit antaa vain ihmiselle, jota pidät vastuullisena sinua loukanneesta asenteesta tai käytöksestä. Viattomat eivät tarvitse anteeksiantoasi. Vasta kun uskallat nähdä jonkun syyllisenä kokemaasi vääryyteen, tarvitset itse anteeksiantamisen armoa.

2 Hampaiden laskeminen

Hammas hampaasta -periaate on alkeellisen oikeudenmukaisuuden kulmahammas. Maailman suurin teollisuuden muoto elää sen varassa.

Ota irronnut hammas käteesi, maistele kuinka hyvältä tuntuisi pitää kädessäsi muutama hammas hänenkin suustaan — ja luovu suloisesta kostosta. Anteeksianto on suostumista siihen, että pudonneiden hampaiden määrä ei mene tasan. Jos emme sitä tee, olemme kohta kaikki hampaattomia.

3 Katsominen

Kun maistelet katkeruuttasi ja pyörittelet kieltäsi pudonneen hampaasi jättämässä kolossa, on vaikea olla katsomatta häntä (tai heitä) muutoin kun kokemasi nöyryytyksen kautta. Sinulle hän *on* mitä hän *teki*. Tämä pirullinen yhtälö on aina uuden nöyryytyksen siemen.

Kun olet kulkenut anteeksiannon tietä muutaman askeleen, voit katsella häntä uudesta näkökulmasta ja huomata, että hän on muutakin kuin mitä hän on sinulle tehnyt. Et ehkä koskaan halua tehdä lähempää tuttavuutta sen muun kanssa. Mutta tärkeintä on, että vapaudut näkemään hänet, ei niin ratkaisevasti erilaisena kuin itse olet.

4 Tunteminen

Kun katkeruuden routa alkaa sulaa ja maaperä lämpenee empivälle hyvän tahdon siemenelle, uskalla tuntea myös niitä positiivisia tunteita, jotka sen myötä mahdollisesti heräävät. Liian yksipuolisesti puhutaan n.s. kielteisiin tunteisiin suostumisesta. Niiden suhteen kristillinen hyvekasvatus onkin ollut kaikkein ankarin. Myös rakkauden ja hellyyden tunteiden ilmaisu vaatii rohkeutta — paljon enemmänkin kuin aggressiivisuuden ilmaisu.

Alistetun ja häväistyn sydämen täytyy kerätä tosi paljon rohkeutta, ennen kuin uskaltaa uudestaan lämmentä loukkaajalleen. Jos niin kuitenkin tapahtuu, ole sillekin tosi.

5 Kohtaaminen

Anteeksiannon viimeisessä näytöksessä — jos sellainen meidän elinaikanamme tulee — rehellinen ja rakastava yhteys on jälleen mahdollinen.

Se ei ehkä koskaan tule olemaan niin intiimi kuin aikaisemmin. Ehkä prosessi on saanut sinut menemään itseesi ja näkemään osavastuusi tavalla, joka mahdollistaa entistä läheisemmän suhteen. Joka tapauksessa, vanhojen tai uusien rajojen puitteissa, uusi reilu suhde on mahdollinen, koska olet välittänyt hänelle jotain siitä suuresta anteeksiannosta ja armosta, jonka vastaanottaja itsekin olet.

B Anteeksiannon käytäntöä

Anteeksianto on perusteellista sielun kirurgiaa. Kehno leikkaus voi olla tuloksiltaan surkeampi kuin ei mikään leikkaus. Hutiloitu anteeksianto voi tuottaa enemmän ongelmia kuin selvä ja reilu katkeruus.

Silläkin uhalla, että alan kuulostaa saarnaajalta haluan antaa joitakin vihjeitä yleisimpien erehdysten välttämiseksi.

1 Ymmärtäminen

Vaikka aikaisemmin morkkasinkin ymmärtämistä psykokulttuurin luomaksi anteeksiannon korvikkeeksi, se ei välttämättä aina ole sitä. Jos todella tulet siihen tulokseen, että vanhempiesi käytös johtui ymmärrettävistä syistä, joille itse eivät mahtaneet mitään, niin ehkä anteeksianto todellakin on oikea lahja väärään osoitteeseen. Ethän anna rammalle anteeksi, ettei osaa kävellä. Sinä vain ymmärrät tosiasiat ja sopeudut hänen tahtiinsa. Hänelle tarjottu anteeksianto on hävytön loukkaus.

Ihmisen vapauden ja vastuun arvioiminen on aina ollut maailman vaikeimpia asioita. Harvoin vastaus siihen on selvä. Silti on hyvä säästää anteeksianto vain niihin asioihin, joista voit esittää selkeän syytöksen.

2 Turhautuminen

Joku on vanhemmilleen katkera siitä, ettei saanut kaikkea tarvitsemaansa. Toista taas sapettaa se, että vanhemmat eivät koskaan kieltäneet häneltä mitään. Kummalla on enemmän anteeksiannettavaa?

En tiedä. Yli neljän vuosikymmenen ja neljän oman lapsen jälkeen olen oivaltanut, että jos lapsen tarpeiden tyydyttämisestä tehdään vanhempien moraalinen mitta ja niiden turhautumisesta punnitaan heidän tuomionsa ankaruus, niin isät ja äidit ovat tosi kusessa.

Teit niin tai näin, joku asia on aina väärinpäin. Miksi? Koska lapsi syntyy maailmaan, jossa hänen on väistämättä opittava tulemaan toimeen myös turhautumien kanssa. Vanhemmille on siunattu tämä epämiellyttävä etuoikeus tuottaa lastensa ensimmäiset turhautumat. Niin kuuluu ollakin.

Tarpeeksi hyvätkin vanhemmat tekevät pahoja virheitä.

Ehkä voisimme ensin tutkia kuinka hyvin itse olemme oppineet tulemaan toimeen turhautumien kanssa ylipäänsä, ennen kuin kiirehdimme tarjoamaan vanhemmillemme anteeksiantoa siitä, että emme vieläkään ole saaneet kaikkea haluamaamme.

Ennen puhuttiin *laajasydämisistä* ihmisistä. Tämän harvinaisen lajin ominaisuuksiin on kuulunut kyky sulkea sydämiinsä laaja joukko epätäydellisiä ja turhauttavia ihmisiä.

3 Jarruttaminen

Häpeän sisäistäminen on ollut pitkä prosessi. Vuosien nöyryytysten sarja tai vuosikymmenien elämä nöyryyttävien asenteiden alla on kasvattanut paksut häpeän juuret. Jotkut ovat kokeneet nopeitakin Jumalan juurihoitoja. Jos sellaista ei tule, suostu siihen, että anteeksiannon prosessi voi olla pitkä.

Anteeksianto ei ole mikään instant-menetelmä ihmissuhteiden hoitoon. Sellaisesta innostuneet ryntäävät tyrkyttämään anteeksiantoa väärin osoitteisiin, epämääräisistä syistä ja suhdetta loukkaavalla tavalla.

Kun Marketta vihdoinkin sai puristettua mieheltään tunnustuksen uskottomuudesta hän julisti tälle välittömästi täydellistä anteeksiantoaan — eikä päivääkään ole kulunut sen jälkeen, etteikö hän jollakin tavalla muistuttaisi miestänsä siitä mitä tämä on saanut anteeksi. Nopea anteeksianto olikin hitaan koston lähtölaukaus.

Älä petä itseäsi. Pikainen anteeksianto voi olla katala temppu — sekä sinulle että hänelle.

4 Valitseminen

Eilispäivän rikkomusten anteeksiantoon voi mennä monta huomispäivää, joten älä anna tänään kokemasi nöyryytyksen helposti muuttua huomispäivän rasitteeksi. Opi tunnistamaan rajasi ja oikeutesi, äläkä jää muhimaan niiden rikkomisesta heränneitä tunteita.

Tänään on vielä helppo vihastua loukkaamatta, syyttää tuomitsematta ja korvata rankaisu anteeksiannolla. Huomenna loukkaantumisesi alkaa jo kantaa katkeruuden juuria. Vihastumisen tunne muuttuu vihaamisen asenteeksi ja sisäisen totuutesi torjunta kääntyy myös ulospäin suuntautuvaksi hylkäämiseksi.

Vaikka sanoinkin, että anteeksiannon prosessi voi olla pitkä, voit silti *tänään valita sen koko pituudessaan*. Se on tie.

Et tiedä kuinka vaikeiden maisemien kautta se sinua kuljettaa ja kuinka pitkä se on. Mutta mikä estää sinua vaikka heti päättämästä, että aiot kulkea sen niin pitkälle kuin ehdit ja pääset, ennen kuin kuolet?

Mieleeni tulee pahoin kuihtunut nuori anoreksiaan sairastunut ihminen. Hän lähti selvästi kulkemaan anteeksiannon tietä. Olen vakuuttunut siitä, vaikka hän ei päässyt kuin selkeään syyttämiseen asti. Viimeisillä voimillaan hän heitti häpeän sinne, minne se kuului — häpäisijälleen. En muista ikinä nähneeni niin onnellisen helpottunutta ihmistä. Ruokakin maistui ensimmäistä kertaa aikoihin.

Hänen aineenvaihduntansa oli kuitenkin jo lakannut toimimasta. Liian monta vuotta hän oli kantanut häpeää, joka ei hänelle kuulunut. Ensimmäiset askeleet anteeksiannon tiellä jäivät hänen viimeisikseen — tässä häpeän rasittamassa maailmassa.

Tapaan sinut vielä rakas ystävä. Kiitän sinua unohtumattomasta opetuksesta, jonka kauttasi saimme. Se oli yksi niistä siemenistä, joista tämä kirje kasvoi.

5 Konkreettisuus

Anteeksianto koskee sitä, mitä joku on *tehnyt* tai jättänyt tekemättä — ei sitä, mitä hän on *ollut* tai ei ollut. On tarpeeksi vaikea antaa anteeksi jonkun ihmisen tekemä paha teko. En tiedä onko edes mahdollista antaa hänelle anteeksi, se että hän on ollut paha ihminen. Se on jo niin rankkaa arvio- ja tuomiovaltaa, ettei meillä taida olla siihen sen enempää kykyjä kuin valtuuksiakaan.

Jos sellainen tehtävä kuuluu kenellekään, se kuuluu Jumalalle. Joskus olen kyllä kiusattu ottamaan tehtävän alkuosan itselleni. Tuntuu herkulliselta kuvitella voivansa arvioida ja tuomita (mitä eroa niillä tässä tapauksessa on?) joku ihminen pahaksi. Siihen se sitten jääkin. Huomaan himoitsevani sellaista valtaa vain löytääkseni itselleni syyn olla antamatta anteeksi yhtään mitään.

6 Suoruus

Olisi helpompi antaa häpäisijälle anteeksi, jos hän rehellisesti tunnistaisi tekonsa, katuvaasti tunnustaisi ne ja vilpittömästi pyytäisi niitä anteeksi. Sitä hän ei ehkä koskaan aio tehdä tai voi tehdä, — koska on jo haudassa.

Eikö olisi liian ironista, jos luovuttaisit vapautesi antaa anteeksi juuri sille ihmiselle, joka on sinua vastaan rikkonut? Silloin antaisit loukatun sydämesi viimeisen kalliin vapauden alistajasi käsiin. Etkö jo ole antanut hänelle ihan tarpeeksi valtaa? Kuuluuko hänelle vielä valta (haudankin takaa?) sitoa sieluparkasi häpeään ja katkeruuteen? Kun itse olen kohdannut vaikeuteni antaa anteeksi, olen joskus pyytänyt toista pyytämän anteeksi. Se on tuntunut vähintäänkin nololta, mutta tärkeältä.

”Minä todella haluan antaa sinulle anteeksi, mutta olen jumissa sen kanssa. Voisitko auttaa? Minua helpottaisi valtavasti jos saisin kuulla sinun myöntävän, että... ja pyytävän anteeksi, että... Onko se sinulle mahdollista?”

Joskus tämä on todella auttanut. Toisinaan olen jäänyt yksin taistelemaan vaikeuteni kanssa, koska toinen ei näe tehneensä mitään väärää. Viimeistään silloin jään yksin valitsemaan, annanko hänelle vallan päättää anteeksiannostani, vai teenkö sen itse.

7 Vapaus

Vaikea sitä on todistaa, mutta en usko, että kenenkään vilpitön anteeksianto on irronnut velvollisuuden tunnosta. Minä en ainakaan edes haluaisi sellaista anteeksiantoa. Kyllä sen täytyy lähteä liikkeelle oikeasta halusta päästä sovintoon. Minulle riittäisi jo, että se jota vastaan itse olen rikkonut *haluaisi haluta* antaa minulle anteeksi.

Jos et halua antaa anteeksi, *älä*. Kuka sellaisesta petoksesta kostuu? Elämä on jo ihan tarpeeksi täynnä valheita. Mitä kauniimpaan muotoon valhe puetaan, sitä rumempi siitä tulee. Minusta rehellinen anteeksiantamattomuus on vähemmän ruma kuin epärehellinen anteeksianto.

8 Vaikeneminen

Ehkä ei ole niin hyvä idea kävellä parinkymmenen vuoden poissaolon jälkeen yksinäisen isän luokse sanomaan: *”Minä annan sinulle anteeksi.”* Siitä voisi tehdä hyvän käsikirjoituksen nyhkykristilliseen elokuvaan, mutta suomalaiseen todellisuuteen se voisi kolahtaa kuin kristallikruunu kivilattiaan.

Kaikilla ei ole kykyä asettaa sanojaan tarpeeksi taidollisesti. Jos emme ilmaise tärkeää asiaa oikealla tavalla, oikeaan aikaan ja oikeista syistä voimme tehdä enemmän hallaa kuin pitämällä suumme kiinni. Ehkä isäsi ei halua kuunnella sinua. Ehkä äitisi ei ole valmis siihen. Ehkä vaarisi ei enää jaksaa mennä itseensä tavalla joka auttaisi häntä vastaanottamaan anteeksiantosi oikeaan kohtaan. Ehkä ystäväsi ei ikinä anna sinulle anteeksi anteeksiantoasi. Miten sitten suu pannaan?

Tärkeintä on, että anteeksianto oikeasti *tapautuu*. Vilpitön anteeksianto löytää kyllä tiensä sellaisissakin maisemissa, jossa ei ole totuttu liikkumaan sanoilla. Hirnuvilla hevosillakin pääsee perille.

”Periytyvän ahdistuksen noidankehä on purettavissa, jos poika kykenee läpityöskentelemään isän tai isän puuttumisen tuottaman häpeän. Itsensä tuomitseminen lievenee, kun isä saa anteeksi”⁸² **Juha Siltala**

Anteeksianto on toisen vähittäistä tai nopeaa vapauttamista syytteistä, tuomioista ja rangaistuksista. Matkan varrella tapahtuu merkillinen ihme: Vapautuvia olikin yksi enemmän kuin luulit.

C Puolustautuminen

”Emme saa enää alistua tähän häpeään.”⁸³ **Nehemia**

Jotta sinun ei tulevaisuudessa tarvitsisi kerätä itsellesi turhan paljon anteeksiannettavaa, on aika oppia paremmin pitämään huolta oikeuksistasi. Liian usein olet tullut loukatuksi vain siksi, että et itse ole osannut tai uskaltanut puolustaa oikeuksiasi. Viimeisellä Sivulla on tiivistelmä arkeen sovelletuista perusoikeuksista. Ehdotan, että otat siitä suurennetun kopion jonka liimaat vaikka makuuhuoneesi kattoon.

XVI Terve häpeä.

”Ihminen joutuu nöyrytykseen, miehen on pakko kumartua, ja ylpeät silmät painuvat maahan.”⁸⁴ **Jesaja**

Vain sukupolvi on kulunut siitä kun Amerikan kaikkein sorreutuneimmat mustat nousivat puolustamaan oikeuksiaan ja jotkut valkoiset tekivät väkivaltaisen parhaansa estääkseen sen. 14-vuotias **Emmet Till** hakattiin, ammuttiin kuoliaaksi ja heitettiin jokeen. Valkoinen valamiehistö vapautti syytetyt kaikista syytteistä. Vasta kun rohkeat toimittajat paljastivat kertomukset televisiossa, terve aalto kansallista häpeää pakotti Washingtonin poliitikot toimimaan.

Tuskin kukaan kaipaa häpeän tunnetta. Mutta haluaisimmeko elää maailmassa, jossa kukaan ei tuntisi minkäänlaista häpeää? Miltä näyttäisi maailma tänään, jos ei edes joku antaisi terveen häpeän toimia muutoksen motiivina?

Monet patriarkaaliset kulttuurit pitävät häpeää naiseuden ominaisuutena. Jos se on totta, naiset ovat enemmän ihmisiä kuin miehet, koska terve häpeä on ihmisyyden keskeinen ominaisuus. Se on merkki itseään suurempien arvojen ja todellisuuksien tunnustamisesta ja tunnustamisesta. Se on suurten salaisuuksien ja mysteerien kunnioittamista.

Terve häpeä voi nousta spontaanina tunteena sydämemme totuudentajusta. Mutta terve häpeän tuntu on enemmän kuin vain tunnereaktio. Se on myös elämän *asenne*, niinkuin hävyttömyyskin on tapa suhtautua asioihin.

A Tosi minän kuiskaus.

”On aika nöyrytyä tutkailemaan vähän menneitä, jotta löytäisi itselleen oman paikan virrasta, vähän tyvenemmän, joka ei kolhisi pitkin rantakiviä, jossa ei tarvitsisi olla itseään suurempi.”⁸⁵ **Suomalainen mies**

Terve häpeä on hinta jonka maksamme siitä, että meidät on kutsuttu olemaan oikeasti parempia ihmisiä kuin olemme.

⁸² Siltala. s.88.

⁸³ Neh. 2:17.

⁸⁴ Jes. 5:15.

⁸⁵ Siltala. s.191.

Se itse, jonka kohtaamme häpeässä tuntuu aina huonommalta kuin se itse, joka mieluummin olisimme. Siksikö häpeää on alettu pitää yksinomaan kielteisenä ja epäterveenä tunteena?

Jos emme koskaan tunne minkäänlaista häpeää olemme todennäköisesti eksyneet kauas todellisesta olemuksestamme. Jos tämä eksyneisyys ei enää tuota kipua, olemme kadottaneet viimeisenkin yhteyden siihen *tosi minään* joksi meidät on luotu. Mikä ihmeen tosi minä? Missä se oikein piileksii ja mistä sen löytää? Miten sen voi tunnistaa? Eikö puhe valeminästä, väärästä minästä tai näennäispersoonasta kuulosta vastuun puolta? Eikö ole terveempää ottaa koko roska osaksi todellista minuuttani?

1 Monta Paavalia

*”Pohjimmiltaan ainoa tapa, jolla voin olla oma oma itseni on samaistua Häneen, johon on kätketty koko olemassaoloni tarkoitus ja täyttymys.”*⁸⁶ **Thomas Merton Paavalikin** taisteli ristiriidan kanssa, jonka sanoiksi pukeminen tuntui olevan aika vaikeata:

*”En edes ymmärrä, mitä teen: en tee sitä, mitä tahdon, vaan sitä, mitä vihaan... Niinpä en enää teekään itse sitä, mitä teen, vaan sen tekee minussa asuva synti. Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. En tee sitä hyvää, mitä tahdon, vaan sitä pahaa, mitä en tahdo. Mutta jos teen sitä, mitä en tahdo, en tee sitä enää itse, vaan sen tekee minussa asuva synti.”*⁸⁷

Voiko sen yksinkertaisemmin sanoa? Eikö tämä kuulosta vastuun pakenemiselta? *”En minä itse vaan synti...”*

Muutamaa jaetta myöhemmin hän sanoo: *”Sisimmässäni (=perimmäisessä ja todellisimmassa minuudessani) minä iloiten hyväksyn Jumalan lain...”*

Hän otti kyllä vastuulleen tekemänsä pahan, mutta ei pitänyt sitä ilmaisuna *perimmäisestä* minuudestaan, koska tiesi sydämessään rakastavansa Jumalan lakia, elämän pyhää oikeutta.

Ehkä häpeän kautta, ehkä syyllisyyden kautta. Hän joka tapauksessa kuuli perimmäisen minuutensa kutsun. Hän ei rukoillut Jumalalta pelastusta *itsestään* vaan pelastusta *itseksensä*. Hän oli löytänyt uuden minuuden, *tosi minän*, joka oikeasti rakasti Jumalaa. Kaiken keinotekoisien, harhaisen ja syntisen keskeltä hän oli tunnistanut perimmäisen olemuksensa. Siksi hän myöhemmin puhuikin *vanhasta minuudesta ja uudesta minuudesta*⁸⁸

Paavali meni niin pitkälle, että uskalsi omia **Kristuksen** sisäiseksi minuudekseen: *”Minä elän... Enää en elä minä, vaan Kristus elää minussa.”*⁸⁹

Mitä puhetta tämä oikein on? Mielisairaanhoidajat ovat liiankin tuttuja potilaiden kanssa, jotka kuvittelevat olevansa kristuksia. Grandiosiksi fantasiaksi ja omnipotenssiksi harhaksi he sitä kutsuisivat.

