

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features large, overlapping, semi-transparent pink shapes that create a modern, abstract design.

**Edit Wentin**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2019

# **KAHLITSEVA HÄPEÄ**

- Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

---

## TIIVISTELMÄ

Edit Wentin

Kahlitseva häpeä – Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

34 sivua

Huhtikuu, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Häpeä voi varjostaa ja kahlita ihmisen elämää. Se voi olla kahle, jota ei edes täysin osaa nimetä. Sen haluaa kätkeä ja peittää. Jokainen epäonnistuminen ja hylkääminen lisää häpeän kokemista ja vahvistaa kelvottomuuden tunnetta. Hengellistä häpeää on usein pyritty lääkitsemään anteeksiannolla ja synninpäästöllä. Tämä ei silti ole auttanut häpeästä kärsiviä, sillä heidän häpeänsä kohdistuvat heidän olemiseensa, ei tekoihin liittyvään syyllisyyteen. Häpeän kahleista vapautuakseen tarvitaan toisenlaisia apukeinoja.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla onko hengellisen häpeän kahleista irtipääsyä ja millä keinoin se tapahtuu. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa häpeästä ja koostaa siitä mahdollisimman monipuolinen käsitys. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin häpeää yleisenä ilmiönä, häpeäidentiteetin muodostumista ja hengellistä häpeää.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmällä. Kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen on etsitty aineistoa eri tietokannoista ja näistä valittu neljä suomenkielistä tutkimusta. Aineisto koostui vuosina 2000–2019 julkaistuista hengellistä häpeää käsitelleistä tutkimuksista. Tutkimukset analysoitiin sisällön analyysin avulla.

Kirjallisuuskatsauksessa analysoidun aineiston perusteella hengellisestä häpeästä kärsivää auttaa parhaiten hyväksytyksi ja vastaanotetuksi tulemisen kokemus. Tutkimustulosten perusteella näyttääkin siltä, että häpeän kahleista vapautteen pääseminen edellyttää Jumalan rakkauden ja armon omakohtaista kokemista.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää erilaisissa sosiaalialan ja hengellisen työn toimintaympäristöissä, asiakaskohtaamisissa ja työnohjauksessa.

Asiasanat: Häpeä, Syyllisyys, Hengellinen häpeä, Jumala, Kirjallisuuskatsaus

## ABSTRACT

Edit Wentin

Shattering the shackles of shame – Descriptive literature review.

34 pages

April, 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Option in Diaconal Social Work

Bachelor of Social Services

The purpose of this thesis is to increase knowledge about how shame and spiritual shame can affect an individual's life. The aim of this study was to research how people that suffer from spiritual shame can be helped.

The thesis was carried out by means of a descriptive literary review. The research material consisted of 4 research reviews dealing with spiritual shame in the years 2000–2019. The material for the literary review was searched for in different databases and collected explicitly. The selected data was analyzed by content analysis.

The literary review result revealed that experiences of belonging and acceptance has a strong impact when helping individuals that suffer from spiritual shame. The conclusion of this thesis indicates that the best medicine for being set free from the shackles of shame is to have a personal experience of God's grace. A personal experience of God's grace will lead to the understanding that the love of God truly is valid regardless of how a person looks at herself.

The results of this literary review could possibly be used in different social- and spiritual work settings to better understand, connect and counsel customers.

Keywords: Shame, Guilt, Spiritual shame, God, Literary review

## SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO .....  | 4  |
| 2 HÄPEÄ.....  | 5  |
| 2.1 Häpeän synty .....  | 5  |
| 2.2 Häpeä ja syyllisyys.....                                  | 6  |
| 2.3 Häpeäaffekti ja häpeämootio .....                         | 7  |
| 2.4 Häpeäahdistus, häpeäreaktio ja häpeäidentiteetti .....    | 9  |
| 2.5 Elämää kahlitseva häpeä .....                             | 10 |
| 3 HENGELLINEN HÄPEÄ.....                                      | 12 |
| 3.1 Hengellisen häpeän synty .....                            | 12 |
| 3.2 Häpeä teologisesta näkökulmasta .....                     | 13 |
| 3.3 Hienotunteisuushäpeä .....                                | 13 |
| 3.4 Häpeä uskonnollisessa yhteisössä .....                    | 14 |
| 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET ...  | 16 |
| 5 KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ.....                | 17 |
| 6 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS.....                        | 19 |
| 6.1 Kirjallisuuskatsauksen aineiston valintakriteerit .....   | 19 |
| 6.2 Kirjallisuushaku ja tutkimusaineiston valinta .....       | 20 |
| 6.3 Tutkimusten arviointi ja raportointi .....                | 23 |
| 6.4 Tulosten tarkastelu.....                                  | 28 |
| 6.5 Kirjallisuuskatsauksen ja opinnäytetyön luotettavuus..... | 28 |
| 7 POHDINTA.....   | 29 |
| 7.1 Opinnäytetyöprosessi.....                                 | 29 |
| 7.2 Ammatillinen kasvu .....                                  | 30 |
| 7.3 Päätössanat .....   | 31 |
| LÄHTEET.....  | 33 |

## 1 JOHDANTO

Häpeä on kokonaisvaltainen tunne, joka koskettaa meistä jokaista ainakin jollain tasolla. Se koskettaa koko olemassaoloamme ja ihmisyyttämme. Se vääristää pienet virheet kohtuuttoman suuriksi, se vahvistaa kielteistä kuvaa itsestämme ja pitää meidät kahlittuna. Sillä on koko elämää kahlitseva voima. Jokainen uusi virhe ja pettymys lisää häpeän tunnetta ja vie meidät häpeän kehään. Sieltä ei ole toista ulospääsyä kuin häpeän tunnistaminen, tunnustaminen ja työstäminen. (Malinen 2003, 189.) Kun ihminen ei arvosta itseään, vaan pitää itseään täysin vähäpätöisenä ja arvottomana, hänen identiteettinsä perustuu häpeään. Ihmisen identiteetti, eli pohjimmainen käsitys itsestä ihmisenä, ei tällöin perustu merkittävyyteen ja arvostukseen, vaan mitättömyyteen ja arvottomuuteen. Tällöin voi puhua häpeälle perustuvasta identiteetistä, tai häpeäidentiteetin omaavista ihmisistä. Häpeäidentiteetissä ei enää ole kyse hetkellisestä tai ohimenevästä häpeäntunteesta, häpeäemootiosta, vaan kyseisen tunteen takana olevasta pitkäkestoisesta tunnetilasta, häpeäaffektista, joka on muodostanut kokonaisvaltaisen uskomusjärjestelmän ja perustan elämälle. Häpeäidentiteetti ei synny ihmisessä hetkellisesti vaan useiden perättäisten häpeäkokemusten kautta. (Kettunen 2011, 89–90.)

Kristinuskon keskeinen sisältö on Jeesuksen ristinkuoleman myötä sanoma armosta ja anteeksiannosta, riittämättömän ihmisen riittävydestä Jumalalle. Tämä sanoma ei kuitenkaan aina, eikä ainakaan automaattisesti, helpota häpeän kahlitsemaa ihmistä. Ihminen, jonka elämä on täynnä traumaattisia ja rankkoja kokemuksia, kuten torjumista, hylkäämistä, pahoinpitelyä tai hyväksikäyttöä, ei helposti kykene uskomaan olevansa Jumalan hyväksymä, vaikka hän haluaisikin. (Malinen 2010, 173). Omien häpeäkokemusteni käsittelyssä ja matkalla vapautteen häpeän kahleista, olen huojentunut huomattavasti, että häpeästä todella voi vapautua. Toivon tämän työn auttavan muita niin omissa, kuin toisten häpeäkokemusten käsittelyssä. Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa käsittelen neljää tutkimusta hengellisestä häpeästä.

## 2 HÄPEÄ

### 2.1 Häpeän synty

Häpeä on ensisijaisesti psykologinen tila ja tunne, jonka henkilö kokee psyykkisesti. Häpeällä voi samanaikaisesti olla myös monia sosiologisia ulottuvuuksia sekä myös teologisia ja hengellisiä syitä ja seurauksia. Häpeästä kärsivä ihminen kokee itsensä usein vähäpätöisenä ja mitättömänä ja eristäytyy helposti sosiaalisista suhteistaan ja ympäristöstään. Hengellinen häpeä ilmenee usein sisäiseltä luonteeltaan psyykkisenä. (Kettunen 2011, 61.) Häpeä on usein kätkeytyä ja sitä on monesti vaikea tunnistaa. Helpommin havaittavissa ovat sen sijaan erilaiset häpeän seuraamukset ja välttämiskeinot, kuten vapina, punastuminen, hikoilu, lamaantuminen, piittaamattomuus, apatia, häpeämättömyys, liikapuheliaisuus, liikaesiintyminen ja kyynisyys. Häpeän ulkoisiin ilmenemismuotoihin voidaan määrätä lääkkeitä, jolloin häpeän varsinaiset syyt voivat jäädä huomaamatta. (Kettunen 2011, 66.)

Kehityspsykologiassa on tutkittu, että kyky kokea häpää ja syyllisyyttä syntyvät vauvalla melko myöhään ja keskenään samoihin aikoihin. Ensimmäisen noin puolen vuoden aikana syntyy tunteita, jotka näkyvät muutoksina vauvan kasvoilla. Ensisijaisina tunteina näkyvät yllättyminen, kiinnostuminen, ilo, suru, pelko, viha ja inho. Itsetietoisuuden ja minän kehittymisen seurauksena lapsen on ajateltu alkavan kokea itsetietoisia tunteita kahden vuoden ikään mennessä. Itsetietoisiin tunteisiin lasketaan ylpeys, hämmennys ja empatia. Tällaisiin tunteisiin ei kuitenkaan liity arviontia tai harkintaa. Harkintaa ja arviointia sisältäviä itsetietoisia tunteita alkaa kehittyä vasta neljännen ikävuoden ympärillä. Tähän ikään mennessä lapsi on alkanut sisäistää erilaisia sääntöjä, normeja ja tavoitteita, ja hän alkaa arvioida omaa ja muiden käyttäytymistä. Kehityspsykologiassa häpeän synty on ajoitettu kyseisille ikävuosille, jolloin se liittyy moraaliseen arviointikykyyn ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Näin ollen häpeän tunteiden ajatellaan kehittyvän samaan aikaan syyllisyyden tunteiden kanssa. (Kettunen 2011, 63.)

