

HENGELLINEN HÄPEÄ

Haastattelututkimus Kallaveden seurakunnan diakonia-
työntekijöiden kohtaamasta hengellisestä häpeästä

Maarit Pakanen & Mervi Pietinen
Opinnäytetyö, syksy 2012
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Diakonisen sosiaalityön suuntautumis-
vaihtoehto
Sosionomi (AMK) + diakonin kelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Pakanen, Maarit & Pietinen, Mervi. Haastattelututkimus Kallaveden seurakunnan diakoniatyöntekijöiden kohtaamasta hengellisestä häpeästä. *Pieksämäki*, syksy 2012, 53 s., 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK)- diakonin virkakelpoisuus.

Tutkimuksessa kuvattiin hengellisen häpeän syntyä, sitä minkälaisena hengellinen häpeä näyttäytyy hengellisessä elämässä sekä sitä, miten häpeä vaikuttaa ihmisen hengelliseen elämään. Häpeää käsitellään diakoniatyön havaintojen ja kokemusten perusteella sen vaikutuksesta seurakuntalaisten hengelliseen elämään.

Tutkimus on menetelmältään laadullinen ja tutkimusotteena käytettiin sisällönanalyysiä. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Diakoniatyöntekijöiden haastattelut nauhoitettiin ja saatu aineisto jaettiin kokoaviin sisältökategorioihin, jotka ilmensivät tutkimusongelmia. Kallaveden seurakunnassa haastateltavia diakoniatyöntekijöitä oli seitsemän. Myös diakoniatyöstä vastaavaan teologia haastateltiin. Haastattelun osallistumisprosentti oli 100.

Tutkimuksen tuloksena saatiin kuvaus hengellisen häpeän synnystä sekä kuvaus siitä, minkälaisena häpeä näyttäytyy yksilön hengellisessä elämässä. Häpeän syntyyn näyttivät vaikuttavan lapsuudessa ja myöhemmässä elämässä tapahtuneet vaikeat kokemukset, seksuaalisuus sekä negatiiviset hengelliset kokemukset. Hengellinen häpeä näytti puolestaan vaikuttavan ihmisen jumalasuhteeseen, ihmissuhteisiin sekä suhteisiin uskonnollisten yhteisöjen kanssa.

Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietämystä ilmiöstä hengellinen häpeä. Ilmiötä on tähän asti tutkittu varsin vähän. Tutkimuksen tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää siinä, miten tulevaisuudessa kirkon toimintamuodoissa, kuten sielunhoidossa ja asiakas kohtaamisissa, häpeä tunnistetaan sekä siinä, miten häpeäidentiteetin omaavia voitaisiin auttaa.

Asiasanat: häpeä, häpeän synty, hengellinen häpeä, jumalasuhte, ihmissuhteet, uskonyhteisö, laadullinen tutkimus

ABSTRACT

Pakanen, Maarit & Pietinen, Mervi. Interview survey of spiritual shame from the Kallavesi parish diaconal workers' point of view. Pieksämäki, autumn 2012, 53 pages, 2 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Diak East, Pieksämäki. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the study was to describe how spiritual shame is born, how spiritual shame appears in spiritual life as well as how shame affects spiritual life. Shame was considered especially from the perspective of diaconal workers' observation and experience, how shame affects parishioners' spiritual life.

This is a qualitative study with the analysis-method. The theme interview method was used in gathering the study material. The theme interviews were recorded with the material then being divided into gathered content categories that described the study problems. There were seven possible interviewees serving as diaconal workers in the Kallavesi parish and also one diaconal theologian, of which eight, 100 %, participated in the study.

As a result of this thesis, a description of the birth of spiritual shame and a description of how spiritual shame appears in individual's spiritual life. It seemed that the birth of spiritual shame was affected by difficult experiences at childhood and later life, sexuality and negative spiritual experiences. The spiritual shame also seemed to have an impact on god relationship, human relationships as well as relationships with belief communities.

A purpose of this study is to increase knowledge of the spiritual shame phenomenon. The phenomenon has been studied very little until now. This study can be possibly used in how church's forms of activity such as spiritual counseling and meeting customers, shame is recognized, and how people with shame identity can be possibly helped.

Keywords: shame, birth of shame, spiritual shame, god relationship, human relationships, belief community, qualitative research

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 HÄPEÄ	7
2.1 Häpeän tunne ja sen synty	7
2.2 Häpeän ja syyllisyyden välinen suhde	9
2.3 Häpeän kaksi puolta	11
2.4 Häpeän vaikutus identiteetin syntyyn	13
2.5 Häpeän vaikutukset	15
3 HENGELLISYYS JA HÄPEÄ	18
3.1 Hengellinen häpeä	18
3.2 Jumalasuhte ja häpeä	20
3.3 Häpeä sosiaalisena ilmiönä	22
3.4 Raamattu ja häpeä	24
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	26
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	26
4.2 Tutkimuksen kohderyhmä	27
4.3 Tutkimusmenetelmä	27
4.4 Tiedonkeruu	28
4.5 Tutkimusaineiston analysointi	29
4.6 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti	30
5 TUTKIMUSTULOKSET	32
5.1 Häpeän synnyn taustat	32
5.2 Häpeä ja Jumalan kokeminen	34
5.3 Häpeä ja Jumalan rakkauden sekä armon vastaanottaminen	37
5.4 Häpeä suhteessa toisiin ja uskonyhteisöön	38
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	40
6.1 Keskeiset tulokset	40
6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimukset	42
6.3 Tutkimusprosessi ja omat kokemukset	44
LÄHTEET	46
LIITE 1: Kallaveden seurakunnan haastateltavien haastatteluvastausten pää- ja alakategoriat. Taulukot 1-4	48
LIITE 2: Teemahaastattelurunko	52

1 JOHDANTO

Häpeä on aiheena vielä melko tiedostamaton ja tutkimaton. Käsitteenä häpeä on kuitenkin vanha: Raamatussakin häpeä sanana mainitaan useita kymmeniä kertoja. Häpeän tunteet ovatkin aiheuttaneet ihmisille ongelmia jo vuosisatoja, mutta vasta nykyään sen positiivisia ja negatiivisia muotoja on alettu kunnolla huomioida. Häpeällä on kuitenkin suuri vaikutus ihmisen identiteettiin ja psyykeen. Syyllisyys on häpeää lähellä oleva tunne ja siitä johtuen niitä ei ole osattu erottaa tähän asti toisistaan. Syyllisyyden ja häpeän välinen ero on siinä, että syyllisyys koskee jotakin omaa tekoa, mutta häpeä koskee koko itseä. Häpeän tunnetta on ollut vaikea tunnistaa, koska tunne on jokapäiväisenä niin läsnä, että sen olemassaoloa ei ole tullut edes ajatelleeksi. Ihmiset myös puhuvat syyllisyydestä ymmärtämättä edes itse kärsivänsä häpeäidentiteetistä. Joka tapauksessa syyllisyyden ja häpeän tunteiden erottelu on tärkeää, jotta häpeäidentiteetin omaavia voitaisiin oikeasti auttaa. (Kettunen 2011, 14–17.)

Myös juutalais-kristillisessä perinteessä syyllisyys on aina ollut keskeinen osa, ja sitä on hoidettu ripittäytymisellä sekä anteeksiantamisella. Ripin käyttö ei ole kuitenkaan osoittautunut ratkaisuksi ongelmiin, vain osa on saanut avun ripistä ja syntien anteeksiantamisesta. Häpeäidentiteetin omaavalle suoritettu rippi voi jopa vahvistaa häpeän tunnetta, eikä suinkaan poista tai vähennä sitä. Tämä voi johtua siitä, että rippi voi kuitata syyllisyydeksi senkin, mistä asianomaisen ei edes tarvitsisi tuntea syyllisyyttä. Synninpäästöstä apua hakenut voikin lopulta kokea itsensä arvottomaksi ja riittämättömäksi Jumalan silmissä, koska hänen ongelmansa eivät ole kadonneet mihinkään. Syyllisyyden ja häpeän erottaminen on tärkeää ihmisen jumalasuhteen sekä koko hengellisen elämän kannalta. Anteeksiantamus, joka perustuu todelliseen rakkauteen ja armoon voisi osaltaan auttaa häpeäidentiteetin omaavia pääsemään häpeästään. (Kettunen 2001, 127–128; Kettunen 2011, 13–14.)

Häpeää on kahdenlaista, hienotunteisuushäpeää sekä nolaushäpeää. Hienotunteisuushäpeän tarkoitus on suojella minän rajoja ja ihmisen yksityisyyttä. Nolaushäpeä puolestaan syö yksilön itsearvostusta ja aiheuttaa ihmiselle mitättömyyttä. Tutkimuksemme tarkoituksena on tutkia hengellistä häpeää nolaushäpeän näkökulmasta: häpeän syntyä, miten häpeä näyttäytyy ihmisen hengellisessä elämässä sekä miten häpeä vaikuttaa ih-

misen hengelliseen elämään. Tutkimuksen tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää siinä, miten kirkko kohtaa häpeää kantavat jäsenensä. Kirkon olisi siis tulevaisuudessa toiminnoissaan, kuten sielunhoidossa ja muissa asiakaskohtaamisissa, kiinnitettävä huomiota häpeästä kärsivien auttamiseen. Lähtökohtana olisi häpeän tunnistaminen näissä asiakaskohtaamisissa. Elämme tällä hetkellä yhteiskunnassa, jonka maallisuus ruokkii häpeän syntyä yhä enenemässä määrin. Toivomme siis, että tutkimuksemme lisää tietoa ilmiöstä häpeä.

2 HÄPEÄ

2.1 Häpeän tunne ja sen synty

Ennen kuin häpeää käsitellään teologisena kysymyksenä, on häpeää syytä tarkastella osana ihmisen psykodynamiikkaa. Tällöin keskeisiä ovat mm. erilaiset psykologiset teoriat häpeästä. Perinteisen psykoanalyttisen käsityksen mukaan häpeä liittyy erottamattomana osana minään, yliminän ja minä-ihanteiden välisiin suhteisiin (Ikonen & Rechartt 1995, 130). Myös hengellisen häpeän kannalta on tärkeää ymmärtää, mitä ihmisen sisäisessä maailmassa tapahtuu hänen kokiessaan häpeää. Häpeä on siis yksilön kokemana pohjimmiltaan psykologinen tila, joka koetaan psyykkisesti. Samanaikaisesti häpeän tunteella voi olla myös siis teologisia ja hengellisiä syitä ja seurauksia. (Kettunen 2011, 61.)

Psykoanalyttisesta näkökulmasta käsin häpeää ovat tutkineet Suomessa psykoanalytiko Pentti Ikonen ja Eero Rechartt. Heidän mukaansa häpeän alkuperä on vauvan torjuttu tulemisen kokemuksessa. Häpeä on reaktio hyväksyvän vastavuoroisuuden puutteeseen: häpeän perustyyppi on vauvan vierastaminen. Kun vauva ojentaa luottavaisena kätensä kohti aikuista ja havaitsee, ettei aikuinen olekaan äiti, vauva katkaisee lähestymisyrittänsä, kääntää päänsä pois ja kätkee kasvonsa. Sisäisesti vauva häpeää väärää odotustaan. Häpeä on siis tunne, joka liittyy hyväksyvää vastavuoroisuutta tavoittelevan pyrkimyksen epäonnistumiseen ja sen kantamuotoja ovat tästä epäonnistumisesta seuraavat lamaannus-, poistamis- ja pysäyttämisreaktiot. (Ikonen & Rechartt 1995, 130–133.)

Juuri häpeän perusmuodon aikaisesta syntyajankohdasta johtuu sen koko olemusta koskeva luonne. Lapsi, joka ei vielä osaa puhua, ilmaisee koko olemuksellaan vastavuoroisuutta etsivän pyrkimyksensä, ja hänellä on vahva vastakäiun tarve. Kun vastavuoroisuus toteutuu myönteisesti, lapsi kokee sen kokonaisvaltaisesti. Jos puolestaan vastavuoroisuuden löytyminen epäonnistuu, epäonnistuminen koskee tällöinkin koko lapsen olemusta. Häpeässä siis koko oma olemus, joka on ilmaistu toiselle, osoittautuu vääräksi. Tämän paljastumisluonteensa häpeä säilyttää kaikissa yhteyksissä ja se on siksi olennainen osa häpeää. Toiveen toteutumisen aktualisoimisyritys paljastamisen tai ilmaise-

misen avulla uhkaa häpeän kokemuksella jokaisessa kehitysvaiheessa. (Ikonen & Recharadt 1995, 138.)

Tärkeitä häpeään liittyviä elementtejä ovat havaituksi tuleminen, torjutuksi tuleminen ja kääntyminen itseä ja häpeän todistajia vastaan. Toisen kanssa kosketuksiin pyrkivä ihminen joutuu luopumaan suojauksestaan ja tulemaan esille: hänet havaitaan ja häneen kiinnitetään huomiota. Häpeän synnyn kannalta ratkaisevaa on, kääntyykö tämä havaittuna oleminen myönteiseksi vai kielteiseksi kokemukseksi. Tullessaan torjutuksi ihminen kokee itsensä kelpaamattomaksi. Samalla kun hänet havaitaan, hänet todetaan myös kelpaamattomaksi. Tästä puolestaan seuraa kääntyminen itseä ja häpeään liittyviä toisia vastaan. Vastavuoroisuuteen pyrkineen ihmisen kokema torjunta johtaa häpeäromahdukseen. Häpeäromahdus tapahtuu riippumatta siitä, onko torjuttu toiminut kömpelästi tai arvioinut tilanteen väärin tai onko toinen osapuoli kohdellut häntä välinpitämättömästi. Romahduksen seurauksena ihminen tulee voimattomaksi, innottomaksi ja hänen elinvoimaisuutensa häviää. Täysimittainen häpeä on tunteista kaikkein sietämättömmimpiä. Sen seurauksena torjuttu on taipuvainen ajattelemaan ”ennemmin kuolema kuin häpeä”. Korostuneet puutteet vastavuoroisessa kanssakäymisissä varhaislapsuuden aikana luovat olosuhteita, joissa häpeän tuhoava voima yleensä korostuu ja häpeä voi ottaa vangikseen. (Ikonen & Recharadt 1995, 138–139.)

Torjuttu ihminen siis vetäytyy suhteista, joissa on vaarana joutua häpeälle alttiiksi. Suhteista pois vetäytymistä lievempiä reaktioita ovat itsensä kätkeminen tai oman halunsa kieltäminen. Jo häpeää kokevalla vauvalla on jonkinlainen käsitys siitä, että hänen halunsa ja toisten suhtautuminen siihen ovat ristiriidassa keskenään. Toisten suhtautuminen on vauvalle tärkeää ja vauva haluaa säilyttää ”hyvän suhteen” heihin. Kun oma halu on identtinen itsen kanssa vauvalle, vauva pyrkii poistamaan tai kätkemään oman kelpaamattoman itsensä toisten tärkeiden suhteitten säilyttämiseksi. Häpeään liittyvä itsen kätkeminen ilmaisee siis epäloogisesti toivoa: kun luovun itsestäni tai edes osasta itseäni sellaisena kuin olen, saan kenties toiset ja ennen kaikkea heidän hyväksymisensä säilytettyä. (Ikonen & Recharadt 1995, 143.)

Samanlaiseen tulokseen on tullut myös Lewis (1971), joka korostaa häpeän liittyvän ihmisten välisiin kiintymyssuhteisiin. Kaikilla ihmisillä on merkityksellisiä ihmisiä, joiden kanssa vuorovaikutussuhde on toivottua. Tämä kiintymyssuhde toisiin ihmisiin

on elämän kannalta merkittävä. Tärkeän ihmisen taholta hylätyksi joutuminen on Lewisin mukaan relevantti häpeän aiheuttaja. Tällöin lapsi tuntee itsensä kelpaamattomaksi. Nämä kiintymyssuhteet ovat tärkeitä, ne ovat luomassa kognitiivisia sisäisiä malleja henkilön omasta arvosta ja toisista ihmisistä sekä ihmisten välisistä suhteista. (Karjalainen 2003, 14.)