Mutta Paavali ei ollut seonnut. Hän oli alkanut pitää aikansa uskonnolliseen systeemiin sopeutunutta minuuttaan valheena ja tunnisti sydämessään jotain uutta ja ainutlaatuisen toden tuntuista. Hän ei enää kuulunut systeemille, eikä edes itselleen. Hän oli löytänyt kadonneen aarteen, tosi minän. Samalla hän tajusi, että todellinen minuus on enemmän kuin vain autonominen kupla minää. Uskaltaisn sanoa, että hän

⁸⁶ T.Merton. NSC. s.35.

⁸⁷ Room. 7:15-23.

⁸⁸ Esim. Ef.4:22 ja Kol.3:10.

⁸⁹ Gal. 2:20.

oikeastaan määritteli itsensä rakkaussuhteeksi. ”Minä elän... Kristus elää minussa.” Johdonmukaisia sanoja on vaikea löytää liian ihmeellisen todellisuuden kuvaamiseen. Tätä Kristuksen ja minän mystistä elämänyhteyttä hän piti uudestisyntyneenä minuutenaan.

2 Kolme minää

Sanat ovat aina vajavaisia. Silti yritämme niiden kautta hahmotta todellisuutta. Voi olla, että näillä termeillä ei enää ensi vuosituhanella ole mitään mielekäästä merkitystä, mutta tällä hetkellä niiden merkitys itselleni on suunnilleen seuraava:

a) Valeminä

Minä en ole itseni alkuperä, tarkoitus ja täyttymys. Jos pidän itseäni minuuteni luoja, olen kuin mies, joka löysi hevosen, antoi sille nimen ja yritti sen jälkeen ratsastaa pelkällä nimellä.

Valeminä on se minuus, joka ei ole juurtunut Jumalan rakkauteen vaan etsii olemassaolonsa pohjaa muiden hyväksynnästä, muokkautuen ulkopuolisten mallien ja odotusten mukaan.

Valeminä ei voi tuntea Jumalaa, eikä sitä kukaan voi tuntea. Se on tyhjä ilmiö, kuva, vailla todellista yhteyttä mihinkään. Se kerjää hyväksyntää, jollekin joka ei ole. Uskon, että jokaisessa meissä on tämä valeminän ulottuvuus.

b) Tosiminä

*”Sisäinen minuus on yhtä salainen kuin Jumala. Niinkuin Jumalakin se väistelee kaikkia sellaisia käsitteitä, joilla se yritetään ottaa haltuun. Se on elämä jota ei voi ottaa tutkittavaksi niinkuin mitä tahansa objektia.”*⁹⁰ **Thomas Merton**

Voin korkeintaan *tunnistaa* itseni ja antaa itselleni uuden nimenkin, jos niin haluan. Perimmäisen minuuteni löydän kuitenkin *<M>annettuna*. Ehkä Hän, on antanut minulle nimenkin, josta rajan tuolla puolen tunnistan itseni selkeämmin kuin koskaan. En voi ottaa perimmäistä minuuttani, joka on Jumalan lahja ja käsitellä sitä kuin Hänestä riippumatonta omaisuutta. Se odottaa kuin Lasarus haudassaan Kristuksen kutsua elämään. Olen haudannut itseni itseäni ja ilman uudestisyntymää ja haudasta heräämistä jään itseni vangiksi.

Mutta jokainen syntymä on myös kuolema. Joka päivä minun on kuoltava valeminälle voidakseni elää tosiminän uudestisyntyntä elämää.

Koska tosi minuus on Jumalan kuvaksi luotu, se herätessään pitää sisällään Jumalan läsnäolon — Kristus minussa.

Sitä en voi selittää, voin vain uskoa siihen.

c) Reaaliminä

Kaikista minän ulottuvuuksista on otettava vastuu. Valheelliset roolit eivät edusta tosi minääni, mutta ovat edelleen *minun* roolejani, kunnes luovun niistä tai pääsen niistä irti. Harhaiset kuvitelmat itsestäni, eivät vastaa totuutta siitä mitä olen, mutta ne ovat *minun* harhojani, enkä pääse niistä irti, ennen kun tuunustan ne omikseni.

Siksi puhun myös reaaliminästä, johon sisällytän sekä tosi minän että valeminän. Arkiminämme kaikkine harhoineen, opittuine rooleineen, vanhoine tottumuksineen ja itsekeskeisyyksineen on useimmiten tosi kaukana siitä minuudesta joka on luotu

⁹⁰ T. Merton. The inner Experience. Ote julkaisemattomista muistiinpanoista James Finleyn kirjassa: Merton's Palace of Nowhere. Ave Maria Press. Notre Dame, 1992.

rakastamaan Jumalaa yli kaiken ja lähimmäistä niinkuin itseään. Se minus on luotu olemaan tosi, aito, luova ja ainutlaatuinen. Tämän minuuden kautta kuuluu Hengen kutsu, joka välittyy tietoisuuteemme ehkä ensin häpeän ja syyllisyyden muodossa. Siksi ei ole syytä suhtautua torjuvasti kaikkeen mikä haiskahtaa häpeältä tai syyllisyydeltä. Ehkä se on Jumalan kutsuva kuiskaus sen minuuden ytimestä, josta olen eksynyt. Se kutsuu minut kuolemaan kaikille vanhoille tavoille määritellä itseni ja arvoni. Se kutsuu minut syntymään uudestaan siksi ihmiseksi, joksi minut alunperin on luotu. Se on totuuden ja rakkauden ääni, vaikka sen ensimmäinen kosketus voi sattuaikin .

3 Kutsu rakkauteen

*”Näät luulenpa, siellä mun sisälläin
oli jossakin kaunis kuva,
vaikk' on se nyt tomun peitossa
- oli puhdas ja punastuva.”*

Eino Leino

Kun huomaan taipumukseni käyttää ihmisiä hyväkseni, pelata asioita omaan pussiini, olla välinpitämätön ja laiska, niin eikö ole tervettä kuunnella ääntä joka saa minut punastumaan katsellessani itseäni?

Tuskin me rangaistuksen pelossa olemme rikkomatta kymmentä käskyä.

Yksinkertaisin jarru rakkaudettomuudelle ja itsekkyydelle taitaa olla häpeä. En voi arvostaa itseäni enää. En viihdy omissa asenteissani, enkä pidä käytöksestäni. Minua hävettää.

Jos olemassaoloni perimmäinen pohja on rakkaudessa. Jos on totta, että elämä on annettu minulle Jumalan rakkaudesta. Jos olen syntynyt rakkautta varten ja elän rakastettuna, niin vain siinä rakkaudessa voin löytää ja toteuttaa todellista minuuttani. Kaikki muu on eksymistä valheelliseen minuuteen, josta terve häpeä kutsuu minua takaisin.

4 Kutsu luovuuteen

”Olin lopullisesti myöntänyt etten ole kirjailija, edes kirjoittaja! Että olin väärentänyt itseni toiseksi kirjallisten haaveiden tähden, kavaltanut minuuteni. Ruvennut yksinäiseksi, vieraaksi, poissaolevaksi. Minä, seurallinen, lämmin, ihmisiin kiintynyt! Ja nyt on myöhäistä, paluuta ei ole, kukaan ei tahtonut tietää minusta yhtään mitään.” Jouko Turkka.⁹¹

R.D. Laing kuvaa kirjassaan⁹² naistaiteilijaa, joka vapautuu omaan luovuuteensa sallimalla itsensä tuntea häpeää. Nainen oli erittäin hyvä kuvaamaan realistisia maisemia ja muotokuvia, mutta ei pystynyt tekemään mitään abstraktia. Hän muisteli kuinka lapsena oli tehnyt tummia ja sotkuisia maalauksia. Hänen taidemaalariäitinsä, joka oli tunnettu kauniista kukkatauluistaan, arvosti vapaata ilmaisua, eikä siksi koskaan kieltänyt tyttöään tekemästä näitä ”sotkuja.” Hän vain sanoi: ”Ei, älä, tuo ei ole sinua.” Tyttö tunsu avuttomuutta, häpeää ja vihaa, mutta oppi vähitellen maalaamaan tavalla, joka äidin mielestä oli enemmän tytön luonteen mukaista. Vasta uskallettuaan kokea nuo alkuperäiset tunteet täydessä voimassaan, hän siirtyi takaisin lapsuutensa tummiin sotkuihin. Vasta uskallettuaan uhmata alkuperäistä häpäisijäänsä, hän tunsu kuinka tyhjältä ja kieroutuneelta koko hänen elämänsä oli

⁹¹ Jouko Turkka. Häpeä. Otava, 1994. s.5.

⁹²R.D.Laing, Self and Others. New York: Pantheon Books, 1961. s. 138-139.

tuntunut. Silloin hän tunsu uudenlaista ”puhdistavaa häpeää”, siitä että oli 30 vuotta ollut uskon todelliselle luovuudelleen.

Sisäistetty häpäisy oli ohjannut hänen taiteilijanuraansa pitkään. Sen tiedostaminen ja sitä vastaan kapinoiminen vapautti terveen häpeän, joka antoi hänelle voimaa seurata yksilöllisempää luovuuttaan.

Juttelimme tänä iltana muusikon kanssa, jonka paluu takaisin omaan minuuteen alkoi kouluttajan kysymyksestä:

”*Rakastatko sinä tätä musiikkia?*” Vastaus oli kielteinen.

”*No mitä musiikkia sinä sitten rakastat?*”

Hän ei löytänyt vastausta, mutta tavoitti kiusallisen häpeän siitä, ettei oikeastaan tiennyt mitä musiikkia oikeasti rakastaa. Ammattitaito ja alan kunnia oli aikoja sitten polkenut alleen uskollisuuden tosi minuudelle. Näiden kysymysten herättämä häpeä oli puhdistava, koska hän sen kautta tajusi pettäneensä minuutensa puhtaimman, aidoimman ja luovimman ulottuvuuden.

Terve häpeä on tarkka tiennäyttävä matkallamme yksilölliseen luovuuteen ja kypsyyteen. Se estää meitä hukkaamasta energiaamme johonkin, mitä emme ole. Rajamme tunnustaneina ja tunnustaneina voimme keskittyä oikeasti mahdollisiin tavoitteisiin ja muutoksiin.

5 Kutsu itseen

”*Häpeä aukaisee tien itseemme*” **Max Scheler**

Terve häpeä on alttiutta mennä itseensä juuri silloin, kun se mikä sieltä tulee vastaan on kaikkein vaikeinta kohdata.

On helpompi katsoa pois päin ja leikkiä piilosta itsensä kanssa. (Eikö olekin imartelevaa, että ihmisen erottaa eläimestä hänen ylivertainen kykynsä pettää. Eläimet osaavat kyllä jujuttaa toisiaan, mutta ihminen osaa pettää jopa itsensä.)

Häpeä keskeyttää piiloleikkini kysymättä keneltäkään lupaa ja viskaa minut hetkessä pieneen selliin, jossa ei ole muita kuin minä ja minä, eikä kumpikaan pääse pakoon. Kesken kaiken saan uuden näkökulman itseäni ja näen itseni valossa, joka herättää minussa häpeän aallon. Säpsähtäen herään totuuteen jonka näkemiseen en ollut ollenkaan valmistautunut. Se mitä näen on niin selvää ja kiistatonta, ettei sen kanssa voi väitellä. Joku siihen asti ylläpitämäni minäkuva menee hetkessä rikki. Yhtäkkiä löydän itseni toisenlaisena, toisennäköisenä, ja -luontoisena kuin vain hetkeä aiemmin. En ole ikinä aikaisemmin nähnyt tuonkaltaista ihmistä, mutta aivan kiistatta tunnistan hänet itsekseni.

En ihmettele, että häpeäänsä kuvaavat ihmiset joskus sanovat: ”*En kehdannut katsoa itseäni peiliin*”, koska juuri sitä se terveellisimmillään on — peiliin katsomista. Ei sen hetken kipeyteen tarvita ulkopuolista tarkkailijaa, joka yllättää minut housut kintuissa. Kun itse olen kokenut näitä avartavia häpeän hetkiä, jolloin yllättävä puna nousee poskilleni, en ole niinkään tuntenut häpeää siitä mitä näen vaan siitä, etten ole nähnyt sitä aikaisemmin. Minun on helpompi hyväksyä näkemäni yllätys kuin sitä, että se tuli yllätyksenä. En pidä siitä, että joudun yllätykseen itsestäni. Muistot näistä yllätyksistä pitävät itsetuntemukseni pohjan jatkossakin ilkeän hatarana. Niin mielellään uskon tuntevani itseni hyvin, mutta olen tullut hieman araksi sen suhteen minkälaisena löydän itseni seuraavan nurkan takana.

Häpeä ei väittele kanssamme. Se asettaa meidät tienhaaraan: juoksemmeko pakoon vai alammeko esittää itsellemme tutkivia kysymyksiä joihin on ehkä vain kiusallisia vastauksia. Mitä ikinä löydämmekin, häpeä voi olla se tönäisy, jota tarvitsemme

kohdataksemme totuuden. Ihmettelen voiko kasvavaa itsetuntemusta ollakaan ilman häpeän antamaa ohjausta.

Kai tätä epävarmuutta ja arkuutta yllättävän häpeän edessä voisi parhaimmillaan kutsua nöyryydeksikin.

B Yksityisyyden suoja⁹³

”Nietzsche sanoi että jokainen syvälinen ihminen tarvitsee naamarin. Tämä naamari ei ole varsinainen valeasu. Sen tarkoitus ei ole peittää lähimmäistä. Se on vain välttämätön merkki todellisesta erillisyydestä ja myös yhteyden puutteesta. Siitä syystä sitä on kunnioitettava.” **Dietrich Bonhoeffer**

Häpeän tuntu⁹⁴ on terve suoja vahingoittavalta julkisuudelta. Se auttaa sekä ylläpitämään omia yksityisyyden rajoja että kunnioittamaan toisen vastaavia reiviirejä. Vaikka eri kulttuureissa hyvin erilaiset asiat luetaan yksityisiksi, ei löydy yhtään kulttuuria josta yksityisyys ja sen symbolit puuttuisivat kokonaan.

Yksityisyyden tarve ei ole salailun halua. Salaisuuksia pidetään tosiasioiden peittämiseksi. Yksityisyyttä ylläpidetään minuuden varjelemiseksi. Suojelemme salaisuuksia niiltä, jotka haluavat tietää mitä olemme tehneet. Yksityisyyttämme suojelemme niiltä jotka tunkeutuvat minuuteemme ja tietävät keitä olemme.

Quintus Septimius Tertullianus (160-240 ekr) sanoi että *”totuus ei punastu.”*

Todellako? Ainakin yksityinen totuutemme on kuin häveliäs nainen, joka ei paljasta itseään tungettelijalle.

Uskon, että jostakin peruslankeemuksesta lähtien ihmisen totuus on aina punastunut.

1 Julkisuus?

*”Narsistisesti herkistyneelle nykyihmiselle politiikka merkitsee itsensä rakentamista julkisista aineksista.”*⁹⁵ **Juha Siltala**

Saaristomeren merivartioston komentaja **Raimo Tiilikainen** vetäytyi eläkkeelle **Estonia** onnettomuuden jälkeen. Eräässä loppuhaastattelussa häneltä kysyttiin: *”Mikä oli kaikkein järkyttävin kokemuksesi tämän pelastusoperaation aikana?”*

Hänen vastauksensa oli yksinkertainen ja selvä:

”Sitä en kerro”

Kuinka hyvältä tuntuikaan lukea tuo paljon kokeneen miehen päättäväinen vastaus. Kun lehtimies kaiveli tämän hirvittävän tragiikan kaikkein henkilökohtaisimpia ulottuvuuksia, hän törmäsi häveliäisyyden muuriin, johon toivoisin toimittajien useamminkin iskevän päänsä. *On asioita, joita ei voi kertoa julkisuuteen muuttamatta niiden syvintä olemusta.*

Myös erittäin tuskallinen kokemus voi kuulua niihin.

Mikrofonin työntäminen vielä shokissa olevan katastrofin uhrin suulle tai juuri omaisensa menettäneen hysteerisen tuskan välittäminen uutisaineistona, on jo niin normaalia, että alamme vähitellen puutua median täydelliseen häveliäisyyden puutteeseen. Ne ovat hetkiä ihmisen elämässä joiden tarjoaminen vain katseltavaksi on hävytöntä. On raiskaavaa tunkeutua toisen yksityisyyteen silloin kun hänen hätänsä on niin karmea, ettei itse osaa varjella rajojaan.

⁹³ Häpeän merkityksestä yksityisyyden tärkeänä suojana olen oppinut eniten Carl D. Schneiderin erinomaisesta kirjasta: *Shame Exposure and Privacy*. W.W. Norton & Company. 1992.

⁹⁴ Paremmat ilmaisun puuteessa käytän tätä ja sanaa häveliäisyys ilmaisemaan kunnioitettavaa arkuutta, joka on yksi terveen häpeän tärkeimpiä muotoja

⁹⁵ Siltala. 293.

Olen miettinyt mikä ihmeen viisaus on niissä kulttuureissa, joissa henkilön nimeäkin pidetään tarkoin varjeltuna omaisuutena. Se esitellään vain luotetuille ihmisille.

Sitä voi pitää typeränä taikauksena, mutta itse törmään samaan arkuuteen kun minulta pyydetään henkilötunnus kaupan kassalla, jos maksan pankkikortilla. Mitä ihmettä se heille kuuluu? Vaikka nimeni on jo puhelinluettelossa haluan pitää edes jonkun typerän koodinumeron edes suhteellisen yksityisenä. Keskitysleirivangit nöyryytettiin riisumalla nimistä ja tatuoimalla vaatteen alle piilotettava numero tilalle. Minä en voi säilyttää edes koodinumeroani yksityisenä.

Keskiaikana eurooppalaiset **Egyptin** matkajat tapasivat kylpeviä alastomia naisia, jotka peittivät *kasvonsa* häpeästä kohdatessaan muukalaisen. Vaistomaisesti he tiesivät, mikä paljastaa heidän yksilöllisyytensä kaikkein selvimmin.

Voimme hymyillä alkuasukkaille, jotka eivät halua heitä valokuvattavan, koska pelkäävät, että heidän sielunsa siirtyy kuvan myötä väriin käsiin. Eikö se sitten muka siirry? Puhummehan mekin *kasvojen menettämisestä*, vaikkakin eri merkityksessä. Hänet näytetään kuvan muodossa ihmisille, joihin itse ei ehkä koskaan haluaisi tutustua. Hänet on vangittu paperilapulle, jonka käyttöä ei voi hallita. Minusta näissä peloissa on jotakin perustervettä tajua.

Miten me voisimme sitä ymmärtää? Olemme niin heikosti olemassa, että kuva lehdessä tai Tv:ssä vain vahvistaa uskoa siihen, että ylipäänsä olemme. Onko meidän yksityinen olemassaolomme niin heikoilla, että vain julkisuus voi antaa sille keinotekoisen pelastuksen? Ehkä valokuvausta tai nimensä ilmaisemista pelkäävä alkuasukas on paljon selkeämmin ja vahvemmin olemassa kuin me.

Syysillan pimeässä hiippaileva tirkistelijä ja skandaalilehtien ”tutkiva journalismi” rikkovat molemmat terveen häpeän rajoja tunkeutumalla yksityisyytemme suojan taakse.

Sanat *naamari* ja *naamio* merkitsevät nykyään teeskentelyä ja valehtelemista. Voivat ne olla sitäkin, mutta ei välttämättä. Ne ovat myös yksityisimmän ja salaisimman suoja.

Niin tärkeitä kuin vaatteet ovatkin ulkonäkömme kannalta, niillä taitaa olla syvempikin merkitys: Vaatteet ovat yksityisyytemme rajojen symboleja.

Jos minulla ei ole minkäläistä yksityisyyttä menetän syvyyteni. Ilman muilta varjeltua pyhää tilaa sisälläni, menetän identiteettini ja minuuteni. En enää tunnista itseäni vaikka olisin kuuluisa ja kaikki ihmiset maailmassa tuntisivat nimeni.

Ihmiselämän syvimät ja ainutlaatuisimmat kokemukset pitää toisinaan peittää risuilla, tavallisuuden ja rosoisuuden suojalla, jotta kukaan ei voisi ryöstää niitä ja tehdä niistä hävyttömän markkinauteliaisuuden halpoja kohteita.

2 Taantumustako?

”Etenkin kesämökin saunassa palautuu viaton yhteys kosmokseen. Sulkeutumisesta alkaa uusi avautuminen...”