Suomalaiset psykoanalyttikot Pentti Ikonen ja Eero Rechartt ovat tutkineet häpeää psykoanalyttisesta näkökulmasta, he painottavat häpeän alkuperän syntyvän vauvan torjutuksi tulemisessa silloin, kun hän pyrkii hyväksyvään vastavuoroisuuteen äitinsä kanssa. Tällöin häpeän perustyyppi on lapsen vierastamisessa, hän on luottavaisesti ojentanut kättään aikuista kohti ja havaitsee, ettei kyseinen aikuinen olekaan äiti, ja pelästyy lopettaen lähestymisen ja kääntäen katseensa pois, ja lopulta kätkien kasvonsa. Häpeä saa sijaa lapsen sisimmässä ja hän häpeää väärää odotustaan. Ikonen ja Rechartt nimeävät häpeän kantamuodoksi lamaanus-, poistamis-, ja pysäyttämisenreaktion, joka liittyy epäonnistuneeseen pyrkimykseen tavoitella hyväksyvää vastavuoroisuutta. (Kettunen 2011, 66; Ikonen & Rechartt 1994,198–203.)

## 2.2 Häpeä ja syyllisyys

Häpeä ja syyllisyys ovat ilmiöinä ja tunteina samankaltaisuudessaan lähellä toisiaan ja sen tähden ne myös sekoitetaan usein toisiinsa, tai niitä käytetään usein synonyymeinä. Ilmiöinä häpeä ja syyllisyys ovat lähekkäin, mutta tunnetasolla ne keskittyvät eri puoliin ihmisen näkemyksestä itsestään. (Kettunen 2011, 62.) Pohjimmiltaan syyllisyys ja häpeä vaikuttavat eri tavoin sekä tunnekokemukseemme että käyttäytymiseemme. Syyllisyyttä kokiessamme tiedämme tehneemme vastoin sitä, minkä tunnemme omatunnossamme oikeaksi; tunnemme katumusta menettelystämme ja tahdomme korjata tilanteen. Mikäli koemme vääränlaisen menettelymme tähden olevamme ihmisinä kokonaisuudessaan huonoja, muuttuu syyllisyys häpeäksi. (Malinen 2003, 184–186.)

Alla oleva taulukko 1 selventää syyllisyyden ja häpeän eroavaisuuksia.

Taulukko 1. Syyllisyyden ja häpeän jäsentäminen (Kettunen 2011, 97.)

|                         | <b>SYYLLISYYS</b>   | <b>HÄPEÄ</b>  |
|-------------------------|---|---|
| PERUSTUNTO              | ”Olen tehnyt väärin.”<br>”Sisäinen tuomari”<br>tuomitsee. | ”Olen kelpaamaton,<br>mitätön, kukaan ei välitä<br>minusta.”<br>”Sisäinen silmä näkee.”   |
| SISÄINEN ÄÄNI           | ”Olet paha!”<br>”Muuta käytöstäsi!”                       | ”Olet huono!”<br>”Sinusta ei ole<br>mihinkään!”   |
| SYNTYHISTORIA           | Toiminta, teot  | Varhaislapsuuden<br>suhdetaso   |
| VAIKUTUSALUE            | Itsen ulkopuolella<br>Moraali<br>Omatunto                 | Itsen ( <i>self</i> ) sisällä<br>Emootiot, affektit<br>Oma olemus<br>Identiteetti<br>Minäkuva   |
| REAKTIO ITSESSÄ         | Pyrkimys korjata,<br>sovittaa, saada anteeksi.            | Eristäytyminen,<br>vetäytyminen, pako   |
| TOIVO –<br>TOIVOTTOMUUS | Teot voidaan korjata,<br>sovittaa tai saada<br>anteeksi.  | Tarve tulla nähdyksi.<br>Pelko joutua<br>paljastetuksi.<br>Omaa olemusta ei voi<br>vaihtaa.<br>Hyväksyvä<br>vastavuoroisuus.<br>Kelvatuksi tuleminen. |
| APU                     | Anteeksiantamus.  | Armo, vastaanotetuksi<br>tuleminen, hyväksyntä.   |

On hyvin olennaista erottaa, nähdäänkö häpeän liittyvän ihmisen tekemiseen vai siihen, millainen hän on ja mitä hän on olemisestaan mieltä. Tällä eroavaisuudella on merkitystä juuri häpeän ja syyllisyyden välisen suhteen määrittelemisessä sekä tavoissa, joilla häpeästä tai syyllisyydestä kärsiviä tulisi auttaa. (Kettunen 2011, 63.)

### 2.3 Häpeäaffekti ja häpeäemootio

Häpeään liittyy vahvasti halu piiloutua. Häpeä on tunne, joka koskee koko ihmistä. Voidaan puhua toisaalta häpeästä ja toisaalta häpeän tunteesta, näitä käytetään usein synonyymeina, jolloin molemmilla sanoilla saatetaan tarkoittaa



niin tunnetta kuin asennetta suhtautumisena omaan itseen. Tämä liittyy myös häpeäaffektin ja häpeäemootion erotteluun. Affektiksi luetellaan synnynnäiset neurofysiologiset tunneilmaukset, jotka eivät siis ole tietoisia tai tahdonalaisia reaktioita. Affektit erotellaan oppimisen ja kypsymisen seurauksena syntyneistä emootioista. Affektin herääminen ei edellytä mitään kognitiivista, vaan on täten luonteeltaan puhtaasti fysiologien ja biologinen. Affekteja voidaan pitää ihmiselle lajityypillisinä, tarkoittaen että ne ovat synnynnäisiä kykyjä ja taipumuksia. Emootio sitä vastoin on ihmisen elämänikäisen kokemuksen tulos. Ne ovat osa jokaisen yksilön elämänhistoriaa ja kyseisen yksilön ainutlaatuista kokemusmaailmaa. (Kettunen 2011, 78.)

Häpeäaffektista voi myös puhua suomenkielellä tunnetilana, ja häpeäemootio sen sijaan on tunnereaktio johonkin koettuun. Häpeäaffekti, eli tunnetila on pysyvämpi kuin häpeäemootio, jälkimmäinen tosin pohjautuu edelliselle. Häpeäaffektia voi luonnehtia häpeän tuntemisen kykynä, ja tämä kyky on synnynnäinen. Silloin kun tapahtuu jotakin yksilön kannalta noloa, yksilössä aktivoituu emotionaalinen häpeä. Kun häpeäntunne aktivoituu riittävän usein, se voimistaa häpeän tunnetilaa, eli affektia, ja voi siten synnyttää ihmisen elämässä pysyvän häpeäkokemuksen. Tällaista pysyvän häpeäkokemuksen tilaa voidaan kutsua häpeäidentiteetiksi. (Kettunen 2011, 78–79.)

Häpeäntunne eli emootio on ulospäin havaittava piirre, kun taas häpeän ilmeneminen affektina ei välttämättä ole ulospäin havaittavissa. Häpeäaffekti voi muodostua ihmisen käsitykseksi itsestään tai asenteeksi, jolla ihminen suhtautuu itseensä. Tällainen yksilön suhtautuminen itseensä on varsinainen häpeä. Se muodostaa häpeäntunteen sisältöosan, uskomusjärjestelmän, jonka pohjalta tunteet nousevat. Kyseiset tunteet voivat olla vaihtelevia ja lyhytkestoisia, mutta häpeä asenteena itseen, uskomusjärjestelmänä, edustaa pysyvämpää itseä. (Kettunen 2011, 79.) Häpeästä kärsivä kokee usein olevansa erilainen, riittämätön, kykenemätön, mitätön, vähäpätöinen, heikko, avuton, epäonnistunut ja epätäydellinen. (Malinen 2003, 95–99.)

## 2.4 Häpeäahdistus, häpeäreaktio ja häpeäidentiteetti

Leon Wurmser on tutkinut häpeää ja selventää häpeän ymmärtämistä seuraavasti. Wurmser erottaa häpeäahdistuksen, häpeäreaktion ja häpeäasenteen toisistaan. Häpeäahdistusta voi luonnehtia ennakoivana kokemuksena. Kun ihminen on jo aikaisemman kokemuksensa vuoksi kokenut häpeää, hänen ahdistuksensa saattaa kasvaa merkittävästi jo siitä mahdollisuudesta, että tämä häpeäkokemus voisi toistua. Ihmisen kyky kuvitella mahdollista tulevaisuutta voi muodostua huomattavaksi ahdistuksen lähteeksi. Häpeäreaktio keskittyy puolestaan häpeätapahtuman jälkeiseen vaiheeseen. Siinä missä häpeäahdistus on suhteessa siihen mitä mahdollisesti saattaisi tapahtua, häpeäreaktio on seurausta jo tapahtuneesta. Häpeäreaktiossa häpeällisen kokemuksen kohtaaminen laukaisee puolustusreaktion, sillä useimpien ihmisten häpeänsietokynnys on hyvin alhainen. (Kettunen 2011, 90–91.)

Wurmserin mukaan häpeäasenne kehittyy ihmiselle useiden häpeäkokemusten kasaantuessa. Koko elämä koetaan häpeän näkökulmasta, ja elämää eletään tämän asenteen kautta. Häpeäasenteen omaavan yksilön kaikki kokemukset nähdään ja tulkitaan häpeästä syntyneen identiteetin näkökulmasta. Tämä käynnistää häpeän noidankehän, joka vahvistuu ristiriitaisten voimien vaikutuksesta ja vaikuttaa ihmisen persoonallisuuteen. Häpeäasenteen omaaville ihmisille voi näin ollen helposti kehittyä pysyvä ja koko olemiseen vaikuttava häpeäidentiteetti. (Kettunen 2011, 90–91.) Häpeäidentiteetistä kärsivä uskoo, ettei hänessä ole mitään hyvää. Hän kokee olevansa valuvikainen, virheellinen, jollain tavalla vajaa. Häpeäihminen pelkää valoa, hän pelkää kaiken paljastamista. Hän kokee ettei hän kelpaa, ei ainakaan jos hänet nähdään aivan salatuimpaan saakka. Häpeäidentiteetistä kärsivälle ihmiselle häpeän tuominen valoon ja paljastetuksi tuleminen on kauhistus. Hän on käyttänyt voimavaransa ja koko elämänsä peittääkseen todellisen minänsä, tai sen minkä hän on kokenut todelliseksi, ja hän pakenee itse elämää, itseään, toisia sekä Jumalaa. (Blomster 2001, 69–70.)

Häpeäreaktiot ovat seurausta häpeän kokemisesta, eikä siltä voi välttyä, mutta reaktiot häpeään vaihtelevat yksilöiden välillä. Toisilla häpeäreaktiot lamaannuttavat, kun taas toiset nousevat vastarintaan. Häpeästä lamaantuvat kokevat useammin häpeäahdistusta, ja voivat sen kautta omaksua helpommin häpeäasenteen elämässään. Vastarintaan nousijat voivat myös lamaantua, mutta vastarinnan kautta heillä on mahdollisuus edetä uuden positiivisemmän identiteetin ja minäkuvan luomiseen. (Kettunen 2011, 91.)

