

# Häpeä uuvuttaa ja eristää aidosta yhteydestä

ACC kouluttaa kristittyjä auttajia kohtaamaan häpeän ilmenemismuotoja. On tärkeää, että auttaja on sinut myös oman häpeänsä kanssa.

– **HÄPEÄ ON** kaikessa hiljaisuudessaan valtavan voimakas vaikuttaja, sanoo terapeutti ja kouluttaja **Ulla Dahlen**.

Häpeä ohjaa meitä peittelemään, vaikenemaan kivuista ja vaikeista asioista, ja estää näin sekä avun pyytämisen että sen vastaanottamisen.

– Seurakunnissa ei välttämättä uskalleta puhua parisuhdeongelmista, kun on niin voimakas sisäinen ja ulkoinen paine pitää kulissit kasassa, Dahlen toteaa.

Häpeän vuoksi moni ei myöskään uskalla käyttää lahjojaan palvelemiseen pelätessään epäonnistumista. Nämä ovat arkisia esimerkkejä häpeän ulottuvuuksista. Häpeän varjot ulottuvat kuitenkin kaikkialle.

Häpeä piilee monien ihmishuuhdevaikeuksien taustalla ja estää meitä kokemasta aitoa yhteyttä paitsi toistemme, usein myös itsemme ja Jumalankin kanssa.

Kaikessa epämukavuudessaan häpeä kutsuu meitä peittämään todellisen itsemme. Pyrimme hallitsemaan häpeää muun muassa suorittamalla, pätemällä ja välttelemällä. Hetkellisesti ne toimivatkin, mutta tuottavat ajan mittaan vain lisää häpeää – ja lopulta uuvumme. – Emme me pääse häpeää pakoon. Häpeä tuli maailmaan välittömästi syntiinlankeemuksen seurauksena ja on meihin jokaiseen sisään istutettuna, Dahlen sanoo.

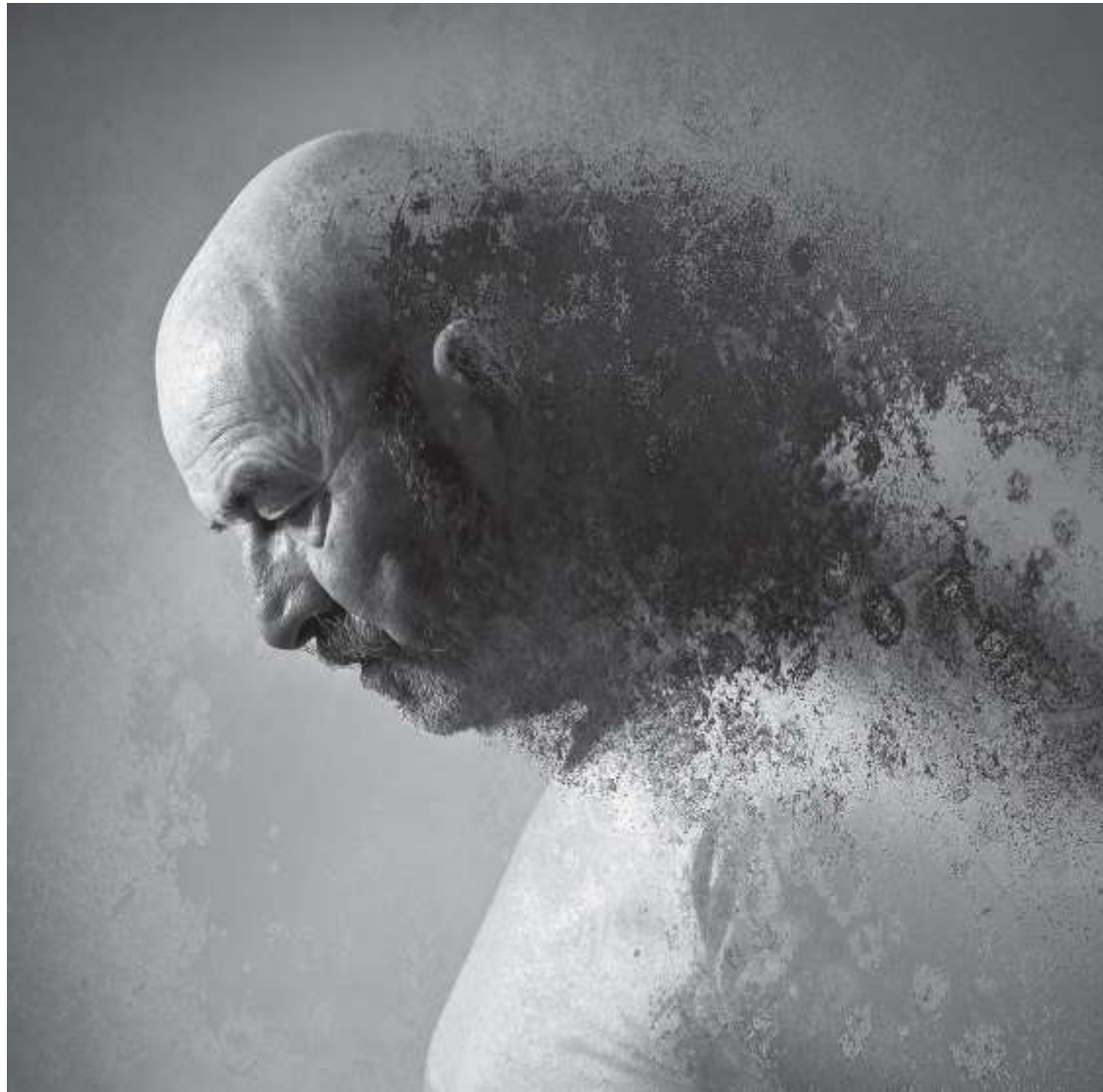
**Seksuaali-** ja traumaterapeutti **Tarja Vilppola** täsmentää, että häpeä linkittyy erityisesti haavoittumiseen ja traumatisoitumiseen.

