

Häpeä ja syyllisyys

Yleensä ihminen tuntee syyllisyyttä jostain, mitä on tehnyt, ja häpeää siitä, minkälainen hän on. Häpeän tunne voi johtua myös jostain, mitä on tehnyt. Häpeä ja syyllisyys on välillä vaikea erottaa toisistaan

Häpeän ja syyllisyyden tunteet liittyvät usein yhteisön sääntöihin. Ihmiselle on erittäin tärkeää kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi. Yhteisöissä on tapoja ja sääntöjä, joiden rikkominen voi johtaa ulkopuolelle sulkemiseen. Häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat syntyneet ihmisille siksi, että he toimisivat näiden sääntöjen mukaan. Hylätyksi tulemisen pelko tekee häpeän ja syyllisyyden tunteista voimakkaita ja vaikeita meille ihmisille. Toisten ihmisten seurassa oma häpeä ja syyllisyys nousevat helposti pintaan.

Häpeä ja syyllisyys voi olla myös jaettua, yhteistä. Esimerkiksi perheellä, suvulla tai yhteisöllä voi olla yhteinen häpeä tai syyllisyys, jota piilotellaan ja josta ei puhuta. Eri kulttuureissa on myös eri asioita, jotka aiheuttavat häpeää ja syyllisyyttä. Toisessa kulttuurissa hyväksytty asia voi olla toisessa kulttuurissa kielletty. Yhteiset säännöt muuttuvat koko ajan, mutta hitaasti. Vaikka jokin sääntö olisi vanhentunut, se voi silti elää kasvatuksessa, uskonnossa ja yhteisöissä ja aiheuttaa häpeän kokemuksia.

Mitä on häpeä?

Häpeään sisältyy arvottomuuden, kyvyttömyyden ja epäonnistumisen tunteita. Ihminen voi hävetä sitä mitä hän on, mitä hän on tehnyt tai mitä hänelle on tehty. Häpeä syntyy ajatuksesta, että "JOS toiset ihmiset tietäisivät, niin mitä he ajattelivat minusta". Häpeän tunne voi syntyä, vaikka kukaan toinen ei tietäisi asiasta. Häpeän tunne voi syntyä myös oman itsen arvostelusta. Häpeää aiheuttava kokemus on ristiriidassa sen kanssa, millainen ihminen haluaisi olla tai kokee olevansa. Häpeä voi muistua mieleen monista eri asioista, kuten hajuista, sanoista, kosketuksesta tai toisen ilmeistä.

Kehossamme tapahtuu muutoksia, kun tunnemme häpeää. Voimme punastua ja hengityksemme muuttuu. Usein asento on kumara ja katse alaspäin. Voi olla vaikeaa ajatella ja on musertunut tai jähmettynyt olo. Ihminen saattaa eristäytyä ja vältellä muita ihmisiä. Häpeä saattaa aiheuttaa ihmisessä myös puolustusreaktion, jolloin häpeä purkautuu vihan tunteena ja hyökätään itseä tai muita kohtaan. Ihminen ei halua vaikuttaa haavoittuvalta tai heikolta muiden silmissä.

Jos on kokenut järkyttäviä tapahtumia – esimerkiksi väkivaltaa – tapahtumiin liittyy usein häpeää, vaikka ei olisi itse tehnyt mitään väärin. Jos on kokenut paljon turvattomuutta ja huonoja kokemuksia, häpeän tunne voi olla jatkuvaa ja peittää alleen muut tunteet.

Mitä on syyllisyys?

Ihminen tuntee syyllisyyttä asioista, mitä hän on tehnyt väärin tai kokee tehneensä väärin. Syyllisyys voi tuntua esimerkiksi puristavana tunteena mahassa, rintakehässä tai päässä, tai pahoinvointina ja kuvotuksena.

Syyllisyys voi olla joskus asiaan kuuluvaa. Jos on oikeasti tehnyt väärin, on hyvä yrittää hyvittää teko ja pyytää anteeksi. On myös hyvä yrittää ymmärtää omaa tekoa, hyväksyä se ja yrittää oppia siitä, ettei tulevaisuudessa enää tee väärin. Voit miettiä, mitä oli tarkoitus tehdä. Yleensä ihmiset tarkoittavat hyvää, mutta aina ei kaikki mene kuten suunnittelimme.

Joskus ihminen on tehnyt väärin, mutta hänellä ei ole ollut muuta vaihtoehtoa. Syyllisyyden tunne voi tilanteeseen nähden olla kohtuuttoman suurta tai liiallista. Silloin olisi hyvä pohtia, kenellä oli tilanteessa valta. Kenen syy tilanne oikeasti oli? Mitä muita vaihtoehtoja oli vai oliko se ainoa vaihtoehto? Olisiko oikeasti voinut tehdä toisin vai tekikö väärin koska oli pakko? Olisitko toiminut samalla tavalla, jos olisit tiennyt mitä tulee tapahtumaan? Ihminen tekee päätöksiä ja valintoja aina vain sen hetkisen tiedon mukaan. Usein tunnemme syyllisyyttä, vaikka teimme parhaan mahdollisen valinnan tai emme oikeasti olisi voineet tehdä mitään toisin. Varsinkin, jos läheisille ihmisille tapahtuu ikävää, tunnemme syyllisyyttä, vaikka emme ole tehneet mitään väärin.

Mikä voi auttaa?

Häpeä ja syyllisyys voivat tuntua niin voimakkailta ja vaikeilta, että tapahtuneen käsittelyn sijaan, sen yrittää unohtaa. Kuitenkin, kun tunteet jakaa ymmärtäväisen ihmisen läsnä ollessa, ne useimmiten helpottavat. Jos häpeän ja syyllisyyden tunteita ei käsitellä ne jäävät usein vaivaamaan ihmistä ja vaikuttavat elämään. Toisten seurassa oleminen voi olla vaikeaa, mutta toisten ihmisten seura ja hyväksyntä auttavat häpeään ja syyllisyyteen.

Häpeään ja syyllisyyteen auttaa myötätunnon lisääminen itseä kohtaan. Tätä voi harjoitella, voi esimerkiksi ajatella tai kirjoittaa lausetta "hyväksyn itseni sellaisena kuin olen", "hyväksyn menneisyyteni sellaisena kuin se on" tai "minä en ole syyllinen". Liiallista häpeän ja syyllisyyden tunnetta voi käsitellä ajattelemalla tilanteeseen hyvää ystävää. Jos ystäväsi tuntisi näin, mitä haluaisit sanoa hänelle? Miten neuvoisit tai lohduttaisit häntä?