*Ärsykepommituksen minimointi kotiin vetäytytyymällä on taantumista, mutta minän palveluksessa; toinen vaihtoehto olisi elämän hiljentäminen apatialla, masennuksella ja sairastelulla.”⁹⁶ **Juha Siltala***

Omassa kulttuurissamme suhde yksityisyyteen on kaksijakoinen: Toisaalta sitä kunnioitetaan kuin viimeistä elossa kituvaa epäjumalaa. Toisaalta sitä halveksitaan taantumuksellisuuden linnakkeena.

⁹⁶ Siltala. s.164.

”Yksityisyyden korostaminen on alkuperäisen ja luonnollisen yhteisöllisyyden pettämistä”, sanovat idealistit. ”Se on itsekäs vetäytyminen kollektiivisesta vastuusta, moraaliton petos ihmiskuntaa vastaan.”

Kukapa voisi kiistää, etteikö yksityisyys voi olla juuri sitä, välinpitämättömyyttä muita kohtaan. Silti tällainen määritelmä yksityisyydestä on pinnallinen. Vaikka yksityiselämä voi olla helvettiä ja vaikka siihen vetäytyminen voi olla itsekästä, se ei kerro kaikkea yksityisyydestä sinänsä.

Yksityisyys on kulissien takainen välttämättömyys, jossa voi riisua näyttämöllä vaadittavat roolisuoritukset yltään. Totalitaarisen diktatuurin selkein tunnusmerkki on kansalaisten yksityisyyden täydellinen kunnioittamattomuus. Sen on viimeistään opettanut meille kommunistinen systeemi, jonka rakentamat talot olivat täynnä mikrofoneja. Sellaisessa yhteiskunnassa yksityisyyttä pidetään julkisen omaisuuden varastamisena ja siihen vetäytymistä karkuruutena.

Kaikkein arvokkaimmat suhteet edellyttävät yksityisyyttä. Ystävyys- ja rakkaussuhde voi olla julkisessa tiedossa, mutta sitä ei voi rakentaa ja ylläpitää ilman yksityisyyttä. Siinä mielessä todella säälin Englannin kuninkaallista perhettä, jonka intiimeinkin yksityisyys on joka päivä Suomenkin iltapäivälehtien sivuilla. Ei sellaisia kruununjalokiviä löydykään, joiden hinnasta vaihtaisin osani heidän kanssaan. Mikä tahansa onkaan yksityisyytemme suojan symboli, sen saa rikkoa vain ihminen, joka on valmis astumaan todelliseen minä-sinä suhteeseen kanssamme. Kaikki muu on raiskausta. Jos joku on tullut vain *katselemaan* mitä yksityisyyden suojan takana on, hän on väärässä paikassa (vaikka kutsuisikin itseään terapeutiksi). Joka on tullut verhon taakse *kohtaamaan* on pyhässä paikassa.

3 Puoliavoimuus

Katsekontakti tuo meidät vaarallisen lähelle kahden yksityisen maailman kohtaamista. En ihmettele, että joissakin kulttuureissa pidetään suurena häpäisynä sitä, että katsoo muukalaista suoraan silmiin. Ihminen joka tuijottaa toisen silmiin niinkuin tirkistelijä ilman rakkautta häpäisee hänen sielunsa.

Silmät ovat myös etäisyyden mittajia. Näkeminen edellyttää etäisyyttä kohteeseen. Silmäkontaktin avulla syntyvä läheisyyden tuntu tarvitsee tarpeeksi etäisyyttä. Katseen laatu joko lisää etäisyyden tuntua tai vähentää sitä.

Yksi ihmisyiden rikkaimmista salaisuuksista taitaakin olla puoliavoimuudessa.

Täydellinen sulkeutuneisuus ja täydellinen avoimuus (jos sellaista ylipäänsä on olemassa) ovat molemmat elämää köyhdyttäviä ominaisuuksia.

Tietty pidättyvyyden ulottuvuus on aina läsnä kaikissa suhteissa, myös suhteessa itseemme. Tätä varauksellisuutta on opittava kunnioittamaan. Muu olisi hävytöntä. Suorasukaisuus, joka alittaa häveliäisyyden riman on halpaa.

Avoimen tuntuinen keskustelu voi joskus paljastaa verhoavan tehtävänsä. Sen voi huomata seurassa jossa ihmiset katsovat rohkeasti toisiaan silmiin, niin kauan kun keskustelu sujuu hyvin. Puhe luo mielikuvan avoimuudesta ja katsekontakti ylläpitää tätä mielikuvaa. Mutta miten käy kun puhe yhtäkkiä loppuu ja jäämme pelkästään silmäkontaktin varaan? Alammeko tuntee itsemme liian alastomiksi ilman sanoja, vai miksi on niin vaikeaa katsoa toista silmiin puhumatta mitään? Vasta kun joku tuo uuden ryöpyllisen sanoja peitteeksemme uskallamme taas katsoa toisiamme silmiin. Kaikki viestintämme palvelee sekä *itseilmaisua* että itsensä *peittelyä*.

Silloinkin kun kiihkeästi etsimme yhteyttä sanojen kautta ja keskustelumme tuo meitä jatkuvasti lähemmäksi toisiamme, meidän on jossain vaiheessa lopetettava puhuminen, jos aiomme astua viimeisen yhteyden kynnyksen yli. Eikö tämä ole

riisuutumisen hetki? Jos aiomme uskaltautua huoneeseen, jossa vieläkin syvempi yhteyden tai ykseyden kokeminen on mahdollista, on uskallettava riisua viimeinenkin vaate — sanojen peite. Onko se vain minun kokemukseni, että syvin yhteys on aina *sanaton*, vaikka matkalla siihen on käytetty paljonkin sanoja?

4 Häveliäisyys

Emmekö juuri tällä viimeisellä ovella kohtaa myös häpeän eri muotoja? Ensinnäkin: Astuminen sanattomaan yhteyteen on aikamoinen uskon askel. Minun täytyy uskoa, että jään hänen silmissään ja sydämessään hyväksytyksi ja vastaanotetuksi, ilman jatkuvaa itseni selittelyä. Minun täytyy uskossa uhmata perushäpeääni: pelkoani siitä, että kukaan ei voi minua sellaisenaan rakastaa. Toiseksikin kohtaan häveliäisyyden, jonka pohjalta olen tähän asti kunnioittanut hänen yksityisyyttään ja erillisyyttään. Nyt hän on kutsumassa minut ylittämään tuo kunnioittava välimatka. Luovunko häveliäisyydestäni? Tavallaan, koska luovun sen ylläpitämästä välimatkasta. Mitä enemmän olen tästä häveliäisyydestä käsin kunnioittanut hänen yksityisyyttään, sitä suurempi on kunnioittava kiitollisuus sen jälkeen, kun olen kutsusta astunut hänen yksityisyytensä sisälle. Häpeän takia voin olla kiusattu pakenemaan yhteyden mahdollisuutta. Terve häveliäisyys auttaa minua ottamaan se vastaan tarpeeksi suurella arvostuksella. Samasta syystä voin kohtaamisen jälkeen myös astua askeleen taaksepäin ja palata kunnioittamaan välillämme olevaa erillisyyttä, omaa ja toisen yksityisyyttä. Yhteys edellyttää sekä yksityisyyden suojelemista että sen molemminpuolista avaamista toiselle. Jos valitsemme vain ensimmäisen jääme yksin, jos yritämme vain toista menetämme itsemme ja raiskaamme toisen.

5 Alastomuus

Paratiisin luottavaisessa ilmapiirissä Aatami ja Eeva eivät tunteneet häpeää alastomuudestaan. Häpeän astuttua kuvioon vaatteet tulivat sen kanssa. Siitä lähtien ihminen on elänyt kahden tarpeen ristiriidassa: Halu suojautua vaatteisiin ja halu olla alasti. Terve herkkyys häpeän tunteelle pitää meidät näiden kahden tarpeen jännitteessä ja varjelee meitä kulkemasta kumpaankaan suuntaan itseämme vahingoittavalla ja toista loukkaavalla tavalla. Joutua vastoin tahtoaan riisutuksi tilassa, jossa muilla on vaatteet päällä on hirveä häpäisy. Kuuluuko sinun vakiopainajaisiisi uni, jossa löydät itsesi väenpaljouden keskeltä ilman housuja tai muuta tärkeää vaatekappaletta? Julkista riisumista on kautta aikain käytetty yhtenä tehokkaimpana tapana rangaista ja nöyryyttää vihollista tai oman yhteisön petturia. Tähän julmaan käytäntöön lukisin myös lapsen piiskaamisen paljaalle pyllylle muiden perheenjäsenten, tai jopa ystävien nähden. Ryhmissä olemme useinkin joutuneet käsittelemään tällaisesta nöyryytyksestä jääneitä traumoja. Toisaalta, saada riisuutua seurassa johon luottaa, on useimmille intiimi ja kaunis unelma. Mahdollisuus olla yhdessä alasti ilman häpeää on kaunis muistutus kadotetusta paratiisista. Varmasti alkuvanhempammekin riisuiivat vaattensa vielä paratiisin ulkopuolellakin, mutta vain keskinäisen luottamuksensa suojassa — piilossa niiden katseilta, jotka eivät kuuluneet heidän intiimeimmän luottamuksensa piiriin. Näyttää siltä, että ulkoinen ja sisäinen alastomuus ovat luonnollisessa suhteessa toisiinsa. Kun ulkoinen alastomuus rankasti ylittää sydämen avoimuuden syntyy kiusallinen ristiriita.

6 Rakasteleminen

”Toinen kahdesta lauseesta, jotka ovat säilyneet Aristoteleen teoksesta Erotikos kuuluu: ”Rakastavaiset katsovat toistensa silmiin, eikä vain muita kehon osia. Koska silmissä asuu aidos (= kunnioitus, arvostus, häpeä, häveliäisyys).” Seksi ilman rakkautta välttää silmäkontaktia.” Kurt Rietsler

Useimmat meistä pitävät edelleen sukupuoliyhteyttä yksityisenä tapahtumana. Arin mahdollinen itsensä paljastaminen, syvimpien salaisuuksien jakaminen, itsensä antaminen ja toisen vastaanottaminen tarvitsee yksityisyyden suojaa. Kun kaksi varjeltua yksityisyyttä kohtaavat toisensa ja tulevat yhdeksi, syntyy uusi yksityisyyden ulottuvuus.

Vaikka alastomuus joissakin kulttuureissa on luonnollista, ei tunneta yhtään kulttuuria, jossa sukupuoliyhteys ei kuuluisi yksityisyyteen. Niissäkin heimoissa joissa koko suku nukkuu samassa huoneessa, rakastelu tapahtuu muiden nukkuessa tai majan ulkopuolella, muilta salaa.

On erehdys pitää häpeää tai häveliäisyyttä vain seksuaalikielteisenä asenteena tai tunteena.

Häveliäisyys tuottaa tietyn pidättyvyyden, joka on tehokas ja lukkiutumaton jarru pelkälle kiimalle. Kiima ei välitä suhteesta tai sen laadusta. Sen ainoa mielenkiinto on seksuaalisen paineen laukeamisessa. Ilman tätä jarrua toisen kokonaispersoonana ei ehdi millään tavalla tulla edes kiinnostavaksi ja siksi syvä seksuaalisen *yhteyden* kokeminen tulee ohitettua.

Häveliäisyys antaa tilaa itselle ja toiselle, niin että kummallekin jää aikaa tutustua siihen lahjaan jonka on vastaanottamassa. Ilman minkäänlaisia jarruja etenevä rakastelija voi kyllä kokea seksuaalisen laukeamisen, mutta ei ehdi kokea kumppaniaan. Häveliäisyys painaa jarruja kunnes itse on kokonaisena persoonana valmis vastaanottamaan toisen kokonaan.

Pitkäaikaisessakin suhteessa yksipuolinen seksuaalinen häpeämättömyys voi tuntua raiskaukselta. Häveliäisyys estää puuttumasta toiseen fyysisesti ilman rakastavaa asennetta, koska se on toisen nöyryyttämistä. Terve häpeä panee suitset pelkälle halulle, persoonattomalle seksille, kunnes rakkaus saa mahdollisuuden tulla kyytiin. Tässä mielessä häveliäisyys on sekä *rakkauten kiihottaja että omatunto*. Se antaa aikaa liekin kumentua, mutta estää polttamasta toista karrelle.

Hävytön elämellisyys on ihan mukavaa — rakastavaisten kesken. Kun häveliäisyyden jarru on antanut tilaa ja aikaa tutustumiselle, luottamukselle ja sitoutumiselle niin tietoisesti valittu estoton elämellisyyskin voi olla ihan hauskaa.

Seksuaalisesti ”vapautuneessa” kulttuurissammekin tilapäinen seksuaalisuus, ilman minkäänlaista häveliäisyyttä, tuntuu useimmista vain vanhan toistolta, tutulta roolilta ja tekniseltä suoritukselta. Ilman häveliäisyyttä seksi jää vain elinten yhteen hinkkaamiseksi mahdolliseen laukeamiseen asti — aika yksinäiseksi touhuksi.

Useimmat tekevät sen mieluiten valot sammutettuina.

Kun häveliäisyyden ei anneta täyttää tehtävänsä vastenmielisyys, inho ja raivo ottaa sen paikan. Sen tietää jokainen, joka on edellisenä iltana rikkonut omaa tai toisen häveliäisyyden rajoja. Sydän joka on jäänyt jälkijunaan antaa kyllä tietää olemassaolostaan.

Olen jutellut miesten ja naisten kanssa, jotka ihmettelevät miksi he tuntevat näin *jokaisen* sukupuoliyhteyden jälkeen. He ovat jo niin tottuneet oman tai toisen häveliäisyyden rajojen rikkomiseen, etteivät osaa yhdistää inhon tunnettaan siihen mitä ovat tehneet.

Näyttää siltä, että luonto itse antaa ihmiselle tasan kaksi vaihtoehtoa: uskollisuus terveille häpeälle tai sortuminen inhoon. Vain harvat jaksavat pitkään pysyä kaikkien tunteiden kuolettamisen kylmässä välimaastossa. ”Pelkkä nainti” on tosi jäätyneiden sielujen hommaa tai toisiaan rakastavien tilapäinen mutkan oikominen. Terve häpeä saattaa ensinäkemältä näyttää itsen kieltämiseltä. Pohjimmiltaan se kuitenkin nousee itsekunnioituksesta. Kun huomaan sen itsessäni, tiedän että minussa on jotain arvokasta varjeltavaa. Kun huomaan sen toisessa, tiedän että hänessä on jotain arvokasta, jota en saa nähdä jos en rakasta.

7 Aterioiminen

”Nämä ihmiset ovat häpeätahroja teidän rakkaudenaterioillanne, kun he mässäilevät mistään piittaamatta.”⁹⁷ Juudas (ei Iskariot)

Kuvaamme mielellämme elämän keskeisiä kokemuksia syömiseen ja juomiseen liittyvillä kielikuvilla: *Maistelemme* elämän nautintoja, *juomme* kärsimyksen maljasta ja joskus jopa *nielemme* ylpeytemme. Rakastavaiset *syövät* toisiaan *nälkäisillä* katseillaan ja *janoavat* toistensa kosketusta, tulematta koskaan *kylläiseksi*. Elämä voi olla hunajaisen *makeaa* tai niin *karvasta*, että ihan *sapettaa*. Jotkut ihmiset ovat suorastaan *oksettavia*.

Joissakin heimoissa ihmiset kulkevat alastomina pitkin kylää, mutta eivät koskaan syö julkisesti.

Oma käytäntömme on hieman toisenlainen. Hotkaisemme estoitta hampurilaisen keskellä ruuhkaista katukäytävää, mutta harvat haluavat muukalaisia kurkistelemaan olan takaa syödessämme perheen kanssa illallista.

Ei löydy ainuttakaan kulttuuria, jossa tämä yksinkertainen luonnon välttämättömyys ei olisi millään tavalla ritualisoitu.

Useimmissa kulttuureissa yhdessä aterioiminen on läheisyyden ja ystävyuden symboli. Mitä enemmän siihen liittyy valmisteluja sitä enemmän siinä on mukana symbolisia rituaaleja ja sanatonta syvämerkitystä. Miksi yksinäinen ihminen syömässä kauniisti tarjoiltua illallista hienossa ravintolassa on jollakin tavalla outo näky? Vaikka ruokaa olisi riittämiin, tilanteesta puuttuu kaikkein oleellisin — toinen ihminen. Yhtä oudolta tuntuisi joutua vahingossa samaan illallispöytään tuntemattomien ihmisten kanssa, joista kehenkään ole mitään yhteyttä.

Häveliäisyys, jota tunnemme kun tulemme tahtomattamme rikkoneeksi toisten ruokarauhan, on tervettä tajua siitä, että on rikkonut toisten oikeutta jakaa ateriointiin liittyvä intiimi yhteys vain siihen valittujen ihmisten kanssa. Samaa seuraan liittyminen ruokailun jälkeen ei ole yhtä yksityiselle alueelle astumista.

8 Ulostaminen

Kunnon kakkaa pidetään pienen lapsen ensimmäisenä luovan työn tuloksena, jota yleästi esitellään kaikille halukkaille ja vähemmän halukkaille ihailijoille. Teini-iässä sama lapsi panee vessan hanan vuotamaan, ettei vain seurustelukaveri erottaisi edes ulostamisen ääniä.

Kaikista julkisista käymälöistä huolimatta ulostamiseen liittyy edelleen häpeää. Joidenkin koulujen tai armeijaparakkien ovettomat vessankopit ovat monelle täysin sietämättömiä paikkoja. En minäkään pidä ravintoloiden miesten vessan pisuaareja sivistyksemme kaikkein jaloimpana keksintönä.

⁹⁷ Juud. 1:12.

Konstantinopolissa julkista käymälää kutsuttiin häpeän taloksi. Vuonna 1960 **Brasilialaiset** satamyöntekijät lakkoilivat saadakseen ylimääräisen häpeäpalkan, koska joutuivat purkamaan laivalastillisen uusia käymälöitä. Joissakin **Afrikan** heimoissa putoaminen likakaivoon on niin perusteellinen häpeä, ettei onnetonta edes yritetä pelastaa.

Vessa ja kylpyhuone ovat useimmissa kodeissa ainoat huoneet joiden ovesa on lukko. Useimmat meistä tuntevat noiden huoneiden siunauksen.

”Minulle se ainakin on ainoa paikka maailmassa, jossa saan olla rauhassa — ainakin muutaman minuutin.” sanoi viiden lapsi äiti rakkaasta pyhäköstään.

Liisan lapsuuden intensiivisimmät häpeän tunteet liittyivät juuri kylppäriin. Usein kun hän oli aamupesulla, isä tuli koputtamatta lukottomasta ovesta ja kävi kuselle hänen viereensä. Liisa ei uskaltanut sanoa vastaan, mutta muistaa tänä päivänäkin kuinka inhottavan häpäisevänä hän koki tuon yksityisyyden loukkaamisen.

Isän osoittama täydellinen kunnioittamattomuus tyttären yksityisyyttä kohtaan tuntui totaalisen nöyryyttävältä.

”Hän toimi kuin olisi omistanut minut kokonaan arvostamatta minua pätkäkään.”

Hän ei ainoastaan tunkeutunut minulle varattuun tilaan. Hän käyttäytyi kuin minä olisin ollut hänen tilansa.”

Tämä on vain yksinkertainen esimerkki siitä, kuinka ihminen vailla häveliäisyyden tunnetta voi vakavasti loukata toisen minuutta.

Kuinka monta kertaa olenkaan kuullut tarinoita siitä, kuinka joku pakenee perheen riitoja lukitsemalla itsensä vessaan. Rajut vessan oven hakkaamiset tai niiden murtamiset eivät aina johdu vessahädästä. Ne ovat väkivaltaisia hyökkäyksiä toisen yksityisyyttä kohtaan. Orjallisessa perhesysteemissä on sietämätöntä, että joku pakenee minkäänlaiseen yksityiseen tilaan, joka on muiden kontrollin ulottumattomissa.

Mutta entä sitten se mitä vessassa tehdään? Syy siihen, että ulostamiseen liittyy niin vahvoja häpeän tunteita ja niin vahvoja tabuja on tietenkin se että... .. tarkemmin ajatellen, kysy **Sigmundilta**.

Ainakin se on jokapäiväinen muistutus kaiken katoavaisuudesta. Jokainen vessassa käynti on kaiku maailman varmimmin toteutuvasta profetiasta: *”Maasta olet tullut ja maaksi...”*

Oli ulostamiseen liittyvä häpeän psykoanalyttinen ja teologinen tulkinta sitten mikä tahansa, vessan lukko ei taida olla kovin huono keksintö. Ainakin se toimii yhä pienempään tilaan ahdetun ihmisen viimeisen yksityisyyden linnakkeen vartijana.