## 2.5 Elämää kahlitseva häpeä

Häpeä muokkaa niin ajatteluamme, tunteitamme kuin käytöstämme. Se vaikuttaa ihmiseen sekä tietoisesti että tiedostamatta. Erilaiset tapahtumat, sanat ja aistimukset voivat laukaista vahvan häpeäntunteen. (Malinen 2003, 44.) Toistuvat epäonnistumiset ja jatkuva torjutuksi tuleminen vahvistaa kokemusta, ettei ole ihmisenä oikeanlainen. Jatkuvien pettymysten kanssa eläminen voi johtaa elämää kahlitsevaan häpeään. Häpeän tuomia kahleita ja torjuntamekanismeja voivat olla välttäminen, lamaantuminen, piiloutuminen, pakeneminen, vetäytyminen, eristäytyminen, torjuminen, yliherkkyys, mustavalkoinen ajattelu tai täydellisyyteen ja elämänhallintaan liittyvä tavoittelu. Myös aggressiivisuus, viha toisia kohtaan, itseinho, roolin ylläpitäminen, erilaiset päihdeongelmat, ja itsetuntoon liittyvät ongelmat kuten heikko tai hauras itsetunto voivat olla häpeän torjuntamekanismeja. (Malinen 2010, 142.)

Elämää kahlitseva häpeä voi syntyä monista eri kokemuksista ja osatekijöistä. Näitä voivat olla: ihmisen persoonaan liittyvät tekijät, vanhempiin liittyvät tekijät tai ympäristöön liittyvät tekijät. (Malinen 2010, 65.)

Alla oleva taulukko 2 voi selventää häpeän syntyyn ja kehitykseen liittyviä tekijöitä.

TAULUKKO 2. Elämää kahlitsevan häpeän syntyyn ja kehitykseen vaikuttavat tekijät. (Malinen 2010, 65.)

| Persoonaan liittyvät tekijät  | Vanhempiin liittyvät tekijät   | Ympäristöön liittyvät tekijät   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• perimä (geenit) ja temperamentti</li> <li>• terveys</li> <li>• persoonallisuus</li> <li>• itsetunto,</li> <li>• kiinnittyminen läheisiin, täydellisyden tavoittelu, narsistinen haavoittuvuus, kiltteys</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• läsnäolo, terveys, kuolema</li> <li>• persoonallisuus, häpeä, itsetunto, kiinnittyminen läheisiin, narsistinen haavoittuvuus, täydellisyden tavoittelu</li> <li>• kasvatusten menetelmät</li> <li>• alkoholin ja päihteiden väärinkäyttö</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tavat ja kulttuuri</li> <li>• perheen taloudellinen tilanne</li> <li>• sisarukset ja sukulaiset</li> <li>• kaverit ja ystävät</li> <li>• hoitajat ja opettajat</li> <li>• uskontoon liittyvät tavat ja käytännöt kotona</li> </ul> |

Varhaislapsuuden kokemukset, kuten nöyrytykset, kaltoinkohtelu, mitätöinti ja huolenpidon puute vaikuttavat vahvasti lapsen häpeän syntyyn. Muita tekijöitä, jotka vaikuttavat häpeän syntyyn ja kehitykseen, ovat läheisyyden, turvallisuuden ja rohkaisun puute, sekä erilaiset laiminlyönnit ja nöyryttävät rankaisukeinot. Lapsi tarvitsee turvallisen kasvu ympäristön, jossa hän kokee, että vanhemmat rakastavat häntä. Sanattomat ja sanalliset viestit, joiden kautta lapsi kokee riittämättömyyttä, kelpaamattomuutta ja epävarmuutta voivat aiheuttaa lapsessa hylkäämis- ja nöyryttämiskokemuksia. Läheisten ehdollinen hyväksyntä ja muihin vertailu tai toisten suosiminen voi myös luoda tunteen, ettei lapsi ole koskaan tarpeeksi hyvä vanhemmilleen. Varhaislapsuuden ja muiden nöyryttämiskokemusten kanssa on muistettava, että kyse on ihmisen subjektiivisesta kokemuksesta, siitä miten hän itse on kokenut tilanteen. Elämää kahlitseva häpeä on voinut syntyä tilanteista, joissa vanhempi, ystävä tai joku läheinen ei edes ole ollut tietoinen, että hänet on koettu nöyryttävänä tai torjuvana. Ihmiset kokevat myös tilanteet ja käytännöt eri tavoin. Eri tilanteet ja tekijät vaikuttavat näin ollen häpeän syntyyn ja kehitykseen. (Malinen 2010, 65–83.)

### 3 HENGELLINEN HÄPEÄ

#### 3.1 Hengellisen häpeän synty

Hengellinen häpeä ja kelpaamattomuuden kokemus voi liittyä ihmisen omaan vajavaisuuden ja riittämättömyyden tunnistamiseen. Lähtökohta voi olla ihmisen oma kielteinen minäkuva, jolloin hengellinen kelpaamattomuus on samalla psyykkistä kelpaamattomuutta. Itsestä lähtöisin oleva kelpaamattomuuden tunne voi myös liittyä omiin liian korkealle asetettuihin hengellisyyden vaatimuksiin. Hengellinen kelpaamattomuus syntyy, kun ihminen ei yllä hengellisyydessään joko itselleen asettamiinsa tai toisten asettamien odotusten tasolle. Kelpaamattomuuden kokemiseen Jumalan edessä voi myös liittyä synnintunto ja hengellinen hätä. Ihminen kokee tällöin elävänsä Jumalan tahtoa vastaan ja olevansa erossa hänen yhteydestään. (Kettunen 2014, 156–157.)

Hengellinen häpeä liittyy vahvasti uskonnollisen yhteisön ja opin asettamiin odotuksiin ja niistä yksilön sisäisessä maailmassa nouseviin arvoihin. Erilaisuuden ja kelpaamattomuuden kokemus on usein osa hengellistä häpeää. Se voi liittyä sairauteen, seksuaalisuuteen, sukupuoleen, siviilisäätyyn, raskauteen, avioeroon ja erilaisiin moraalikäsitteisiin ja sääntöihin. Hengellinen häpeä korostuu myös uskonelämän eri osa-alueissa, joita ovat muun muassa uskon hoitaminen ja siitä todistaminen, rukoileminen, Raamatun tietämys, Pyhän Hengen lahjat ja erilaiset karismaattiset piirteet. Monet hengelliseen häpeään liittyvät tekijät voivat liittyä myös kunniaan, tabuihin ja harhaoppisuuteen liittyviin pelkoihin. (Kettunen 2011, 182–233.)

Häpeästä kärsivä on lujilla itsetunto-ongelmien kanssa, ja sisäinen minäkuva leimaa myös usein ihmisen hengellistä identiteettiä. Kun itsensä vähättely ja mitätöinti on juurtunut syväälle sisimpään, on sitä vaikea muuttaa uskonnollisella opetuksella tai julistuksella. Uskonnollisen julistuksen ja opetuksen tulisi tavoittaa ihminen paitsi asiatasolla, myös ne ihmisen syvällä olevat tunteet, jotka vaikuttavat hänen perusidentiteettiinsä. Vähättelyn ja mitätöinnin sijasta ihmisen tulisi voida tuntea olevansa hyväksytty ja rakastettu. (Kettunen 2014, 151.)

### 3.2 Häpeä teologisesta näkökulmasta

Raamatussa viitataan häpeään monta kertaa. Häpeä ja siihen liittyvät sanonnat, kuten häväistyksi tuleminen, mainitaan Vanhassa testamentissa noin 195 kertaa ja Uudessa testamentissa noin 46 kertaa. Lukumäärä muuttuu tietysti hieman riippuen kielestä ja raamatunkäännöksestä, jonka mukaan häpeän esiintymistä tutkitaan. Häpeä liitetään usein erityisesti Vanhassa Testamentissa alastomuuteen, kunniaan ja negatiivisesti leimatuksi tulemiseksi. ”Häpeään joutuminen” ja ”häpeästä kärsiminen” ovat keskeisiä ilmauksia psalmien rukouskielessä, jossa rukoilija anoo, ettei hän joutuisi häpeään. (Kettunen 2011, 172–175.) Uudessa Testamentissa toistetaan Jumalan antama lupaus: ”Yksikään, joka häneen uskoo, ei joudu häpeään.” (Room. 10:11.)

Teologiselta näkökannalta häpeäreaktiota voi pitää synnynnäisenä ominaisuutena, Jumalan luomistyön myötä tulleena kykynä tuntea häpeää. Häpeäaffektia ei tarvitse hoitaa pois, vaan se kuuluu luonnollisena osana ihmisenä olemiseen. Häpeästä kärsivien auttamisen kannalta ei siis pyritä häpeän tuntemisen kyvyn poistamiseen, vaan häpeäntunteen ja häpeäreaktioiden kanssa elämään oppimista. Kyvyllä erottaa häpeä affektina ja emotiona on vaikutusta häpeästä kärsivien auttamisessa. Mikäli auttaminen kohdistuu ainoastaan häpeäntunteiden poistamiseen, eivät ihmisen sisäiset uskomusjärjestelmät ja asenteet suhteessa omaan itseän lainkaan muutu. Jos sen sijaan auttaminen pääsee vaikuttamaan uskomusjärjestelmiin, kuten henkilön käsitykseen itsestään, voi tällä myös olettaa olevan myönteistä, korjaavaa vaikutusta häpeän tunteisiin. (Kettunen 2011, 79.)

### 3.3 Hienotunteisuushäpeä

Häpeästä puhutaan yleisesti enimmäkseen negatiivisena asiana, tällöin tarkoitetaan usein nolaushäpeää, joka on musertava ja kivulias kokemus oman maailman hajoamisesta. Häpeällä on myös terve ja positiivinen ominaisuus. (Kettunen 2011, 103.) Hienotunteisuushäpeää voi myös nimittää häveliäisyydeksi, jolloin kyse on sekä hienotunteisuudesta, kainoudesta,

vaatimattomuudesta, arkuudesta sekä rajojen asettamisesta. Tällä häpeän muodolla on tarkoitus suojella minän rajoja. Hienotunteisuushäpeä on olennainen osa ihmisen elämää, ja sitä kutsutaan myös terveeksi häpeäksi, johon liittyy eettinen ja moraalinen ulottuvuus. Terveen häpeän tehtävänä on suojella ihmistä haavoittuvuudelta ja taata hänelle oikeus yksityisyyteen. Tämän merkitystä kuvaa miten yksityisasioina pidetään nimenomaan sairauten, kuolemaan, seksuaalisuuteen ja joihinkin hengellisen elämän ulottuvuuksiin liittyviä asioita. Näille alueille tunkeutumisesta toisen elämässä tai näiden julkista paljastamista ei ole pidetty soveliaana tai hienotunteisena. Toisaalta niiden paljastuminen tai tunkeilu näihin asioihin liittyy tuottaa negatiivista häpeää. Terve häpeä tukee yksilön itsekunnioitusta, antaa tilaa ihmisen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja lisää myös toisten kunnioitettavaa kohtelua. (Kettunen 2011, 104–105.)