– Traumatisoivissa tilanteissa kokemus on liian ylivoimainen, ja yhteys itseen ja toisiin katkeaa. Häpeää syntyy myös, kun ihminen ei tule tunteineen ja tarpeineen kohdatuksi ja vastaanotetuksi sellaisena kuin on.

Erityisesti auttamistyötä tekevien on Vilppolan mukaan syytä hahmottaa, että häpeä on aina jollakin tavalla kohtaamisissa läsnä.

Tämä ei kuitenkaan yksinään riitä. Toisen ihmisen turvallisen ja armollisen kohtaamisen edellytyksenä on oman elämäntarinan ja siihen kietoutuvan häpeän kohtaaminen – käydä siis läpi ja ymmärtää omien häpeäkokemustensa vaikutuksia.

Dahlen ja Vilppola muistuttavat, että jos oma häpeä on jäänyt kohtaamatta, auttajalla on kiire ”fiksa-ta toinen kuntoon”, tuputtaa omia ratkaisuja tai vetäytyä yhteydestä, kun autettavan tarina nostaa esiin



omaa kipua tai hämmennystä.

– Kun joku viimein uskaltaa kertoa kivustaan, ja jos sitten auttaja nostaakin kädet pystyyn kirjaimellisesti tai vetäytymällä, yhteys katkeaa, ja häpeä vain vahvistuu entistään, Vilppola kuvaa.

**Suomen ACC** (Association of Christian Counsellors) järjestää tammikuussa Espoossa koulutuspäivän sekä viikonlopun mittaisen konferenssin teemalla *Yksi sydän*. Tapahtuman tavoitteena on lisätä ymmärrystä häpeän synnystä sekä yleisesti että omassa elämässä, ja varustaa auttamistyötä tekeviä tukemaan ihmisiä heidän toimimisessaan.

Tapahtuma on suunnattu muun muassa terapeuteille ja seurakuntien vastuunkantajille, ryhmänohjaajille ja rukouspalvelijoille sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Osallistua voi kuitenkin kuka tahansa asiasta kiinnostunut. Myös etänä osallistuminen on mahdollista.

– Toivoisin näkeväni paikalla myös seurakuntien johtajia. Silloin opitusta voidaan keskustella jälkepäin myös tiiminä – mitä opittiin, ja miltä se voisi näyttää omassa seurakunnassa, Dahlen rohkaisee.