Erik H. Erikson kuvaa häpeän synnyn liittyvän katsekontaktiin. Tämä ilmenee jo varhain toimintavirikkeenä peittää kasvonsa. Lapsi, joka on häpeissään, haluaisi vajota suoraa päätä maan sisään; hän toivoisi, ettei maailma näkisi hänen suojaamattomuuttaan. Sen sijaan hänen täytyy vain toivoa omaa näkymättömyyttään. Häpeä johtuu siis siitä, että tietää olevansa pystyssä, suojaamattomana. (Erikson 1982, 244.) Kun häpeä kasvaa sekä tunteena että kokemuksena niin voimakkaaksi, että se alkaa ohjailta ihmisen koko elämää, kyseessä on elämää kahlitseva häpeä. Alan kirjallisuudessa elämää kahlitsevasta häpeästä käytetään myös nimityksiä sisäistetty häpeä, häpeäidentiteetti tai häpeäpersoona. (Malinen 2003, 11.)

2.2 Häpeän ja syyllisyyden välinen suhde

Syyllisyyttä on käsitelty paljon niin teologiassa, yhteiskunnassa kuin myös psykoterapiassa. Kuitenkin sekä Suomessa että kansainvälisesti on todettu, että häpeä on usein esim. uskonyhteisönsä jäsenille paljon vakavampi ongelma kuin syyllisyys. (Kettunen 2011, 14–16.) Yksi syy siihen, että häpeä on jäänyt niin vähälle huomiolle ja sitä on ollut vaikea tunnistaa, on se, että häpeä on kaikkialla niin jokapäiväisenä läsnä, että sen olemassaoloa ei tule edes ajatelleeksi. (Ikonen & Rechart 1995, 159.) Toinen syy voi olla siinä, että syyllisyydestä kärsivän auttaminen on jotenkin helpompaa, kuin häpeästä kärsivän. Syyllisyys on helpommin ymmärrettävää ja syyllisyyden tunteeseen pääsee siksi myös helpommin käsiksi. (Kettunen 2011, 17.)

Häpeä ja syyllisyys ovat siis usein nivoutuneina toisiinsa, niiden erottaminen on kuitenkin perusteltua sekä psykoterapian että sielunhoidon näkökulmasta (Kettunen 2001, 127). Käytännön teologian professori Stephen Pattisonin mukaan teologit käyttävät sanaa häpeä usein ohimennen kiinnittämättä huomiota sen sisältöön. Häpeän sijaan huomio on kiinnitetty syyllisyyteen. (Pattison 2000, 226.) Samalla kun korostetaan häpeän

ja syyllisyyden erottamisen tärkeyttä, tulee kiinnittää huomiota siihen, että niiden erottaminen ei suinkaan ole helppoa (Kettunen 2011, 19).

Helen Block Lewis (1971) on eräs häpeäpsykologian merkittävistä pioneereista. Hänen mukaansa ero syyllisyyden ja häpeän välillä on siinä, että syyllisyys koskee jotakin itsen aktia, mutta häpeä koskee koko itseä. (Ikonen & Rechardt 1995, 131.) Lewis (1971) on häpeän ja syyllisyyden erottelua koskevassa työssään korostanut, että häpeä on enemmän keskittynyt kehitysvaiheessa olevaan itseeseen (developing self), kun syyllisyys puolestaan kertoo kehittyneestä itsestä (developed self). Häpeän kokemus kertoo suoraan itsestä (self), ihmisen olemuksesta, joka on arvioinnin kohteena. Syyllisyydessä ihmisen minuus (self) negatiivisen arvioinnin keskipisteenä ei ole ihmisen olemus (self), vaan pikemminkin tehty tai tekemätön asia. (Kettunen 2011, 65.) Gershen Kaufman (1996) kiistää kuitenkin Lewisin esittämän syyllisyyden ja häpeän täydellisen erottelun. Hänen mukaansa syyllisyys voi myös kohdistua ihmiseen itseensä ja häpeä puolestaan johonkin ihmiseen tekoon. Kaufmanin mielestä häpeän merkittävin ulottuvuus on siinä, että häpeä häiritsee ihmisen luontaista taipumusta olla ihminen. Häpeä vaikuttaa ihmisen itseluottamuksen ja identiteetin muodostumiseen. Häpeä on lähde, joka saa ihmisen tuntemaan alemmuutta kaikilla elämänsä tasoilla. (Karjalainen 2003, 7.)

Psykologi Erik H. Eriksonin mukaan häpeän tunne edeltää syyllisyyden tunnetta. Häpeä liittyy Eriksonin mukaan näköhavaintoon ja syyllisyys puolestaan kuuloaistiin. Häpeä edellyttää nähdäksi tulemistä tilanteesta, jossa henkilö ei ole valmis olemaan toisten nähtävillä. Syyllisyydessä taas ihmisen sisäinen ääni, yliminä, syyttää ihmistä jonkin tärkeän periaatteen tai säännön rikkomisesta. Häpeä on kuitenkin tunne, joka kulttuurissamme varsin helposti sekoittuu ja sulautuu syyllisyyden tunteeseen. (Erikson 1982, 243–247.)

Syyllisyyteen ja häpeään liittyvät tutkimukset siis osoittavat, että syyllisyyttä ja häpeää tunnetaan usein samanaikaisesti. Syyllisyys on tavallisesti ensimmäinen tunne, joka voi liittyä asianomaisen käsitykseen oikeasta ja väärästä. Kun ihminen kokee tehneensä väärin jotakuta kohtaan, seuraa syyllisyys. Kun ihminen sitten kokee epäonnistuneeksi ja sen seurauksena riittämättömäksi, hän tuntee häpeää. Kun syyllisyys on rajattavissa tiettyyn tapahtumaan tai tekoon, on häpeä puolestaan kokonaisvaltaista itsensä riittämättömäksi ja kelpaamattomaksi kokemista. (Malinen 2010, 12–13.) Syyllisyys syntyy siis

siitä, että on tehnyt jotakin väärää, häpeä puolestaan on syvempää ja koskettaa koko olemusta (Blomster 2001, 29).

Uudempiin häpeätutkijoihin lukeutuva amerikkalainen June Tangney (1996) on tehnyt havainnollistavan yhteenvedon häpeän ja syyllisyyden eroista.

TAULUKKO 1. Häpeää ja syyllisyyttä erottavia piirteitä Tangneyn (1996) mukaan (Helkama, Liebkind & Myllyniemi 1998, 174).

	HÄPEÄ	SYYLLISYYS
Arvioinnin kohde	minä kokonaisuutena	tietty käyttäytyminen
Mielipahan este	yleensä suurempi kuin syyllisyydessä	yleensä vähäisempi kuin häpeässä
Elämykset	”kutistuminen”, ”pienuus”, arvottomuus, voimattomuus	jännittyneisyys, katumus
Minä	jakautunut tarkkailevaan ja tarkkai- lemaan minään	ehyt minä
Häiriö	minän kokonaisvaltainen ar- vonalennus	minän osittainen ar- vonalennus
Suhde toisiin	huolestuminen toisilta saatavasta arvostuksesta	huolestuminen oman toi- minnan vaikutuksesta toi- siin
Motiivit	halu piiloutua, paeta, hyökätä	halu tunnustaa, pyytää an- teeksi, korjata vahinko

2.3 Häpeän kaksi puolta

Häpeästä on yleisesti tähän asti puhuttu enimmäkseen negatiivisena asiana. Tällöin häpeällä on tarkoitettu nolaushäpeää, joka on musertava kokemus oman maailman hajoamisesta. Tällainen häpeä merkitsee kelpaamattomuutta ja nakertaa ihmisen itsearvostusta. Mutta häpeällä on myös positiivinen ulottuvuus, ja tästä positiivisesta häpeästä voidaan käyttää mm. nimitystä hienotunteisuushäpeä. Hienotunteisuushäpeän eli terveen häpeän tehtävänä on suojella minän rajoja ja varjella ihmisen yksityisyyttä. Positiivisessa häpeässä on kysymys sellaisesta häpeän tunteesta, jossa tunnustetaan tahdikkaus ja häveliäisyys suhteessa sekä itseen että toiseen ihmiseen. Positiivinen häpeä suojelee yksilöä niin, ettei henkilö avaa sisintään ja henkilökohtaisia asioitaan kenelle tahansa

milloin tahansa. Toisaalta se myös suojelee yksilöä ulkopuolisten tunkeilulta ja liian lähelle tulemiselta. Näin positiivinen häpeä siis turvaa jokaisen omat yksityiseen rajansa. Vastaavasti henkilökohtaisten asioiden paljastaminen tai tunkeilu aiheuttaa negatiivista häpeää. (Kettunen 2011.)

Positiivisella häpeällä on tärkeä merkitys yksilön omassa sekä yhteisöjen elämässä. Positiivinen häpeä tukee henkilön itsekunnioitusta ja lisää myös toisten kunnioittavaa kohtelua. Häpeä on siis tarkoituksenmukaista, kun se ohjaa käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa. Tällöin häpeä osoittaa säännöt, normit ja moraalin ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Terve häpeä merkitsee tahdikkuutta. Tahdikkuus osoittaa meille, miten olla kosketuksessa toiseen, se on resurssi, joka antaa ihmiselle mahdollisuuden säilyttää oma koskemattomuutensa. Tahdikkuus myös näyttää meille, kuinka lähestyä toista tai kuinka ottaa etäisyyttä toiseen tuottamatta osapuolille harmia. (Kettunen 2011.) Sekä negatiivinen että positiivinen häpeä liittyvät haavoittuvuuteen ja paljastumiseen, kysymys on kätketyn ja paljastetun välisestä jännitteestä (Kettunen 2011, 105).

Sopiva määrä tervettä häpeää opettaa meitä erottamaan oikean ja väärän. Terve häpeä auttaa meitä luomaan rajat, joiden sisällä on turvallista olla eri mieltä ja tuoda esiin omat mielipiteensä, myös vihan. Liian suurena annoksena ja väärissä tilanteissa koettu sairas häpeä puolestaan johtaa itsen kieltämiseen ja estää täyden elämän. Jos rajojamme jatkuvasti rikotaan häpäisemällä, käsitys oikeasta ja väärästä vinoutuu. Tällöin sairas häpeä johtaa oman persoonan häpeämiseen. Häpeän ylikuormittama ei uskalla tuoda omia mielipiteitään ja itseään esiin; sairas häpeä on eräänlainen aavistus jostain, joka estää elämästä, mutta jota ei suoranaisesti tiedosta. (Spiik 2001, 41–42.)

Myös Albersin (1995) esittelemä Carl Schneider erottaa toisistaan hienotunteisuus- ja nolaushäpeän. Hänen mielestään näitä molempia häpeän muotoja on pidettävä dialektisessa jännitteessä, koska ne kumpikin kuuluvat kiinteästi ihmisen elämään ja kokemusmaailmaan. Hienotunteisuushäpeällä on sekä moraalinen että eettinen aspekti: häpeämättömyydelle annetaan useissa kulttuureissa kielteinen sisältö ja häpeän tajun puuttumista pidetään moraalisenä puutteena. Häpeän tunnetta pidetään siis ihmisen moraalisena velvollisuutena. Se suojaa ihmisen yksityisasiota, esim. seksuaalisuuteen, eri ruumiintoimintoihin, kuolemaan ja joihinkin uskonnollisen elämän ulottuvuuksiin sekä traagisiin ja traumaattisiin kokemuksiin liittyviä asioita. Edellisen perusteella voidaan

siis todeta, että kaikki häpeä ei suinkaan ole pahasta, vaan häpeällä on myös positiivisia vaikutuksia. Terve häpeä luo ihmiselle rajat, joiden sisällä he pysyvät kohtuullisuuden, yksityisyyden ja järkevyyden rajoissa. (Karjalainen 2003, 9–11.)

2.4 Häpeän vaikutus identiteetin syntyyn

Identiteetti muodostuu vuorovaikutuksesta toisiin: sosiaalinen ympäristö on kuin peili-kuva, josta katsomme itseämme. Jo varhaislapsuudessa luodaan identiteetin perustaa. Ensimmäinen ja perustavin tunne vauvalla on: Minä saan *olla*. Tähän tunteeseen vanhempien, ja erityisesti äidin hoivalla on suuri merkitys. Kun äiti rakastaa ja arvostaa lastaan symbioottisessa suhteessa, tuntee lapsi olonsa turvalliseksi ja saa sitä kautta tunteen perusturvasta. Tämän perusturvan tunteen myötä lapsi voi myöhemmin kohdata maailman luottavaisesti. Jos lapsi ei erinäisistä syistä koe tätä perusturvaa, hän kokee myöhemmin maailman vaaralliseksi ja vihamieliseksi. Se on perusepäluottamusta, jota hän lapsi kohdistaa toisten lisäksi itseensä. Perustunne on tuolloin: oikeastaan *en saa olla olemassa*. (Ziljstra 1995, 75–76.)

Häpeä liittyy siis identiteetin vaiheittaiseen kehitykseen. Perusturvan kehittyminen alkaa kehittyä ensimmäisestä ikävuodesta lähtien ja saavuttaa huippunsa kolmen ja puolen vuoden iässä. Tästä alkaa identiteetin toinen kehitysvaihe: lapsi saavuttaa uhmaiän, joka on ein sanomista juuri äidille, ei vieraille. Hylkääminen ja äkkinäiset rakkauden ilmaisut vaihtelevat. Tämän vaiheen tuntomerkkejä ovat kiinnipitäminen ja irrottaminen: jos lapsi saa tällöin tarpeeksi tilaa kehittääkseen yksilöllisyyttään ja ainutlaatuisuuttaan, luodaan perusta aidolle itsetunnolle. Ellei lapsi saa tarpeeksi tilaa ja mahdollisuutta koetella itseään vaan joutuu alistumaan vanhempiensa tahtoon tai vanhemmat käyttäytyvät häntä kohtaa epäjohdonmukaisesti, syntyy perushäpeä käänteisesti perusturvaan nähden. Minä *en* sittenkään saa olla olemassa. Tätä häpeää nimitetään ontologiseksi häpeäksi, jossa on kyse lapsen yksilöllisen olemassaolon kieltämisestä. Se eroaa eettisestä häpeästä, joka syntyy väärästä teosta. Ontologinen häpeä johtaa myöhemmin useissa tilanteissa mukautuvaan eli toisia miellyttämään pyrkivään käyttäytymiseen. (Ziljstra 1995, 76.)

Minäkäsityksen rinnalle syntyy myös ihannekuva: ihanneitse. Tämä ihanneitse on tiedostamaton kuva ihmisessä, kuva, jollaiseksi hänen tulisi omasta mielestään tulla. Todellisuudessa hänen ei nimenomaan pitäisi sellaiseksi tulla, koska kyseinen kuva johtaa hänet pois aidosta itsestä. Ihannoitu itse syntyy lapsuusvuosina, jolloin vanhemmat saanevat, millaisen lapsesta pitää tulla, mitä tulee tehdä tai miten käyttäytyä. Myöhemmin lapsi sitten sisäistää nämä ihannekuvat ja niihin kuuluvat normit. Häpeä on kytköksissä sekä todelliseen minään, että tähän ihanneitseen. Jos ihminen ei yllä tämän ihanneitsen täydellisiin vaatimuksiin, hän on täysin lyöty. Hän tuntee häpeää, syyllisyyttä ja epäonnistumista. Ihanneitse on täydellinen orjuuttaja. (Ziljstra 195, 92–93.) Häpeän tunne kohdistuu siis omaan itseen ja syntyy siitä, kun vertaamme itseämme omiin eettisiin ihanteisiimme ja huomaamme puutteemme suhteessa siihen. Häpeään sisältyvä vertailu tapahtuu suhteessa tärkeisiin normeihin ja arvoihin. Yleensä nämä normit ovat sellaisia, mitä myös muut kannattavat. Niinpä häpeään liittyy usein myös kokemus siitä, miten muut meitä arvioivat näiden mittapuiden valossa. (Puolimatka 2004, 276.)