Ehkä juuri siksi niin monet suuret oivallukset tehdään nimenomaan vessassa — se on ainoa paikka jossa on tilaa kuunnella omia ajatuksiaan.

9 Kasvaminen

Mikään ei loukkaa teini-ikäistä ihmistä enemmän kuin jatkuva valvonta, tunteiden jokapäiväinen kyseleminen, tekemisten vahtiminen, voinnin tarkkaileminen, suunnitelmien perääminen, jne. Hän on muutenkin vaiheessa, jossa hän itse alkaa katsella itseään hyvin epävarmoin silmin. Hänen täytyy saada tehdä se rauhassa.

Jatkuva eläminen toisen vahtivan katseen alla herättää sietämätöntä häpeää.

Muistan itse, kun teini-ikässä vierailin erään työn kotona, johon olin rakastunut.

Istuimme myöhään hänen huoneessaan ja yritimme kovasti käyttäytyä viattomasti, kun hänen huolestunut isänsä tuli koputtamatta sisään. Siinä hän seisoi keskellä lattiaa, raidallinen yöpuku päällään ja iso musta Raamattu oikeassa kädessään, tietämättä mitä sanoa. Hän oli epäilemättä suunnitellut repliikkinsa ihan toisenlaiseen tilanteeseen.

Käsikirjoitus meni vähän sekaisin, kun hän löysi meidät istumassa kumpikin omassa tuolissa, säädyllyisesti pukeutuneina.

Kun katsoin rakastettuani, näin elämänsä nöyryytyksen kokoneen nuoren naisen. En tiedä pystyikö hän ikinä antamaan isälleen anteeksi.

Valehteleminen voi tulla teini-ikäisen ainoaksi tavaksi säilyttää raja vielä hataran identiteettinsä ympärillä. Kun ylihuolehtivat tai tunkeilevat vanhemmat änkeävät kysymyksillään joka paikkaan ja vaikeneminen ei kelpaa heille vastaukseksi, valehtelu voi olla hänen viimeinen keinonsa suojata yksityisyyttään.

Meille vanhemmille se on tietenkin loukkaavaa. Mutta jos ymmärrämme, että kysymys ei varsinaisesti ole lapsemme halu pettää vaan hänen <M>tarpeestaan suojautua, niin pystymme ehkä helpommin pitämään moralisoivat mölyt mahassamme.

Tämä kiivas ja haavoittuva kasvuvaihe, jossa elämänarvot ja tavoitteet ovat vasta hahmottumassa, tarvitsee suojakseen yksityisyyttä, jota vanhempien on kunnioitettava. On tyhmää kiskoa tainta maasta vain tarkistaakseen miten juuret kasvavat.

10 Luova työ

En pidä siitä, että joku lukee olkani takaa mitä juuri olen kirjoittamassa. Se herättää minussa samanlaista häpeän tunnetta mitä kuvittelen äidin tuntevan, jos vieraat ihmiset tulevat tuijottamaan lapsen synnyttämistä.

Useimmiten voin selittää tämän kiusaantumisen vain sillä, että se häiritsee kykyäni keskittyä. Se ei riitä. Useimmat luovan työn tekijät varjelevat luomistyönsä yksityisyyttä kuin rakastelua tai synnytystä. Mekaanisen työn tekijöillä ei ole samaa tarvetta. Muurari voi rauhassa jatkaa työtään ohikulkevan yleisön edessä. Miksi näin? Luovuuden⁹⁸ syvin ulottuvuus on verrattavissa synnyttämiseen. *Molemmissa tapauksissa ihminen on itseään suuremman voiman välikappale*. Hän on välittäjän asemassa tavalla joka ei salli hänen pitää aikaansaannostaan vain omanaan.

Myöhemmin hän kyllä signeeraa taulunsa, allekirjoittaa tekstinsä tai tunnustautuu sävellyksen tekijäksi, samalla tavalla kuin äiti ja isä antavat lapselle oman sukunimensä. Useimmat kuitenkin tietävät sydämessään:

”Minä toki tein sen, mutta en silti tehnyt sitä. Onhan tämä toisaalta oma savutukseni, jonka tekemisestä voin olla ylpeä. Silti tiedän, että se on myös lahja, josta en millään voi kiittää vain itseäni”

Enhän kehtaa sanoa että kirja, taulu tai sävellyks tuli Jumalalta (Olen kuullut joidenkin sanovan niin. Jos olisin ottanut sen tosissani olisin alkanut epäillä Jumalan musikaalisuutta). Se kuulostaisi suuruudenhullulta. En myöskään halua panna työhön itsestäni tahrautunutta epätäydellisyyttä Jumalan tiliin. Joten miten tällaista voi selittää kenellekään? Riittää että ainakin työn syntymisen pyhyys ja luomisprosessin selittämättömyys pidetään salassa. Lopputuloksen voi kuka tahansa tulkita miten tahtoo. Kunhan kukaan ei tule katseellaan arkipäiväistämään luomisen ja syntymän salaisuutta.

11 Hyvä työ

*”Kun annat almun, älköön vasen kätesi tietäkö mitä oikea tekee, jotta hyvä tekosi pysyisi salassa.”⁹⁹ **Jeesus***

⁹⁸ Olen käsitellyt luovuutta perusteellisemmin kirjeessäni **Muuttumisen kipeä armo**, jonka painos valitettavasti on loppu, mutta joka toivottavasti ilmestyy joskus kirjana.

⁹⁹ Matt. 6:3.

Miksi tunnemme epämääräistä häpeää tai noloutta kun meitä imarrellaan ja meille annetaan kiitosta, jota emme oikein koe ansainneemme? Voi olla, että se on vain ylenpalttisen huomion kohteeksi joutumisen kiusallisuutta. Voi olla, että emme ole oppineet rohkeasti ja kiitollisesti ottamaan vastaan kiitosta, joka meille kuuluu. Mutta voi myös olla, että meidät tämän ylenpalttisen myönteisen palautteen kautta työnnetään alueelle, jolle emme oikeasti kuulu. Ikäänkuin meitä tönittäisiin selkää edellä liian pyhään paikkaan, tilaan jonne mieluiten menisimme vain polvillamme. Epärealistisen kiitoksen ja ylistyksen vastaanotto altistaa meidät vasten tahtoamme häpäisemään jotain sellaista, joka kuuluu vain Hänelle, joka yksin on hyvä. Ehkä tällaisessa tilanteessa tunnettu nolous, ujous tai häveliäisyys onkin vain tervettä varovaisuutta ja nöyryyttä.

Ei vain se, mikä meissä on kaikkein pahinta ja ruminta, herätä häpeän tuntua. Joskus kaikkein pyhimmät sielut tuntevat vaikeasti ymmärrettävää häveliäisyyttä poikkeuksellisen hyvien tekojensa suhteen. Miksi juuri niitä pitäisi peitellä ja salata? Eikö siinä ole jotain keinotekoisia ja epäaitoa? Ei välttämättä.

Joskus on oikein ja kohtuullista salata kaikkein epäitsekkein anteliaisuus ja antaa sen silminnäkijälle kunnan selkäsauna, koska julkisuus jollakin väistämättömällä tavalla tulee halventamaan teon pyhyyttä. Tekijä tietää sydämessään, että kiitos ja kunnia kaikkein yllättävimmistä hyvyydestä kuuluu oikeasti Jumalalle. Siksi terve häveliäisyys saa hänet salaamaan tekonsa julkisuudelta, joka ei koskaan ole osannut antaa kiitosta sinne minne se kuuluu.

Todella hyvä teko tehdään yksinomaan hyvyyden tähden. Julkisuus tuo ainakin kiusauksen muodossa liian monta muuta vaikutinta mukaan. Sääli myöntää, mutta näyttää todellakin siltä, että ihmisen hyvyyden on melkein mahdotonta pysyä puhtaana kun se tulee julkisuuteen.

12 Rukous

Jeesus kehotti seuraajiaan vetäytymään yksinäiseen kammioon avatessaan sydämensä salat rukouksessa Jumalalle. Rukoukseen vetäytyminen on etäisyydenottoa kaikesta julkisesta. Se on luopumista julkisista rooleista, kaikista yrityksistä näyttää joltakin jollekin. Vain tarkasti varjeltu yksityisyys antaa siihen mahdollisuuden. Yksityisessä rukouksessa ja hiljentyemisessä löydämme syvimmän minuutemme, josta olemme karanneet kuin kotoaan juosseet lapset, tullen vieraiksi itsellemme.¹⁰⁰

En minä häpeile julkista vapaamuotoista rukousta siksi, että siinä olisi jotain kielteisessä mielessä hävettävää. En vain pidä siitä, että joku uteliaasti kuuntelee sitä, sen enempää kuin pidän siitäkään, että joku höristää korviaan minun ja Railin väliselle intiimille keskustelulle tai siitä, että lapset hyökkäävät makuuhuoneeseen koputtamatta. Tulen liian tietoisiksi muiden läsnäolosta voidakseni olla tosi Hänelle, jota rukoilin.

Rukous ja rakkaus sekä paljastavat valheiminämme että kutsuvat esille tosiminämme. Ilman yksityistä rukousta ja rakkautta menisin huomenna julkisuuteen entistä valheellisempänä ja eksyneempänä.

13 Kuoleminen

Näyttää siltä, että olemme alttiimpia näkemään kuoleman viimeisenä nöyryytyksenä sensijaan, että pitäisimme sitä arvokkaan elämän viimeisenä, ja yhtä arvokkaana tekona.

¹⁰⁰ Rukouksesta ja sen merkityksestä enemmän kirjeessäni: Rehellinen Rukous. 1992.

Kuoleminen nöyryyttävyyttä lisää vielä ruumiin toimintojen hallinnan menetys. Katedrit, putket, koneet ja modernin teknologian viimeiset vempheet korostavat kuolevan riippuvuutta ulkoisesta avusta. Vierellä seisovat omaiset taistelevat nolouden tunteita vastaan, nähdessään kuolevan avuttoman tilan, kykenemättä itse tekemään mitään.

Kuoleva ihminen on usein kiusallisen puolustuskyvytön häntä hoitavien ihmisten mahdollisesti alentavaa käytöstä vastaan. Isot sairaalat ja vanhainkodit tekevät melkein mahdottomaksi tarjota jokaiselle ihmiselle arvokas tapa kuolla. Moni kuoleva joutuu toimittamaan aikaisemmin yksityiset toimensa rutinoituneiden ja henkilökohtaisesti välinpitämättömien tuntemattomien ihmisten avustuksella. On nöyryyttävää päästää vieraita ihmisiä niin lähelle yksityisyyttään.

Kuoleva voi olla paljon enemmän mitä hän on koskaan ollut, mutta valitettavan usein sairaus jättää meidät kuolemaan etäisinä varjoina siitä mitä olemme joskus olleet. Luultavasti juuri tästä johtuu kuolemiseen liittyvä häpeän tunne.

Kuolemiseen liittyvää häveliäisyyttä ei pidä millään keinotekoisella tavalla pyyhkiä pois. Sen käänköpuoli on kuolevan ihmisarvoa suojeleva kunnioitus. Jos kuolevaa hoitava henkilökunta ei tuntisi minkäänlaista häveliäisyyttä astuessaan hänen yksityisyytensä rajojen sisäpuolelle, he olisivat paljon alttiimpia toimimaan nöyryyttävällä tavalla.

Haluatko kuolla mahdollisimman julkisesti? Haluatko kuolla täysin yksin? Uskoisin, että useimpien vastaus molempiin kysymyksiin on kielteinen. Niinkuin syntymään, niin myös kuolemaan liittyy mystiikkaa, jota kaikissa kulttuureissa vaalitaan suojelemalla tilanteen yksityisyyttä. Molempia suojellaan hyvinkin häveliäästi julkisuudelta, silti kumpaankin kaivataan rakastavaa ja luotettua seuraa. Taas kerran luottamus on se joka sanelee yksityisyyden rajat.

Kuolemanrangaistus on jo sinänsä kauheaa, mutta tuomitun alistaminen kuolemaan halveksivan yleisön edessä tai yksin kymmenen tuntemattoman todistajan katsellessa lasiseinän takaa, on vielä hirveämpää.

Benettonin mainoskuva kuolevasta Aids-potilaasta loukkaa tätä ihmisten perustajua (kutsutaan sitä nyt sitten vaikka ”hyväksi mauksi”) yhtä paljon kun **Demi Mooren** Tv-asemille antama videotallennus hänen lapsensa synnyttämisestä.

Kuolema on yksi elämän pyhimmistä hetkistä. On kohtuullista, että hävelisäisyyden tunne panee meidät kävelemään varpaillamme ja puhumaan varovaisesti sen lähellä. Häpeän tunne on tärkein yksityisyytemme puolustusmekanismeista, mitä meille on annettu. Se auttaa meitä suojelemaan elämän mystiikkaa, yksilöllisyytemme ainutlaatuisuutta ja rakkauden pyhyttä. Sen antamien vihjeiden perusteella pystymme varjelemaan minuutemme kalleimmat alueet itsellämme ja jakamaan ne asianmukaisella arkuudella ja kunnioituksella, vain niiden kanssa joiden rakkauteen luotamme. Se, että enimmäkseen kuljemme vaetetettuina ja sydämen salat peitettynä, on kohtuullista itsensä kunnioittamista.

XVII Terveen häpeän torjunta

Tämä on vaikea kohta. On vaikea sanoa ovatko kuvaamani esimerkit pakoa terveestä vai sairaasta häpeästä. Useimmiten pohjalla on molempia.

A Häpeämättömyys¹⁰¹

”Entä jos, vastoin yleistä olettamusta, häpeä onkin ihmisyydelle kuuluva luonnollinen ja alkuperäinen osa? Entä jos häpeämättömyys onkin luonnotonta, siinä mielessä että se on ominaisuus joka pitää hankkia?” Walter Berns

1 Uskonto

Kun **Dietrich Bonhoeffer** istu vankilassa odottamassa natsien teloitusrhmää hän kirjoitti kuuluisissa kirjeissään uskonnottomasta kristillisyydestä. Paavali oli kysnyt aikanaan voimmeko pelastua ilman lakia. Bonhoeffer mietti voimmeko pelastua ilman uskontoa.

Hänen kysymyksensä syyt olivat ilmeiset. Vaikka palaneen ihmislihan haju leijui ilmassa, papit ja pastorit saarnasivat oikeaa oppia. He tiesivät paljon Jumalasta, mutta eivät olleet tietävinään ympärillään tapahtuvasta kansanmurhasta.

Heidän hävyttömän ehdottomalla tiedollaan ei ollut mitään käyttöä tilanteessa, joka olisi vaatinut demonisen pimeyden keskelle astuvaa uskoa, toivoa ja rakkautta.

”Tutkimattomat ovat Herran tiet”, sanottiin ennen. Ei enää. Tätä kirjoittaessani lehdissä kohistaan papista, joka oli tietävinään, että **Estonian** uppoaminen oli ”Herran puhetta Suomen kansalle.” Olen kuullut, että hän on syvästi myötätuntoinen ja vilpitön mies, joka myöhemmin pyysi anteeksi *”jos on loukannut jonkun mieltä.”*

Uskon sen.

Tämä on vain esimerkki niin tavallisen hävyttömästä uskonnollisuudesta. Moni muukin puhui, kuin olisi päässyt vilkaisemaan taivaallisen oraattorin muistiinpanoja, jotka oli tehty tuon kohtalokkaan päivän varalle. Päivän sanan huippukohta oli laivan upottaminen. Tietenkin he tietävät myös sen, että upottaminen johtui laivalla olijoiden synnillisestä elämästä.

Tämä on kohtuuttomiin mittasuhteisiin paisunut ja ehkä minunkin mielessäni vääristynyt, esimerkki uskonnollisesta tietämisestä jonka hävyttömiä ilmentymiä arki on täynnä. Puhun niistä uskonnon edustajista jotka ovat aina paikalla, kun tapahtuu jotain traagista. Heillä ei ole suruun ja hätään muuta tarjottavaa kuin *selitys* ja sen *johtopäätökset*. Ei häveliästä hiljentymistä tutkimattoman edessä. Ei tervettä häpeää siitä kuinka avuttomia itse olemme kohtaamaan yllättävän sairauden, onnettomuuden ja kuoleman. Ei suostumista nöyrään ja avuttomaan haparoimiseen pimeydessä.

Piispa Huovinen sai vihat niskoilleen siksi, ettei hänellä ollut mitään valmista selitystä tai lohduttavaa kaavaa. Hän pysyi hiljaa suuren tuntemattoman äärellä ja esitti tuskallisia kysymyksiä sietämättömän arvoituksen edessä. Mutta mysteerinä kunnioittamaton kansa ei enää siedä kysymyksiä. *Kaikelle* täytyy löytää selitys. Piispa, joka ei suostu antamaan edes hätävaraselitystä pitäisi ilmeisesti panna viralta Olemme kuin narkkareita, jotka emme osaa elää ilman jokapäiväistä annosta selityksiä. Suhtaudumme kuin elämä olisi meille velkaa päivittäisen selityksen mysteereistään. Uskomisen, toivomisen ja rakastamisen kaaoksen ja kysymysmerkkien keskellä on liian vaikeaa. Sen haasteen edessä kohtaamme häpeän, joka muistuttaa meitä sietämättömästä pienuudestamme. Haluamme *tietäviä selityksiä ja varmoja ennustuksia*. Ne pelastavat meidät terveestä häpeästä. Siihen tarpeeseen hävyttömän tietämisen uskonnollisuus on tehty.

¹⁰¹ Olen käsitellyt häpeämättömyyttä aika paljon kirjeissäni **Pyhä tai paha pelko**. Jos et ole lukenut sitä voit tilata sen meiltä.

2 Kulttuuri

”Paljon on saavutettu kun kansa on oppinut tuntemaan, ettei kaikkea saa koskea, että on olemassa pyhiä kokemuksia joiden edessä heidän on riisuttava kenkensä ja pidettävä epäpuhtaat kätensä kaukana — tämä on heidän suurin edistysaskeleensa kohti todellista ihmisyyttä.

Niinkutsutuissa oppineissa ihmisissä ja ”moderneihin ideoihin” uskovissa ei ole mitään niin kuvottavaa kuin heidän häveliäisyytensä puute. Julkeilla käsillään he koskettavat ja sormeilevat mitä tahansa. Häpeämättömällä katseellaan he tutkivat ja mittailevat arvostelevasti, ketä tahansa. Aivan tavallisten oppimattomien maalaisten joukosta löydämme tänään paljon enemmän suhteellista jaloutta ja tahdikasta kunnioitusta kuin oppineiden hengen puolikkaiden joukosta.”¹⁰² Nietzsche

Nykyaikainen arvio häpeästä on pääasiassa kielteinen. Sitä pidetään vapauden rajoittajana, joka on voitettava.

Välinpitämättömänä sille mikä on salaista, sanatonta, pidättyväistä ja yksityistä, meitä vietellään karistamaan yltämme kaikki estot, verhot ja naamarit. Pidäkkeettömästä estottomuudesta on tullut edistyksellisen rehellisyyden synonyymi.

On erehdys pitää häpeää yksinomaan konservatiivisuuden liittolaisena. Sairas häpeä toimii tietoisuuden rajoittajana. Terve häpeä *nostaa* tietoisuuden tasoa ja herkkyyttä. Jos yritämme muuttaa arvomaailmaa, sosiaalisia rakenteita ja elämäntyyliä suuntaan, jossa kenenkään ei tarvitse tuntea häpeää *mistään* ajamme itsemme brutaalin epäinhimilliseen kulttuuriin.

On totta, että häpeä voi hidastaa vauhtiamme. Joskus häpeä pysäyttää punnitsemaan ja arvioimaan pidemmäksikin aikaa. Siitäkö päättelemme, että häpeä on taantumuksellinen tunne? Pitäisikö samasta syystä poistaa jarrutkin autoista?

Valistuksen aikoina syntynyt romanssimme järjen kanssa jatkuu yhä. Sen tarkoitus oli tiedon avulla vapauttaa ihminen tyhmien perinteiden ja ymmärtämättömän häpeän vallasta. Tieteellisen rationalismin lumoamina emme enää pidä elämää suurena salaperäisenä draamana vaan ongelmana, joka on ratkaistava. Elämästä on tullut ilmiö joka yritetään purkaa yksinkertaisimpiin alkutekijöihinsä, joista käsin se voitaisiin selittää. Olemme kadottamassa kunnioittavan vision ihmisenä olemisen tutkimattomasta syvyydestä ja mystisyydestä.