### 3.4 Häpeä uskonnollisessa yhteisössä

Joskus uskoon liittyvä häpeä voi olla toisten ihmisten aiheuttamaa. Ulkopuoliset asettavat kriteerit, millaista uskonelämän tulisi olla ollakseen kyllin hyvää. Tietty uskomusjärjestelmä tai normien noudattaminen määrätään sitovaksi ja poikkeamat niistä aiheuttavat paheksuntaa, tuomitsemista tai eristämistä. (Kettunen 2014, 156–157.) Uskonnolliset yhteisöt voivat olla normittavia, valtaa käyttäviä ja autoritatiivisia. Erilaiset uskonopit voivat saada vahvoja painotteita ja uskonyhteisö kokee omistavansa totuuden. Yksi hengellisen yhteisön häpeää synnyttävä käytäntö on erilaiset kurinpitomenetelmät, yksilön uhkailu ja yhteisöstä sulkeminen. Häpeää uskonnollisissa yhteisöissä esiintyy myös niissä olevien moralioppien, korkeiden vaatimusten ja ihanteiden takia. (Kettunen 2011, 182–208.)

Häpeä nousee vahvasti kelpaamattomuuden ja erilaisuuden tunteista. Yrittämällä kelvata Jumalalle ja toimimalla uskonnollisen yhteisön ohjeiden mukaisesti, voi hengellinen yhteisö lisätä kelpaamattomuuden tunnetta, erityisesti jos yhteisön jäsen ei näe uskonsa tulosten toteutuvan omassa elämässään. Asianomainen kuulee, miten Jumalan lupaukset toteutuvat toisten elämässä, mutta ei hänen. Jumala vastaa toisille, mutta ei hänelle. Hengellisen häpeän ydinkokemus on,

ettei ihmistä kuulla, eikä hän saa mitään vastausta Jumalalta. Häpeää tuottavien uskonnollisten yhteisöjen teologiassa luodaan usein kuva vaativasta Jumalasta. Tällaisen Jumalan edessä, itsensä puutteelliseksi ja virheelliseksi kokeva tuntee olevansa jatkuvasti vaarassa tulla hylätyksi. (Kettunen 2014, 96.)

Kristillinen seurakunta oli alun perin paikka, jossa oli lämmin ja hoitava uskovien yhteys ja jossa ihminen sai kokea olevansa hyväksytty omana itsenään, vajavaisena, armahdettuna ihmisenä. Seurakunnan oli tarkoitus olla paikka, jossa voi kasvaa yhdessä ihmisenä ja uskossaan muiden ihmisten kanssa, jotka jakavat saman arvomaailman. Valitettavasti uskonyhteisöt ovat liian usein rakentamisen sijaan rikkoneet ihmisiä entisestään. Paineet onnistumisesta ja esimerkkinä olemisesta eivät tuo vapautta vaan kahlitsevat. Häpeän vankina oleva ihminen saattaa kokea terveenkin uskonyhteisön ansana, koska hänen sisäinen kontrollin tarve ja roolin ylläpitämisen tarve kasvavat uskonyhteisössä yhä entisestään. Seurakuntayhteys tarjoaa kuitenkin, vajavaisuuksistaan huolimatta, ihmiselle mahdollisuuden tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon omana itsenään. (Malinen 2010, 174.)

Häpeän värittävä jumalakuva voi olla pelottava, ankara, autoratiivinen, vaativa tai vaikeneva Jumala. Tietoinen kuva Jumalasta voi olla usein erilainen kuin ihmisen tiedostamaton, tunnetason käsitys Jumalasta. Kristityllä voi olla tieto rakastavasta Jumalasta, mutta ei kokemusta, luottamusta tai uskoa rakastavaan Jumalaan. (Kettunen 2014, 160–161.) Hengellinen häpeä nostaa usein esiin kokemuksen siitä, ettei kelpaa Jumalalle. Häpeästä kärsivä ei välttämättä osaa määritellä, mitkä hänen tekemisensä tai elämäntapahtumansa estäisivät yhteyttä Jumalaan, sillä jumalasuhdetta ei estä hänen tekonsa. Este on hän itse. Perushäpeä, eli kokemus, ettei ihmisellä ole oikeutta olla olemassa siirtyy usein ihmissuhteista myös jumalasuhteeseen. Ihminen voi myös jumalasuhteessaan epäillä oikeuttaan olla olemassa ja sitä, ettei kelpaa Jumalalle. Hän tarvitsee silloin kokemusta, joka muuttaisi tuon perushäpeän. (Kettunen 2014, 149–150.)



#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena on kuvailla häpeän ilmenemistä ja sen tuomia kahleita ihmisen elämässä. Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja hakea tutkittua tietoa, onko hengellisestä häpeästä irtipääsyä ja miten häpeän kahlitsemaa ihmistä voisi auttaa pääsemään vapauteen häpeän kahleista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on syventää oman ammattialan osaamista. Opinnäytetyön avulla saatava tieto on yleishyödyllistä, ja voidaan hyödyntää sekä sosiaali- että kirkon alan työssä, niin asiakastyössä kuin työnohjauksessa. Työn tavoite on lisätä ymmärrystä häpeästä ja auttaa tunnistamaan paremmin sen ilmenemismuotoja. Opinnäytetyö on itselleni henkilökohtainen prosessi, jonka avulla toivon pääseväni irti omista häpeän kahleista.

Tiedonhakuun liittyvä tutkimuskysymys on: Onko hengellisen häpeän kahleista irtipääsyä ja millä keinoin se tapahtuu? Tiedonhakuun liittyvän tutkimuskysymyksen avulla pyrin selvittämään, onko aiemmin tehtyjä tutkimuksia, joiden avulla löydän tietoa, mikäli hengellisestä häpeästä kärsivät ovat löytäneet keinoja ja auttamismenetelmiä, jonka avulla he ovat päässeet irti häpeän kahleista.

## 5 KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ

Kirjallisuuskatsaus on työväline, jonka kautta tehdään kirjallisuushaku ja -katsaus tutkittavan aiheen aikaisempiin tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsauksessa on kyse systemaattisesta tutkimusmenetelmästä, joka perustuu prosessimaiseen tieteelliseen toimintaan. Tehdyn kirjallisuuskatsauksen tulee pystyä toistamaan, sen tulee pohjautua kattavaan aihealueeseen ja ilmiön ajankohtaisen kehittymiseen. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa aiemman tutkimuksen analyttisen kuvauksen, sekä oman tutkimuksen sijoittamisen aikaisemmin tehdyn tutkimusten kenttään. (Suhonen, Axelin & Stolt 2015, 7.)

Kirjallisuuskatsauksen ensisijainen tehtävä on kehittää tieteenalan teoreettista ymmärrystä ja käsitteistöä, kehittää teoriaa tai arvioida jo olemassa olevaa teoreettista tietoa. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa kokonaiskuvan muodostamisen tietyistä ilmiöistä, aihealueesta tai asiakokonaisuudesta. Sen tehtävä voi olla ristiriitaisuuksien ja ongelmien tunnistaminen valitussa kohdeilmiössä. Tieteellisenä menetelmänä kirjallisuuskatsausta pystyy soveltamaan sekä tietyn tieteenalan tutkimuskirjallisuutta hyödyntäen että lähestymällä tutkimusaihetta poikkitieteellisestä näkökulmasta. (Suhonen ym. 2015, 7.)

Kirjallisuuskatsauksen monipuoliset menetelmät, jotka keskittyvät eri tavoin kohdeilmiön tutkimiseen, ovat kehittyneet näyttöön perustuvan toiminnan vaatimuksesta. Kirjallisuuskatsauksen tyyppejä on useita, ja nämä eroavat toisistaan niissä käytettyjen lähestymistavan sekä menetelmien tutkimusotteen ja prosessin mukaan. Erilaisilla katsaustyypeillä on tutkimustyyppilleen omanlaisensa hienojakoiset erot suhteessa kirjallisuuskatsauksen tarkoitukseen, katsauksen määrittelyyn, analyysimenetelmään ja aineistonhankintaan tai otantaan. Yleisellä tasolla kirjallisuuskatsaukset sisältävät tyypilliset osat, joita ovat kirjallisuuden haku, aineiston kriittinen arviointi, aineiston perusteella tehty synteesi ja lopuksi analyysi. (Suhonen ym. 2015, 7–8.)

Yleiskatsauksessa toteutuu yleisellä tasolla aikaisemman tutkimustiedon analyysi ja tiivistäminen. Yleiskatsauksen myötä voi kuvata olemassa olevan tutkimuksen luonnetta ja ominaispiirteitä, mutta tarkastelutapa ei ole kovin systemaattinen. Yleiskatsaus ei sen tähden ole luotettavuudeltaan tai käyttöarvoltaan kovinkaan suuri, mutta toimii kirjallisuuskatsauksen tyyppinä, joka kuvaa tutkimuskohteen yleisellä tasolla. Yleiskatsauksen voi myös tehdä tietynlaisten teorioiden ja käsitteellisten mallien tunnistamiseksi tutkimuskirjallisuudesta. (Suhonen ym. 2015, 12.) Kirjallisuuskatsauksen perimmäinen tarkoitus on muodostaa kokonaiskuva aikaisemmasta tutkimuksesta ja mahdollistaa tutkimusten kriittinen arviointi. Ilman kirjallisuuskatsausta tutkittavaa aihetta ei voi ymmärtää kokonaisvaltaisesti, ja kirjallisuuskatsauksen prosessin kuvaus on suoritettava niin yksiselitteisesti ja selkeästi, että katsauksen lukija voi arvioida jokaisen vaiheen toteutustavan ja luotettavuuden. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 23.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä on käytetty häpeästä kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jonka avulla pystyy kuvaamaan laajoja kokonaisuuksia ilman tarkasti asetettuja rajoja, joita esimerkiksi systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa vaaditaan sen onnistuakseen. Yleiskatsauksen avulla pystyn hyödyntämään laajoja kokonaisuuksia opinnäytetyön lopputuloksen saavuttamiseksi. (Salminen 2011, 6–7.)