Häpeäidentiteetti ei synny ihmisessä hetkellisesti, vaan useiden häpeää aiheuttavien kokemusten kautta. Leon Wurmser (1981) on edistänyt häpeän ymmärtämistä erottamalla siitä häpeäahdistuksen, häpeäreaktion ja häpeäasenteen. Häpeäahdistus on ennakkoiva kokemus: kun ihminen jo joutunut kohtaamaan häpeää, hänen ahdistuksestaan kasvaa jo mahdollisuudesta, että kokemus voi toistua. Häpeäreaktio on puolestaan häpeätapahtuman jälkeinen vaihe: häpeäreaktio on seurausta siitä, mitä on tapahtunut. Siksi häpeällisen tilanteen kohtaaminen laukaisee puolustusreaktion, sillä useimpien ihmisten häpeänsietokyky on yllättävän alhainen. Häpeäaseen puolestaan voi kehittyä ihmiselle useiden häpeäkokemusten kasaantuessa. Tällöin koko elämä koetaan häpeän näkökulmasta ja elämää eletään häpeän asenteella. Juuri häpeäasenteen omaaville ihmisille voi kehittyä pysyvä ja koko ihmiseen elämään ja olemiseen vaikuttava häpeäidentiteetti. (Kettunen 2011, 90.)

Itsetuntoomme liittyvä arvio on pelkästään meidän itsemme muovaama käsitys itsestämme, eikä se välttämättä vastaa muiden arvioita suorituksistamme. Joskus menetämme itsetuntonamme, koska asettamamme rima on liian korkealla tavoitteiden saavuttamiseksi. Häpeän ja huonon itsetunnon välillä on selkeä yhteys. Kun meillä on huono itsetunto, suhtaudumme vähättelevästi ihanteisiimme, päämääriimme, kykyihimme ja saavutuksiimme. Huono itsetunto on seurausta kielteisestä itsearviointista, joka puolestaan

on kytköksissä häpeään. (Malinen 2003, 110–111.) Terve itsetunto puolestaan auttaa meitä käsittelemään elämään kuuluvia häpeäkokemuksia ilman, että ne musertavat, ja tämä tekee ihmisestä vahvemman (Lidman 2011, 42).

Käsityksemme itsestämme ovat varsin erilaisia jo hyvin varhaisessa iässä. Myös häpeäidentiteetti syntyy, kehittyy ja vaikuttaa hyvin eri tavoin. Merkittävin ero liittyy siihen, miten voimakkaasti ihminen sisäistää häpeän ja miten paljon se muokkaa hänen käsityksiään omasta persoonastaan. Jo varhaislapsuudesta alkaen voidaan havaita, kuinka arvokkaana tai arvottomana ihminen itsensä näkee. Joillakin näyttää olevan miltei luontainen taipumus sisäistää kokemansa loukkaukset sekä muodostaa minäkuvansa niiden perusteella. Joku toinen sen sijaan onnistuu pitämään omaan persoonaansa kohdistuvan vähättelyn itsensä ulkopuolella eikä luo sen perusteella kuvaa itsestään. Niinpä tällainen henkilö ei myöskään sisäistä häpeää. Häpeäidentiteetti ei ole koksaan seurausta pelkästään elämäkokemuksista, vaan muutkin tekijät, kuten ihmisen luontaiset taipumukset, vaikuttavat merkittävästi sen kehittymiseen. Niin häpeän kehittymisessä synnynnäisillä ja perinnöllisillä tekijöillä on oma osuutensa. Toiset meistä ovat vain lähtökohdiltaan alttiimpia sisäistämään kokemansa häpeän ja uskovat, että ovat sen ansainneet. (Malinen 2010, 157–158.)

Muuttuessaan elämää rakentavasta ja suojelevasta häpeästä voi siis tulla osa identiteettiä. Tällöin henkilö tuntee olevansa jotenkin viallinen tai puutteellinen, eikä usko muiden hyväksyvän häntä. Hän voi uskotella itselleen, että olemalla täydellinen voi saavuttaa muiden hyväksynnän tai saa edes luvan olla olemassa. Kun häpeästä on tullut osa identiteettiä, se on muuttunut normaalista tunteesta elämää kahlitsevaksi, normaalia kehitystä ja kasvua jarruttavaksi voimaksi. Elämää kahlitseva häpeä ei ole enää voimavara, se on suuri salaisuus ja sulkee kaiken armollisuuden ulkopuolelleen. Sen sijaan että ihminen hallitsisi häpeää, häpeä hallitseekin ihmistä: mitä tehdä, kuinka toimia ja miten tuntee. (Malinen 2003, 90–91.)

2.5 Häpeän vaikutukset

Albersin (1995) mukaan häpeä on vaikeasti määriteltävä ilmiö. Jokainen kulttuuri, yhteisö ja yhteiskunta ymmärtävät häpeäkäsitteen eri tavalla. Häpeän kokemusta on myös

vaikea kuvailla. Häpeää tuntiessaan ihminen tuntee olevansa puutteellinen, torjuttu ja avuton. Häpeän kokemus liittyy kahteen eri asiaan: ihminen voi ensinnäkin pelätä paljastuvansa erilaiseksi verrattuna muihin, toisaalta hän tulee itse tietoiseksi paljastuvansa erilaiseksi muihin verrattuna. Ihminen tulee myös itse tietoiseksi erilaisuudestaan, jonka olemassaoloa ei tiennyt tai ei halunnut tietää. Kumpikin asia johtaa kuitenkin itsensä arvioimiseen kielteisesti. Häpeä on siis tunne, jonka ihminen itse kohdistaa itseensä, mutta kuitenkin syyn siihen koetaan tulevan muilta ihmisiltä. Se pukeutuu sanoihin: ”Mitähän muut minusta ajattelevat...” Vaikka individualismi ja yksilöllisyys ovatkin päivän sanoja, kukaan ei halua tulla leimatuksi erilaiseksi. (Karjalainen 2003, 15–16.)

Häpeä on kätkeytyä, se on osattava löytää ja tuoda käsittelyn piiriin. Häpeää on kuitenkin monesti vaikea tunnistaa. Helppoisin havaittavia ovat häpeän seurannaiset ja välttämismenetelmät, joita ovat mm. punastuminen, hikoilu ja vapina, lamaan tuminen, apatia, häpeämättömyys, liikapuheliaisuus, liikaesiintyminen ja piittaamattomuus. Häpeän ennakointi saa ihmisen viivyttämään, hapuilemaan ja epäröimään, joka tulee usein ilmi jo ihmisen puhetyylistä. Ihminen voi myös lisääntyneellä aktiivisuudella tai vilkkauksella yrittää piilottaa itseänsä ja häpeän lähdeä. Tai hän voi ryhtyä yksinkertaisesti häpeämättömäksi. Kaikkia näitä suhtautumisia saattelee sekä itsen että toisiin suuntautuva häpeä-raivo, lievemmin ilmaistuna häpeä-kiukku, häpeä-inho, häpeä-kyllästyminen sekä häpeä-väsymys. Viivyttely ja hapuilu saavat ihmisen tuntemaan häpeä-kiukkuun itseään kohtaan, aktiivisuus ja vilkkaus puolestaan synnyttävät vastenmielisyyttä, kylästämistä ja väsymistä itseensä ja toisiin, samalla ihminen tuntee itsensä epäaidoksi. Häpeämätön puolestaan haastaa ja kiusaa itseään ja toisiaan uusilla häpeämättömyyksillä. Kaikissa tapauksissa häpeä ja suojautumiset siltä herättävät uutta häpeää ja uusia suojautumisia. Tiedostamattomina tällaiset häpeäkierteet saattavat jatkua hyvin pitkään ja vakiintua jopa elämänpituisiksi. (Ikonen & Rechart 1995, 131–145.)

Häpeä voi saada siis aikaiseksi myös fyysisiä oireita: häpeän lamaannuttava vaikutus voi ilmetä fyysisenä kömpelyytenä, halvaannuttavina oireina, ajatusten sekavuutena sekä pakkoneuroottisina oireina. Häpeä voi olla syynä myös ahdistuskohtauksiin sekä paniikkireaktioihin. Todennäköisesti jokaisella meistä on jokin määrä selvittämättömiä ja uudelleen aktivoituvia häpeäkierteitä. Toisilla ihmisillä häpeäkierteet ovat niin intensiivisiä tai niitä on niin paljon, että he elävät jatkuvasti jonkinlaisessa yleisessä häpeätilassa. (Ikonen & Rechart 1995, 145–154.)

Joka tapauksessa häpeä on epämiellyttävä, kipeä tunne ja kokemus, jota ihminen yrittää välttää viimeiseen asti. Hän välttelee häpeäntunnetta viimeiseen asti, mutta kun se iskee, henkilö yrittää edes lieventää tunnetta. Häpeä ei katoa torjumalla, vaan pysyy alitajunnassa ja nousee sieltä pintaa taas, kun jokin tilanne aktivoi sen. Häpeäntunteen iskiessä myönteiset tunteet katoavat ja ihminen tuntee putoavansa kuoppaan. Häpeän tunteen yhteydessä puhutaan jopa tunnesokista, koska kokemus on niin hallitsematon ja voimakas. Häpeäsokissa oleva ei koe tulleensa vain toisten hylkäämäksi vaan hän hylkää myös itse itsensä. Vaikka halu vapautua häpeästä on suuri, hän on silti siihen kykenemätön. (Malinen 2010, 142–143.) Häpeästä voi kuitenkin vapautua, vapautuminen alkaa jokaisella häpeän tunnistamisesta ja tunnustamisesta. Tie häpeästä vapautumiseen on kuitenkin pitkä ja raskas. Häpeästä ei tarvitse päästä kokonaan eroon, sitä pitää oppia käsittelemään ja hallitsemaan. Kun ihminen tunnistaa häpeänsä, hän voi oppia tunnistamaan häpeään liittyvän käyttäytymismallin. Häpeää laukaisevien tekijöiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään, mitkä tilanteet aiheuttavat häpeäntunteita. Kun on riittävän usein käynyt läpi häpeää aiheuttavia tilanteita, uudet häpeäntunteet eivät tule enää yllätyksenä. (Malinen 2003, 209–212.)

3 HENGELLISYYS JA HÄPEÄ

3.1 Hengellinen häpeä

Hengellisen häpeän ja sen ilmiöiden ymmärtäminen edellyttää aina jäsentämistä myös psykologisesti: psykologiset ja teologiset ulottuvuudet ovat häpeässä sisäkkäin, ja niitä on mahdotonta erottaa toisistaan. Hengellinen häpeä on häpeää, joka liittyy ihmisen hengelliseen elämään ja voi ilmetä sekä hänen yksilöllisessä jumalasuhteessaan ja uskonnollisessa yhteydessä että myös arkisessa elämässä. Käsitteeseen hengellinen häpeä kuuluu siis myös sellainen häpeä, joka ei ole lainkaan uskonnollista, mutta jonka omistaja on tuo Jumalaan uskova ihminen. Häpeä voi olla siis luonteeltaan hengellistä, vaikka asianomainen ei uskoisikaan Jumalaan. Toisin sanoen häpeän syntytausta tai sisältö on tällöin hengellistä tai uskonnollista. Se voi liittyä yksilön kasvatukseen tai kotitautaan. Olennaista on se, että tuolla häpeällä on yhteys asianomaisen hengelliseen elämään tai uskonnollisuuteen. (Kettunen 2011, 19–27.)

Kun tarkastellaan hengellistä häpeää, on syytä myös tarkastella, mitä sanalla hengellinen tarkoitetaan. Hengellisessä elämässä on kysymys suhteesta olemisesta. Eläessään hengellisestä elämää ihminen on suhteessa Jumalaan ja toisiin ihmisiin. Lisäksi hän on suhteessa myös omaan itseensä. Siitä, millainen näiden suhteiden luonne on, riippuu paljolti myös se, minkälaiseksi hänen hengellinen elämänsä muodostuu. Hengellisessä elämässä ei ole siis kysymys pelkästään suhteesta transendenssiin, tuonpuoleiseen Jumalaan, eikä myöskään hengellisen elämän todeksi elämistä uskonyhteisössä. Siinä on kysymys myös siitä, millainen käsitys meillä on itsestämme. Jos ihmisen itseymmärrys on ”minä en ole minkään arvoinen”, hän siirtää helposti tämän käsityksen myös hengellisen elämänsä yhdeksi piirteeksi: jumalasuhteeseen ja suhteisiin muiden ihmisten kanssa. (Kettunen 2004, 10–11.)

Hengellinen elämä on siis yksilön henkilökohtaisen jumalasuhteen vaalimista, mitä se sitten jokaisen yksityistilanteessa tarkoittaakaan. Hengellisellä elämällä on myönteinen merkitys asianomaisen elämäkokemukseen ja elämänsisältöön. Jumalan hyväksymänä ja rakastamisen olemisen kokemus voivat antaa voimia jaksaa arkisessa elämäntilanteessa. Epävarmuus jumalasuhteen kunnossa olemisesta puolestaan merkitsee uhan ja

pelon alla elämistä. Ihmisten hengellisen elämän ja jumalasuhteen taustalla ovat heidän arkiset kokemuksensa: mm. perhesuhteet, oma ahdistus ja turvattomuuden kokemukset. Siinä mielessä hengellisyyden keskus ei ole tuonpuoleisessa vaan läsnä olevassa todellisuudessa. Joka tapauksessa tämän arkisen elämän kautta hengelliselle elämälle ja jumalasuhteelle tulee kokonaisvaltainen, elämää kannatteleva merkitys: riippumatta siis siitä, onko hengellinen elämä myönteistä vai sitten kielteistä. (Kettunen 1998, 402–403.)

Tutkimuksessamme lähdemme siitä, että hengellinen elämä on luonnollinen osa elämää eikä sitä voida irrottaa siitä erilliseksi osaksi. Vaikka hengelliseen elämään kuuluukin yliluonnollisen ”tuonpuoleisen” ja selittämättömän pyhän ulottuvuus ja kokemus, ei hengellistä kokemusta voi irrottaa arkikokemuksesta (Oikarinen 1998, 158). Jokaisen oma persoonallisuus vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee Jumalan, miten hän rukoulee, millaiseen uskonyhteisöön hän jäsentyy ja minkälaisena kristittynä hän itseään pitää. Kokemukset häpeästä myös voivat liittyä hengelliseen elämään. (Kettunen 2001, 132.) Tarkasteltaessa uskontoa psykologisesta näkökulmasta laaja-alaisena yleisinhimillisenä merkityksen muodostamisen prosessina voidaan huomata, että usko on ytimenä minä- ja maailmankuvan muodostamiselle. Uskonprosessissa nimittäin konstruoituu käsitys itsestä, toisista ihmisistä, ympäröivästä elämäkentästä ja maailmasta aina elämän ja maailmankaikkeuden perimmäistä luonnetta, transendenttia todellisuutta myöten. (Oikarinen 1998, 157.)

Hengellinen häpeä voi ilmetä sekä nolaus- että hienotunteisuushäpeänä. Nolaushäpeä tarkoittaa hengellisyydessä sitä, että ihminen kokee olevansa riittämätön ja olemuksellisesti kelpaamaton. Hengellisen elämän hoidon tarve on silloin siinä, tuleeko hyväksytyksi, tulenko otetuksi yhteyteen, katsooko Jumala puoleeni. Hienotunteisuushäpeä puolestaan tarkoittaa sitä, että ihminen ei halua puhua hengellisyydestään. Ihminen voi tuntea hengellisyyden niin henkilökohtaiseksi asiaksi, ettei halua jakaa sitä kenenkään kanssa. Tai sitten hengellisyys koetaan niin pyhäksi, ettei sitä haluta muun maailman kanssa. Joka tapauksessa hienotunteisuushäpeän tehtävä on suojella ihmisen uskoa. (Kettunen 2001, 132–135.)

3.2. Jumalasuhteet ja häpeä

Jumalan ja ihmisen välinen suhde kuuluu kristinuskon ydinasioihin. Kristillisen antropologian perusteiden mukaan Jumala on luonut ihmisen elämään Jumalan yhteydessä. Tuo yhteys on kuitenkin seurauksena vaurioitunut, jollei peräti katkennut, jolloin ihmisen ja Jumalan välille on syntynyt hyvin erilaisia suhteissa olemisen muotoja. (Hyrck 1995, 21.) Jumalan ja ihmisen välinen suhde voi saada hyvinkin poikkeavia sävyjä aina deterministisestä alistuneisuudesta aktiiviseen kumppanuuteen tai kapinoimiseen, turvallisesta sylissä olemisesta jopa heitteillä olemisen kokemukseen. Näiden suhteiden sisältöön vaikuttavat erilaiset uskontraditiot, opilliset piirteet sekä yhteisön erilaiset, sisäiset katsomukset. (Oikarinen 1998, 157–158.)