Terve häpeä nostaa punaisen lippunsa, kun olemme alistumassa teknokulttuurin liian köyhiksi lapsiksi. Se muistuttaa meitä siitä, että olemme enemmän, paljon enemmän, kuin kaikki tieteelliset selitykset yhteensä. Terve häveliäisyys säilyttää kunnioituksemme elämän ilmiöitä kohtaan ja painaa jarruja kynniselle taipumuksellemme *nähdä kaiken läpi*.

”Se häveliäisyys millä luonto on piilottanut itsensä kaikenlaisten arvoitusten ja salaperäisyyksien taakse pitäisi herättää meissä enemmän kunnioitusta.” Nietzsche
Jos kaikkea häpeää käsitellään vain tautina, josta pitää päästä eroon, menetämme suhteellisuudentajumme. Emme enää näe itseämme pieninä osina suurempien kokonaisuuksien keskellä. Vain häpeämättömät kansalaiset saastuttavat maan jolla asuvat, pitävät itseään lain yläpuolella ja väheksyvät kaiken jumalallisen merkityksen. Heille puulla ei ole mitään merkitystä, ennen kuin miettivät sen myymistä, eikä elämällä ole mitään arvoa ennen kuin se on teurastettu. He huomaavat vain sen minkä aikovat valloittaa, hyödyntää tai tuhota.

¹⁰² F.Nietzsche. Beyond Good and Evil. New York: Random House. 1966.

3 Terapia

*”Me emme ole olleet tarpeeksi rohkeita. Olemme kyllä olleet valmiit muuttamaan tulkintojamme, mutta emme ole uskaltaneet lopettaa tulkintojen tekemistä kokonaan. Olemme suostuneet muuttamaan menetelmiämme, mutta emme ole uskaltaneet lopettaa niiden käyttämistä. Olemme kyllä avautuneet hengellisyydelle, mutta viihdyimme paremmin sellaisen hengellisyyden kanssa, joka on manipuloitavissa ja kontrolloitavissa. Sellaistahan uuden ajan hengellisyys on.”*¹⁰³ Psykoterapeutti **Anne Wilson Schaefer**

Tieteellisen maailman iltatähtenä psykologia tekee kaikkensa tullaakseen yhtä täsmälliseksi ja objektiivisen luetettavaksi kuin muutkin tieteen alat. Tämä akateemisen maailman sisäinen laatuvaatimus tekee ammattilaisille vaikeaksi asettaa itseään kyseenalaiseksi ja heittäytyä niin nöyrän ja häveliään tietämättömäksi, kuin ihmisen edessä oikeasti pitäisi olla. Jatkuva suosion etsintä vanhemmalta veljeltä, eli lääketieteeltä, on vienyt terapian yhä kauemmas intuitiivisesta luovuudesta ja innovatiivisesta vapaudesta.

Samalla siitä tulee tietenkin koko yhteiskunnallisen systeemin varaukseton palvelija. Hoidon itsestäänselvä tavoitte on sopeuttaa ihmiset vallassa olevaan systeemiin, eikä kyseenalaistaa itse systeemin sairautta. Sellainen tavoite sokeuttaa näkemästä sitä terveyttä, joka voi ilmetä nimenomaan ”potilaan” sopeutumattomuudessa. Kiinnittämällä koko huomio pelkästään yksilön omaan psyykkeeseen tai korkeintaan perhesysteemiin, suurempien systeemien vaikutus jää tutkimatta. Näin itse hoitosysteemikin pääsee kourusta. ”Potilaan” tyytymättömyys terapeuttiin, hoitolaitokseen tai koko yhteiskuntaan voidaan aina tulkita transferenssiksi tai selittää jollakin muulla kätevällä tulkinnalla.

Koko terapeutin myytti perustuu siihen, että paras auttaja on se, jolla itsellään on kaikki asiat kunnossa. Tämän täydellisyyksilluusion pettäminen on ammatillinen rikos. Objektiivisen ja osallistumattoman roolin ylläpitäminen varjelee terapeuttia omilta häpeän tunteiltaan.

Psykoterapia ja varsinkin psykoanalyysi, voi olla luenteeltaan häpäisevän häpeämätöntä. Psykoanalyysi on tulkintasysteemi jonka koko tekninen osaaminen on valjastettu paljastamaan ja tulkitsemaan, samalla kun analyytikko on koulutettu välttämään todellista suhdetta ja eristämään itsensä tilaan, jossa hänen ei missään tapauksessa tarvitse kohdata omaa häpeäänsä.

Pelkkien tulkintojen tekemisestä ei ole juuri mitään hyötyä. Unien ja assosiaatioiden älyllinen tulkinta, sinänsä fiksunkin teorian kautta, on parhaimmillaankin vain intellektuaalista masturbaatiota. Se tyydyttää kunnes seuraava kutina alkaa ja välille jää vain tyhjä olo. Älyllinen onania ei tuota lapsia eikä ammatillinen epäkohtaaminen synnytä uutta elämää. Teoreettiset tulkinnat tukevat meitä samalla tavalla kuin lyhtypylväät juoppoa: Tarvitsemme niitä pysyäksemme pystyssä, emme nähdäksemme eteenpäin.

Terapeutin hyödyllisin kyky ei ole hänen taidossaan paljastaa ja tulkita toisen salaisuuksia, vaan hänen valmiudessaan antautua rehelliseen ja rakastavaan suhteeseen. Modernin psykoanalyysin yksi tärkeimmistä uranuurtajista **Heinz Kohut**

¹⁰³ A.W. Schaefer. *Beyond Therapy, Beyond Science*. Harper San Francisco, 1992. Schaefer pitää itseään psykoterapian ammattilaisuudesta toipuvana. Hän käsittelee psykoterapian ruokkimaa riippuvuutta terapeutin kannalta ja kertoo oman kokemuksensa siitä miten hän tuli omasta ammatistaan riippuvaiseksi. Lopuksi hän hahmottaa uutta kohtaamisen ja auttamisen mallia, jota hän kutsuu *living process*-työskentelyksi. Suosittelen kaikille ammattiauttajille. Monet tämän otsikon alla olevista ajatuksista ovat myös Schaeferin innostamia.

teki vuosia työtä pysyen tarkasti etäisessä ammattiroolissaan. Kesti kauan ennen kun hän uskalsi asettaa kyseenalaiseksi ammattikuntansa pyhintä perinnettä ja suostua siihen, että potilaat kaipasivat ja oikeasti tarvitsivat, ennenkaikkea rehellistä palautetta ja rakkaudellista peilauksia tosissaan olevalta ihmiseltä.¹⁰⁴

Vasta kun uskallamme kuunnella toista, suodattamatta kaikkea kuulemaamme teorioidemme ja tulkintasysteemiemme kautta, voimme oikeasti olla läsnä toiselle. Puhuessani psykologiasta ja terapiasta yleisesti tiedän tekeväni vääryyttä monelle. En vain löydä muuta tapaa kuvata sitä, mikä niin suurella systeemillä, maailman freudilaisimmassa maassa, mielestäni on pielessä. Sorry.¹⁰⁵

Kaikkein hävyttömimmät tunkeilut toisen ihmisen yksityisyyteen tapahtuvat usein kristillisen sielunhoidon tai muuten vain hyväntahtoisen auttamisen nimissä. Auttaja saapastelee toisen yksityisimpään maailmaan ja sanoo katselematta edes ympärilleen, mitä tämä tarvitsee ja mikä häntä auttaa. Jos auttajalla ei ole mitään häveliästä arkuutta toisen sisikunnan edessä, hänellä ei ole mitään oikeutta edes koputtaa ovele. Minun on jatkuvasti taisteltava myös oman hävyttömän tietäjyyteni kanssa. Vaikka en olekaan virallisen hoitosysteemin palkkalainen, joudun taistelemaan samojen kiusausten kanssa. On niin mukavaa kun ihmiset jälkeensä pitävät käyttämäni menetelmää, tehtävää, kysymystä tai muuta interventiota, selityksenä omalle edistymiselle ja kiittävät siitä. Tällainen onnistuminen pitää sisällään suuremman epäonnistumisen: Toisen luottamus itsessään oleviin resursseihin ja luonnostaan etenevään prosessiin voi heiketä. Luottamuksen painopiste siirtyy minuun. Kumpi sellaista enemmän tarvitsee, hän vai minä?

Myötäelävänä kanssakulkijana en enää eristä itseäni omalta häpeältäni, enkä niin herkästi häpäise toista. Joudun jatkuvasti herkistymään terveelle häveliäisyydelle toisen rajojen ja hänessä vaikuttavan elämänprosessin kunnioittamisessa. Jos loukkaan sitä, minun on kohdattava häpeäni ja pyydyttävä anteeksi.

”On tärkeää, että tuon esille kaikki epäilykseni ja luottamattomuuteni, jotka kohdistuvat terapiaan ja terapeuttiin. Jos terapeutti ei sitä kestä, on syytä vakavasti pohtia, onko väärän ihmisen luona käsittelemässä asioitaan.”¹⁰⁶ Tommy Hellsten.

B Narsismi

*”Kaikki synty alkua olettamuksesta että valheminäni, minus joka on olemassa vain itsekeskeisissä haluissani, on koko elämän keskipiste ja koko universumi pyörii vain sen ympärillä. Sen seurauksena kulutan elämäni haluten vain nautintoja ja janoten uusia kokemuksia vallasta, kunniaa, tiedosta ja rakkaudesta. Näiden avulla yritän vaatettaa tyhjän minuuteni. Käärin kokemuksia ympärilleni ja niiden avulla yritän tehdä toden tuntuiseksi jotain mikä ei ole totta. Ikäänkuin olisin näkymätön ruumis, joka yrittää kerätä jotain päälle tulla näkyväksi...”*¹⁰⁷ **Thomas Merton**

Ainakin kahden viimeisen vuosikymmenen aikana, uudenlainen yksilö on astunut historian näyttämölle. Jo 60-luvun alussa terapeutit huomasivat, että tutujen syyllisyysneurootikkojen tilalle on tulossa uusi potilasluokka. Aluksi heitä kutsuttiin vain *epäsosiaalisiksi* yksilöiksi. Heidän ongelmansa ei ollut liian ankara yliminä, vaan heikko ja hatara minus, jota he suojelivat ylenpalttisella oman erinomaisuuden ja

¹⁰⁴ Heinz Kohut. *How Does Analysis Cure?* Chicago: Univ. of Chicago Press, 1984.

¹⁰⁵ Olen käsitellyt aihetta vähän perusteellisemmin Ystäväkirjessä Kevät -94. Aion jatkossa kirjoittaa siitä perusteellisemmin.

¹⁰⁶ T. Hellsten. *Elämän Lapsi*. Kirjapaja. 1993. s.120.

¹⁰⁷ T.Merton. *NSC*. s.34-35.

tärkeyden korostamisella. Ilmiötä alettiin kutsua *narsimiksi*.¹⁰⁸ Narsismi ei ollut vain psykologien uusin ajatusleikki vaan käytännön pakosta keksitty nimitys ilmiölle, jota ei aikaisemmin oltu vastaavassa mittakaavassa ja samassa muodossa nähty.

Näille ihmisille puhe syyllisyydestä ja sen eri neuroottisista muodoista, ei enää ollut kovin relevanttia. Tilalle oli tullut häpeä ja sen eri muodot, sekä narsismi tämän häpeän torjuntatapana.¹⁰⁹

Mikä tästä sitten tekee niin modernin ilmiön? Tunteehan kirkkohistoriakin individualisteja joiden lähisuhteet kärsivät, koska heidän tärkeytensä, työnsä ja kutsumuksensa nielivät heiltä liikaa energiaa. Suomen herätysliikkeiden pioneereilla ja johtajilla on ollut surullisen paljon laiminlyönneistä katkeroituneita lapsia. Heidän vanhempansa olivat liian ”tärkeitä”, keskittyäkseen tarpeeksi lapsiinsa.

Heidän ja modernien narsistien välillä on yksi suuri ero: Vanhat kunnan pioneerit olivat sosiaalisesti hankalia ja itsekeskeisen tuntuista, koska omistautuivat jollekin *itseään suuremmalle* asialle, aatteelle tai työlle. Siksi he olivat kärsimättömiä normaalin sosiaalisen kanssakäymisen suhteen ja ohittavia suhteessa lähimmäisiinsä. Meidän aikamme narsisti on yhdessä olennaisessa merkityksessä toisenlainen: *Hänellä ei ole mitään itseään suurempaa projektia*. Hänellä ei ole arvoihin perustuvia

¹⁰⁸ Narsismia pidetään lievimpänä muotona rajatilasta (jolla sanalla kuvataan neuroottisuuden ja psykoottisuuden välimaastoon asettuvaa potilasta). Lievänä sitä pidetään siksi, että narsistin kyky toimia työssä ja arjessa on yleensä ihan tyydyttävä, joskus suorastaan loistava.

¹⁰⁹ Teologien ja sielunhoitajien vastaus tähän ilmiöön on ollut aika kömpelö. He ovat nähneet enemmän vaivaa tuomitukseen kuin ymmärtääkseen narsismia. Muistan kuinka itsekin innostuin Karl Menningerin kirjasta: *Whatever Became of Sin? (Mitä ihmettä tapahtui synnille?)*, joka julkaistiin 1973 (New York: Hawthorn Books). Hän oli huolestunut moraalisen sanaston häviämisestä sekä psykologiassa, että kristillisessä sielunhoidossa. Kirjan kirjoittaja ei ollut fundamentalistisaarnaaja vaan kunnioitettu psykiatri. Hän ei kuitenkaan pysty vastaamaan omaan kysymykseensä. Hän vain huomaa tilanteen ja ilmaisee huolestumisensa ja turhautumisensa aiheesta. Hän ei pystynyt analysoimaan kulttuurissa ja yksilön psykologiassa tapahtuvaa muutosta.

Pari vuotta myöhemmin hänen perustamansa säätiön (Menninger Foundation) puitteissa julkaistiin ensimmäinen tutkimus aiheesta, joka ainakin osittain vastaa tähän hämmentävään kysymykseen. Otto Kernberg julkaisi urauurtavan kirjan: *Borderline Konditions and Pathological Narsissism (Rajatilan muodot ja patologinen narsismi*. Northvale, N.J. Jason Aronson 1975).

Vielä muutamaa vuotta myöhemmin ilmestyi kirja, jonka analyysi kulttuurissa tapahtuneesta muutoksesta antoi aika selkeän vastauksen siihen, miksi vanha syyllisyypohjainen kokemustapa oli väistymässä. Kulttuuriteoreetikko Cristopher Lash väitti, että narsistinen minuus oli uuden kulttuurin hallitseva persoonallisuus (*The Culture of Narcissism*. New York: Warner Books, 1979). Tässä bestsellerissään hän väitti, että ”narsistia vainoaa ahdistus eikä syyllisyys.”

Alan kristityille oli liiankin helppo väittää, että ahdistus on vain torjuttua syyllisyyttä, josta narsisti ei vain ole tietoinen. Sen jälkeinen kokemus on kuitenkin vähitellen vahvistanut, että uuden sukupolven ahdistuksen pohjalla ei todellakaan ole syyllisyys vaan häpeä.

Itse meidän on jälkeinpäin kysyttävä itseltämme onko mahdollista, että itse olemme jo pitkään torjuneet häpeän ja käsitelleet sitä vain syyllisyytenä.

todellisia tavoitteita. Hän *on itse* itsensä mahtavin tavoite. Kaikki hänen energiansa kuluu yhden ainoan tuotteen mainostamiseen: *Minäkuvan* kehittämiseen ja myymiseen. Muut arvot ovat korkeintaan välineellisiä. Tärkeintä on *image, tyyli*, ja sen vaikutus muihin ihmisiin.

”Vaikka keskustelemme kovasti moraaliarvoista, emme elä etiikan vaan estetiikan aikaa. Estetiikan ja trendikkyuden arvot menevät läpi median kautta.”¹¹⁰ Maija-Riitta Ollila

1 Narsimin synty

Pieni lapsi syntyy maailmaan oikeutetun ja luonnollisen narsismin kanssa. Hän kokee itsensä aivan oikeutetusti maailmansa napana. Kaikki hänen ympärillään on olemassa vain häntä varten.

Vasta myöhemmin hän tulee huomaamaan, että ulkopuolinen maailma onkin täynnä asioita, jotka eivät palvele vain hänen tarpeitaan. Kaikki ei olekaan vain häntä varten luotu. Jos hän kuitenkin on aikansa saanut paistatella maailmassa, joka tunnistaa hänen tarpeensa ja palvelee niitä, hän pystyy tulemaan toimeen myös turhautumien kanssa.

Vanhemmat, jotka elävät vain omille tarpeilleen loukkaavat lapsen luonnollista narsismia. Lapsi tuntee itsensä arvottomaksi ja oppii häpeämään olemassaoloaan. Tätä tyydyttämätöntä ja loukattua lapsen narsismia pidetään aikuisen narsismin selityksenä. Hän ei voi luopua siitä, koska ei aikanaan saanut mitä tarvitsi. Hän ei myöskään voi jäädä häpeäänsä, koska se tekisi tilanteen vielä sietämättömämmäksi.

2 Narsismin kuvaus

Aikuisella narsistilla on kohtuuton kuva poikkeuksellisesta tärkeydestään. Hän liioittelee lahjojaan ja saavutuksiaan ja odottaa joka tilanteessa erityiskohtelua. Hänen on vaikea hyväksyä sitä ettei voi ohittaa koko jonoa. Vain tavalliset ihmiset odottavat vuoroaan.

Hän elättelee jatkuvia unelmia rajattomasta menestyksestä, vallasta, ja kuuluisuudesta (grandiositeetti) samalla kun hän on kroonisen kateellinen ihmisille, joita pitää itseään onnistuneempina.

Hän kalastelee toisten huomiota ja ihailua, usein ihan hyvällä menestyksellä. Hänen ainoa elämänilonsa on olla palvonnan kohteena. Sen ulkopuolella kaikki tuntuu tylsältä, merkityksettömältä ja kuolleelta.

Narsisti on yliherkkä toisten arvostelulle. Jokaiseen puutteeseen, epäonnistumiseen tai vastuuttomaan käytökseen löytyy sujuva selitys tai peitevalhe. Hän reagoi kritiikkiin suunnattomalla raivolla, mutta yrittää peittää nöyryytyksensä ja häpeänsä välinpitämättömän ja ylimielisen käytöksen alle.¹¹¹

Vaikka hän yrittäisikin antaa toisen vaikutelman, hänellä ei ole minkäänlaista empatiaa toista kohtaan.

Silloin harvoin kun hän hakee apua, se täytyy saada toiselta vähintään yhtä ”erikoiselta” ihmiseltä. Tavallisen ihmisen apu ei kelpaa, koska ”*hän ei kuitenkaan voisi ymmärtää*” näin erikoisen ihmisen ongelmia.

¹¹⁰ Kotimaa nro. 47. -94.

¹¹¹ Tähänastinen kuvaus on vapaasti soveltaen otettu kirjasta: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Washington, D.C. American Psychiatric Association. 1987.

Narsisti pakenee niin vahvasti kuvitelmiin ja vaikutelmiin maailmaan, että *kosketus omaan ruumiiseen* jää aika heikoksi. Hänen on vaikea havainnoida mitä fysiikkaan ankkuroidussa minuudessa tapahtuu.

Keskustelin kerran tällaisen ihmisen kanssa kauniina kesäpäivänä järven rannalla. Kuunneltuani hänen eristynyttä monologiaan melkein tunnin aloin jo kyllästyä. Näin kauniin kiven edessämme ja asetin sen hänen käteensä. Hän tuskin huomasi mitä tapahtui, pyöritteli vain kiveä käsissään ja jatkoi puhettaan. Ihmeekseni huomasin hänen vähitellen palaavan tähän todellisuuteen. Hän hiljeni katsomaan kädessään olevaa kiveä ja katsoi minua sen jälkeen ensimmäistä kertaa silmiin.

Edellinen on yleiskuva narsismista. Tällekin häpeän välttelymuodolle on monia variaatioita:

a) Nääntyvä narsisti...

...on kuin aliravittu linnunpoikanen joka jatkuvasti pitää suutaan auki saadakseen lisää ihailua, jonka varassa elää. Usein hän sijoittaa kyltymättömän nälkänsä yhteen ainoaan ihmiseen.

Työssä hän voi vielä pärjätä hyvin, mutta kotiin tullessaan hän romahtaa avuttomaksi ja vaativaksi marisijaksi, joka ei koskaan saa puolisoltaan tarpeeksi huomiota. Hän muuttaa jokaisen turhautuman maailmanlopuksi. Hän suorastaan kerjää itselleen pettymystä, eikä ikinä ole tyytyväinen samaansa. Kun hän ei saa haluamaansa, hänellä on mielestään hyvä syy olla antamatta kenellekään mitään. Jos hän joutuu pyytämään haluamaansa, se ei enää maistu miltään, koska toinen ei ole *arvannut* mitä hän tarvitsee.