Perjantain koulutuspäivässä häpeää tutkitaan teorian ja harjoitusten avulla. Dahlen ja Vilppola toimivat tapahtuman koulutta-

jina. Lisäksi **Outi Huczowski** havainnollistaa häpeän olemusta draaman keinoin. Konferenssin kotimaisia luennoitsijoita ovat muun muassa häpeätutkija **Ben Malinen** ja traumapsykoterapeutti **Aku Kaura**.

**Etäyhteyden** kautta erityisosaamistaan lauantain konferenssipäivään tuo yhdysvaltalainen psykologian tohtori ja professori **Mark Yarhouse**.

Yarhouse on kristitty tutkija ja opettaja, joka on erikoistunut uskonnollisen identiteetin ja seksuaali- ja sukupuoli-identiteetin rajapinnasta nouseviin kysymyksiin ja konflikteihin. Yarhouse varustaa erityisesti seurakuntia asian kohtaamisessa.

ACC:n konferenssissa Yarhouse evästää auttajia kohtaamaan etenkin ihmisiä, joiden kokemus omasta sukupuolesta on erilainen kuin heidän biologinen sukupuolensa.

– Jos meillä ei ole mitään tietoa tästä asiasta, vetäydymme herkästi yhteydestä sen sijaan, että kutsuisimme ihmisiä osallisuuteen ja yhteyteen sellaisina kuin he ovat, Vilppola huomauttaa.

Vilppolan mukaan seurakunnissa ei enää voida ohittaa sitä, että monille seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyvät kamppailut, kysymykset ja kokemukset ovat varsin oleellisia.

– Juuri se, että voi kohdata toisen

sellaisena kuin on, tukee kasvua ja elämää. Silloin sekä ihmisen suhteessa itseensä ja toisiinsa että jumalakuvaan liittyvissä säröissä voi tapahtua muutosta.

Dahlenin mielestä on surullista, jos joku jää seurakuntayhteydestä pois siksi, että häpeä tai pelko estää nostamasta omaa kokemusta esille.

– Jokainen, joka lähtee hiljaa takaovesta pois, on yksi haava lisää.

**Perinteisesti** seurakunnissa on kohdattu ihmiset kaavalla ”käyttädy – usko – kuulu osallisena (believe – belong – belong)”. Yarhouse

**99** Toivoisin näkeväni paikalla myös seurakuntien johtajia..

kuitenkin haastaa kääntämään kuvion uuteen vinkkeliin (vapaa suomennos): ”Kuulu osallisena – usko – tule siksi, joka olet Jumalan suunnitelmassa (belong – believe – become)”.

– On hyvä muistaa, että me emme kristittyinä auttajina ole jumalia, jotka määrittelevät, millainen lopputuloksen pitää olla, Vilppola toteaa.

Dahlenin mukaan usein juuri häpeän, pelon tai oman armottomuuden kautta vuorovaikutusta ei ole lainkaan tai se päättyy tuomitsemisen lauseisiin.

– On olemassa myös kolmas vaihtoehto. Ei tarvitse peräännyä tai hyökätä, vaan voi opetella kuuntelemaan, kyselemään ja olemaan läsnä silloinkin, kun ei ymmärrä.

Aina ei siis tarvita ratkaisua tai vastauksia.

– Meitä kutsutaan säikähtämättä kuuntelemaan ja kohtaamaan – ja samalla sietämään myös ahdistusta, joka herää siitä, että ei tiedäkään, mitä tehdä, Dahlen sanoo.

Vilppola ja Dahlen muistuttavat, että se, joka on armahdettu, armahtaa myös muita, ja sellaisen ihmisen seurassa on hyvä olla.

Tässä on yksi seurakunnan eheyttävän kokemuksen salaisuus: Jumala tarjoaa armoaan minulle, minun kauttani sinulle ja sinun kauttasi seuraavalle.

ELINA PAJUNEN  
ACC:N HALLITUKSEN JÄSEN,  
TOIMITTAJA

SHUTTERSTOCK