Teologi Matti Hyrck (1995) on kehittänyt psykoanalyttisen objektisuhteiden pohjalta suhteissaolon perusmielikuvan teorian (STP.) Kyseinen teoria auttaa ymmärtämään yksilön tapaa olla suhteissa Jumalaan omien piilotajujen perusmielikuvien pohjalta. (Hyrck 1995, 45–50.) Ihmiseen vaikuttaa se, miten hän on tullut vastaanotetuksi maailmaan ja minkälaista hoitoa hän on tuolloin avuttomuuteensa saanut. Tämän johdosta erilaiset suhteissaolon mielikuvat sisäistyvät osaksi psyykkistä rakennettamme. Mieleemme rakentuu erilaisia kuvia Sinästä, merkittävästä toisesta osapuolesta sekä myös Minästä, joka asettuu suhteeseen Sinän kanssa. Sisäisen Sinän eli sisäisen objektin laatuun vaikuttavat lapsen kokemukset vanhemmista ja muista varhaisista auktoriteeteista, mutta myös lapsen omat tunteet ja tarpeet antavat sisäiselle objektille oman sävynsä. Sisäinen Minä eli sisäinen subjekti puolestaan on tulkinta omasta itsestä suhteissa noihin auktoriteetteihin. On todennäköistä, että lapsen jumalakuva on saanut tuon sisäisen objektin piirteitä, vaikkei hän olisi Jumalaa tietoisesti osannut ajatellakaan. Vaikka meidän jokainen sisäinen objektimaailmamme on yksilöllinen, meiltä kaikilta löytyy yhteisiä sisäisten objektien perushahmoja. Näitä perushahmoja löytyy viisi: Houkuttaja, Hallitsija, Vetäytyjä, Vaatija sekä Parantaja. Tämä on mahdollista siksi, että ihmisen perustarpeisto ja kehityskaari ovat ihmiselle lajityypillisiä. (Hyrck 1997, 72–84.)

Jumalakäsityksen syntyä on syytä tarkastella myös psykoanalyttisesta näkökulmasta. Tutkimukset osoittavat, että lapsen jumalakäsitys syntyy jo varhaisten vuosien ihmisuhteista. Lapsen ollessa neljä-, seitsemänvuotias hänelle kehittyy pysyvä sisäinen maailma, johon myös jumalakuva rakentuu. Tähän jumalakuvaan vaikuttavat tuolloin äitiin

ja isään liittyvät tunteet sekä lapsen oma minäkuva. Joka tapauksessa hyvin yksilölliset ja subjektiiviset kokemukset rakentavat lapsen henkilökohtaista jumalakuvaa. (Tamm 1998, 22–24.)

Jumalasuhteessa on sekä jumalan- että ihmisenpuoleinen pää, tutkimuksellisesti on mahdollista tarkastella vain jumalasuhteen ihmisenpuoleista päätä. Silloinkin kun puhutaan tämän suhteen jumalanpuoleisesta päästä, voidaan sitä tarkastella vain ihmisen kokemuksesta, siitä miten ihminen itse kokee Jumalan. Näin jumalakokemus jää tässä asiassa ja tässä maailmanajassa, aina immanenttiseksi. (Kettunen 2000, 135–136.) Jumalasuhteen eräs tärkeä ulottuvuus on jumalakuva. Siinä, miten harjoitamme uskoamme, rukoilemme Jumalaa tai puhumme hänestä, ilmennämme aina omaa jumalakuvaamme. Monien mielestä jumalakuva on jatkuvasti samanlainen tai että sen tulisikin eri elämänvaiheissa pysyä samana. Jumalakuvia on kuitenkin yksilön elämässä monia ja ne muuttuvat ja vaihtelevat. Ihmisen hengellisen elämän kannalta voikin olla välttämätöntä, että jumalakuva muuttuu. (Kettunen 2003, 371–372.)

Kun ihminen tuntee itsensä liian pieneksi, arvottomaksi ja mitättömäksi keltavakseen Jumalalle, hänen jumalasuhdettaan häiritsee ja vahingoittaa häpeän tunne. Jumalasuhdetta eivät tällöin estä hänen tekonsa vaan este on ihminen itse. Aina ei voi tietää, johduko häpeän tunne nöyryydestä ja arkuudesta pyhyttä kohtaan (hienotunteisuushäpeä) vai syvästä alemmuudesta ja pienuudesta suhteessa Jumalaan (nolaushäpeä). On mahdollista, että ihminen kokee näitä molempia häpeän muotoja samanaikaisesti Jumalan edessä. Nolaushäpeää kantava kaipaisi, että Jumala katsoisi häntä hänen kelpaamattomuudessaan ja hän saisi kokea: sinä riität sellaisena kuin olet. Kun näin ei tapahdu, ihminen jää yksin, eikä yksilö koe kokonaisvaltaista hyväksyntää ja olemassaolon oikeutta Jumalankaan suunnalta. (Kettunen 2011, 307–311.)

Häpeästä kärsivien jumalakuvissa on usein havaittavissa yhdenmukaisia piirteitä, mutta jumalakuvat myös tavallisesti muuttuvat. Tyypillisiä jumalakuvia häpeän kantajille ovat mm. autoritaarinen jumalakuva, pelottava, ankara ja vaativa jumalakuva, vaikeneva Jumala, muuttuva jumalakuva sekä hämmentynyt jumalasuhte. (Kettunen 2011, 332.) Esimerkiksi Matti Hyrckin suhteessaolon perusmielikuvien teorian (STP) näkökulmasta autoritaarisessa jumalakuvassa on sekä Houkuttajan että Hallitsijan piirteitä. Aluksi sisäinen objekti, Jumala, joka edustaa Houkuttajaa, houkuttaa ihmisen lupauksillaan. Kun

ihminen ottaa nämä lupaukset vastaan, sisäisestä objektista tulee Hallitsija, joka vaatii-kin ehdotonta kuuliaisuutta. Pelottavassa ja ankarassa jumalasuhteessa puolestaan Jumala, sisäinen objekti, voi olla Hallitsija tai Vaatija. Vaatijan edessä ei häpeästä kärsivä pysty täyttämään hänen ehtojaan. (Hyrck 1997, 74–83.) Koska häpeästä kärsivänkin jumalakuva kuitenkin alati muuttuu, jumalasuhteen luonne voi olla häpeää synnyttävä, sitä edistävä, siitä pois auttava tai jopa voiman antaja, riippuen tilanteesta. Häpeän kannalta on tärkeä huomata, että jumalasuhteessakin korostuu se emotionaalinen kokemus, joka antaa oman sävynsä sekä ihmisen jumalasuhteelle että jumalakuvalle. (Kettunen 2001, 333.)

3.3. Häpeä sosiaalisena ilmiönä

Häpeän kokija on primaaristi yksilö, mutta häpeä aktivoituu suhteessa toisiin. Olipa kyseessä sitten yksittäisen ihmisen tai yhteisön taholta koettava häpeä, yhteistä niille on, että nämä tahot ovat häpeän kantajalle tärkeitä. Häpeän kokeminen edellyttää siis emotionaalista suhdetta niihin, jotka tuottavat yksilölle häpeää: häpeän kantaja välittää henkilöistä, jotka tuottavat hänelle häpeää. (Kettunen 2001, 182–184.) Jokaisessa tilanteessa, jossa kohtaamme toisen ihmisen, saamme vastauksen kaikkien epäselväksi jääneiden vuorovaikutustilanteiden perimmäiseen kysymykseen: Millainen minä olen ja kelpaan-ko sellaisena kuin olen? (Siltala 1992, 12). Jos ihminen kokee epäonnistuneensa näissä vuorovaikutustilanteissa, hän kokee häpeää (Ikonen & Rechart 1995, 138).

Yksilön oma minäkäsitys vaikuttaa siihen, miten hän toimii sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Minäkäsitys kehittyikin vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja käsitys itsestä heijastaa muiden ihmisten käsityksiä yksilöstä. (Helkama ym. 1998, 362–363.) Jos toiset ihmiset ajattelevat yksilöstä samoin kuin hän itse, minäkäsitys vahvistuu ja paranee, jos taas toiset ihmiset eivät hyväksy yksilöä sellaisena kuin hän on, vaikuttaa sekin minäkäsitykseen. Minäkäsitys muuttuu enemmän silloin, jos yksilö olettaa, etteivät muut hyväksy häntä. Merkittävää on, että yksilö on valmis muuttamaan omaa minäkäsitystään, mikäli hänelle tärkeät ihmiset ajattelevat yksilöstä eri tavalla kuin hän itse. Sosiaalisen ympäristön palautteet ovatkin kuin peili, josta katsomme itseämme. (Vilkkö-Riihelä 1999, 504.)

Häpeä liittyy siihen, että ihminen joko pelkää paljastuvansa erilaiseksi kuin muut tai tulee tietoiseksi siitä, että on erilainen kuin toiset. Merkittävää on, että kokiessaan itsensä erilaiseksi yksilö arvioi itsensä negatiivisesti. (Karjalainen 2003, 52.) Häpeäidentiteetin omaava tulkitseekin helposti vuorovaikutustilanteissa kaiken häpeästä käsin. Jatkuvan häpeässä elämisen kierteestä huolehtii sisäinen vertailu. Oma arvottomuuden kokemus merkitsee sitä, että ”sisäinen tarkkailija” vartioi koko ajan. Sisimmässä kamppailevat jatkuvasti itsensä kokeminen täysin mitättömäksi sekä tarve osoittautua täydelliseksi. Juuri vuorovaikutustilanteissa on syytä pelätä toisia, jottei osoittautuisi huijariksi ja esittävänsä jotakin, mitä itse ei koe olevansa. Syyllistyminen ja häpeä liittyvät myös siis osaamiseen, pätevyyden osoittamiseen, ei vain väärin tekemiseen tai arvottomuuden kokemiseen. Suhtautumisessaan toisiin ihmisiin häpeästä kärsivä onkin monesti noidankehässä. Oman huonouden ja mitättömyyden tunne synnyttää sisäisen tarpeen osoittautua täydelliseksi. Kyse on häpeäidentiteetin omaavan yksilön sisimmästä nouseva tarve parempaan minäkuvaan: olen parempi kuin syvällä itsessäni oleva todistus mitättömydestäni. Tämä täydellisyyteen pyrkiminen voi olla yritystä peittää omaa häpeää, mutta samalla se vain vahvistaa kokemusta omasta huonoudesta ja kelpaamattomuudesta. (Kettunen 2011, 99.)

Häpeäidentiteetin omaavan yksilön käsitys itsestä asuu hänen sisimmässään. Se ei ole kuitenkaan pelkästään vain hänen oma sisäinen mielikuvansa, vaan hän uskoo, että toiset näkevät hänen lävitseen, kuinka kelvoton hän on. Siksi häpeä mitä suurimmassa määrin on myös yhteisöllinen kysymys. Suhteessa toisiin itseään vähäpätöisinä pitävät ihmiset arastelevat toisiaan. He pelkäävät antautua todelliseen vuorovaikutukseen, ettei heidän häpeänsä – mitättömyys ja kelpaamattomuus – vaan paljastuisi. (Kettunen 2011, 99–100.) Ihmisillä on aina sosiaalisia tarpeita ja toiveita, yksilö tarvitsee kontakteja muihin ihmisiin. Häpeä voi kuitenkin estää näiden kontaktien syntymistä. Yksin jääminen, vailla vuorovaikutusta muihin, vain kasvattaa tätä häpeän tunnetta. Mikäli näin käy, se vain lisää yksilön kokemusta tarpeettomuudesta ja kelpaamattomuudesta. (Kettunen 2011, 230–231.)

3.4 Raamattu ja häpeä

Raamatussa esille tulevat käsitykset häpeästä eivät ole siirrettävissä sellaisenaan nykyaikaan, sillä tämän ajan ihmisen konteksti häpeän käsittelyyn on aivan erilainen. (Kettunen 2011, 157.) Luomiskertomuksen voidaan katsoa olevan häpeän peruskertomus, koska siinä ilmenevät ne keskeiset häpeän elementit, jotka ovat myös nykyisen psykologisen ja teologisen häpeätutkimuksen kannalta päteviä. (Kettunen 2011, 168.) Eri aikakausina kirkkoisien toimesta luomiskertomusta tulkittiin eri tavoin syyllisyyden näkökulmasta. Augustinuksen mukaan Jumalan ihmisille antamaa vapautta tulkittiin käytetyn väärin, ja täydellisiksi luodut ihmiset toivat pahuuden maailmaan. Tämän syntiinlankeemuksen tulkinnan teologian on katsottu peittäneen alleen luomiskertomukseen sisältyneet häpeän elementit. Tämä tulkinta on vaikuttanut myös keskeisesti läntisen kristinuskontulkinnan kehittymiseen. Toisenlaisia tulkintoja on myös esiintynyt, niissä katsottiin, ettei ihmistä luotu täydelliseen maailmaan vaan kehittymään henkisesti. Jumala ei maailmaa luodessaan halunnut rakentaa paratiisia, vaan paikan jossa ihminen kehittyessään voi tulla Jumalan lapseksi ja ikuisen elämän perijäksi. Jumala ottaa siis vastuun epätäydellisistä ihmisistä ja heidän kehitymisestään. (Kettunen 2011, 159–160.)

Nykyajan Raamatun tulkitsijat ovat esittäneet myös omia tulkintojaan Raamatun kertomuksista. Luomiskertomuksessa on Veijolan mukaan keskeisintä ihmisen ja Jumalan välinen vuorovaikutussuhde. Jumala loi ihmisen omaksi kuvakseen, jota Jumala saattoi puhutella ja odottaa myös vastausta. Ihminen voi kuulla Jumalan puheen ollessaan dialogisuhteessa Jumalan kanssa. Jumala puhuttelee ihmistä, ja ihminen tietää toimineensa väärin ja piiloutuu Jumalan kasvojen edessä. Häpeän ja syyllisyyden voidaan katsoa olevan hyvin lähellä toisiaan, ja ihmisen vastuullisuus korostuu. (Kettunen 2011, 163.)

Raamatun alkukertomuksissa Jumalan katsotaan kiinnittävän huomionsa häpeään ja samalla Jumala valtuuttaa ihmiset ottamaan vastaan toimintansa seuraukset. Ihmisistä tulee kykeneviä kokemaan myös syyllisyyttä sen jälkeen, kun he ovat ensin kokeneet korostuneesti ja hämmentävästi kipua häpeästään. Syntiinlankeemuskertomukseen liittyy myös ihmisen häpeälle ominainen ja kokonaisvaltainen negatiivinen arvio itsestä. Tämä negatiivinen arvio on voimakkaampi häpeässä kuin syyllisyydessä, sillä ihmisen paha teko ja ihminen itse eivät erotu häpeässä. Huolestuneisuus alastomuudesta sisältää

siis kokonaisvaltaisen huolen itsestä, ei vain teoista. Häpeä estää ihmistä arvioimasta itseään ja hyväksymästä toimintojaan. Jumalaa pakeneva toiminta kertoo häpeävästä ihmisestä. Jumala kuitenkin huutaa ihmisen perään, joka kertoo siitä, että Jumala ottaa häpeän todesta ja on kiinnostunut kontaktista ihmiseen. (Kettunen 2011, 169–170.)