Sosiaalisessa tilanteessa hän voi olla suorastaan hurmaava, mutta hänen sharminsa takana on epätoivoinen yritys paistatella siinä ihailussa, josta on mielestään jäänyt paitsi lähisuhteessa. Hän on pohjaton kaivo, jota mikään ihailu tai tarpeiden tyydytys ei koskaan voi täyttää.

Tällä hän peittää terveen häpeän siitä, ettei oikeasti rakasta ketään. Sisimmässään hän tajuaa, että myös häntä tarvitaan, mutta hän ei ole suostunut omaan osuuteensa tarvittuna ihmisenä tässä maailmassa.

b) Vainoharhainen narsisti...

...elää elämänsä kilparadalla. Hän on jatkuvassa juoksussa ja kurkistelee koko ajan olkansa yli kilpailijoitaan. Hän halveksii taakse jääneitä, epäilee rinnalla juoksijoita ja kadehtii niitä jotka ovat ehtineet edelle. Haluttomana kohtaamaan omaa häpeäänsä, hän mässäilee kuvitelmillä, kuinka muut suunnittelevat hänen voittamistaan, syrjäyttämistään ja häpäisemistään.

Rauhallisimmillaan hänen elämänsä on tyytymätöntä valitusta ja kiihkeimmillään kilpailijoiden salajuonien raivoisaa paljastamista. Molemmissa tapauksissa tavoitteena on saada muut vihdoinkin antamaan hänelle ansaitsemansa erityiskohtelun.

Terve häpeä muistuttaa häntä siitä, että jokainen meistä on riippuvainen toistemme avusta. Jatkuva kilpaileminen auttaa häntä torjumaan oman avun tarpeensa ja häpeän siitä ettei itse auta ketään.

c) Manipulatiivinen narsisti...

...on metsästäjä, joka ei koskaan tyydytä nälkänsä riistallaan.

Hän pitää kaikkien muiden tarpeita uhkana itselleen. Siksi hän keskittää taitonsa mitätöidäkseen heidän tarpeitaan ja perustellakseen omiaan. Käyttämällä

syöllistämistä tai muita menetelmiä hän todistaa toisen tarpeet vääriksi tai toisarvoisiksi ja luo omista tarpeistaan maailman navan.

Hän on yleensä tietoinen päämääristään ja siksi hän myös halveksii niitä jotka lankeavat hänen juoniinsa. Näin hän pystyy tilapäisesti siirtämään kokemansa häpeän toiseen osoitteseen.

Susien maailmassa hän ei voi kunnioittaa ”lapsellista”, ”hyväuskoista” ja ”naiivia” lammasta, joka antautuu syötäväksi. Hän ei myöskään kunnioita sitä, joka onnistuu vastustamaan manipulaatiota. Toisen suden kanssa hän voi vain kilpailla, itsenäistä ihmistä hän ei pysty syömään, mutta lammaskaan ei tyydytä hänen nälkäänsä. Manipulaatio ei ole keino josta hän voi luopua, kun on päässyt tavoitteeseensa. Keinottelu, pelaaminen, pettäminen ja valehteleminen on hänen elämänsä. Terve häpeä muistuttaa häntä rehellisyydestä ja nöyrästä riippuvuudesta, mutta manipulatiivisen vallan käyttö on hänen tapansa sulkea silmät häpeältään.

d) Mahtaileva narsisti...

...elää elämänsä estraadilla.

Hän on useimmiten lihaksillaan pullisteleva tai urheilusuorituksillaan loistava mies, joka ei karta minkäänlaisia riskien ottoa. Hän uskaltaa tehdä sen mistä muut perääntyvät. Mikään aggressiivisen maskuliinisuuden ja päättömän rohkeuden osoitus ei ole hänelle liikaa. Mitkään nopeusrajoitukset tai terveen järjen varovaisuudet eivät häntä rajoita. Kydissä olijoiden terve pelko vain ruokkii hänen ylivoimaisuuttaan. Ne naiset, jotka lankeavat tähän ansaan lähtevät yleensä kilpailemaan miesten kanssa tai liioittelevat naisellista olemustaan ”rohkealla” pukeutumisella ja käytöksellä. Molemmissa tapauksissa vartalon muoto tai fyysinen suoritus tulee (vaikutus)vallan välineeksi.

Hän nauttii saamastaan ihailusta ja käyttää hyväkseen muiden tarvetta löytää itselleen keinotekoisia idolia. Samalla hän tuntee vielä suurempaa mielihyvää voidessaan sadistisesti torjua saamansa ihailun. Kukaan ei saa päästä liian lähelle.

Ihaileva ja palvova *etäisyys* varjelee sen pienuuden ja tarvitsevyyden kohtaamiselta, josta terve häpeä muistuttaa. Mahtaileva narsisti yrittää suorituksiensa kautta olla itselleen kaikkea mitä ikinä tarvitsee.

3 Kansantauti

Moderni narsismi ei enää rajoitu vain poikkeusyksilöihin.

Psykologialla ei enää ole varaa pitäytyä vain yksittäisten potilaskertomusten ja poikkeuksellisen vaikeiden patologioiden analysoimisessa. Tieteen on pakko avartua myös kulttuurianalyysiksi. Emme ole enää vain yhden pienen perheen lapsia. Television myötä minun sukupolveni on ensimmäinen, joka on kasvanut koko maailman sylissä. En oireile vain alkuperäisen perheeni sairauksia, vaan kannan sisälläni myös kansakuntamme kipeyksiä ja poden koko kulttuurimme kieroutumia. Psykologisenä teoriana narsismi on potilaskertomus kokonaisen sukupolven sairaudesta ja nyt aikuistuvien lastemme patologiasta. Ehkä voimme parantua tästä. Ehkä tilalle tulee joku uusi ja vielä vaikeampi sielun sairaus. En näe juuri mitään merkkejä siitä, että narsismi olisi kulttuurissamme vähentymässä — päinvastoin. Nyt kun vielä olemme menossa kilpailemaan Euroopan markkinoista, suomalaisiin psyykataan epätoivon vimmallä lisää narsistisia ominaisuuksia menestymisen eväiksi. Jatkuvasti byrokraatisoituva yhteiskuntamme ruokkii narsistista käytöstä ja palkitsee sitä menestyksellä. Vähänkin isommassa laitoksessa todelliset ihmissuhteet joutuvat usein taka-alalle. Yksilö, joka ei ole tottunut taistelemaan, tuntee itsensä helposti

mitättömäksi ja ohitetuksi. Menestymiseen vaaditaan enemmän manipulatiivisia taitoja, kuin kykyä luoda todellinen suhde toiseen.

Systeemi, joka ei anna arvoa ja tilaa todelliselle kohtaamiselle, levittää tahtomattaankin punaista mattoa kaikkein sharmikkaimmille kusettajille ja lipevimille toisten hyväksikäyttäjille.

Kuulemieni kertomusten ja havaintojeni mukaan *koulut* voivat hengeltään poiketa suurestikin toisistaan tässä mielessä. Esimerkiksi rikkaassa **Kauniisessa** on kouluja joiden narsistinen henki on hyvin vahva. Jos lapsi sattuu olemaan sekä ujo että sen verran köyhästä perheestä, ettei pysy viimeisen muodin mukana, hän on todella ikävissä vaikeuksissa.

Ei ole enää mahdollista seurata tiedotusvälineitä saamatta jatkuvia vihjeitä siitä, että maailma kuuluu vain kauniille, rohkeille ja rikkaille. Sankarimme eivät enää ole niitä, jotka ovat saaneet hyvää aikaan vaan ne, jotka ovat onnistuneet luomaan tiedotusvälineissä tietyn mielikuvan itsestään.

Käykö lopulta niin, että rahalla ostettua elämyssaldoa keräävä *Homo economicus* on lopultakin polkeva alleen viimeisen *homo sapiensin*?

Kristikunnallakaan ei ole ollut munaa sanoutua irti tästä narsistisesta kiusauksesta. Nolottaa katsella sitä epätoivoista hinkua, jolla Jeesuksen mainosmiehiksi ja -naisiksi haalitaan kaikki mahdolliset Tv:stä tutut. Eihän se tietenkään tee ketään kelpaamattomaksi, että sattuu olemaan televisiosta tuttu. Mutta toivoisi meidän pärjäävän ilman, että alamme väkisin lavastaa omaa hengellistä saippuaopperaa kristillisen maailman kauniista ja rohkeista.

4 Häpeän peitto

*”Jäytävä epäily, katkeruus, riittämättömyyden ja avuttomuuden tunne ovat tehneet minusta taiteilijan.”*¹¹² **Jouko Turkka**

”...Kääreitteni alla ei ole mitään sisältöä. Olen ontto. Nautinnoillani ja kunnianhimoillani ei ole mitään perustaa. Ne on kaikki tuomittu häviäviksi. Kun niitä ei enää ole, minusta ei ole enää mitään muuta jäljellä kuin alaston tyhjiys, joka kertoo minulle, että olen oman itseni vahinko.”¹¹³ **Thomas Merton.**

Modernin psykoanalyysin johtava teoreetikko **Heinz Kohut** väittää, että narsistin persoonallisuus on oikeastaan jakautunut kahtia: Pääimmäisenä on grandioosinen minuus, joka korostaa liioiteltua tärkeyttään ja pohjalla on tyhjä minuus, joka on täynnä häpeää, nöyryytystä ja arvottomuuden tunnetta.¹¹⁴ Narsismin pohjalla ei ole niinkään syyllinen minuus vaan *traaginen* minuus.

Kohutin analyysi pitäytyy vanhassa psykologisessa perinteessä selittämällä ilmiötä pääasiassa lapsuuskokemusten ja perhesysteemin kautta. Se ei enää riitä.

Ymmärtääksemme nykyajan mielen kieroutumia tarvitsemme laajempaa näkemystä kunkin sukupolven kulttuuriympäristöstä ja median vaikutuksesta kasvavan lapsen mieleen. ”Ajan henki” muokkaa minuuden kehitystä vähintään yhtä tehokkaasti kuin kodin henki.

Kysymys ei ole vain psykologisesta tai sosiaalisesta ongelmasta. Narsismi on juurettoman yksilön paniikkireaktio maailmassa, joka ei tarjoa hänelle mitään tukevaa juurta perimmäiseen todellisuuteen.

¹¹² Jouko Turkka. Häpeä. Otava -94. s.294.

¹¹³ T.Merton. NSC. s.35

¹¹⁴ Heinz Kohut. The restoration of self. New York: International Universities press, 1977.

Kaikki viestimet ovat täynnä intohimoisen kiivasta mutta turhaa ja satunnaisen ohimenevää elämää. Ihmiseltä vaaditaan yhä yksilöllisempää elämää, samalla kun todelliselle minuudelle löytyy yhä vähemmän tukea. Jokaista houkuteltaan toteuttamaan itseään ja pärjäämään yksin.

Eväiksi ei tarjota muuta kuin ideoita ideoiden perään. Ikäänkuin yksilö voisi ilmasta napata jonkun lentävän ajatuksen tai välkyn keksinnön, josta hän tekee elämänsä tarkoituksen. Suuret aatteet ovat menneen talven lumia, poliittinen idealismi sortui viimeistään **Berliinin** murin myötä ja suuret uskonnot vain tappelevat keskenään.

Mitä jää jäljelle, muuta kuin narsistinen projekti: Luoda itsensä käytettävissä olevista pirstaleista ja saada tuote myytyä mahdollisimman monelle — tai ainakin yhdelle. Narsismi on psykologinen ongelma, joka tarvitsee psykologiaa paljon suuremman vastauksen.

5 Narsismi asenteena

”Todellisuus näyttäytyy moraalittomana ja järjettömänä. Järkevää näyttää olevan vain yksilöllinen pyrkyryys. Jos se epäönistuu, mikään omakohtaisesti tärkeä ei ole kiinnittämässä maailmaan.”¹¹⁵ Juha Siltala

Psykologisessa kirjallisuudessa narsismia käsitellään yleensä yksinomaan tunnevammana. Mutta eikö siinä ole myös oma asenteellinen puolensa? Onko mahdotonta, että narsismi olisi myös valittu elämänasenne, joka on terveen häpeän torjumista?

Riippumatta siitä, kuinka loukattu lapsuuteni luonnollinen itsekeskeisyys on, näen itseni kuitenkin vastuullisena siitä, minkälaisia asenteita loukattuna ihmisenä kehitän. Eikö minulla nyt ole *moraalinenkin* vastuu suostua siihen suunnattoman loukkaavaan totuuteen, etten todella olekaan maailman napa? Eikö ole kohtuullista vedota ihmisen totuuden tajuun? totuuden tajuun?

On aika tyytyä rajoihimme ja lakata kapinoimasta sitä häpeää vastaan, joka kutsuu meitä takaisin itsemme mittaiseksi?

Mitä minä narsismin *selityksellä* teen? Voin käyttää sitä tieteellisenä perusteena itsekkäälle ja valheelliselle elämälleni. Voin myös käyttää sitä itsetuntemukseni syventäjänä, joka auttaa tietoisesti luopumaan vuosikymmeniä vanhasta alkureaktiosta, jota kasvuympäristöni on vahvistanut ja jonka olen sallinut ohjata asenteitani.

Ketä me petämme tekemällä narsismista peitenimen itsekkyydelle, ylimielisyydelle, ylpeydelle, petollisuudelle ja toisten hyväksikäytölle?

Kun saamme näkökulmaa siihen nälkiintyneeseen minään, joka narsistisen käytöksen alla on, voimme kyllä tuntea suurempaa *sympatiana* vastenmieliseltäkin tuntuvaan käytöstä kohtaan. Mutta pelkkä myötätunto ei auta ketään luopumaan narsismistaan. Moderni psykoanalyysi ja eksistentiaalisuus ovat tehneet meille sen palveluksen, että voimme ymmärtää synti-sanat syvemmän merkityksen: Narsismi ei ole vain synnin *tekemistä*, se on yksi muoto synnissä *elämisestä*. Psykologinen analyysi narsismista on kuvaus alkuperästään ja todellisesta olemuksestaan harhautuneesta minuudesta. Syyllisyys kutsuu meitä tunnistamaan, tunnustamaan ja korjaamaan väärät *asenteet* ja *teot*. Terve häpeä haastaa meitä tunnistamaan ja tunnustamaan että *olemme* eksyksissä ja *elämme* valheessa. Terve häpeä kutsuu meitä palaamaan itseemme ja elämään todellisuudessa.

¹¹⁵ Siltala. s.188.

6 Parantuminen

*”Nyky maailman ihmiset ovat entistä riippuvaisempia toisistaan, mutta miehelle riippuvaisuuden havaitseminen on kohtalokasta. Tarvitsevuus on heikkojen olemuksellinen tunnusmerkki.”¹¹⁶ **Juha Siltala***

Narsismista on vaikea parantua tai tehdä parannusta. Imartelevan valheellinen minäkuvamme tarvitsee niskoilleen hirmuisen määrän murskaavia epäonnistumisia, ennen kuin se murtuu. Konkurssin jälkeinen tyhjiys ja paniikki voi olla vaarallinen tila. Siinä tehdään pahaa itselle ja muille. Valheiden raunioille tarvitaan paljon rakkaudella annettua realistista palautetta ja peilausta, ennen kuin löydämme sen tosi minuuden, joka aikanaan syntyi liian ahtaaseen paikkaan ja liian kylmien peilien eteen.

Joskus narsismi murtuu hiljalleen ilman mitään dramatiikkaa. Urallaan hyvin pärjänneenkin narsistin mahdollisuudet alkavat tässä ankarassa markkinamylyssä loppua pitkälti ennen eläkeikää. Nelikymppinenkin alkaa olla jo loppuun kulutettu kehäraakki monessa firmassa. Täytyy raivata tilaa nuoremmille ja tehokkaimmille narsisteille. Siinä vaiheessa alkaa hurmion alta kuulua sanaton häpeä ja nimetön epätoivo. Keski-ikä kriisissä kiireessä ohitetun totuuden hetki häämöttää. Projekti nimeltä minä, ei riitäkään elämän tarkoitukseksi. Mielikuva, jonka olen itsestäni luonut alkaa tuntua sekä käyttökeltvottomalta että kiusallisen vieraalta. Sisäinen ontous ja tyhjiys avaa suunsa.

Tämä vauhdin hiljentämisen tai pysähtymisen kohta tulee monelle vastaan sitä mukaa kun puolen vuosisadan virstanpylväs lähestyy.

Kupla ei välttämättä paukahda kerralla. Se vain vuotaa hiljaa tyhjäksi. Terve häpeä kuiskaa joskus armollisen hennosti ja kärsivällisesti.

C Hybris

”He levittivät kauhua elävien maassa...”

*He olivat suuria sankareita ja saivat ihmiset kauhun valtaan, mutta nyt heidän osanaan on häpeä.”¹¹⁷ **Hesekiel***

Kun **Hitlerin** kenttämarsalkka **Hermann Göring** istui muiden natsirikollisten kanssa tuomiolla, hän ei kaikesta päätellen tuntenut minkäänlaista häpeää. Kuunnellessaan yksityiskohtaisia kuvauksia pahasta elämästään hän kumartui **Albert Speerin** puoleen ja sanoi:

”Älä huolehdi, muutaman vuoden sisällä he rakentavat kunniamonumentteja muistollemme.”

Eikö näihin miehiin sovi **Jeremian** kuvaus:

”He ovat tehneet kauhistuttavia tekoja mutta eivät suostu edes häpeämään - häpeän tunne heiltä puuttuu tyystin.”¹¹⁸

Miksi häpeän tunne puuttuu heiltä kokonaan? He yksinkertaisesti kieltäytyvät tuntemasta sitä. He ovat vetäytyneet sairaaseen ylpeyteen, josta aion jatkossa käyttää kreikankielistä sanaa *hybris*¹¹⁹, erottaakseni terveen ja sairaan ylpeyden toisistaan.

¹¹⁶ Siltala. s.10.

¹¹⁷ Hes. 32:31.

¹¹⁸ Jer. 6:15

¹¹⁹ *Hybris* on vanha kreikankielen sana jolla alunperin kuvattiin kohtuutonta painoa tai valtaa. Sen yleisemmät muunnokset ovat: *hybrizo*, käyttäytyä ylimielisesti, kohdella kaltoin, loukata, *ephybrizo*, häpäistä, *hybristes*, väkivaltainen ja hävytön ihminen. Juuri tätä sanaa Paavali käyttää kuvatessaan minkälainen oli ennen kääntymystään: ”Kiitän häntä siitä, että hän katsoi minut luotettavaksi ja otti minut palvelukseensa, vaikka olin ollut herjaaja, vainooja ja väkivallantekijä *hybristen*”. 1 Tim. 1:13.

Hybris on epärealistista ylimielisyyttä. Se ei ole vain tunne, vaan elämänasenne. Vanhempamme puhuivat menestyksestä, joka on noussut päähän. **Augustinus** kutsui sitä epäasialliseksi itsensä paisuttamiseksi. Voisimme kutsua sitä vaikkapa vauhkootuneeksi itsetunnoksi.

Katsele joitakin kaikkietäviä poliitikkojamme, jotka eivät ole koskaan väärässä tai joitakin Jumalan puolesta puhuvia hengenmiehiämme, jotka eivät osaa erottaa Jumalan sanoja omistaan ja olet löytänyt muutamia ehdokkaita *hybriksen* esikuviksi. Tosin vaarallisin ehdokas voi löytyä lähempääkin.

Hybris on tahdon sairautta. Se on tahtoa olla itseään suurempi. Hybris voi saada lohikäärmeen muodot, mutta se voi esiintyä myös ruikuttavana matona. Kummatkin liioittelevat. Toinen liioittelee voimaansa ja toinen voimattomuuttaan: Vallasta paisunut lohikäärme sanoo: *"En tarvitse kenenkään apua. Riitän itselleni."* Toivoton mato sanoo: *"Kukaan eikä mikään voi auttaa minua. Olen mahdoton tapaus, maailman vaikein ihminen."* Molemmat asettuvat omalla tavallaan tolkkuttoman ylpeästi kaiken avun yläpuolelle.

Hybris esittäytyy ainakin kolmessa muodossa:

1 Valta

"Mielenkiintoista on, että valtaan hakeudutaan sellaisen menettelyn kautta, joka opettaa korostamaan vastakohtaisuuksia ja erilaisuuksia sen sijaan, että se opettaisi ihmisille kykyä sellaiseen yhteistyöhön, jolla olisi mahdollisuus tuottaa kollektiivista viisautta." **Maija-Liisa Ollila**

Vallasta hurmaantunut ihminen pitää valtaa itsessään oikeutuksena tehdä mitä ikinä päähän pälkähtää. Valta tarjoaa keinotekoisien suojan häpeältä, samalla kun se antaa mahdollisuuden häpäistä.