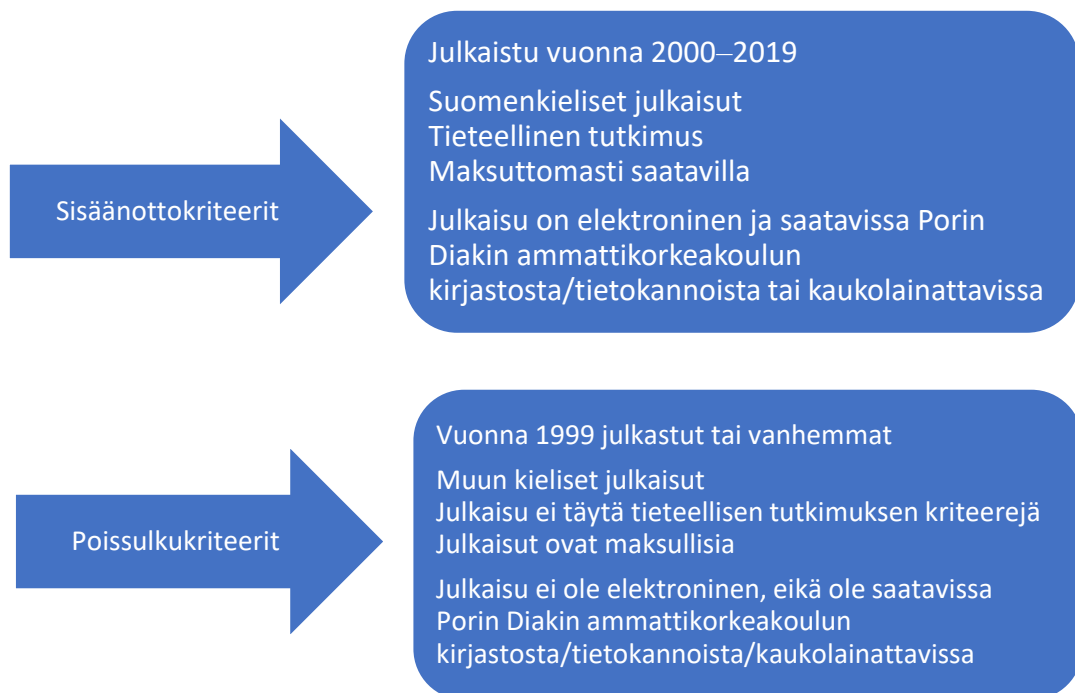
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus koostuu neljästä vaiheesta: tutkimuskysymysten muodostaminen, aineiston valinta, aineiston kuvailu ja tulosten esitys. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa korostuu tutkimuskysymysten fokusoitunut asettaminen, joka ohjaa läpikohtaisesti aineiston valintaa. Aineiston keräys suoritetaan sähköisiä tietokantoja hyödyntäen. Hakutermien, relevanttien käsitteiden ja sisäänottokriteerien avulla saadaan rajattua tiedonhakua ja näin ollen hakutulokset vastaavat tutkimuskysymyksiä. Tämän jälkeen tutkimus etenee löydetyn aineiston läpi käymisellä, hakutulosten analysoinnilla ja katsauksen raportoimisella. Näin ollen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessista muodostuu selkeä ja johdonmukainen kokonaisuus. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskelänen & Liikanen 2013, 292–296.)

## 6 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Kirjallisuuskatsauksen aineiston valintakriteerit

Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on selvittää hengellisen häpeän ilmenemismuotoja ja etsiä hengellisestä häpeästä tutkittua tietoa. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymys on: Onko hengellisen häpeän kahleista irtipääsyä ja millä keinoin se tapahtuu? Olen rajannut kirjallisuuskatsauksen käsittelemään ainoastaan tutkittua tietoa hengellisestä häpeästä, eli tutkin minkälaisia tieteellisiä tutkimuksia aiheesta on aiemmin tehty. Sisällytän työhön oppinnäytetöitä, pro gradu-tutkielmia, väitöskirjoja ja muita tutkimuksia. Olen rajannut kirjallisuuskatsauksen käsittelemään ainoastaan suomenkielistä aineistoa, sillä halusin keskittyä suomalaiseen häpeäkulttuuriin sen omaleimaisuuden vuoksi. Rajaan tutkimukseni vuosien 2000–2019 välisiin julkaisuihin.

#### TAULUKKO 1. Kriteerit aineiston haussa



Sisäänottokriteereiksi muodostui löydettyjen tulosten perusteella, suomenkieliset julkaisut, julkaisun aikaväli tuli olla 2000–2019. Pitkän aikavälin perustelen sillä,

että löytäisin mahdollisimman monta tutkimusta kirjallisuuskatsausta varten. Opinnäytetyössäni en ole käyttänyt kansainvälisiä julkaisuja. Aineiston tuli liittyä tieteellisesti tutkittuun tietoon hengellisestä häpeästä. Käytettävien julkaisujen tuli myös olla maksuttomia.

## 6.2 Kirjallisuushaku ja tutkimusaineiston valinta

Suoritin kirjallisuushaun seuraavissa tietokannoissa: ARTO, MELINDA, Diakin Finna ja Google Scholar. Hakusanoina käytin sanoja hengellinen häpeä, hengellinen AND häpeä, häpeä tutkimus, heng? häp? . ARTO-tietokannasta, löysin kuusi julkaisua hakusanalla Hengellinen häpeä, aikaväli 2000–2019, suomenkieliset julkaisut. Otsikkojen ja sisällön perusteella mikään julkaisu ei täyttänyt kriteerejä. Hakusanoilla hengellinen AND häpeä, suomenkieliset julkaisut aikaväli 2000–2019 löytyi 10 julkaisua. Minua olisi kiinnostanut artikkeli: Kettunen, Paavo. Syyllisyys vai hengellinen häpeä?. Jonka lähtökohtana on 200 suomalaisten omista ripittäytymisistään kertovaa kirjettä. En kuitenkaan päässyt käsiksi julkaisuun. Joten ARTO-tietokannasta en saanut ainuttakaan tutkimusta kirjallisuuskatsausta varten.

MELINDA tietokannasta hakusanat olivat hengellinen häpeä, v.2000–2019, tulos 18, joista valitsin yhden kirjallisuuskatsaukseen. Hakusanalla heng? häp?, aikaraja 2000–2019, löytyi 41 tulosta, joista otsikkojen perusteella tarkastelin kahta, joista ainoastaan yksi tulos oli saatavilla Paavo Kettunen, 2011. Kätketty ja vaiettu, Suomalainen hengellinen häpeä

Diakin Finnasta hakusanat olivat hengellinen häpeä, v.2000–2019, suomenkieliset julkaisut, tulokset viisi, joista valitsin kaksi kirjallisuuskatsaukseen. Yksi oli jo aiemmin löytynyt tulos, yksi uusi tulos oli Pakanen, Maarit , Pietinen, Mervi 2012. Hengellinen häpeä: Haastattelututkimus Kallaveden seurakunnan diakoniatyöntekijöiden kohtaamasta hengellisestä häpeästä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, AMK-opinnäytetyö.

Diakin Finna hakusanoilla häpeä tutkimus, suomenkieliset julkaisut, v.2000–2019, tulokseksi tuli 55 osumaa, joista valitsin otsikkojen ja tiivistelmän perusteella kaksi kirjallisuuskatsaukseen. Yksi oli jo löydetty tulos AMK-opinnäytetyö haastattelututkimus. Yksi uusi tulos oli: Raitinen, Teemu 2011. Pyhä häpeä. Häpeä uskonnollisena tunteena. Teoksessa Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Kainulainen Siru, Parente-Čapková, Viola (toim.) Turku: Turun yliopisto.

Google Scholarista hakusanani oli ”hengellinen häpeä”, suomenkieliset julkaisut, v.2000–2019. Tulokseksi tuli 24 osumaa, joista valitsin kolme kirjallisuuskatsaukseen otsikkojen ja aineistoon tutustumisen jälkeen. Yksi uusi oli Diakonian tutkimus 1/2004 Paavo Kettunen: Spiritualiteetti syällisyyden ja häpeän puristuksessa. Kaksi muuta valittua tutkimusta oli samoja Paavo Kettunen, 2011 ja Pakanen, Maarit, Pietinen, Mervi 2012.

TAULUKKO 2. Hakupolut, tietokannat ja hakusanat

| Tietokanta   | Löytyneet<br>artikkelit/tutkimukset | Hyväksytyt<br>artikkelit/tutkimukset | Kirjallisuuskatsaukseen<br>valitut<br>artikkelit/tutkimukset |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <b>ARTO</b><br>Hengellinen<br>häpeä  | 6                                   | -                                    | -  |
| hengellinen<br>AND häpeä<br>(v.2000-<br>2019)                                | 10                                  | -                                    | -  |
| <b>MELINDA</b><br>Hengellinen<br>häpeä                                       | 18                                  | 1                                    | 1  |
| heng? häp?<br>(v.2000-<br>2019)  | 41                                  | 2                                    | 1 (sama)   |
| <b>Diakin Finna</b><br>Hengellinen<br>häpeä                                  | 5                                   | 2                                    | 2 (1 sama)   |
| häpeä<br>tutkimus<br><br>(v.2000-<br>2019)                                   | 55                                  | 2                                    | 2 (1 sama)   |
| <b>Google<br/>Scholar</b><br>”hengellinen<br>häpeä”<br><br>(v.2000-<br>2019) | 24                                  | 3                                    | 3 (2 sama)   |
| <b>Yhteensä</b>  | 159                                 |                                      | 4  |

Hakukriteerien rajausten ja tutkittavan aihepiirin takia en löytänyt muita tutkimuksia hakuehdoillani. Laajentamalla ruotsin- tai englanninkielisiin tutkimuksiin, olisin luultavasti voinut löytää enemmän tieteellisesti tutkittua tietoa hengellisestä häpeästä. Myös rajaus ja hakusanan käyttö hengellinen häpeä rajasi luultavasti pois suuren osan sielunhoidon ja pastoraalipsykologian pro gradu -tutkielmia ja väitöskirjoja, jotka luultavammin käsittelevät aihetta ainakin jollain tasolla.

### 6.3 Tutkimusten arviointi ja raportointi

**Raitinen, Teemu 2011.** Raitisen tutkimusaineisto koostuu vuoden 2011 Joensuun ja Helsingin yliopistojen yhteisestä häpeä-tutkimusprojektissa noin 350 suomalaisen kirjoittamasta kirjeestä, nämä kirjeet keskittyvät häpeään ja syyllisyyteen. Raitisen tutkimusaineisto käsittelee myös vuonna 2004 kerättyä 110 kirjettä, jotka käsittelevät erityisesti seksuaalisuuteen, parisuhteeseen ja hengelliseen elämään liittyvää häpeää. Hänen väitöskirjansa tarkoituksena on tutkia, kuinka uskonnollisessa kontekstissa koettu syyllisyys ja häpeä rakentavat seksuaalisuutta. (Raitinen 2011, 147–148.)