Syntiinlankeemuskertomuksessa Jumala kiinnittää ensin huomiota suhteen eikä syyllisyyden hoitamiseen. Häpeän voidaan siis katsoa olevan kehityksellisesti varhaisempi kuin syyllisyys. Samaan päätelmään voidaan myös päästä, kun tarkastellaan luomiskertomusten dialogisuutta ja ihmistä Jumalan kuvana. Ihmisen olemisen muoto on ollut alusta alkaen ollut ”olla suhteessa”, jos tämä suhde puuttuu tai vaurioituu, on se merkki häpeästä eli hyväksyvän vastavuoroisuuden puutteesta. Häpeän ollessa vallitseva tunne, ihmisen minuuden tukeminen tarvitsee huomiota. (Kettunen 2011, 171.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksessamme häpeällä tarkoitamme sellaista kokonaisvaltaista omaan itseen ja koko persoonaan kohdistuvaa tunnetta, joka saa ihmisen tuntemaan itsensä kelpaamattomaksi ja mitättömäksi. Perushäpeän tunne syntyy lapsen kokemuksesta, ”en saa olla olemassa”, ja tätä häpeää kutsutaan ontologiseksi, olemassa oloon liittyväksi häpeäksi (Ziljstra 1995, 76). Ne, joilla on siis häpeään perustuva identiteetti, kokevat itsensä vähäpätöisiksi tai jopa täysin arvottomiksi (Kettunen 2011, 16). Ihmisen elämänselämäänsä kuuluvat kelpaamattomuuden ja häpeän kokemukset ovat sisäkkäisiä hengellisessä elämässä koetun häpeän kanssa. Psykkisesti koettu mitättömyys heijastuu usein myös hengelliseen elämään. Juuri näissä elämänselämäänsä kuuluvissa tunnesuhteissa syntyy yksilön sekä psyykinen että hengellinen häpeäidentiteetti. (Kettunen 2011, 150, 318.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on siis kartoittaa diakoniatyötä tekevien havaintoja ja kokemuksia häpeän vaikutuksesta seurakuntalaisten hengelliseen elämään. Tarkoitus on kuvata, miten olemiseen perustuva häpeä vaikuttaa seurakuntalaisten Jumalan yhteydessä elämiseen. Tavoitteena on myös selvittää, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet seurakuntalaisten hengellisen häpeän syntyyn ja miten se ilmenee heidän hengellisessä elämässään ja jumalasuhteessaan. Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää, minkälainen on hengellisestä häpeästä kärsivien ihmisten jumalakuva ja miten hengellinen häpeä vaikuttaa armon vastaanottamiseen sekä kristittyjen välisiin suhteisiin. Tutkimustamme varten haastattelemme diakoniatyöntekijöitä, koska diakoniatyön asiakkaiden tavoittaminen kyseisessä asiassa on vaikeasti järjestettävissä, ellei mahdotonta mm. vaikean aiheen ja salassapitosäännösten vuoksi. Kyseisen menettelyn avulla saadaan kuitenkin riittävän selkeä ja täsmällinen kuva selvitettävistä olevista ongelmista.

Tutkimustehtävän voi tiivistää seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten häpeä näyttää ilmenevän diakoniatyön asiakkaan hengellisessä elämässä?
2. Mitkä tekijät näyttävät vaikuttaneen hengellisen häpeän syntyyn?
3. Minkälaisena häpeästä kärsivän jumalasuhte näyttäytyy ulospäin?

4. Minkälaiselta näyttää hengellistä häpeää kärsivän halu ja kyky ottaa vastaan Jumalan armoa ja rakkautta?
5. Miten hengellinen häpeä näyttää ilmenevän suhteessa toisiin ihmisiin ja uskonyhteisöön?

4.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Toteutimme tutkimuksemme Kallaveden seurakunnassa, joka on yksi Kuopion seurakuntayhtymän seurakunnista. Kallaveden seurakunnan alue on melko laaja. Se käsittää Kuopion eteläpuoliset taajamat, Saaristokaupungista suurimman osan, laajan maaseutualueen sekä entisen Karttulan seurakunnan alueet. Asukkaita Kallaveden seurakunnan alueella oli vuoden 2011 alusta runsaat 3500. Yli puolet luvusta on työikäisiä. Myös kouluikäisiä ja sitä nuorempia on runsaasti. Uudisrakentaminen on vilkasta muun muassa seurakunnan eteläisimmissä osissa. (Kuopion evankelisluterilaiset seurakunnat i.a.)

Pyysimme siis haastatella Kallaveden seurakunnan työntekijöitä, koska seurakunta on kohtuullisen kokoinen ja otanta oli siltä osin riittävä. Varsinaisena kohderyhmänä olivat Kallaveden seurakunnan diakoniatyöntekijät sekä diakoniatyöstä vastaava teologi. Pyy-simme haastattelulupaa vastaavalta diakoniatyöntekijältä Maarit Kirkiseltä. Käsiteltyään asiaa virallisessa kokouksessaan muiden diakoniatyöntekijöiden kanssa saimme luvan haastatella heitä. Päätimme haastatella juuri diakoniatyöntekijöitä sekä diakoniatyöstä vastaavaa teologia, koska ajattelimme, että he kohtaavat työssään paljon (häpeästä kärsiviä) asiakkaita sekä asiakaskohtaamisissa, että sielunhoidollisissa tilanteissa. Diakoniatyöntekijöitä seurakunnassa on yhteensä seitsemän, yhdessä diakoniatyöstä vastaavan teologin kanssa mahdollisia haastateltavia oli kahdeksan. Haastattelu tehtiin kaikille Kallaveden seurakunnan diakoniatyöntekijöille sekä vastaavalle teologille.

4.3. Tutkimusmenetelmä

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimuksessa haastattelun avulla hankittiin tietoa Kallaveden seurakunnan diakoniatyöntekijöiden kohtaamasta hengellisestä häpeästä. Tutkimusongelma määrää, mitä tutkimusmenetelmää käytetään (Hirsjär-

vi & Hurme 2000, 27). Tutkimuksessa kuvaamme todellista elämää, tutkimme kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti sekä paljastamme tosiasioita haastattelemalla diakoniatyöntekijöitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Laadullinen tutkimus tuo siis esille tutkittavien havainnot tilanteista sekä heidän näkemyksensä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 27).

Tutkimuksessa käytettiin menetelmänä sisällönanalyysiä, joka sopii hyvin laadulliseen tutkimukseen. Sisällönanalyysi korostaa aineiston merkitystä analyysia tehtäessä ja lopputuloksia määriteltäessä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia: tarkoituksena on kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. Tutkittavasta ilmiöstä, tässä tapauksessa hengellisestä häpeästä, pyritään saamaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Koska hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan selkeää ja yhtenäistä informaatiota, sisällönanalyysi tähtää informaatioarvon lisäämiseen. Aineisto hajotetaan aluksi osiin, käsitteellistetään ja kootaan siis uudestaan eri tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 93–110.)

4.4. Tiedonkeruu

Tutkimuksessamme päädyimme käyttämään tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelua, koska se sopii moniin erilaisiin tutkimuksiin, myös kvalitatiiviseen tutkimukseen (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34). Haastattelulla on monia etuja ja se sopi myös tutkimukseemme, koska haastattelun avulla voidaan olla suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan asian kanssa. Haastattelun etu on myös joustavuus aineistoa kerättyä. (Hirsjärvi ym. 2009, 199.) Käytimme tiedonkeruumenetelmänä siis teemahaastattelua, jolle on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Teemahaastattelu mahdollisti meidän selvittää saatavia vastauksia, pystyimme pyytämään perusteluja esitellyille mielipiteille ja käytimme myös lisäkysymyksiä, jotka nousivat haastateltavien vastauksista esitettäviin teemoihin. (Hirsjärvi ym. 2009, 200–203.)

Diakoniatyöntekijöiden ja diakoniatyöstä vastaavan teologin haastattelujen ajankohdasta sovittiin sähköpostitse. Kaikki haastateltavat haastateltiin heidän työpaikallaan, Kallaveden kirkon tiloissa, joihin kuuluu kirkon ja seurakuntasalin lisäksi seurakunnan tilo-

ja erilaisiin toimintoihin. Haastattelujen alussa haastateltaville kerrottiin lyhyesti, mitä tarkoitamme tutkimuksessamme käsitteellä häpeä. Haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja paikalla olivat vain haastateltava ja haastattelijat. Haastattelut kestivät noin tunnin, ja kaikki haastattelut tallennettiin Mp3-muotoon digitaalisella sanelukoneella. Tämän jälkeen haastattelut purettiin sanatarkasti eli litteroitiin aina taukoja, huokauksia, äänenpainoja ja jopa narahduksia myöten. Sanasta sanaan kirjoittaminen on vaativa ja aikaa vievä vaihe, ja yhden tunnin haastattelun purkamiseen meiltä kuluikin vähintään neljä tuntia litterointiaikaa. (Hirjärvi & Hurme 2000, 140.) Tallenteet hävitettiin heti litteroinnin jälkeen.

4.5 Tutkimusaineiston analysointi

Haastatteluaineiston analyysissä käytettiin siis menetelmänä sisällönanalyysia. Tutkimushaastattelussa saadut vastaukset tiivistettiin sisällönanalyysin avulla johtopäätösten tekemistä varten. (Eskola & Suoranta 2003, 137.) Pelkistetyt (reduoidut) ilmaisut, joilla haastateltavat kuvailivat kohtaamaansa häpeää, ryhmiteltiin (klusteroitiin) ja nimeämällä ne kutakin ryhmää koskevilla käsiteillä, saatiin niistä alaluokkia. Alakategorioita yhdistelemällä niistä muodostettiin yläkategorioita ja lopulta näitä yhdistelemällä saatiin muodostumaan kokoavat käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 111–113.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistelemällä saadaan lopulta vastaus tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2003, 115). Tutkimustulokset jakautuivat sisällönanalyysin päätteeksi neljäksi pääkategoriaksi, joiden alla muodostui 11 alakategoriaa sekä yhteensä 114 erilaista käsitekuvausta häpeän eri ulottuvuuksista. (Liite 1: Kallaveden seurakunnan haastateltavien haastatteluvastausten pää- ja alakategoriat. Taulukot 1-4, s. 48–51). Tutkimustulosten pääkategorioiden osia ovat: 1) häpeän synnyn taustat, 2) häpeä ja Jumalan kokeminen, 3) häpeä ja Jumalan rakkauden sekä armon vastaanottaminen sekä 4) häpeä suhteessa uskonyhteisöön ja toisiin ihmisiin.

4.6 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheitä, silti tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 226.) Tutkimuksen reliabeliutta lisäsi se, että tutkimuksen tekijöitä oli kaksi, joista molemmat päätyivät samoihin tuloksiin analysoinneissaan. Tutkimuksen validius puolestaan tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata: kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen on oltava yhteensopivia. (Hirsjärvi ym. 2009, 226–227.) Tutkimus oli luotettava ja validi, koska käytetyn tutkimusmenetelmän, tässä tapauksessa teema-haastattelun avulla, pystyttiin tutkimaan juuri sitä, mitä tutkimuksessa oli tarkoituskin tutkia.

Laatua voidaan tavoitella jo ennen varsinaista aineistonkeruuta suunnittelemalla ja tekemällä hyvä haastattelurunko. Ennakkoon voi myös miettiä, miten teemoja voidaan syventää ja pohtia vaihtoehtoisia lisäkysymysten muotoja. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184.) Tärkeää on myös oma sitoutuminen tutkimukseen, esimerkiksi miettimällä, miksi tutkimus on itselle tärkeä (Tuomi & Sarajärvi 2003, 135). Tutkimuksen reliabeliutta pyrittiin lisäämään miettimällä tutkimuksen aiheellisuutta: aihe oli mielenkiintoinen ja innovatiivinen, koska sitä ei ollut paljoa ennen tutkittu. Laadukkuutta pyrittiin myös lisäämään suunnittelemalla teemahaastattelurunko huolella, jotta sillä pystyttiin keräämään mahdollisimman paljon tietoa haastateltavilta. Lisäksi kysymykset muokattiin siten, että haastateltavat saivat ilmaista häpeän eri ulottuvuuksia omin sanoin. Ohjaava opettaja myös hyväksyi teemahaastattelurungon ennen haastattelujen toteuttamista.

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu sen laadusta, aineistoa kerätessä onkin syytä kiinnittää huomiota muun muassa tekniseen välineistöön. Haastattelun laatua parantaa myös se, että haastattelut litteroidaan mahdollisimman nopeasti haastattelujen jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184–185.) Haastatteluja tehdessä kiinnitettiin huomiota siihen, miten haastateltavat ja haastattelijat olivat sijoittuneet ja itse haastattelutilanteet olivat rauhallisia. Tallennetut aineistot olivat laadukkaita ja selkeitä. Haastattelut litteroitiin heti niiden nauhoittamisen jälkeen ja litteroinnin jälkeen käytettiin riittävästi aikaa tutkimustulosten analysointiin. Kaikki haastattelut myös litteroitiin samaa johdon-

mukaista sääntöä noudattaen ja järjestelmällinen dokumentointi auttoi luokittelun tekemisessä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185).

Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota myös tutkimuksen eettisyyteen. Tutkijan on selvitettävä osallistujalle tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät, tutkittavien suojaan kuuluu myös osallistuvien vapaaehtoinen suostumus. Osallistujien on saatava tietää, mistä tutkimuksessa on kysymys ja anonymiteetti on taattava. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 128–129.) Ennen haastatteluja osallistujille kerrottiin tutkimuskysymykset ja menetelmä, mitä tutkimuksessa tultaisiin käyttämään. Haastatteluun osallistujat suostuivat vapaaehtoisesti ottamaan osaa tutkimukseen. Haastattelun alussa osallistujille myös kerrottiin, mitä tutkimuksessa selvitetään ja käytiin läpi käsitteitä, jotta osallistujat ymmärtäisivät, mistä tutkimuksessa oikein on kyse. Osallistujille kerrottiin erityisesti anonymiteetistä: osallistujien ja heidän kertomiensa esimerkkitapausten nimettömyys ja koskemattomuus tultaisiin pitämään. Ennen kaikkea tutkimukseen osallistujilla on oikeus odottaa tutkijan vastuuta pitää antamansa lupaukset ja sopimukset (Tuomi & Sarajärvi 2003, 129).

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Häpeän synnyn taustat

Yksi tutkimusongelmistamme oli selvittää, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet hengellisen häpeän syntyyn. Kuten jo aikaisemmin kirjoitimme, hengellinen häpeä on häpeää, joka voi ilmetä sekä yksilön hengellisessä elämässä että arkisessa elämässä. Hengellisessä häpeässä on myös kyse siitä, millainen käsitys meillä on itsestämme. Jos ihminen ajattelee itsestään, ”minä en ole minkään arvoinen”, hän siirtää tämän käsityksen hyvin helposti myös hengelliseen elämäänsä. Kyselyssämme selvitimme siis häpeän syntyä erottelematta sitä hengellisestä häpeästä, koska häpeä voidaan liittää myös asianomaisen hengelliseen elämään. Haastateltavien keski-ikä oli 51 ja puoli vuotta. Haastateltavista kaksi olivat miehiä ja loput naisia, iältään 44–63-vuotiaita. Keskiarviolta heillä oli noin 20 vuoden kokemus kirkon työstä.

Häpeän syntyyn näyttävät vaikuttaneen henkilöiden vaikea lapsuus, vaikeat kokemukset elämässä, seksuaalisuus sekä negatiiviset hengelliset kokemukset. Häpeä ei synny hetkessä, vaan se vaatii pitkäaikaisen prosessin kehittyäkseen kokonaisvaltaiseksi tunteeksi, joka varjostaa yksilön koko olemista. Haastattelussa selvisi, että suurelle osalle häpeäidentiteetin kantajalle oli tapahtunut jo lapsuudessa asioita, jotka synnyttivät häpeää. Esille nousi vahvasti lapsuudessa tapahtunut mitätöinti, joka on aiheuttanut yksilöille voimakasta arvottomuuden tunnetta. Neljälle henkilölle häpeä näyttäisi syntyneen juuri tästä lapsuudessa tapahtuneesta mitätöinnistä.

Tääkin yks tapaus, entisajan tapa kasvattaa, elikkä lapsethan eivät välttämättä ole olleet mitään, niitä on mitätöity, eikä oo välttämättä sitä arvoa annettu, ja sitten sitä mitätöintiä tavallaan, mikä on vanhempien suunnasta tullu, niin sitä on sitten kuletettu pitkäänkin mukana ennen kuin asiaa on kyetty käsittelemään, jos on ikinä kyetty käsittelemään.

Tällä henkilöllä oli hyvin vaikea lapsuus isän sotatraumojen vaikutuksesta, oli perheväkivaltaa, oli lasten mitätöintiä eli oli toivottu, ettei tää henkilö ois syntynytäkään.