Valtaan pyrkivä *tahto* on tullut sokeaksi vaihtoehdoille. Kun viisauden ja rakkauden silmät on puhkaistu, jäljelle jää silmitön valta: *"Koska minä tahdon!"*, riittää perusteluksi mille vain. Tahto osaa tahtoa vain itseään. Kaikki muu on toisarvoista. Hybriksen paisuttama tahto ei näe itselleen mitään rajoituksia. Tällainen ihminen on oman tahtonsa orja.

Vallanhimo on rajua taistelua tervettä häpeää vastaan, jonka ilmeinen sanoma on ettei kellään meistä ole, eikä voi olla rajoittamatonta valtaa.

Modernit gurut ja rajattoman menestyksen teologit, jotka yrittävät väittää toisin, rikastuttavat vain itseään, ei meitä.

Ei edes pienessä kodissa kellään saa olla rajoittamatonta valtaa. Terve häpeä on kuin keltainen valo, joka muistuttaa että raja tulee kohta vastaan. Punaistakin päin ajaneen kotityrannin on pakosta kohdattava häpeä omasta suhteettomuudestaan, mikäli aikoo takaisin ihmiseksi.

2 Tieto ja äly

*"Älykkäät ovat vain sääliittäviä: Päässä tietoja kuin akupunktioneuloja, ulkopuolelta työnnettyjä. Jos painatte poskenne älykkään ohimoa vasten voitte kuulla heikkoaa valitusta."*¹²⁰ **Jouko Turkka**

Tietämiseen rakastunut uskoo, että hänellä on rakastettu hallussaan ja voi tehdä sillä mitä haluaa. Hän ei yksinkertaisesti voi sille mitään, että aina on oikeassa — näin hän

Kreikkalaisessa kirjallisuudessa *hybriksen* vastakohtia ovat: *noos theoudes*, jumalia kunnioittava asenne, *sophrosyne*, vaatimattomuus, nöyryys, ihmisille annettujen rajojen kunnioitus

¹²⁰ Jouko Turkka. Häpeä. Otava, -94. s.28.

ainakin uskoo. Yhden ainoan kerran hän luuli olevansa väärässä, mutta sitten hän huomasi erehtyneensä.

Kaiken älyllistäminen on tehokas tapa torjua häpeän tuntu. Henkilökohtaiset ongelmat muunnetaan periaatteellisiksi kysymyksiksi ja niistä keskustellaan yleisellä tasolla. Sillä ne muutetaan vain mielenkiintoisiksi älyllisiksi solmuiksi, joista voi esittää erilaisia mielipiteitä loppumattomiin. Ajatukset voivat sinänsä olla fiksuja, mutta abstraktisella tasolla käsitelty henkilökohtainen häpeä ei koskaan muutu miksikään. Jos ihan uteliaisuuttasi haluat nähdä minkälainen on ihminen, jonka luovuus on nollassa, etsi oikeassaolija. Hänen varmuutensa tappaa luovuuden esiasteenkin — uteliaisuuden.

Tervettä häpeää kuuleva ei koskaan usko olevansa perillä. Tietoisena ymmärryksensä ja tietonsa rajallisuudesta hän pysyy vähintäänkin uteliaan kiinnostuneena suhteessa kaikkeen mikä voisi muuttaa hänen käsityksiään.

3 Moraali

Heprealaiskirjeen kirjoittaja kuvaa ihmistä joka ”häpäisee (*enhybrizo*) armon Henkeä!”¹²¹ Voin kuvitella, että armon Hengen häpäiseminen tapahtuu kun joku, mitään katumatta, kerskailee pahuudellaan tai toinen, mitään tunnustamatta, keskailee hyvyydellään.

Joka moraalillaan uskoo tehneensä itsensä Jumalalle otolliseksi, pitää omaa elämäänsä muidenkin moraalin mittapuuna. Vähintään samalle tasolle pitää yltää, ellei aio elää synnissä. Häpeämättömästi he tuomitsevat toisen käytöksen maailman yksinkertaisimmalla ja tyhmimmällä perustelulla: ”*En minä ainakaan voisi...*” Uudessa seurassa hän voi olla hiljaa, kunnes on saanut pienten vihjeiden perusteella läsnäolijoiden moraalin arvioitua, ja kunkin lokeroitua. Sitten alkavat kiusallisen johdattelevat kysymykset, joihin et yleensä voi vastata kuin myöntämällä tai kieltämällä. Joka tapauksessa olet ansassa, joko täysin hänen puolellaan tai toisella puolella aittaa. Hän inhoaa harmaan alueen armoa ja epämääräisyyttä. Oman salatun häpeänsä takia hänen on pakko ylläpitää uskoa siihen, että ainakin itse on oikealla puolella aittaa.

Vaikka hybristä on minusta pidettävä terveen häpeän torjumisena, sen pohjalla on myös sairasta häpeää. Sietämättömän häpeän tunteen kanssa taisteleva voi paeta ihan vastakkaiseen mielikuvitusmaailmaan, jossa hän ei ainoastaan ole yhtä kelpaava kuin muut, vaan ylivoimaisesti parempi.

Näin hataralle pohjalle rakennettu ylpeys harvoin vakuuttaa edes ylpeilijää itseään. Siksi hänen on kehitettävä aina vain vakuuttavampia näyttöjä ja epätoivoisempia hokemia kuvitellun ylivertaisuutensa tueksi. Hän ei koskaan pysähdy oppimaan epäonnistumisistaan ja erehdyksistään, koska hän ei uskalla edes *kokea* niitä sellaisiksi. Minkä tahansa epätäydellisyyden myöntäminen vastaisi täydellistä antautumista häpeälle. Pikaselityksen jälkeen (syy on jonkun muun) hän hyppää seuraavan pilvenhattaran kyytiin. Hän on kuin vanhan vitsin mies, joka hyppäsi hevosen selkään ja ratsasti joka suuntaan.

Hybristä täytyy ruokkia jatkuvalla epärealismilla, jotta välimatka häpeään pysyisi tarpeeksi turvallisena. Tämä tekee yhteistyön ja ristiriitojen selvittämisen tällaisen ihmisen kanssa aivan mahdottomaksi. Hänellä ei ole varaa nähdä itseään vastuullisena mihinkään ongelmaan. Puolisokseen hän tarvitsee mieluiten ihmisen joka suostuu

¹²¹ Hepr. 10:29.

kantamaan kaiken häpeän ja molempien syyllisyyden kokonaan yksin. Nämä hulluudet täydentävät toisiaan surullisen hyvin.

Rankasti kirotuksi tulee se ihminen, joka rikkoo tämän kuplan, tai edes uhkaa ylpeän keinotekoista minäkuva.

XVIII Häpeä Pyhän edessä

”Häpeän tuntu on ihana ihmisen ominaisuus. Jolla sellainen on, ei ole niin nopea tekemään syntiä. Joka ei tunne minkäänlaista häpeää kasvoillaan hänen isänsä ei totisesti ole koskaan seisonut Siinain vuorella.” Talmud

Molemmat länsimaisen sivistyksen pääjuuret, kreikkalainen ja heprealainen kulttuuri, yhdistivät häpeän puutteen röyhkeään kunnioittamattomuuteen itseään suuremman edessä.

Me ymmärräämme helposti miten häpeä kytkeytyy syyllisyyteen, nolouteen ja nöyryytykseen, mutta meillä on vaikeuksia mieltää miten häpeä liittyy nöyryyteen, kunnioitukseen, palvontaan ja pyhään pelkoon. Kreikkalaisille se ei ollut mikään ongelma: *Aidos*, häpeän tunne, on luonnollinen reaktio, jonka *pyhä* herättää.¹²²

Homer kuvaa tällä sanalla uskonnollisävyistä kunnioitusta, jonka ihminen tuntee vanhempien, kuninkaan, jumalien tai vaikkapa sairaan kerjäläisen edessä.

Periaatteellinen ihmisarvon kunnioitus on länsimaisen humanismin synnyttämä *aidoksen* köyhä pikkuserkku.

Heprealaisessa ja kreikkalaisessa kulttuurissa *suuren tuntemattoman arvostus* oli se mikä yhdisti häpeän ja kunnioituksen. Miten sellainen voisi olla yleistä kulttuurissa, jossa suurta tuntematonta pidetään vain haastavana tutkimuskohteena? Meille jokainen salaisuus on vain nöyryytys, joka viimeistään huomenna on voitettava. Olemme kadottaneet suhteellisuustajumme. Ihminen, joka ei myönnä rajojaan, ei voi tuntea häveliästä kunnioitusta mitään tai ketään kohtaan.

Länsimainen kristillisyys on laiminlyönyt terveen ja pyhän häpeän uskonnollista merkitystä. Kristillinen traditiomme on keskittynyt enemmän syyllisyyteen ja rangaistuksen pelkoon. Se on altistanut meidät moralistiseen uskontoon, joka määrittää synnin pääasiassa tiettyjen lakien rikkomisena. Jumalasuhteen keskeisimmäksi ulottuvuudeksi jää pelokas totteleminen. Uskon, luottamuksen ja kunnioittavan asenteen merkitys jää toisarvoiseksi, koska niitä on vaikeampi mitata kuin sääntöjen rikkomisia. Tämän vuosisadan teologeista **vain Dietrich Bonhoeffer** on perusteellisemmin käsitellyt häpeän uskonnollista merkitystä.¹²³

Vaikka **Vanhaa Testamenttia** on opittu pitämään varsinaisena syyllisyyden käsikirjana sana *syyllinen* ja *syyllisyys* esiintyvät yhteensä vain *neljä* kertaa koko kirjassa. Sensijaan sana *häpeä* esiintyy eri muodoissaan yli *150* kertaa. Häpeä oli israelilaisten reaktio, kun he toistuvasti joutuivat kasvoitusten oman petturuutensa kanssa, oltuaan uskottomia **Jahven** kanssa solmimalleen liitolle:

”Langetkaamme häveten maahan, häväistys meidät peittäköön! Olemme rikkoneet Herraa, Jumalaamme, vastaan.”¹²⁴

”Jumalani, minä häpeän niin, että tuskin uskallan nostaa kasvojani sinun puoleesi, sillä meidän syntimme tulvivat jo päämme yli ja syyllisyytemme kohoaa taivaaseen saakka.”¹²⁵

¹²² Tosin *aidoksen* merkitys myöhemmässä kreikkalaisessa kulttuurissa jäi melkein olemattomaksi kun jumalat alkoivat kuolla sukupuuttoon.

¹²³ Dietrich Bonhoeffer. Ethics. Macmillan Publishing Co. s.17 -.

¹²⁴ Jer. 3:25.

Uuden Testamentin puolella kunnioitava häpeä loistaa poissaolollaan. Kaikki viittaukset häpeään kuvaavat lähinnä häväistyksi tulemista. Tyypillinen esimerkki on kuvaus Jeesuksesta joka ”häpeästä välittämättä kesti ristillä kärsimykset.”¹²⁶ Tilalle on tullut melkein häpeämätön rohkeus. Alkukristillisyydessä ei enää ollut pyhiä paikkoja, jonne ei saanut astua. Edes Johanneksen ilmestyksessä ei ollut minkäänlaista temppeliä. Poissa olivat myös pyhät esineet, joita ei saanut koskea. Vanhan Testamentin säädökset saastaisista eläimistä kumottiin.¹²⁷ Ei ihme, että juutalaiset pitivät kristittyjä vähintäänkin sivistymättöminä ja häpeämättöminä barbaareina.

Mitä tästä päätelemme? Ehkä ei enää pitäisikään puhua kunnioittavasta häveliäisyydestä tai arkuudesta Pyhän Jumalan edessä. Viekö sellainen meidät vain takaisin vanhatestamentilliseen orjuuteen?

Enpä usko. Käsittelin tätä teemaa Pelkoa käsittelevässä kirjeessäni enemmän. Toistan vain ajatuksen siitä, että Uuden Testamentin häpeämätön rohkaisu puhutella Jumalaa **Abbana** (=Isi) annettiin niille, jotka *eivät edes uskaltaneet lausua Jumalan nimeä*. Tämä uusi vapaus astui vanhan kunnioituksen ja pidättyvyyden keskelle — *tekemättä sitä tyhjäksi*.

Jos Jeesus keräisi opetuslapsensa meidän aikamme verovirastoista, kyläkapakoista, navetoista ja tehtaiden liukuhihnoilta, hän löytäisi joukon ihmisiä, joilla ei ole mitään estoja käyttää Jumalan nimeä vaikka kirosanana. En ihmettele, vaikka hän jossain vaiheessa aloittaisi opetuksensa antamalla aimo annoksen Moosekselaista ruutia. Pyhä häpeä on *kunnioittavan pelon ja lapsellisesti luottavan rakkauden jännitteessä elämistä*. Ei ole samantekevää ketä olemme saaneet luvan kutsua *isiksi*. Taivaallisen Isin syli on edelleenkin myös pelottavan suuren ja salaperäisen tuntemattoman Jumalan syli. Lapsenomaista luottamusta tarvitsemme nimenomaan siksi, ettei tuo syli ole koskaan ollut, eikä vielääkään ole, mikään tylsä itsestäänselvyys.

Kunnioitava häveliäisyys ja rohkea häpeämättömyys ovat *molemmat* juutalaiskristillisen perinteen ytimessä. Poista jälkimmäinen ja sinulle jää juutalaisuus. Mutta jos poistat ensimmäisen jäljelle ei jää kuin hävytön uskonnollisuus, joka itsetyytyväisenä kuvittelee saaneensa yksinoikeuden Jumalan salaisuuksiin. Sellainen uskonnollisuus ei myöskään kunnioita sitä salaperäistä tapaa, jolla Jumala on *aina* puhunut *kaikkien* kansojen ja maailmanuskontojen keskuudessa.

A Hiljaisuus

*”Elämä ei pidä meteliä itsestään vaan tulee nöyrästi ja hiljaa yllättäen.”*¹²⁸ **Tommy Hellsten**

Häveliäisyys Pyhän edessä herkistää meidät sille ujon hiljaiselle sydämen äänelle, joka muutoin on niin helppo ohittaa ja hukuttaa itsevarmojen mielipiteiden ja teorioiden alle. Ehkä pidät häveliäisyyttä liian hatarana suojana tuolle Jumalan kuiskaukselle. Hauras suoja se onkin. Ympäristöä voi suojella säätämällä lakeja, mutta herkkää elämän ydintä on suojeltava hellällä häveliäisyydellä.

¹²⁵ Esra 9:6.

¹²⁶ Hepr. 12:2.

¹²⁷ Tosin Paavali sekosi välillä kulttuurisidonnaisiin häpeän määritelmiin pitäen niitä luotuina: ”Opettaahan jo luontokin teille, että pitkä tukka on miehelle häpeäksi, mutta naiselle kunniaksi.” (1 Kor 11:14,15.) Lapsesta asti opittuja häpeän ja kunnian symboleja on todella vaikea nähdä vain omaan aikaan ja paikkaan sidottuina. Ne tuntuvat luoduilta, koska minä synnyin niiden kanssa.

¹²⁸ T. Hellsten. *Elämän Lapsi*. Kirjapaja, 1993.

Pyhä henki voi kuulemma kaataa ihmisiä, mutta useimmiten tämä näkymätön opettaja ja lohduttaja taitaa lähestyä niin kunnioittavan varovaisesti ja puhua niin hiljaa, että vain häveliäimmät ihmiset voivat meluttomana hetkenä kuulla sen äänen.

Kuinka hyvältä tuntuu tulla salaperäisen äänen pysäyttämäksi, seisoa ideoiden kaatosateen alla, kunnes sen ropina ei enää kuulu, kokea tuo hämmäntävä tietämättömyyden nöyrä hetki, tyhjä ja hiljainen tila, josta kuuluu minulle osoitettu kuiskaus. Ideoiden kanssa voi hävyttömästi väitellä, mutta tämä ujo kuiskaus on aina yhtä vastaansanomaton.

Voisiko olla niin, että Jumalakin tuntee kunnioittavaa häveliäisyyttä lähestyessään meitä? Ehkä Hän juuri siksi puhuu niin pidättyväisesti, että jotkut haukkuvat häntä kokonaan mykäksi.

B Häpeä paratiisissa

*”Ja he olivat molemmat alasti, mies ja hänen vaimonsa, eivätkä he tunteneet häpeää.”*¹²⁹

*”Sain kiinni Raamatun kuvauksesta miten ihminen alkaa siitä että hänet saadaan häpeämään. Että ihminen alkaa häpeästä, on häpeää.”*¹³⁰ **Jouko Turkka**

Vaikka syntiinlankeemuskertomusta käsitellään useimmiten Aatamin ja Eevan syyllisyyden näkökulmasta, niin häpeä tuntuu olevan koko tarinan keskeinen teema. Ensin he eivät tunteneet häpeää alastomuudestaan. Hyvän ja pahan tiedon puusta syömisen jälkeen he tekivät kaikkensa peittääkseen alastomuutensa.

Oli tämän kertomuksen teologinen merkitys mikä tahansa, se joka tapauksessa sopii erinomaisesti siihen kaavaan, jonka kautta lapsi oppii tuntemaan häpeää. Siinä mielessä tämä ei ole kertomus vain Aatamista ja Eevasta vaan myös sinusta ja minusta.

Lapsen on syötävä ainakin kolme hyvän ja pahan tiedon hedelmää oppiakseen tuntemaan häpeää: Ensinnäkin hänen täytyy oppia jotakin annetuista säännöistä. Toiseksi hänen täytyy oppia havainnoimaan omaa käyttäytymistään suhteessa näihin sääntöihin. Kolmanneksi hänen pitää tulla tietoiseksi itsestään. Vasta haukattuaan näistä kolmesta hedelmästä lapsi voi kokea häpeää.

Toisessakin mielessä tämä kertomus on meidän jokaisen tarina: Aatami ja Eeva eivät tyytyneet siihen mitä olivat. Heidät oli luotu ihmisiksi, mutta halusivat Jumaliksi. He eivät hyväksyneet ihmisyytensä rajallisuutta. Eikö tämä ole peritty synty, jos mikä?

*”Synti on se, että emme suostu olemaan ihmisiä... Ihminen tulee ihmiseksi sanan todellisessa merkityksessä vasta sitten kun hän on tietoisessa suhteessa Jumalaan.”*¹³¹

Tommy Hellsten

Alkuperäinen alastomuus oli autenttisen ja *tosi minän* symboli. Kun se ei kelvannut alkoi *valheminän* kiusaus: *”tulen joksikin muuksi.”* Sen lankeemuksen myötä alkoi eksyminen — jokaisen elämässä. Aatamin ja Eevan lankeemus toistuu jokaisessa teossa, joka palvelee valheellisen minäkuvan luomista. Todellisessa yhteydessä voi olla vain sen kautta mitä *on*. Kuvittelun minuuden kautta ei voi olla kuin ristiriidassa koko todellisuuden kanssa.

Ehkä häpeä todella on muisto paratiisista, ainainen muistutus liiankin kiusallisesta totuudesta: *Olemme kaikki eksyneet alkuperästäme.* Pohjimmiltaan jokainen tietää nyrjähtäneensä jostain suuremmasta kokonaisuudesta irti ja että koko elämä on sen

¹²⁹ 1 Moos. 2:25.

¹³⁰ Jouko Turkka. Häpeä. Otava -94. s.301.

¹³¹ Hellsten. s.53,54.

tähden mennyt sijoiltaan. Meillä ei enää ole selkeää yhteyttä Luojaamme, sen enempää kuin luotuunkaan. Häpeä on todellinen mittari todellisesta eksyneisyydestä. Tätä ajatellessani en enää ihmettele, että häpeä on ensimmäinen Raamatussa mainittu tunne. Sen tehokkaampaa muistutusta alkuperäisestä ja edelleen vallalla olevasta erosta ei olekaan.

Miksi sitten kirkon oppineet ovat keskittyneet pohtimaan syyllisyyden teologiaa, enemmän kuin häpeän teologiaa?

Johtuuko se siitä, että teologit ovat miehiä ja miehet mielummin tuntevat syyllisyyttä kuin häpeää, koska eivät osaa ajatella yhtä kokonaisvaltaisesti kuin naiset?

Ehkä samat miehet ovat halunnet korostaa länsimaisen ja kristillisen kulttuurin paremmuutta verrattuna ”primitiivisiin” itämaisiin kulttuureihin, joissa häpeä on keskeinen teema. Syyllisyyttä on pidetty parempana, syvällisempänä, hyödyllisempänä ja ”hengellisempänä” tunteena kuin häpeää. Onkohan näin?

Ehkä syyllisyyden korostaminen on sopinut paremmin valtakoneiston ylläpitämiseksi? Syyllisyys on helpompi määritellä. Ihmiset on helpompi luokitella pelkästään tekojensa pohjalta. Rangaistuksen pelko on hyvä vallan väline.