Artikkelissaan Pyhästä häpeästä, Raitinen ei selkeästi nosta esille tapoja tai toimintamalleja, joiden kautta hengellisestä häpeästä kärsivää voisi auttaa. Omakohtainen suhde Jumalaan ja armollisempi kuva Jumalasta ovat apukeinoja häpeästä vapautumiseen. Raitinen selostaa miten kirkollisen normisuhteen muutoksen myötä kirkollinen valta ei enää yhtä vahvasti pohjaa oppia tarkkailevan ja rankaisevan Jumalan kuvalle, tilalle on sen sijaan noussut kuva kuuntelevasta ja ymmärtävästä Jumalasta. Tutkittavasta aineistosta on luettavissa miten kirjeiden kirjoittajat ovat löytäneet avun armosta, he kirjoittavat kuinka ainoastaan Jumalan armo kantaa. He puhuvat ymmärryksestä, että he kelpaavat Jumalalle, ovat hänen tekoaan, kaikki keikarointi on pudonnut pois. Jumala ei syyllistä eikä heitä häpeään. ”Meillä on Jumala, joka meitä auttaa ja kuulee meidän pyyntömme. Ja tietö, että me emme ole vahinkoja. Ihmisille olemme, mutta Jumala ei tee vahinkoja.” Edellinen lause oli yhden naisen kokemus siitä, miten armollinen, hyväksyvä ja kannatteleva kokemus Jumalasta vapautti hänet uskonnollisen yhteisön ja hengellisen häpeän kahleista. (Raitinen 2011, 145–148.)

**Pakanen, Maarit, Pietinen, Mervi 2012.** Pakanen & Pietinen suorittivat opinnäytetyössään kvalitatiivisen haastattelututkimuksen, jossa he tutkivat diakoniatyöntekijöiden kohtaamaa hengellistä häpeää. Tutkimuksen osallistujamäärä oli kahdeksan, haastateltavina oli seitsemän diakoniatyöntekijää ja yksi diakoniatyöstä vastaava teologi. Tutkimuksessa selviää, miten häpeästä kärsiviä auttaa turvallinen ja armollinen kuva Jumalasta. Pakanen & Pietinen



kuvaavat miten, vasta kun ihminen omakohtaisesti kokee Jumalan rakastavan häntä, hän voi uskoa siihen. Pelkkä tieto rakastavasta ja armollisesta Jumalasta ei riitä, ihmisen tulee tuntea se luottaakseen sen olevan totta hänenkin kohdallaan. Armon kokemisen ja hyväksytyksi tulemisen kautta häpeäidentiteetistä kärsivä voi alkaa parantua mitättömänä olemisen tunteesta. Tieto Jumalan rakkaudesta ja armosta ei aina riitä poistamaan riittämättömyyden ja mitättömyyden tunteita, vaan häpeäidentiteetin omaavan tulisi myös konkreettisesti kokea Jumalan armo ja rakkaus, päästäkseen vapauteen. (Pakanen & Pietinen 2012, 35–37,43.)

**Kettunen, Paavo 2004:** Kettunen on tutkinut 200 suomalaisen kirjoittamaa rippikirjettä omasta ripittäytymisestään, näiden kirjeiden myötä hän on tutkinut myös niissä ilmestynyttä ja nimettyä hengellistä häpeää. Kettunen painottaa miten jokainen ihminen elää myös hengellistä elämäänsä omalla persoonallisuudellaan, eli ihmisen persoonallisuuden peruspiirteet vaikuttavat siihen miten hän kokee Jumalan, millä tavalla ja mitä hän rukoilee, millaiseen uskonyhteisöön hän kuuluu jne. Tämä on tärkeä muistaa ja voi olla avuksi hengellisestä häpeästä kärsivän auttamisessa. Jumalasuhteessa on nimittäin kaksi päätä, ihmisenpuoleinen ja jumalanpuoleinen, edellisen vaikutus on jäänyt vähemmälle tarkastelussa millaista hengellisyytemme on. Jumalanpuoleisesta päästä saamme tietomme Raamatusta, sieltä selviää mikä on Jumalan tahto, sekä mikä on hänen tekonsa ja rakkautensa meitä kohtaan.

Häpeän ja syyllisyyden näkökulmasta on olennaista huomioida, että ihminen on Jumalan rakastama siksi, että hän on ihminen, ei sen tähden, mitä hän ihmisenä tekee. Jumalan rakkaus ei perustu siihen, mitä hän tekee. Jumalan rakkaus perustuu siihen, että hän on. Häpeä suhteessa Jumalaan liittyy Jumalan katsomiseen, Jumalan näkemänä olemiseen. Voiko ihminen kestää sen, että Jumala katsoo, ja sitten näkee ja tuntee hänet. Kettunen pohtii voisiko häpeäidentiteetin omaavalle olla vapauttavaa, että saa katsoa silmiin häntä, joka tajuaa kaiken. Psalmeissa on lupaus ihmiselle, joka uskaltautuu kasvotusten Jumalan kanssa: ”Ne, jotka katsovat häneen, säteilevät iloa, heidän kasvonsa eivät punastu häpeästä.” (Ps. 34:6.) On tärkeää millaisen katseen häpeästä kärsivä saa vastaansa, katse ei saa olla ylenkatse, ei torjuva, alistava,

poiskääntyvä tai tyhjä. Katseen tulee olla hellä. Kettunen painottaa miten anteeksiantamus pyyhkii pois sen, mikä oli, kun taas armo merkitsee vuorovaikutusta, yhteyteen ottamista ja välitetyksi tulemistä. Juuri yhteyteen ottamisessa, häpeästä kärsivän ja kasvotusten itseään vähättelevän ihmisen kanssa olemisessa on diakonian yksi tärkeä ulottuvuus. Ei tarvita suuria sanoja, vaan sitäkin merkittävämpää läsnäoloa. (Kettunen 2004, 9–21.)

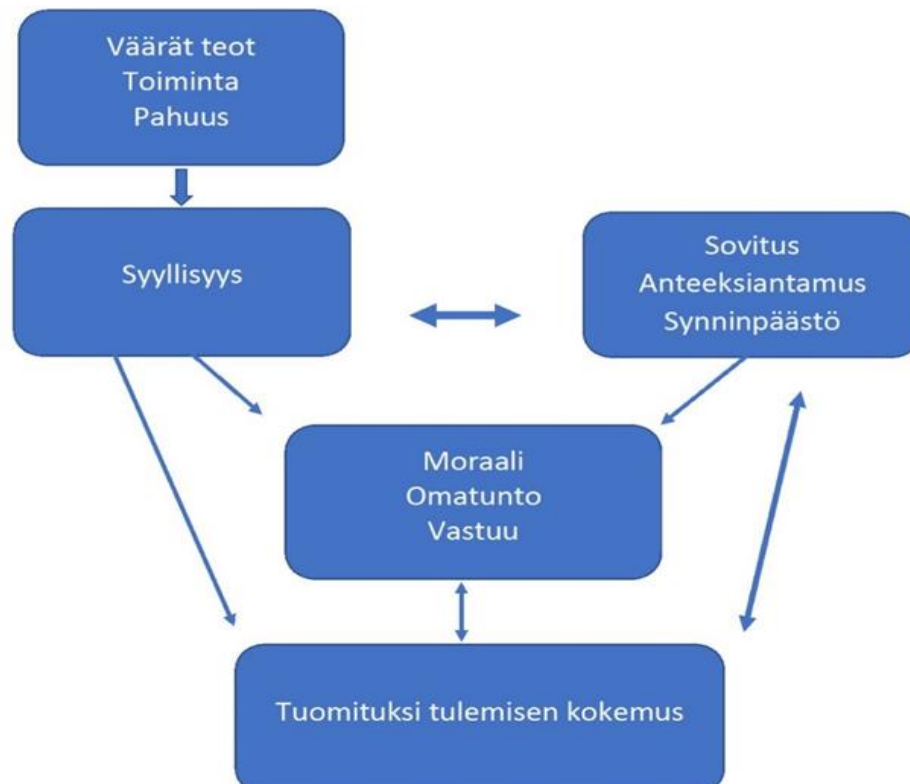
**Kettunen, Paavo 2011.** Paavo Kettunen on tutkinut vuoden 2001 aikana saatuja 325 kirjettä, jotka käsittelevät syyllisyyttä ja häpeää, sekä vuoden 2004 aikana saatua 110 kirjettä, jotka fokusoituvat hengelliseen häpeään. Kettusen mukaan hengellisen häpeän kohdalla on pohdittava, mikä on teologisesti relevantti tapa vaikuttaa siihen, että yksilön suhde itseensä ja Jumalaan voisi muuttua siten, ettei hän enää kokisi ja pitäisi itseään mahdottomana jumalasuhteeseen. Mikäli ihminen elää jatkuvassa olemuksellisessa häpeätilassa, ei auttava elementti ole anteeksiantamus, jossa hänen koko persoonansa olemisen annetaan anteeksi. Auttamisen kannalta relevanttia voisi olla se, että ihmistä autetaan uuteen olemisen tilaan. Teologisesti relevanttien auttamismenetelmien ja tapojen löytäminen on haastellista. Auttamisen tulee pyrkiä vaikuttamaan siihen, että ihmisen käsitys itsestä Jumalalle kelpaamattomana voisi muuttua ja saavuttaa koko olemuksen. Korjaava muutos tapahtuu Kettusen mukaan siten, että Jumala vanhurskauttaa ihmisen. (Kettunen 2011, 79–80.)

Kristillisen uskon keskeisen sisällön on sanottu tiivistyvän lauseeseen: Jumala antaa synnit anteeksi Jeesuksen Kristuksen tähden. Häpeäteologiassa pohditaan mitä sovitus, vanhurskauttaminen ja anteeksiantamus tarkoittavat häpeästä kahlitun ihmisen elämässä. Varsin usein kristillisessä opetuksessa ja julistuksessa on käytetty anteeksiantamusta auttamiskeinona lieventämään ihmisen hätää. On perusteltua kysyä, mitä häpeän kahleissa olevalle ja häpeästä kärsivälle pitäisi antaa anteeksi, tai mistä hänen tulisi tuntea katumusta ja mistä saada sovitusta. Terveeseen synnintuntoon ja syyllisyyteen anteeksiantamus on auttamiskeino, joka voi aidosti ja merkittävästi auttaa niin ihmissuhteissa kuin jumalasuhteessa. Täytyy muistaa, että ihminen voi kärsiä samanaikaisesti sekä syyllisyydestä, johon hän kaipaa ja tarvitsee anteeksiantamusta, mutta myös häpeästä, johon anteeksiantamus ei auta. (Kettunen 2011, 383–384.)