Muita häpeän aiheuttajia lapsuudessa näyttäisivät olleen mm. perheen köyhyys, väkivalta, vanhempien alkoholismi, ankara kotikasvatus sekä turvattomuuden tunne.

Isä on niinku käyttäny väkivaltaa ihan erittäin raa’asti koko perhettä kohtaan ja siitä on tullut häpeää.

Tutkimuksen mukaan myös seksuaalisuus näyttäisi vaikuttaneen häpeän syntyyn. Häpeän perusta näyttäisi olevan seksuaalisuudessa sinänsä tai se voi johtua seksuaalisuuteen liittyvistä teoista. Tämä voi johtua nolaushäpeästä, seksuaalisuus koetaan kielletyksi ja vaietuksi asiaksi. Seksuaalisuus on myös hyvin olennainen osa yksilön identiteettiä. Se on hyvin intiimi asia, joka voi olla vaikea paljastaa toisille. Tämä puolestaan voi johtua hienotunteisuushäpeästä, joka tarkoittaa sitä, ettei ihminen halua puhua omasta seksuaalisuudestaan.

Kaikki nää seksuaalisuuteen liittyvät asiat, niitä hävetään, ei ne niitä ensimmäisenä tule kertomaan, ne on niin semmoisia intiimejä ja henkilökohtaisia asioita, joita on vaikee kertoa...

Haastattelusta selvisi, että myös sukupuoli on tekijä, joka oli näyttänyt aiheuttaneen häpeää joillekin henkilöille. Sukupuoli on biologinen käsite, joka viittaa miehiin ja naisiin sekä heihin liitettyihin ruumiillisiin eroihin. Sen lisäksi sukupuoli vaikuttaa sosiaalisissa suhteissa, siis ihmistenvälisessä kanssakäymisessä. Häpeän kantajan kannalta onkin erityisen tärkeää, tunteeko itsensä hyväksytyksi omana sukupuolenaan.

Yksikin tapaus kertoi, että on tuntenut niinku häpeää, koska oli syntynyt tytöksi ja perhe olikin toivonut poikaa. Hää oli kokenut olevansa näkymätön ja mitätön koko lapsuutensa ajan.

Häpeää näyttäisi aiheuttaneen myös seksuaaliset teot tai sitten seksuaaliset tarpeet ja halut.

No just sellaiset asiat niin kuin tää itsetyydytys, oli taas se ensinnäkin hirveen vaikee sanoo et niinku, että siitä hän ei varmaan ei... että minä koken... ettei hän ei pysty edes puhumaan siitä niin paljon kuin hän haluis puhua.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että vaikeat elämäkokemukset näyttäisivät vaikuttaneen häpeän kehittymiseen, kuten erilaiset traagiset tapahtumat, seksuaalinen hyväksikäyttö, raiskaus, taloudellinen ahdinko, abortti, lähipiirin itsemurhat sekä aviottomien lasten saanti.

Se voi raiskatuksi tullut nainen hävetä sitä, että hänet on raiskattu ja syylistää ihteensä siitä, vaikka eihän se sen naisen vika ole ollenkaan, että hänet on raiskattu, ei niin saa tehdä kenellekään.

Abortin tehneet naiset kokkevat mitä suurimmassa määrin häppeetä hyvinkin pitkään ja se voi olla että ne sitä häppeetä ei niinku tunnista, ennen kuin on mennyt kymmenen, kaksikymmentä, kolmekymmentä vuotta siitä abortista, se on semmonen, minkä tunnistaa siitä asiakastilanteesta.

Erilaiset negatiiviset hengelliset kokemukset näyttäisivät aiheuttaneen myös henkilöille häpeää. Häpeää ovat synnyttäneet ankara uskonnollisuus, tiukka hengellinen ilmapiiri tai ankara ateismi lapsuudessa. Yksilöitä on myös peloteltu uskolla ja helvetillä, tai heitä on pakotettu uskomaan Jumalaan. Myös voimakkaat hengelliset kokoukset ja pakottaminen niihin ovat olleet synnyttämässä häpeää. Ihmisarvoon kuuluu se, ettei ketään saa alistaa välineen asemaan. Ihmisen fyysistä, psyykkistä niin kuin henkistäkin koskemattomuutta on kunnioitettava. Kaikissa yllämainituissa tilanteissa on käytetty valtaa, ihminen on alistettu käyttäytymään ja toimimaan tietyllä tavalla. Jos yksilöltä riistetään oikeus itsemääräämisoikeuteen, myös hengelliseen sellaiseen, on se aina omiaan luomaan häpeää.

Siellä taustalla on ollut joku tämmöinen lapsuudessa koettu negatiivinen, hengellinen niinku kokemus, että on pakotettu esimerkiksi heidän sanojensa mukkaan uskomaan Jumalaan ja käymään kokouksissa ja tämä on aiheuttanut sitte heille niinku häpeää.

Ja sit semmonen tapaus, jota on peloteltu helvetillä ja tämmöisiä kaikkia tulis mieleen, se synnyttää häpeää varmaan ja tietysti pelkoa myös...

5.2 Häpeä ja Jumalan kokeminen

Tutkimuksen mukaan häpeä näyttäisi vaikuttavan käsitykseen Jumalasta: siihen, mikä on asianomaisen jumalakuva, miten Jumala koetaan sekä siihen, millainen on suhde Jumalaan. Selvitimme myös haastattelemalla, mitä asioita Jumalan edessä näytettäisiin häpeävän. Suurimalle osalle häpeän kantajista näyttäisi jumalakuva olevan autoritaarinen. Jumala koettiin ankaraksi, pelottavaksi, tuomitsevaksi sekä hyvin lakihenkiseksi. Jumalakuva vaikuttaa myös jumalasuhteeseen: jos Jumala koetaan ankaraksi, asianomainen pitää myös jumalasuhtettaan ankarana. Jumalaan liitetään myös kuuliaisuuden vaatimus, sillä lakihenkinen ja vaativa jumalakuva edellyttää Jumalan hyväksynnän

saamista teoin. Yksilö siis yrittää saavuttaa kelvollisuuden Jumalan edessä tekemällä ja suorittamalla.

Aika vaativa, armoton ja tuomitseva ja jotenkin sellainen Jumala, joka ei hyväksy niinku edes ihmisenä sitä henkilöä, et Jumala koetaan, et hän haluis niinku muuttaa voimakkaasti ihmistä.

Tämmönen lainomainen suhtautuminen Jumalaan, ehkä pelkäävä, pelottava siis tietyssä määrin, rankaiseva Jumala, juontaa varmaan siitä, että lapsuudessa on kokenut vanhemmat ankarina, joka siirtyy myöhempään elämään, että jumalakuvakin on ankara. Jumala on semmoinen rankaiseva. Lainomainen suhde Jumalaan ja hyvitys saadaan niinku tekojen avulla ja Jumalakin voidaan sillä tavalla lepyyttää.

Haastattelusta kävi myös ilmi, että kaksi henkilöä piti jumalaa koston Jumalana. Jumala koetaan tällöin rankaisevaksi ja yksilö ei voi luottaa tällaiseen Jumalaan, vaan hänen on koko ajan oltava varuillaan.

Jumala on aika kova, että lukkeevat niinku Raamattua niinku Vanhan testamentin koston Jumalaa, että se uuden testamentin armopuoli meinaapi vähän niinku jäädä väliin.

Vaikka suurimmalle osalle häpeän kantajista jumalakuva näyttäisi olevan autoritaarinen, kahdelle häpeäidentiteetin kantajalle Jumala edusti myös turvaa. Jumalan edessä voidaan tuntea samanaikaisesti sekä häpeää että muita erilaisia tunnetiloja, kuten luottamusta Jumalaa kohtaan. Hengellinen elämä ei häpeän kantajallekaan ole aina pelkkää kärsimystä ja kipua, vaan sama ihminen voi yhtä aikaa tuntea iloa ja onnea hengellisestä elämästään.

Jumala on nimenomaan se turva, jolle voi kertoa kokemuksiaan ja Jumala myöskin auttaa, minun tulkintani on se, että nämä ihmiset ovat uskaltaneet itkemään, purkamaan sillä tavalla näitä asioita Jumalalle, on asioita joita ei voi puhua ihmisille, Jumalan edessä ovat pystyneet sen tekemään.

Kuten jo yllä mainitsimme, jumalakuva ja jumalasuhteet vaikuttavat usein toisiinsa. Tutkimuksesta selvisi, että suurimmalle osalle häpeän kantajista jumalakuva lisäksi myös jumalasuhteet näyttäisi olevan autoritaarinen: jumalasuhteet koettiin vaativaksi, ankaraksi ja pelottavaksi. Haastattelusta selvisi, että Jumalan huomio pyrittiin myös ansaitsemaan.

No tavallaan yritetään pyritään ansaitsemaan se Jumalan huomio, ihan niinku ihmissuhteissakin, jumalasuhte on pelottava, siltä taholta oli vain pelottavia asioita, kuten rankaiseminen ja Jumalan tuomio...

Jumalasuhte näyttäisi kuitenkin antaneen myös voimia tai se on koettu luottavaiseksi.

On sellaisiakin tapauksia, että se jumalasuhte on antanut voimia näitten kriisien keskellä ja usein olen kuullut sanottavan, että jos sitä ei olis, niin sitten ei jaksais.

On kyllä hämmästyttävää, että hirveän rikkinäisilläkin ihmisillä saattaa olla tuota hyvin luottavainen jumalasuhte, että se on aivan erikoista...

Tutkimuksesta selvisi, että osa häpeäidentiteetin omaavista näyttäisi kokevan Jumalan sellaiseksi, joka ei auta. Tai sellaiseksi, joka ei hyväksy ihmistä sellaisena kuin tämä on, tai koetaan, että Jumala haluaisi muuttaa ihmistä. Haastattelusta selvisi myös, että osalle häpeän kantajille näyttäisi herättävän ihmetystä se, miten Jumala voi antaa ikävien asioiden tapahtua.

On sellaisia, jotka eivät voi koko Jumalaa ajatella, koska he kokevat, että miten Jumala on voinut antaa ikävien asioiden tapahtua.

Yhdelle häpeän kantajalle näyttäisi Jumalan kokeminen olevan kuitenkin myös positiivinen asia. Haastattelun mukaan kyseinen henkilö koki, että Jumala antaa anteeksi.

Jumala antaa anteeksi, jos tekee väärin tai lankeaa, mitä sanaa nyt käytetäänkään, ja jos ihmiset ei anna anteeksi tekoja, niin Jumala antaa.

Haastattelusta selvisi, että Jumalan edessä hävetään erinäisiä asioita, kuten tekoja, homoutta, riippuvuuksia, päihteiden käyttöä, seksuaalisia hairahduksia, sukupuolta, aviotomia lapsia ja sitä, ettei koe olevansa kunnon kristitty.

He ei voi niinku, he eivät tavallaan oo vapaita rakastamaan taikka niinkun palvelemaan toisia ihmisiä, kun he on niin estyneitä, niin että he kokee, ettei he oo kunnon kristittyjä, kun ne lukee Raamatusta, että usko ilman tekoja on kuollut...

Näyttäisi sille, että Jumalan edessä hävetään myös omaa olemassaoloa, koetaan, että on niin huono, ettei Jumalakaan voi hyväksyä. Tai että pitäisi olla enemmän kuin onkaan, ei kelpaa heikkouksineen, koetaan riittämättömyyttä. Koetaan myös, ettei ole tarpeeksi arvokas, jotta voisi mennä edes ehtoolliselle.

Jumalan edessä häpee riittämättömyyden tunnettaan, useinhan siinä on se, että kokee, että Jumalalle pitäisi olla parempi jo alun perin.

5.3 Häpeä ja Jumalan rakkauden sekä armon vastaanottaminen

Tutkimuksen mukaan häpeä näyttäisi myös vaikuttavan kantajansa haluun ja kykyyn vastaanottaa Jumalan rakkautta ja armoa. Haastattelusta kävi ilmi, että häpeäidentiteetin omaavan on vaikea uskoa Jumalan rakastavan häntä ehdoitta tai yleensä ollenkaan. Jumalan rakkautta näyttäisi myös olevan vaikea kohdata tai vastaanottaa. Jumalan rakkaus on asia, jonka ihmisen tulee omakohtaisesti tuntea. Vaikka yksilöllä olisi kaikki tieto Jumalan rakkaudesta, mutta häneltä puuttuu tunne tuosta rakkaudesta ja luottamus kyseiseen Jumalaan, ei tieto siitä, että Jumala rakastaa häntä, hyödytä häntä yhtään. Pelkkä tieto rakastava Jumalasta ei yksinkertaisesti riitä, koska se ei voi pitää paikkaansa hänen kohdallaan.

Et kyllä se Jumala kaikkia muita rakastaa, mut mua se ei rakasta, eihän se nyt mua voi rakastaa...

Samoin näyttäisi olevan armon kohdalla, että sitä on vaikea kokea. Tutkimuksesta kävi ilmi, että suurimmalle osalle häpeästä kärsivälle armo tulee vaikeammaksi vastaanottaa, kokea se eläväksi tai uskoa, että synnit voi saada anteeksi. Näyttäisi myös sille, että armo voidaan saavuttaa vain teoilla tai lupaukset eivät koske häpeästä kärsivää kuin korkeintaan hetkellisesti. Armo on tunne hyväksytyksi tulemisesta ja se on yksi ihmisen välttämättömistä perustarpeista, olla hyväksyty suhteessa muihin. Tällöin ihminen tuntee, että hän kelpaa muille. Mutta myös armo on pystyttävä kokemaan omakohtaisesti, pelkkä tieto siitä ei riitä. Jos tieto on ristiriidassa emotion kanssa, tunne muodostuu yksilölle merkittävämmäksi: armoa ei voi henkilökohtaisesti vastaanottaa.

...että joku siellä aina syyttää sisimmässä: olet väärä ja toimit väärin, eikä millään sitä armoa ja anteeksiantoa elä todeksi, et ne ei vaan tule todelliseksi.

Kaikki ne lupaukset mitä siellä Raamatussa, mitä niinku Jumala sanoo ihmisestä, että miten arvokas ja tärkeä... ja sit se armo, niin ne ei vaan niinku koske sitä ihmistä, että ihminen ei niinku pysty ottamaan niitä häpeän takia vastaan, kun korkeintaan hetkellisesti.

Haastattelusta kävi ilmi, että kaksi häpeästä kärsivää on näyttänyt kuitenkin oppineen tuntemaan myös armollisen Jumalan. Armon kokemin saattaakin olla häpeäidentiteetin omaavalle uusi mahdollisuus. Hyväksytyksi tulemisen tunne saattaa olla alku parantumiselle mitättömänä olemisen tunteesta: ihminen otetaan kokonaisvaltaisesti vastaan. Vajana ja riittämättömänäkin, sellaisenaan kuin on, ihminen kelpaa Jumalalle.

Et hän on oppinu tuntemaan myös sen armollisen Jumalan, et on kertonut ihan selkeesti, että nyt Jumala puuttu siihen asiaan.

5.4 Häpeä suhteessa toisiin ja uskonyhteisöön

Häpeällä näyttäisi olevan oma vaikutuksensa myös suhteessa muihin ihmisiin. Tutkimuksesta selvisi, mitä häpeäidentiteetin omaavat näyttäisivät häpeävän toisten ihmisten edessä sekä uskonyhteisössään. Tällaisia asioita oli paljon: mm. kiroilu, väkivallan käyttö, alkoholi, seksuaalisuuteen liittyvät asiat, tupakointi, viiltely, riippuvuudet, rikos, avioero sekä omat heikkoudet. Yleistä oli, että toisten edessä näytettäisiin hävettävien asioita, jotka ovat ristiriidassa kristitylle ihmiselle kuuluvan käyttäytymisen kanssa.

No just sellaiset asiat, sellaiset käyttäytymismallit, jotka ei uskovalle ihmiselle sovi... ja sit nää ihmiset pelkää, että jos ne asiat, joita hävetään, paljastuu, että sit heidät suljetaan pois siitä yhteisöstä...