Anteeksiannon julistaminenkin on vallan väline, silloin kun se pysyy vain valittujen oikeutena.

Terve häpeän tuntu tekee papista ja lukkarista kiusallisen samanarvoisia.

C Kaikkivaltiaan edessä

”Herra, sinä olet minut tutkinut, sinä tunnet minut. Missä olenkin, minne menenkin, sen sinä tiedät, jo kaukaa sinä näet aikeeni. Kuljen tai lepään, kaiken olet mitannut, perin pohjin sinä tunnet minun tekemiseni. Kielelläni ei ole yhtäkään sanaa, jota sinä, Herra, et tuntisi. Sinä suojaat minua edestä ja takaa, sinä lasket kätesi minun päälleni. Sinä tiedät kaiken. Se on ihmeellistä, siihen ei ymmärrykseni yllä. Minne voisin mennä sinun henkesi ulottuvilta, minne voisin paeta sinun edestäsi?”¹³²

Kuningas Daavid

Jumalalta et voi piiloutua verhon taakse, koska Jumala on jokaisen verhon molemmilla puolilla. Kuulostaako huolestuttavalta vai lohduttavalta? **Jobin** sydäntä Jumalan kaikkitietävyys ei ainakaan lämmittänyt. Hän kävi aika kuumana sen edessä: *”Etkö voisi hetkeksi kääntää katsettasi pois? Etkö edes siksi aikaa, että saisin rauhassa nielaista sylkeni? Jos olenkin tehnyt syntiä, en kai minä sinulle ole vahinkoa tehnyt, sinä ihmisen vaanija?”¹³³*

Nietzsche hermostui samasta syystä ja ratkaisi asian julistamalla Jumalan kuolleeksi. Mutta entä jos Jumala ei olekaan tapettavissa? Entä jos taivaalliset videokamerat eivät olekaan tuhottavissa? Missä yksityisyysuojamme on Hänen edessään? Onko häpeä todellakin ainoa mahdollinen reaktiomme Jumalan kaikinäkevän katseen alla?

Pyhimysten ja profeettojen kertomukset ovat samansuuntaisia; Jumalan kohtaaminen on täyttänyt heidät hervottomalla häpeällä.

Profeetta **Jesaja** valittaa kohdattuaan Jumalan sietämättömän pyhyiden:

”Voi minua, minä hukun! Minulla on saastaiset huulet, ja saastaiset huulet on kansalla, jonka keskellä elän, ja nyt minun silmäni ovat nähneet Kuninkaan, Herran Sebaotin.”¹³⁴

¹³² Ps. 139:1-7.

¹³³ Job. 7:19,20.

¹³⁴ Jes. 6:5.

Totta puhuen, minulla ei ole ollut tällaisia ongelmia, koska en ole koskaan nähnyt vilaustakaan Jumalasta. Olen kyllä ollut tilanteissa, joissa aavistus Jumalan läsnäolosta on niin vahva, että tekisi mieli riisua kengät jalasta ja painaa otsa maahan. Sellaista kokemusta Jumalasta minulla ei ole ollut, jonka edessä en olisi pysynyt jaloillani. Tutumpi on kokemus Jumalasta, joka hädän hetkellä loistaa poissaolollaan. Hän on kuin huomispäivä: Melkein ulottuvilla, ja kuitenkin täysin tavoittamaton. Silti, jollakin merkillisellä tavalla, Hän on se todellisuus jonka varaan olen laskeutunut jokaisen läpikäydyn kriisin lopussa.

Kun ajattelen Jumalaa kaikkivaltiaana Luojana, tunnen korkeintaan heikotusta ja pienuutta.

Muistan vieläkin kun 8-vuotiaana ensimmäistä kertaa kirjoista käsin tajusin avaruuden mittasuhteista jotakin. Planeettamme ja aurinkokuntamme mitätön pienuus ja minun asemani yhden pölyhiukkasen pinnalla tuntui musertavan koko lapsuuden maailmankuvan.

Todellakin: ”*Mikä on ihminen, että sinä häntä ajattelet...?*” Silti tämä tunne ei ainakaan minussa herätä mitään murskaavan tuntuista häpeää. Suurta ihmetystä kyllä, mutta ei mitään puistuttavampaa.

D Jumalan ihmisyyden edessä

”*Hengelliset asiat täytyy elää ihmisenä.*”¹³⁵ **Tommy Hellsten**

Häpeän tunne nousee pintaan vasta tutustuessani Jumalan *ihmisyyteen* **Jeesuksen** elämän kautta. Olen kohta elänyt kymmenen vuotta vanhemmaksi, kuin ihminen Jeesus, jonka seuraaja haluan olla. Silti löydän itsessäni niin vähän niitä ominaisuuksia joita Hän eli toteen.

Ajatus että hän istuutuisi tuohon viereeni kirjoittaessani tätä, saisi minut välittömästi tutkimaan motiivejani tavalla, joka tuntuisi vähintäänkin nololta. Joutuisin erittäin kiusallisella tavalla kasvotusten itseni kanssa. Jos Hän josta kirjoitan, tulisi viereeni seuraamaan työskentelyäni ihmisen hahmossa tuntisin varmasti häpeää.

”*Kuka minä olen kirjoittamaan sinusta yhtään mitään. En ole läheskään se ihminen, joksi sinä olet minut kutsunut. Pelkään, että sanani ovat kauniimpia kuin elämäni. Minä laskelmoin sanomani seurauksia itselleni. Sinä et koskaan tehnyt sitä. Pelkään, että itsesuojeluvaistoni on suurempi kuin rakkauteni totuuteen. Laiskuuteni ja mukavuudenhaluni voittaa rakkauteni lähimmäisiin liian monta kertaa. Sinä rakastit nääntymykseen ja kuolemaan asti.*”

Kun katselen Jumalan ihmisyyttä Jeesuksen kautta ja Danielin ihmisyyttä, niiden erilaisuus ja vastakohtaisuus herättää minussa aika rankkaa häpeän tunnetta.

Olen käynyt tätä kirjoittaessani läpi kuvaamaani mielikuvaa. Vähitellen se muuttuu lämpimäksi. Jeesus istuu edelleen viereisellä tuolilla, mutta häpeäni alkaa sulaa. Se muuttuu liikutukseksi. Tunnen yllättävää arvostusta kaikesta huolimatta. Se ei niinkään kohdistu tekemiseeni vaan minuun itseeni.

Tunnen ansaitsematonta, silti ihmeen kunnioittavaa rakkautta, joka antaa minulle rohkeutta jatkaa kirjoittamista.

E He uskoivat toisiinsa

Tuosta mielikuvasta on helppo siirtyä katsomaan hieman uudessa valossa vanhaa kertomusta miten Jeesus kohtasi moraalittomuudestaan tunnetun naisen kesken tärkeää tapaamista kaupungin uskonnollisten johtajien kanssa.¹³⁶

¹³⁵ Hellsten. s.84.

Kun tämä, ilmeisesti prostituutiolla itseään elättävä tai muusta syystä naisen rajoja rikkova kaupungin syntipukki ”sai tietää, että Jeesus oli aterialla fariseuksen luona, hän tuli sinne mukanaan alabasteripullo, jossa oli tuoksuöljyä. Hän asettui Jeesuksen taakse tämän jalkojen luo ja itki. Kun Jeesuksen jalat kastuivat hänen kyynelistään, hän kuivasi ne hiuksillaan, suuteli niitä ja voiteli ne tuoksuöljyllä.”

Jeesus ei tehnyt elettäkään torjuakseen naista. Miksi? Eikö häntä lainkaan nolottanut, että joku suhtautuu häneen noin hillittömällä kiintymyksellä? Eikö nainen selvästikin vähätellyt itseään käyttäytymällä noin palvovasti Jeesusta kohtaan? Eikö toisen idealisoiminen ole itsensä nöyryyttämistä? Eikö toisen kumartaminen ole itsensä alentamista?

Onko todellakin? Voiko olla mahdollista, että sallimalla naisen vapaasti heittäytyä osoittamaan kunnioittavaa rakkauttaan, hän tiesi sen vain vahvistavan naisen omaa uskoa myös itseensä? Miten hän olisi voinut tehokkaammin vahvistaa sosiaalisen häpeän keskellä elävän naisen nöyryytettyä henkeä? Hän teki sen ottamalla varauksetta vastaan tämän liikuttavan hellän kiintymyksen ja puolustamalla naisen oikeutta tehdä niinkuin teki?

Jeesus ei ollut millään kohteliaisuusvisiitillä. Hänet oli oikeastaan kutsuttu testattavaksi. Hän tiesi varsin hyvin, että tämä yllättävä tilanne tulisi tekemään jatkokuulustelut ihan turhiksi. Suostumalla halveksitun katunaisen ”lähentelyyn”, Jeesus mokasi kättelyssä mahdollisuutensa päästä näiden herrojen suosioon: ”Fariseus, joka oli kutsunut Jeesuksen, näki sen ja ajatteli: ”Jos tämä mies olisi profeetta, hän kyllä tietäisi, millainen nainen häneen koskee. Nainenhan on syntinen.””

Jeesus ei hetkeksikään antautunut keskusteluun naisen moraalista tasosta tai sosiaalisesta asemasta. Pelkkä suostuminen sellaiseen väittelyyn olisi jättänyt naisen julkisesti nöyryytettynä lattialle. Jeesus oli itse syntynyt häpeällisestä esiaviollisesta suhteesta (näin ainakin naapurit päättelivät) ja tiesi hyvin kuinka vaikeaa oli uskoa itseensä, kun on syntynyt sekundaleima otsassa.

Jeesus tunnisti jotain, mitä muut eivät nähneet. Hän keskittyi naisen esille tulleetseen *tosi minuuteen* ja sen olemassaolotaistelun tukemiseen.

Jeesus ei katsonutkaan sovinnistisia arvostelijoitaan vaan kiinnitti kunnioittavan katseensa naiseen joka ei vielääkään ollut lakannut suutelemasta hänen jalkojaan. Katseellaan hän tunnusti ja siunasi eteensä tulleen ihmisen, samalla kun hän osoitti sanansa muille:

”Miksi te pahoitatte naisen mielen? Hän teki minulle hyvän teon.”¹³⁷ *Totisesti: kaikkialla maailmassa, missä ikinä evankeliumin sanoma julistetaan, tullaan muistamaan myös tämä nainen ja kertomaan, mitä hän teki.*¹³⁸

Emme tiedä missä määrin nainen itse oli syypää häpeäänsä tai oliko hän vain yhteisönsä häpäisemä rakkauden etsijä. Joka tapauksessa, Jeesus teki kaikkensa vahvistaakseen häpeän otteessa kituvaa naisen sydäntä.

Jos Jeesuksen ennustus että tämän naisen teko tultaisiin muistamaan kaikkialla maailmassa, ei vielä riittänyt hän lopuksi siunasi naisen sanomalla:

”Uskosi on pelastanut sinut. Mene rauhassa.”

Mikä ihmeen usko hänet pelasti? Ilmeisin vastaus on tietenkin: Usko Jeesukseen. Mutta onko siinä kaikki?

¹³⁶ Luuk. 7:36-50.

¹³⁷ Matt. 26:10.

¹³⁸ Matt. 26:13.

Tämän yleisesti halveksitun naisen teko oli myös ilmaus todella *rohkeasta uskosta itseensä*. Hän ei olisi ikinä uskaltanut uhmata sosiaalista häpeäänsä tunkeutumalla tuomitsijoidensa kotiin kesken juhlapäivällisen, jollei olisi ainakin sinä hetkenä vahvasti *uskonut myös itseensä*. Hän uhmasi häpeää hurjimmalla mahdollisella tavalla: *Hän uskoi rakkautensa merkitsevän jotain ja siinä uskossa hän raivasi tiensä sosiaalisen ja sisäisen häpeänsä barrikadien läpi.*

Oletko itse koskaan yrittänyt lähestyä ihmistä, jota suuresti kunnioitat? Et ole tavannut häntä aikaisemmin ja kelaat epätoivoisesti mielessäsi miten ihmeessä uskallat lähestyä häntä. ”Mitä hän ajattelee minusta? Entä jos hän ei noteeraa minua millään tavalla? Kehtaanko edes esitellä itseni? Entä jos vain nolaan itseni kaikkien nähden?”

Tämä nainen, jonka nimeäkään emme tiedä, tuli maailmankuuluksi, koska rohkeni tosi minälleen uskollisena osoittaa rakkauttaan Jeesusta kohtaan. Jeesuksen antama palaute¹³⁹ oli hänen itseluottamustaan vahvistava. *Tämä nainen uskoi Jeesukseen ja hänen uskonsa sai vahvistusta Jeesukselta, joka puolestaan uskoi häneen.* Oliko kukaan uskonut tähän naiseen aikaisemmin? Kaksi toisiinsa uskovaa kohtasivat tavalla, joka poisti häpeän ja koitui häpäisijöiden häpeäksi. Pinnallisin perustein arvioivat uskonnolliset johtajat joutuivat häpeään, koska eivät tunnistanee eivätkä tunnustaneen *tosi minää*, vaikka näkivät sen.

Joidenkin opetuslasten mielestä naisen käyttämä öljy oli liian kallista tuhlattavaksi Jeesuksen jalkoihin. Heistä olisi ollut parempi myydä öljy ja antaa rahat köyhille. Tosi hurskasta.

Aina löytyy huolestuneita vanhempia, jotka eivät tunnista lapsen todellista minää, koska ovat eksyneet hyötyajatteluun. Mahdollisuus tunnistaa ja vahvistaa hetkittäin esiin tunkeutuvaa tosi minuutta on harvinainen. Jeesus ei sitä mahdollisuutta ohittanut — naisen ja itsensä tähden. Jos hän olisi sen tehnyt, hän olisi pettänyt sekä naisen että itsensä.

Tässä kertomuksessa kohtaa mies ja nainen, jotka molemmat uskoivat sekä itseensä että toiseen. Tässä ikimuistettavassa kohtaamisessa häpeä joutuu väistymään ja molempien hyvyys tulee vahvistettua.

Jos Jeesus olisi tässä tilanteessa katsellut itseään vain isäntiensä silmillä, hän olisi nolostunut naisen lähestymisestä. Hän olisi helposti voinut häpäistä naisen, eikä kukaan olisi asettanut hänen käytöstään kyseenalaiseksi. Jeesus olisi voinut kiireesti saattaa hänet ulos ja palata miespuolisten isäntiensä luokse veistelemään vitsiä läheisriippuvasta piikaparasta, joka ei kyennyt hillitsemään primitiivistä hellyydennälkäänsä. Se olisi tarjonnut hyvän pohjan isäntiä tyydyttävälle teologiselle keskustelulle.

Se, että Jeesus ei toiminut näin kertoo tietenkin hänen omasta hyvydestään, mutta myös siitä että hän oli uuden aikakauden airut, joka toi aivan uudenlaisen sisällön ihmisten välisiin kohtaamisiin. Häpeää ylläpitävä ylempi - alempi ja parempi - huonompi -asetelma oli purkautumassa. Jeesuksen antaman esimerkin mukaan voimme kohdata vain silloin, kun suostumme olemaan *tosia itsellemme* ja uskossa rakastamaan toista *tosi-minää*.

Jeesuksen jälkeen kukaan ei pohjimmiltaan ole toista parempi tai häpeällisempi. On vain niitä, jotka kaiken keskellä suostuvat totuudelliseen ja rakkaudelliseen kohtaamiseen ja niitä, jotka eivät. Todellisessa kohtaamisessa ”häpeällinen” huora ja ”kunniallinen” piispa ovat samalla tasolla — ilman häpeää.

¹³⁹ Palauta mieleesi kirjeen alkuosa, jossa puhuin vanhemmista peileinä.

F Jumala elää kohtaamisessa

Toinen kertomus, joka näyttää meille miten häpeän siteet korvataan rakkauden siteillä, löytyy **Johanneksen** kuvauksesta Jeesuksen viimeisistä hetkistä ristillä:¹⁴⁰

Viimeinen piinallinen keskustelu käydään häpeällisesti kuolevan miehen ja sosiaaliseen häpeään jäävän naisen ja miehen välillä.

Nähdessään äitinsä ja rakkaimman opetuslapsensa ristin juurella Jeesus sanoi äidilleen: ”*Nainen, katso poikaasi*” ja ystävälleen: ”*Katso äitiäsi.*” Sen jälkeen Johannes kertoo: ”*Siitä hetkestä lähtien opetuslapsi piti huolta Jeesuksen äidistä.*” Niinkuin edellisessä kertomuksessa tässäkin syntyy ikuinen yhteys kahden ihmisen välillä sen kautta, että he *katsovat* toisiaan ja oikeasti *huomaavat* toisensa. Niinkuin **Äiti Teresa** sanoi: ”*Huomaavaisuus on suuren pyhyyden alku.*” Hän ei puhunut gentlemannikohteliaisuudesta, vaan oikeasta huomaamisesta. Vasta siitä alkaa tosi yhteys.

Sanotaan, että kristillinen seurakunta alkoi Jeesuksen ylösousemuksesta ja opetuslasten uskosta kuoleman voittaneeseen Kristukseen. Onkohan niin? Minä uskon, että seurakunta alkoi ennen Jeesuksen viimeistä parkua: ”*Jumalani, Jumalani, miksi sinä hylkäsit minut!?*” Hetkeä ennen häpeän täyttymistä häpeä murtui. Mies ja nainen katsoivat toisiaan ja huomasivat, mitä Jeesus oli huomannut heissä. Siitä hetkestä lähtien he olivat erottamattomat. Totuudessa ja rakkaudessa kohtaaminen mursi poikansa kuolemaa häpeävän äidin ja opettajansa tappiota häpeävän opetuslapsen välisen muurin. Häpeän keskellä he suostuivat näkemään toisissaan, senminkä Jeesus näki ristiltä: kummankin tosi minuuden. Siitä alkoi kristillinen seurakunta.

Jeesus astui jokaisen häpeän ytimessä olevaan peruspelkoon: Hylätyksi tulemisen helvettiin. Sinä hetkenä syntyi rakkauden side, joka voitti häpeän — jokapäiväisen kuolemamme. Kaikkein häpeällisimmän kuoleman keskeltä Jeesus kutsui häpäistä miestä ja naista katsomaan toisiaan, huomaamaan toisensa. Tällä tavalla hän aloitti uuden aikakauden ihmisten välisissä suhteissa.

Siitä lähtien häväistyt miehet ja naiset ovat voineet katsoa toisiinsa häpeän keskellä ja siinä kohtaamisessa löytää häpeääkin suuremman voiman — Kristuksen rakkauden. Nämä kaksi kertomusta paljastavat meille myös, että tarvitsemme *toisiamme tosi minän* löytämiseksi. Se ei tapahdu vain yksinäisen itsetutkiskelun kautta.

Tarvitsemme edelleenkin rakkaudesta lämpimiä ja rehellisyydestä kirkkaita peilejä löytääksemme itsemme.

Näissä kahdessa kertomuksessa ei oikeastaan puhuta Jumalasta mitään. Sen ei pitäisi huolestuttaa meitä. Jumalalla ei ole näissä kertomuksissa omaa roolia, koska *hän on näiden kertomusten juoni ja sisältö*. Jumalan valtakunta ei ole verrattavissa mieheen, joka *tekee* sitä tai naiseen, joka *suorittaa* tätä. Jumala näkyy kuvatuissa *kohtaamisissa*. Sellainen Jumala ei tarvitse nimeä ja kasvoja. Hänet voi nähdä erinimisten kasvojen *kohtaamisessa*. He pystyvät kohtaamaan toisensa, koska ovat tulleet kolmannen kohtaamiksi. Jumala on Hän, joka allekirjoittaa ja läsnäolevana todistajana vahvistaa, kahden ihmisen keskinäisen huomaamisen ja kohtaamisen. Hän on itse totuudessa ja rakkaudessa kohtaamisen lahja.

Tässä kohtaamisessa saamme armon olla kättilöitä toinen toistemme tosi minuuden syntymisessä. Filosofian tohtori **Maija-Liisa Ollilan** käsitteitä käyttäkseni löydämme tässä kohtaamisessa *dueton*, johon muutkin yhtyvät, kunnes syntyy *kuoro*, johon *soolotkaan* eivät huku.

¹⁴⁰ Joh. 19: 26-27.

Aatamin ja Eevan kautta aloitimme pitkän matkan häpeään. Kristuksen kautta voimme hyvän ja pahan tiedon puusta syöneenäkin lopettaa sen. Hän toi maailmaan kohtaamisen mahdollisuuden ilman häpeää. Sen kautta saamme koskettaa todellisuutta, joka ei häviä koskaan — uskon, toivon ja rakkauden ikuista Jumalan sydämen sykettä.

Kuka minä olen? Yksi teistä, jota Jumala rakastaa: Daniel