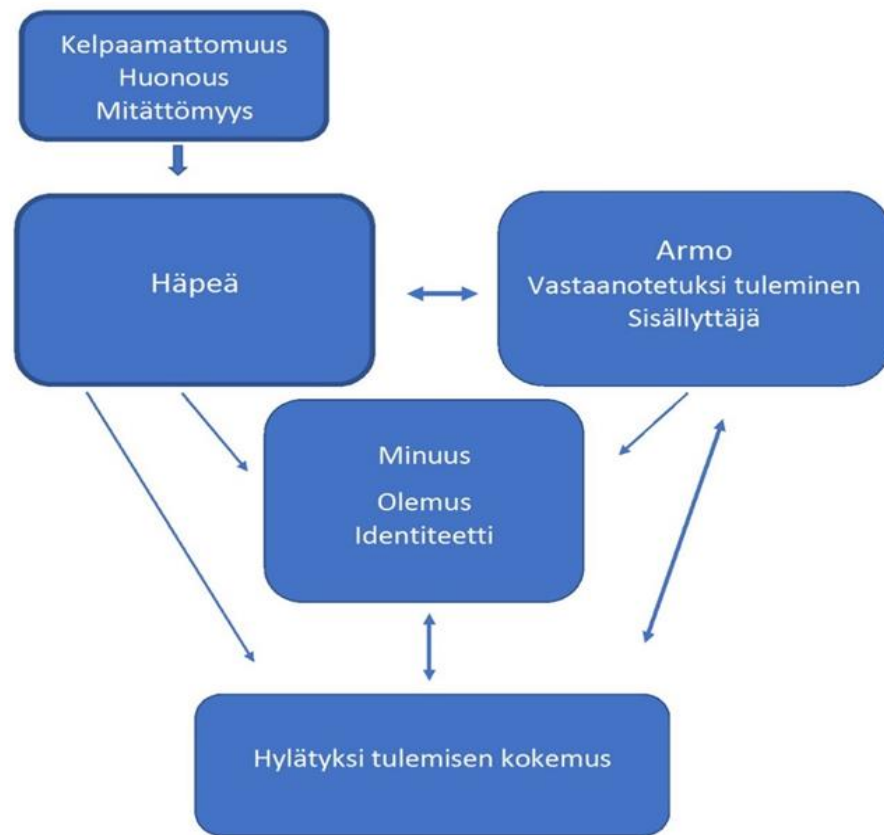
Häpeästä kärsivää auttaa kokemus vastaanotetuksi ja hyväksytyksi tulemisesta. Tämä voi toteutua sielunhoitajan tai kuuntelijan tavassa ottaa vastaan ja sisällyttää itseensä ne sietämättömät tunteet, joista häpeästä kärsivä kantaa. (Kettunen 2011, 398–405.) Kettusen tutkimus osoittaa miten hengellinen kokemus armosta toimii mahdollisena parantavana elementtinä, jonka kautta häpäidentiteetin omaava voi saada uudenlaisen mahdollisuuden. Hyväksytyksi tulemisen kokemus Jumalan armon kohteena voi toimia alkuna parantumiselle hyväksymättömyyden tunteesta. Armo on lähtökohta ja vaihtoehto vapauteen ja eheytymiseen häpeästä, sillä se tarjoaa ainoan asian, jota me kaikkein eniten tarvitsemme: tulla hyväksytyksi riippumatta siitä, koemmeko olevamme hyväksymisen arvoisia. (Kettunen 2011, 399.)

Todellinen ja olennainen häpeästä kärsivän auttaminen voi nousta ainoastaan sen ymmärtämisestä, että häpeästä ja syyllisyydestä kärsivän auttamisessa liikutaan ja toimitaan eri kentillä. Nämä vaativat erilaisia apukeinoja ja ajatusmalleja. Kuviot 3 ja 4 havainnollistavat syyllisyyden ja häpeän kenttiä sekä selventävät apukeinoja niiden työstämiseen. (Kettunen 2011, 391–393.)

KUVIO 3. Syyllisyyden kenttä ja apukeinot



KUVIO 4. Häpeän kenttä ja apukeinot



Syällisyyteen auttava synninpäästö ja juridis-moraalinen ajattelutapa on jätettävä syrjään, jos halutaan auttaa häpeästä kahlittua ihmistä. Sovitus, anteeksianto ja synninpäästö liittyvät vahvasti tuomituksi tulemisen kokemukseen ja syällisyyteen. Väärät teot, pahuus ja ihmisen oma toiminta aiheuttavat syällisyyden tunnetta. Sovituksen, synninpäästön ja anteeksiannon kautta ihminen, joka kärsii syällisyydestä voi kantaa vastuuta tapahtuneesta, saada puhtaan omatunnon ja kokea elävänsä moraalikäsitteensä mukaisesti. Häpeä syntyy kelpaamattomuuden, huonouden ja riittämättömyyden tunteesta. Häpeästä kärsivää on lähestyttävä empaattisesti ja hänen emotionaalista todellisuudestaan lähtien. Sielunhoidollinen ja psykoterapeuttinen apu ovat ratkaisevan tärkeitä juuri häpeästä kärsivän auttamisessa. Vastaanotetuksi tuleminen ja armo auttavat hylätyksi tulemisen kokemukseen ja voivat auttaa muokkaamaan häpeästä kärsivän minuutta, olemusta ja identiteettiä ja pääsemään irti häpeän kahleista. (Kettunen 2011, 391–393.)

## 6.4 Tulosten tarkastelu

Tutkimusten sisällön analyysin myötä selvisi, että jokaisessa tutkimuksessa painotettiin omakohtaista kokemusta Jumalan armosta avuksi vapautumiseen hengellisestä häpeästä. Jumalan armon kokeminen, sekä kokonaisvaltainen hyväksytyksi ja nähdyksi tuleminen voivat auttaa hengellisestä häpeästä kärsivää. Auttamiskeinoina ei ole hyvä tarjota anteeksiantoa tai vaatia häpeästä kärsivää toimimaan tietyllä tavalla, vaan hänen tulee hiljaa saada kokea ja kohdata Jumalan rakkaus. Häpeäidentiteetistä eheytyksen ensi askel on antautua ehdoitta Jumalalle ja viisaasti omia rajojaan kunnioittaen toisille ihmisille. Vapautumiseen tarvitaan myös uskoa ja luottamusta, rohkeutta sekä ylpeyden murtamista. Ihmisinä meistä ei koskaan tule valmiita, mutta me voimme oppia hyväksymään keskeneräisyytemme. Ehetymisessä on ratkaisevaa ymmärtää, että Jumala rakastaa ihmistä sellaisena kuin hän on. Ei vasta sitten, kun... Syntinen, vajavainen, riittämätön kelpaa. (Blomster 2001, 66–67.)

## 6.5 Kirjallisuuskatsauksen ja opinnäytetyön luotettavuus

Tieteellisten tutkimusten luotettavuuden arviointiin voi käyttää erilaisia mittaus- ja tutkimusmenetelmiä. Jotta opinnäytetyö ja kirjallisuuskatsaus olisi luotettava, tulisi tekijän suhtautua kriittisesti valittuun aineistoon sekä aineiston taustalla oleviin motiiveihin. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää käytetyn aineiston ja menetelmän tarkka selonteko, sekä selkeä raportointi omasta työprosessista. Luotettavuudesta kertoo mahdollisuus tutkimuksen toistettavuudesta, sekä tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden arviointi. Luotettavuuden kannalta tulee pohtia saatiinko valittuihin tutkimuskysymyksiin vastaukset sekä vastaavatko löydetyt tulokset alkuperäisaineistoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–232.) Olen pyrkinyt selkeästi selostamaan kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun ja aineiston valintaprosessia, ja olen tehnyt tulosten sisällönanalyysin. Tiedostan toki, ettei opinnäytetyöllä rajausten takia ole kovinkaan suurta näyttöarvoa, luotettavuutta olisi lisännyt useampi tieteellinen tutkimus, eri kielisten tutkimusten käyttö, informaattikkojen ja ohjaajien kanssa käydyt keskustelut ja tiedonhaun yhä tarkempi määrittely.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi ja opinnäytteen kirjoittaminen on itselleni ollut äärimmäisen vaativaa ja vaikeaa. Opinnäytetyön aihe on itselleni läheinen, ja juuri sen tähden koin tärkeäksi tutkia häpeää yleisellä tasolla sekä erityisesti hengellistä häpeää. Olkoon tämä opinnäytetyön kirjoittaminen yritykseni pyrkiä eroon häpeän kahleista ja häpeäidentiteetistä, joka on liian kauan saanut muokata käsitystä itsestäni.

Ajallisista syistä ja aiheen valinnan ja itseäni kahlinneen häpeälukon vuoksi päädyin kirjallisuuskatsauksen tekemiseen. Menetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus ei ollut itselleni entuudestaan täysin tuttu, joten ensiksi perehdyin saatavilla olevan kirjallisuuden avulla kirjallisuuskatsausten eri lajityyppeihin ja niiden toteutukseen. Opinnäytetyötäni varten päädyin valitsemaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, sillä tahdoin kuvata ja ymmärtää häpeää kokonaisvaltaisesti ja myös tutkia sen ilmenemistä hengellisen työn näkökulmasta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tullut itselleni tutuksi opinnäytetyöprosessin aikana ja olen tyytyväinen menetelmän valintaan.

Menetelmän ja aiheen valinnan jälkeen työ eteni vaihtelevalla menestyksellä, ajoittain koin suuria vaikeuksia edetä kirjoittamisen kanssa, kirjainten saaminen paperille onkin ollut itselleni se kaikista haastavin ja vaikein asia koko opinnäytetyöprosessin aikana. Ajoittain olen kokonaan vaipunut epätoivoon, enkä ole ollenkaan uskonut valmistuvani. Häpeä on sitonut itseäni hyvin paljon, ja olen omaksunut häpeän sanoman siitä, kuinka mitätön ja vajavainen olen ihmisenä, koska en mitenkään onnistu kirjoittamaan opinnäytetyötä. Tämän opinnäytetyön myötä olen oppinut paljon tiedonhausta ja osaan nyt aiempaa paremmin hakea tarvitsemaani tietoa. Tiedonhaun suhteen suurimmat opit ovat monipuolisemman tiedonhaunprosessin kehittymisessä, osaan sen myötä paremmin hakea tietoa eri hakukannoista sekä hyödyntää relevantteja hakusanoja ja termejä.

Opinnäytetyöprosessi on ollut minulla hyvin pitkittynyt ja tunteikas. Suuri haasteeni opinnäytetyöhön liittyen on ollut työn suunnittelu ja aikataulutus. Tämä johtuu useista eri osasyistä, ja olen vaikeuksista huolimatta hyvin tyytyväinen ja iloinen, että voin vihdoinkin nähdä valoa tunnelin päässä ja uskoa valmistumiseeni.