Hävetään niitä asioita, että on niinku salaa semmosia toiveita, jotka on ristiriidassa kristitylle kuuluvan käyttäytymisen kanssa, et saatetaan salassa tehdäkin niitä asioita ja kaikenlaista tällaista.

Haastattelusta selvisi, että hävetään myös sitä, ettei olla uskonyhteisön normien mukaisia. Kelpaamattomuus yhteisön normien edessä tarkoittaa sitä, ettei täytyä niitä mittoja, joita yhteisö asettaa tai muuten ei tule vastaanotetuksi yhteisön sisällä. Tähän voi liittyä pelko menettää oma kunniansa, jos yhteisön jäsenenä ei toimi yhteisön edellyttämällä tavalla. Joka tapauksessa pelätään kasvojen menettämistä yhteisön edessä.

Sitä hävetään, ettei oo niiden uskonyhteisön normien mukainen, mitä se uskonyhteisö sitten vaatiikaan.

Tutkimuksen mukaan oman hengellisyyden riittämättömyys näyttäisi myös aiheuttavan häpeää. Tällöin ihminen vertaa itseään toisiin, tai toiset vertailevat kyseisen yksilön

hengellistä elämää omaan tai toisten hengelliseen elämään. Ihminen tietää ja tuntee yhteisönsä erilaiset näkemykset, mutta kokee, ettei yllä niihin, tai ne ovat ristiriidassa hänen omien näkemystensä kanssa. Yksilö ei kuitenkaan uskalla tuoda totuutta julki, vaan häpeää omaa vakaumustaan.

Vaikeinta tälle henkilölle oli paljastaa oma vakaumus uskonyhteisössä, koska hän tunsi hengellistä riittämättömyyttä siinä suhteessa muihin.

Tutkimuksesta myös selvisi, että häpeän kantajat näyttäisivät häpeävän toisten edessä sitä, etteivät kelpaa muille tai että toiset pitävät heitä huonompina. Häpeäidentiteetin omaava kokeekin olevansa epätäydellinen ja kelpaamaton muiden silmissä. Pohjimmiltaan kyse on kuitenkin omasta ajattelusta, ei toisten asettamista vaatimuksista. Silti kyseinen ajattelu on opittu vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin, usein jo varhaisessa lapsuudessa. On myös syytä huomata, että häpeän kokeminen edellyttää emotionaalista suhdetta niihin, jotka ”tuottavat” hänelle häpeää. Sellainen henkilö, joka on häpeäidentiteetin omaavalle yhdentekevä, ei myöskään aiheuta hänelle häpeää.

Ihminen kokee sitä häpeän tunnetta suhteessa toisiin ihmisiin, että ihmisen oma kokemus on, että häntä mitätöidään tai häntä pidetään niinku huonompana ja se tunnes tulee hänestä itsestään, että hän pitää itseään muita huonompana ja heijastaa sen sitte toisiin.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Keskeiset tulokset

Tutkimuksemme tarkoitus oli tutkia häpeän syntyyn vaikuttavia tekijöitä: miten häpeä näyttäytyy hengellisessä elämässä, minkälaisena häpeästä kärsivän jumalasuhte näyttäytyy ulospäin, miten häpeästä kärsivä kokee Jumalan rakkauden ja armon sekä häpeää suhteessa uskonyhteisöön ja toisiin ihmisiin. Häpeän syntyyn näyttäisivät vaikuttaneen monet eri vaikeat ja haasteelliset elämäkokemukset. Suurelle osalle häpeän kantajista näyttäisi jo lapsuudessa tapahtuneen asioita, jotka ovat aiheuttaneet häpeää. Erityisesti lapsuudessa tapahtunut mitätöinti näyttäisi aiheuttaneen voimakasta arvottomuuden tunnetta. Lisäksi häpeäidentiteetin omaavat ovat kokeneet lapsuudessa turvattomuutta, köyhyyttä, väkivaltaa, alkoholismia sekä ankaraa kotikasvatusta.

Myös myöhemmässä elämässä tapahtuneet vaikeat kokemukset ovat olleet synnyttämässä häpeää. Näitä ovat olleet erilaiset traagiset tapahtumat, seksuaalinen hyväksikäyttö, raiskaus, taloudellinen ahdinko, abortti, lähipiirin itsemurhat sekä aviottomien lasten saanti. Diakoniatyöntekijöiden kokemusten mukaan asiakkaille häpeää synnyttäneet ikävät asiat olivat sijoittuneet hyvin eri ikäkausiin. Vaikka lapsuus on psyyken kehitykselle herkkää aikaa, myöhemmässäkin vaiheessa elämää tapahtuneet vaikeat kokemukset ovat aiheuttaneet yksilöille häpeäidentiteetin syntyä.

Tutkimuksen mukaan myös seksuaalisuus näyttäisi vaikuttaneen häpeän syntyyn. Seksuaalisuus sinänsä sekä seksuaalisuuteen liittyvät teot näyttäisivät olevan perustana häpeälle. Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä, Jumala on luonut meidät kokonaisuudeksi. Seksuaalisuus on siis osa meitä, silti monet ihmiset näyttäisivät kokevan siitä häpeää. Haastattelun mukaan sukupuoli on myös asia, joka näyttäisi synnyttäneen häpeää. Jos ihmisen sukupuolta on joskus väheksytty tai mitätöity, on vaikeaa kokea itseään hyväksytyksi miehenä tai naisena.

Myös erilaiset negatiiviset hengelliset kokemukset näyttäisivät aiheuttaneen ihmisille häpeää. Häpeää ovat synnyttäneet ankara uskonnollisuus, tiukka hengellinen ilmapiiri tai ankara ateismi lapsuudessa. Ihmisiä on pakotettu uskomaan Jumalaan ja ottamaan

osaa mm. hengellisiin kokouksiin. Yksilö ei ole itse saanut tehdä päätöksiä omaan hengellisyteen liittyvissä asioissa, pakon ja vallan käyttö on alistanut ihmisen toimimaan tietyllä tavalla ja aiheuttanut samalla häpeää.

Häpeään liittyvää tutkimusta on tehty Suomessa varsin vähän. Psykoterapiassakin siihen on kiinnitetty huomiota vasta 1990-luvun lopulla. Suomessa häpeää ovat tutkineet psykoanalytikot Eero Rechardt ja Pentti Ikonen teoksessaan *Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia* (1995). Heidän mukaansa häpeä syntyy vastavuoroisuutta tavoittelevan pyrki- myksen epäonnistumiseen. Häpeä tuntuu korjaamattomalta ja koko minä näin ollen pe- rusteitaan myöten väärältä. (Ikonen & Rechardt 1995, 130–131.) Ulkomailla häpeää ja sen syntymekanismia on tutkittu enemmän Yhdysvalloissa sekä Isossa-Britanniassa.

Yksi tutkimusongelmistamme oli tutkia, miten häpeä näyttäytyy hengellisessä elämässä. Hengellinen häpeä näyttäisi ilmenevän ainakin jumalasuhteessa. Haastattelemamme diakoniatyöntekijät kertoivat häpeän vaikuttavan asianomaisen jumalakuvaan, siihen, miten Jumala koetaan sekä siihen, minkälainen on suhde Jumalaan. Tutkimuksesta sel- visi, että suurimmalle osalle häpeän kantajista jumalakuva oli autoritaarinen. Jumala koet- tiin ankaraksi, pelottavaksi, vaativaksi sekä lakihenkiseksi. Jumalan edessä koettiin myös syvää arvottomuuden tunnetta ja hänen hyväksyntäänsä yritettiin hakea teoilla. Samoin kuin jumalakuva, myös jumalasuhte koettiin autoritaariseksi.

Jumala myös koettiin sellaisena, joka ei hyväksy ihmistä omana itsenään, Jumala halu- aisi muuttaa ihmistä. Häpeän kantajat kyseenalaistivat myös sen, että Jumala antaa ikä- vien asioiden tapahtua. Jumalan edessä hävettiin tekoja, homoutta, riippuvuuksia, päih- teiden käyttöä, seksuaalisia hairahduksia, sukupuolta, aviottomia lapsia ja sitä, ettei koe olevansa kunnan kristitty. Lisäksi Jumalan edessä koettiin häpeää omasta olemassaolos- ta, ajateltiin, että Jumala ei voi hyväksyä niin huonoa ihmistä. Vaikka häpeän kantaja ei useinkaan koe saavansa hengellisestä elämästään tarpeeksi tukea, samanaikaisesti Juma- la koettiin kuitenkin turvaa ja luottamusta herättäväksi.

Hengellinen häpeä näyttäisi ilmenevän myös siinä, miten Jumalan rakkaus ja armo koe- taan ja vastaanotetaan. Häpeän kantajille näyttäisi olevan vaikeaa uskoa Jumalan ehdot- tomaan rakkauteen. Myös armo näyttäisi olevan vaikea asia vastaanottaa ja kohdata. Häpeäidentiteetin omaavat ajattelivat, että Jumalan rakkaus voidaan saavuttaa vain te-

oilla. Näyttäisi myös sille, että lupaus armosta ei koske häpeän kantajia kuin korkeintaan hetkellisesti. Armo onkin tunne hyväksytyksi tulemisesta, ilman sitä tunnetta ihminen ei yksinkertaisesti kykene kokemaan itseään kelvolliseksi Jumalan edessä. Se on tunne, että kokee itsensä vastaanotetuksi, tunne, jota meistä jokainen kaipaa ja tarvitsee.

Hengellistä häpeääkään ei ole paljoa tutkittu. Käsitteenä se ei myöskään esiinny suomalaisessa asiasanastossa. Yksi häpeän problematiikasta kiinnostuneista teologeista on ollut yhdysvaltalainen professori John Patton, Hän kiinnitti huomiota siihen, että häpeä voi estää todellisen anteeksiantamuksen. (Patton 1985.) Suomessa teologian professori Paavo Kettunen on tutkinut hengellistä häpeää. Myös hän on tullut tutkimuksessaan siihen tulokseen, että häpeä vaikuttaa yksilön jumalasuhteeseen, Jumalan armon ja rakkauden kokemiseen sekä suhteisiin muiden ihmisten ja uskonyhteisöjen kanssa. (Kettunen 2011.)

Tutkimuksesta kävi vielä ilmi, että häpeällä näyttäisi olevan oma vaikutuksensa myös suhteessa toisiin ihmisiin ja uskonyhteisöön. Yleistä oli, että hävettiin asioita, jotka ovat ristiriidassa kristitylle ihmiselle kuuluvan käyttäytymisen kanssa. Lisäksi hävettiin myös sitä, ettei olla uskonyhteisön vaatimusten ja normien mukaisia. Häpeän kantajat pelkäsivät kasvojensa menetystä uskonyhteisönsä edessä. Oman hengellisyyden riittämättömyys näyttäisi myös aiheuttaneen häpeää. Häpeän kantaja kokivat, etteivät kelpaa muille ja toiset pitävät heitä huonompina. Pohjimmiltaan kyse on kuitenkin omasta ajattelusta, ei toisten asettamista vaatimuksista.

6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimukset

Häpeätutkimus on lisääntynyt, myös Suomessa 1990-luvun lopun jälkeen, mutta hengellisen häpeän tutkiminen on ollut vähäistä tähän asti. Häpeää on vaikeaa tutkia, koska ihmisten on siitä vaikea puhua ja tuoda sitä asiaa julki: itse häpeän tunnettakin hävetään. Häpeän tutkimusta on vaikeuttanut myös se, että häpeää ja syyllisyyttä on ollut vaikeaa erottaa toisistaan. Pikkuhiljaa on kuitenkin alettu ottaa huomioon myös syyllisyyden ja häpeän ero häpeän kantajia autettaessa.

Hengellistä elämää ei voi erottaa muusta ihmisen elämästä. Ihmisen hengellinen elämä on suhteessa olemista Jumalan ja toisten ihmisten kanssa. Näin ollen hengellisyyteen liittyvä häpeä on häpeää, joka liittyy ihmisen hengelliseen elämään ja voi ilmetä sekä hänen yksilöllisessä jumalasuhteessaan ja uskonnollisessa yhteydessä että myös arkisessa elämässä. Hengellistä häpeää koetaan myös suhteessa itseen: koetaan mitättömyyttä ja kelpaamattomuutta suhteessa uskonyhteisöön ja Jumalaan. Kuitenkin kyse on ihmisen omasta ajattelusta ja näkemyksestä itsestään, olemiseen liittyvästä häpeästä, joka ei ole riippuvainen muiden asettamista vaatimuksista.

Tähän asti kristinuskossa on korostettu syyllisyysaspektia ja sen hoitokeinoksi on käytetty rippiä ja syntien anteeksiantamista. Anteeksiantamista on käytetty myös sielunhoidossa. Viime aikoina on kuitenkin huomattu, ettei anteeksiantamuksella ole vaikutusta kaikkiin ihmisiin. Syyllisyyteen anteeksiantamus auttaa, häpeään ei. Häpeä koskee kuitenkin koko ihmisen olemusta. Kirkon olisi tärkeää tiedostaa häpeän olemassaolo kohdattaessa ihminen sielunhoidollisessa tilanteessa. Eräs jatkok tutkimuksen aihe voisi olla, miten hengellistä häpeää kantavia voitaisiin auttaa kirkon piirissä. Mielestämme myös diakoniatyöntekijöiden oma häpeä voisi olla tutkimuskohde tulevaisuudessa. Voitaisiin selvittää, vaikuttaako työntekijöiden oma häpeä häpeästä kärsivien auttamiseen ja miten.

Tutkimuksestamme kävi ilmi, että häpeästä kärsivien on vaikeaa kohdata ja vastaanottaa Jumalan rakkaus ja armo. Kun Jumala antaa ihmiselle arvon, häpeä mitätöi tuon arvon tunteen. Vaikka diakoniatyöntekijät olivat vakuuttaneet häpeäidentiteetin omaaville Jumalan armon ja rakkauden koskevan heitäkin, nämä asiat jäivät silti heidän omien riittämättömyyden ja mitättömyyden tunteidensa varjoon. Näyttäisi sille, että Jumalan rakkauden ja armon kokeminen jäivät heille täysin käsittämättömiksi asioiksi: tieto siitä, että Jumala rakastaa ja armahtaa, ei riitä, vaan ne täytyisi myös konkreettisesti todellisuudessa kokea. Ne ovat kelpaamisen kokemus silloin, kun ihminen itse kokee itsensä kelpaamattomaksi.

Hengelliseen elämään kuuluu myös yhteisöllisyys. Vuorovaikutus toisten kanssa on myös yksi häpeää koskeva kysymys: häpeää koetaan suhteessa toisiin ja uskonyhteisöön. Häpeän kantajat pelkäävät kasvojensa menettämistä, mikäli ei toimita yhteisön sääntöjen ja normien edellyttämällä tavalla. Pelätään myös, että oma riittämättömyyden

tunne voi johtaa epäsuosioon tai jopa hylätyksi tulemiseen uskonyhteisön sisällä. Häpeän kantajat kokevat myös riittämättömyyttä omassa hengellisyydessään suhteessa muihin. Mutta mistä oikein tulee käsitys, millaisia kristittyjä ja uskovaisia ihmisiä meidän tulisi olla ja mitä kriteerejä meidän tulisi täyttää.

Suhteessa Jumalaan ja muihin ihmisiin koetaan olemassaoloon liittyvää häpeää, mitättömyyttä. Ihmiset kokevat, että heidän tulisi muuttaa itseään kelvatakseen muille ihmisille ja Jumalalle. Vaikka Jumalan ja ihmisten edessä hävetään samansuuntaisia asioita, ihmiset kokevat, että kun Jumalan edessä ei voi piilotella mitään, toisten edessä voidaan kuitenkin yrittää peitellä omaa häpeäänsä. Joka tapauksessa häpeä liittyy siis siihen, että pelätään paljastua erilaiseksi kuin muut. Siinä mielessä häpeä on mitä suurimmassa määrin yhteisöllinen kysymys. Muut ihmiset ja yhteisö voisivat toimia myös parantavina yksikköinä, mikäli uskaltaisimme tuoda avoimesti esille oman vajavaisuutemme ja inhimillisyytemme. Tulevaisuudessa voitaisiinkin kiinnittää enemmän huomiota tulevien kirkon työntekijöiden koulutukseen siinä, että he uskaltaisivat ottaa rohkeammin esille ihmisten elämään liittyvät vaikeimmatkin asiat.