## 7.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on ollut itselleni erittäin opettavaista ja samalla hedelmällistä aikaa, olen kasvanut paljon ihmisenä kohdatessani kipukohtia sisimmässäni, sillä olen työstänyt henkilökohtaisia häpeälukkojani. Myös ammatillisesti kasvuni on ollut huomattava. Ammatillisesta näkökulmasta merkittävin oppimani asia häpeän käsittelyyn liittyen on ollut, miten syyllisyys ja häpeä eroavat toisistaan. Syyllisyyttä kokiessamme arvioimme käyttäytymistämme, koemme tehneemme jotakin väärin tai jättäneemme jotakin tekemättä. Häpeä sitä vastoin syntyy siitä kokemuksesta, mitä olemme tai emme ole. Kokiessamme häpeää arvostelemme ja arvioimme itseämme ja minuuttamme. (Malinen 2003, 184–186.) Uskon tämän erottelun ymmärtämisen tekevän minusta viisaamman, ymmärtäväisemmän ja lempeämmän sosionomi-diakonin suhteessa siihen, miten työskentelen asiakkaiden kanssa erityisesti sielunhoidollisissa tilanteissa. Kyseisen erottelun ymmärtäminen edesauttaa itseäni käsittämään, miksi tietyillä ihmisillä voi olla vaikea päästä eteenpäin tai uskoa mahdollisuuksiinsa onnistua elämänsä eri osa-alueilla. Tiedän tämän toteutuneen omassa elämässäni, ja sitä kautta olen oppinut huomaamaan milloin yritykseni auttaa ihmisiä on ollut liian asiakeskeinen tai syyllistävä. Huomatessani heidän olevan häpeän kahlitsemia, olen osannut paremmin tukea ihmisiä heidän elämänsä haasteissa. Toivon oppineeni löytämään tien armollisempaan ja hyväksyvämpään läsnäoloon yhä enemmän.

Raamatusta voimme lukea kuinka Jeesuksen kuoleman kautta saamme anteeksiannon synteihimme ja vapautuksen syyllisyydestämme. Emme enää ole tuomion alaisia vaan vapautettuja elämään yhteydessä Jumalan sekä toistemme kanssa. Jeesus ei ole ankara ja vaativa, vaan hän pyytää meitä katsomaan

häneen, nähdäksemme hänet sellaisena kuin hän on. Hän on sydämeltään lempeä ja nöyrä. Ei hän lyö lyötyä, ei huuda, eikä melua. Hän ei sammuta hiipuvaa liekkiä. ”Herra on lähellä niitä, joilla on särkynyt sydän, hän pelastaa ne, joilla on murtunut mieli.” (Ps. 34:19.)

Hän sanoo: ”Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon. Ottakaa minun ikeeni harteillenne ja katsokaa minua: minä olen sydämeltäni lempeä ja nöyrä. Näin teidän sielunne löytää levon. Minun ikeeni on hyvä kantaa ja minun kuormani on kevyt” (Matt. 11:28–30.)

Sovitus ja vanhurskauttaminen on täysin Jumalan työ, joka tapahtuu kristityssä ihmisessä, ihmisestä itsestään riippumatta. Ihminen ei voi, eikä hän saa, eikä hänen tarvitse lisätä mitään Jeesuksen ristintyöhön kelvataksaan Jumalalle. Evankeliumi ei olisi ilosanoma, mikäli ihmisen tulisi lisätä omalla kelpaamisellaan siihen vielä jotain. Jeesuksen sanat: ”Se on täytetty” todella tarkoittavat sen olevan täytetty. Tie Jumalan yhteyteen ja ikuiseen elämään on auki myös hengellisestä häpeästä kärsivälle – varsinkin hänelle.

### 7.3 Päätössanat

Tämän opinnäytetyön ja kirjallisuuskatsauksen kautta olen itse opinnut paljon häpeän työstämisestä. Häpeän kahleista voi löytää tien häpeän hallintaan juuri häpeän tunnistamisen, tunnustamisen ja työstämisen kautta. Häpeän käsittelyssä tärkeintä on pyrkiä vapautumaan sen aiheuttamista kahleista. Kirjallisuuskatsauksen tutkimustulosten mukaan kahleista vapautumiseen auttaa parhaiten Jumalan armon omakohtainen kokeminen. Auttaja ei voi vaikuttaa siihen, milloin tai missä vaiheessa Jumalan armon kokeminen tapahtuu. Tulosten mukaan häpeästä kärsivät ovat löytäneet tien irti häpeästä hyväksytyksi ja vastaanotetuksi tulemisen kautta. Ajattelen näiden olevan tekijöitä, joihin kenties paremmin voi vaikuttaa omalla toiminnallaan sekä armollisella läsnäolollaan. Häpeästä kärsivää voi auttaa ymmärtämään häpeän ominaispiirteitä ja vaikutuksia, sekä tunnistamaan omat häpeänappulansa ja häpeän torjuntamekanisminsa. Näiden ymmärtämisen kautta häpeän kahleista kärsivä voi oppia käsittelemään ja hallitsemaan häpeää. (Malinen 2003, 208–209.)



Tahdon päättää opinnäytetyöni hieman pidemmällä otteella Hilja Aaltosen kirjasta Vahvista siipeni (1977). Lainaamani kohta kuvaa häpeän kahleiden ja taakkojensa alla painautunutta ihmistä. Teksti on iskoistunut vahvasti sydämeeni ja tahdon päättää tutkimukseni siihen, sillä mielestäni se puhuttelee tutkimuskysymystäni: Onko hengellisestä häpeän kahleista irtipääsyä ja millä keinoin se tapahtuu? Diakoniatyössä tavataan paljon ihmisiä, jotka ovat taakkojen painamia ja usein häpeän kahlitsemia. Nämä ihmiset tarvitsevat toista ihmistä rinnalle kulkemaan heidän kanssaan ja kuuntelemaan heitä. Ja he tarvitsevat sitä, ettei lyötyä enää lyödä.

*"Onhan tunnon painot, olkootpa ne kuinka saastaiset tai vähäiset tahansa, kantajalleen kipeä kuorma. Omatunto on tuskan salattu pyhäkkö, maanalainen katakombi. Se on sielun liikkuma-ala, joka on poljettu mustalle mullalle. Tuo lie'assa kiertävän rata on tallattu verille kulunein jaloin. Tehtyä ei saa tekemättömäksi; elämän painavin taakka on kantaa salattuja syntejä ja peittää niitä. Tällaistenkin kätköjen vaiheilla on meidän liikuttava hiljaa ja riisuttava kengät jaloistamme! Käsissämme ovat hätääntyneen ihmisen elämän loimet ja kuteet. Kangas on tuhottu. Kutoja vapisee tekojensa painon alla, meidän edessämme. Me voimme potkaista rautaisin koroin oven auki, ja huutaa toisiakin läheltä ja kaukaa saaliin jaolle. Onneton "kätköjensä" kajuutoissa, on armoillamme. Liian usein on tehty näin. Ja yhtä monta kertaa on rannalle ajautunut haaksirikkoutunut hylky, rikki runnelluin peräsimin ja murskatuin moottorein. Jokainen ihminen, mustimmankin elämän kantaja, on kallisarvoinen Jumalan silmissä. Hänkin on on "Jumalan kätkö". Sitä ei saa murtaa auki työkintain ja rauta-asein.*

*Eräs runoilija on sanonut: "Kun sielu on joutunut remonttiin, niin se kaipaa ammattimestä." Tämä on enemmän kuin totta. Vain Jumalan silmä näkee sen raajarikkoisten rykmentin, joka on menettänyt kyvyn elää ja elämän uskalluksen, kun salatuilla kynnyksillä sielun liikuntakyky on armottoman totuuden terällä isketty rammaksi. Ajan aalloilla liian moni sydän kulkee haaksirikkoisena; on rampa sielunsa syvyyksiä myöten.*

*Tässä tarvitaan nyt sielunhoitajaa, Jumalan koulussa kasvanutta ja valmistunutta, Jumalan sanan pyhyiden edessä nöyräksi painettua, Jumalan viisaudella varustettua paimenta, jolla on Jumalan antamat valtuudet. Hänen on oltava lääkäri, pappi ja haudankaivaja yhtä aikaa: lääkäri, joka osaa suorittaa leikkauksen tarpeeksi syvältä, pappi, jolla on taito heti käyttää evankeliumin sidettä ja palsamia Jumalan antamilla valtuuksilla, haudankaivaja, joka kykenee kaivamaan umpeen, niin ettei sieltä koskaan mitään esille nosteta. Kummulle ei saa istuttaa yhtään orvokkia, eikä annansilmää. Sen täytyy olla unohdettu kumpu. Jäkälä sen peittääköön. Sitä ei saa olla ajassa, kun sitä ei ole enää taivaassakaan."*

(Aaltonen 1977, 26–33.)

## LÄHTEET

- Aaltonen, H. 1977. Vahvista siipeni. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö
- Blomster, S. 2001. Musta, valkoinen häpeä. Helsinki: Karas-sana.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita.  
15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen S-M., Pietilä, A-M.,  
Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus:  
eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede  
25 (4). 291–301.
- Kettunen, P. 2004: Spiritualiteetti syällisyyden ja häpeän puristuksessa.  
Diakonian tutkimus 1/2004. 9–21.
- Kettunen, P. 2011. Kätkeyty ja vaiettu suomalainen hengellinen häpeä.  
Helsinki: Kirjapaja
- Kettunen P. 2014. Häpeästä hyväksyntään. Helsinki: Kirjapaja
- Malinen, B. 2003. Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kirjapaja
- Malinen, B. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja
- Niela-Vilén, H. & Kauhanen, L. 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet.  
Teoksessa Stolt, M., Axelin, A., & Suhonen, R. (toim.) 2015.  
Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.  
Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73
- Pakanen, M., Pietinen, M. 2012. Hengellinen häpeä: Haastattelututkimus  
Kallaveden seurakunnan diakoniatyöntekijöiden kohtaamasta  
hengellisestä häpeästä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, AMK-  
opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012112115869>  
Viitattu 24.2.2019.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna  
1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja
- Raitinen, T. 2011. Pyhä häpeä. Häpeä uskonnollisena tunteena. Teoksessa  
Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Kainulainen S.,  
Parente-Čapková, V. (toim.) Turku: Turun yliopisto
- Salminen, A. 2011. Mikä on kirjallisuuskatsaus. Johdatus kirjallisuuskatsauksen  
tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. PDF-dokumentti.

[https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf).

Viitattu 23.2.2019.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73