6.3 Tutkimusprosessi ja omat kokemukset

Tutkimusaiheen valintaan saimme tukea ohjaavalta opettajaltamme Seppo Karppiselta. Menetettyämme kaksi opinnäytetyön aihetta erinäisistä syistä, aihe hengellinen häpeä alkoi pian jo alussa tuntua meistä omalle aiheellemme. Aihe on ollut sekä teologista pohdintaa edellyttävä että haastava opiskelijan näkökulmasta. Vähäisiä harjoitteluja lukuun ottamatta kummallakaan meistä ei ole kirkon työstä suurempaa kokemusta, joten työn pohtiminen teologisesti on ammatillisesti ollut erittäin kasvattavaa. Aihe on ollut myös erittäin mielenkiintoinen ja siihen on uppoutunut välillä todella tiiviisti.

Tutustuimme aluksi lähdemateriaaliin ja sen myötä alkoi aihe pikku hiljaa aueta. Aiheen rajaus oli haastavaa, ennen pitkää tutkimusongelma kuitenkin selvisi syventämällä teoriaa ja sulkemalla pois aihealueita, mitä emme halunneet tutkimuksessamme käsitellä. Pyysimme yhteistyökumppaniksi Kallaveden seurakuntaa, jossa diakoniatyöntekijöitä on yhteensä seitsemän. Lisäksi päätimme haastatella diakoniatyöstä vastaavaa teologia, jolla ajattelimme olevan myös kokemusta asiakas- ja sielunhoitotyöstä. Saimmekin so-

vittua haastattelun kaikkien kahdeksan kanssa joten haastattelun osallistumisprosentti oli 100.

Häpeä aiheena on vaikea ja diakonityön asiakkaiden tavoittaminen olisi ollut kyseisessä asiassa vaikeasti järjestettävissä jo salassapito säännöstenkin vuoksi. Ihmisten on vaikea puhua häpeästään ja se edellyttäisi pidempää asiakassuhdetta sekä luottamusta haastattelijan ja haastateltavan välille. Tämän vuoksi haastattelimme diakoniatyöntekijöitä, jotka olivat kohdanneet työssään häpeäidentiteetin omaavia. Kyseisen menettelyn avulla saatiinkin riittävän selkeä ja täsmällinen kuva selvitettävänä olevasta tutkimusongelmasta. Selvitimme ennen haastattelun alkua haastateltaville häpeän käsitettä, mitä sillä juuri tutkimuksessamme oikein tarkoitamme, koska häpeä käsitteenä on hyvin moniulotteinen. Työntekijät kertoivat, etteivät välttämättä olleet asiakkaita kohdatessaan edes mietineet häpeää ilmiönä ja pitivät siksi aihetta ja kysymyksiämme haastavina. Haastattelut helpottuivat kerta kerralta ja niiden edetessä oli aina helpompaa esittää aiheeseen liittyviä lisäkysymyksiä.

Haastatteluista saatu materiaali oli kattava sisällön analyysin kannalta ja saimme helposti kategorisoitua aiheet ja sitä myöten tehtyä lopulliset tutkimustulokset. Tutkimustuloksista selvisi sellaisia asioita, joista päätimme vielä kirjoittaa lisää teoriaa tutkimukseemme. Itse prosessi sai alkunsa jo syksyllä 2011, mutta suurin panostus siihen tehtiin kuitenkin loppukesästä ja syksystä 2012. Aihe on ollut tähän asti myös melko tutkimaton, joten koimme sen myös hyvin innovatiiviseksi. Johtuen juuri mielenkiintoisesta aiheesta, olemme kaiken kaikkiaan pitäneet opinnäytetyöprosessista. Tutkimuksen valmistuessa olemme myös oppineet paljon itse tutkimustyöstä.

Lopuksi kiitämme tämän tutkimuksen ohjaajaa, lehtori Seppo Karppista sekä Kallaveden seurakunnan diakoniatyöntekijöitä sekä diakoniatyöstä vastaavaa teologia. Lisäksi kiitämme puolisoitamme Petri Pietistä ja Mikko Räisästä työmme tukemisesta.

LÄHTEET

- Blomster, Salme 2001. Musta, valkoinen häpeä. Helsinki: Karas-sana.
- Erikson, Erik H 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Suom. Esko Huttunen. 2. tarkistettu painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Tampere: Vastapaino.
- Helkama, Klaus; Myllyniemi, Rauni & Liebkind, Karmela 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 2. painos. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyrck, Matti 1995. Mielen kuvat Jumalasta: psykoanalyttisen objektisuhdeteorian näkökulma jumalasuhteen mielikuvamaailmaan Suomen ev. lut. kirkon v. 1948 Kristinopin tarjoaman aineiston valossa / Matti Hyrck. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Hyrck, Matti 1997. Jumalakuvat ja sielunhoito. Teoksessa Aalto, Kirsti; Esko, Martti & Virtaniemi, Matti Pekka (toim.) 1997. Sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 72–73.
- Ikonen, Pentti & Rechartt, Eero 1995. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. 2. muuttamaton painos. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö.
- Karjalainen, Satu 2003. Kelpaanko tällaisena? Tutkimus suomalaisten kokemasta hengellisestä häpeästä. Joensuun yliopisto. Teologinen tiedekunta. Pro gradu -työ.
- Kettunen, Paavo 1998. Suomalainen rippi. Helsinki: Kirjapaja.
- Kettunen, Paavo 2000. Pastoraalipsykologia ei ole dogmatiikkaa. Teologinen Aikakauskirja (2), 135–136.
- Kettunen, Paavo 2001. Syyllisyys vai hengellinen häpeä. Teologinen Aikakauskirja (2), 127.
- Kettunen, Paavo 2003. Hengellinen kokemus ja ihmisen kokonaisvaltaisuus. Teoksessa Häyrynen, Seppo; Kotila, Heikki & Vatanen, Osmo (toim.) 2003. Spirituaaliteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

- Kettunen, Paavo 2004. Spiritualiteetti syyllisyyden ja häpeän puristuksessa. *Diakonian tutkimus* (1), 10–11.
- Kettunen, Paavo 2011. Häpeä ei ole aina häpeällistä! Viitattu 24.7.2012.
<http://www.teologia.fi/artikkelit/kirkot-ja-muut-yhteisot/687-hapea-ei-aina-ole-hapeallista>
- Kettunen, Paavo 2011. *Kätkeyty ja vaiettu suomalainen hengellinen häpeä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kuopion evankelisluterilaiset seurakunnat i.a. Kallaveden seurakunta. Viitattu 16.11.2012. <http://www.kuopionseurakunnat.fi/kallavesi-meidanseurakuntamme>
- Lidman, Satu 2011. *Häpeä! : Nöyryyttämisen ja häpeän jäljillä*. Jyväskylä: Atena.
- Malinen, Ben 2003. *Häpeän monet kasvot*. Helsinki: Kirjapaja.
- Malinen, Ben 2010. *Elämää kahlitseva häpeä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pattison, Stephen 2000. *Shame. Theory, Therapy, Theology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Patton, John 1985. *Is human forgiveness possible?* Nashville: Abingdon Press.
- Puolimatka, Tapio 2004. *Kasvatus, arvot ja tunteet*. Helsinki: Tammi.
- Oikarinen, Lauri 1998. *Oppijat ja heidän elämäntilanteensa*. Teoksessa Pyysiäinen, Markku & Seppälä, Jarkko (toim.) 1998. *Uskonnonopetuksen käsikirja*. Helsinki: WSOY, 157–158.
- Siltala, Juha 1992. *Suomalainen ahdistus: huoli sielun pelastumisesta*. 2. painos. Helsinki: Otava.
- Spiik, Tor G 2001. *Häpeän lapset*. Turku: Abia.
- Tamm, Maare 1998. *Lasten ja nuorten uskonnollinen maailma*. Helsinki: Lasten keskus.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 1. – 2. painos. Helsinki: Tammi.
- Vilkkö-Riihelä, Anneli 1999. *Psykye: psykologian käsikirja*. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Ziljstra, Wybe 1995. *Kohti kokonaista ihmistä. Pastoraalipsykologian käsikirja*. Suom. Mikko Kuusniemi. Helsinki: Kirjapaja.

LIITE 1: Kallaveden seurakunnan haastateltavien haastatteluvastausten pää- ja alakategoriat. Taulukot 1-4, s. 48–51

Taulukko 1: Häpeän synty

Pelkistetyt ilmaisut	Alakategoriat	Pääkategoriat
<ul style="list-style-type: none"> - Ankarat kotikasvatus x2 - Isän käyttämä väkivalta - Isän sotatrauman vaikutukset x2 - Lapsuudessa suuri määrä muuttoja - Lasten mitätöinti x2 - Perheessä ollut köyhyyttä lapsuudessa - Turvattomuus - Vanhempien alkoholismi - Väkivalta 	1.1 Vaikea lapsuus	1 Häpeän synty
<ul style="list-style-type: none"> - Abortti - Aviottomat lapset - Hyväksikäyttö - Itsemurha x3 - Raiskaus - Seksuaalinen häirintä - Surma - Talousasiat x2 - Traaginen tapahtuma 	1.2 Vaikeat kokemukset	
<ul style="list-style-type: none"> - Homous x2 - Itsetyydytys - Seksuaaliset halut - Seksuaaliset tarpeet x2 - Seksuaaliset teot - Seksuaalisuus - Sukupuoli x3 	1.3 Seksuaalisuus	
<ul style="list-style-type: none"> - Ahdistava tai tiukka hengellinen ilmapiiri - Ankarat ateismi - Ankarat saarnamies isä - Ankarat uskonnollisuus - Helvetillä pelottelu - Pakotettu uskomaan Jumalaan x2 - Pakotettu uskonnollisiin kokouksiin - Peloteltu uskolla - Uskonnollisia vaatimuksia - Voimakkaat pelottavat herätyskokoukset 	1.4 Negatiivinen hengellinen kokemus	

Taulukko 2: Häpeä ja suhde Jumalaan

<ul style="list-style-type: none"> - Etäinen Jumala - Jumala on armoton x2 - Jumala on hyvin ankara x3 - Jumala on pelottava - Jumala on tuomitseva x2 - Jumala on turva x2 - Koston Jumala x2 - Kova Jumala - Lakihenkinen Jumala x2 - Rankaiseva Jumala - Vaativa Jumala x3 	2.1 jumalakuva	2 Häpeä ja suhde Jumalaan
<ul style="list-style-type: none"> - Jumalasuhte antanut voimaa - Ankara jumalasuhte x2 - Jumalasuhte on pelottava - Jumalasuhte on vaativa - Luottavainen jumalasuhte - Pyritään ansaitsemaan Jumalan huomio 	2.2 jumalasuhte	
<ul style="list-style-type: none"> - Jumala ei hyväksy sellaisena kuin olen - Jumala koetaan, että hän haluaisi muuttaa ihmistä - Jumala, joka ei auta x2 - Jumala, joka ei hyväksy ihmisenä - Jumala antaa anteeksi - Miksi Jumala antaa ikävien asioiden tapahtua - Miten Jumala voi antaa tällaista tapahtua - Vaikea uskoa vapauttavaan Jumalaan 	2.3 Miten Jumala koetaan	
<ul style="list-style-type: none"> - Arvottomuuden tunne x2 - Aviottomat lapset x2 - Ei koe olevansa kunnan kristitty x2 - Ei kelpaa sellaisena kuin on x2 - Ei tarpeeksi arvokas edes ehtoolliselle - Homous x2 - Jumalakin pitää huonona - Kokee olevansa huono, Jumalakaan ei voi hyväksyä - Olemassaoloon liittyvä häpeä x2 - Pitäisi olla enemmän kuin onkaan - Päihteet x2 - Riippuvuudet x2 - Riittämättömyys x2 - Seksuaaliset hairahdukset - Seksuaalisuus - Sukupuoli - Sukupuoli - Talousasiat - Teot x2 	2.4 Mistä kokee häpeää Jumalan edessä	

Taulukko 3: Häpeä ja Jumalan rakkauden ja armon kokeminen

<ul style="list-style-type: none"> - Jumala ei rakasta - Vaikea kohdata Jumalan rakkaus - Vaikea uskoa, että Jumala rakastaa ehdoitta - Vaikea vastaanottaa Jumalan rakkaus x3 	3.1 Miten kokee Jumalan rakkauden	3 Häpeä ja armo
<ul style="list-style-type: none"> - Armo tulee vaikeammaksi vastaanottaa - Armo vastaus häpeän tunteeseen - Armon on vaikea tulla todella eläväksi - Ei pysty millään elämään armoa ja anteeksiantoa todeksi - Ei voi uskoa, että synnit saa anteeksi - Lupaukset eivät koske minua - Lupaukset koskevat vain hetkellisesti - Oppinut tuntemaan armollisen Jumalan x2 - Teoilla ansaitaan armo - Vaikea kohdata armo - Vaikea vastaanottaa armo x2 	3.2 Miten kokee armon	

Taulukko 4: Häpeä suhteessa muihin ihmisiin ja uskonyhteisöön

<ul style="list-style-type: none"> - Aggressiivisuus - Alkoholi x4 - Avioero - Ettei kelpaa, muut pitää huonompana x2 - Ettei ole tarpeeksi hyvä vanhempi - Ei ole uskonyhteisön normien mukainen - Itsetyydytys - Kiroilu x2 - Käyttäytyminen, joka ei uskovalle ihmiselle sovi x2 - Lasten kasvatus - Lasten ongelmat x2 - Omat heikkoudet - Parisuhde - Riippuvuudet x2 - Rikos - Salaiset toiveet, jotka ristiriidassa kristillisyyden kanssa - Seksuaalisuuteen liittyvät asiat x2 - Taloudellinen vaikeus x2 - Tupakointi - Viiltely - Väkivalta 	<p>4 Häpeä suhteessa muihin / uskonyhteisöön</p>	<p>4 Häpeä suhteessa muihin ihmisiin</p>
---	--	--

LIITE 2: TEEMAHAASTATTELURUNKO

Haastateltavan taustatiedot

- ikä
- sukupuoli
- montako vuotta työntekijä ollut diakoniatyössä

Häpeän syntyyn vaikuttavat tekijät

- onko häpeästä kärsivän lapsuudessa tai elämänhistoriassa tapahtunut jotakin, joka aiheuttanut häpeää?
- onko häpeästä kärsivän hengellisessä elämässä tapahtunut jotakin, joka aiheuttanut häpeää?
- onko häpeästä kärsivän suhteessa muihin tai uskonyhteisössä tapahtunut jotakin, joka aiheuttanut häpeää?
- mitkä asiat häpeästä kärsivän on vaikeinta paljastaa itsestään muille?

Häpeä ja jumalasuhte

- minkälainen on häpeästä kärsivän jumalakuva?
- minkälainen on häpeästä kärsivän jumalasuhte?
- miten häpeästä kärsivä kokee Jumalan?
- mistä häpeästä kärsivä on kokenut häpeää tai syyllisyyttä Jumalan edessä?
- muodostaako häpeä esteen jumalasuhteelle häpeästä kärsivälle? Miten?

Häpeä ja armo

- mitä Jumalan rakkaus merkitsee häpeästä kärsivälle?
- vaikuttaako häpeä haluun ja kykyyn vastaanottaa Jumalan rakkautta? miten?
- vaikuttaako häpeä armon kokemiseen? miten?
- onko häpeästä kärsivälle omasta uskosta tai hengellisyydestä ollut tukea häpeän käsittelyssä? Miten?

Häpeä suhteessa muihin ihmisiin ja uskonyhteisöön

- mistä häpeästä kärsivä on kokenut häpeää tai syyllisyyttä suhteessa muihin ihmisiin ja uskonyhteisöön?
- onko häpeästä kärsivän omasta uskosta tai hengellisyydestä ollut helppo puhua toisille ihmisille ja uskonyhteisössä?
- onko muista ihmisistä ollut häpeästä kärsivälle tukea häpeän käsittelyssä? Miten?
- onko häpeästä kärsivä kokenut tulleen hyväksytyksi ja vastaanotetuksi omana itsenään suhteessa toisiin ihmisiin ja uskonyhteisöön?