

# Halua ja häpeää

## Mitä häpeä on?

Häpeä on tuskallinen tunne, psykobiologinen affektireaktio, joka herää usein äkillisesti, kun ihminen paljastaa sisimpiä halujaan ja intiimejä rakkauden toiveitaan ja kokee, ettei kelpaa psyykkisesti alastomana eikä ole ihanheidensa mukainen. Tukahdutettujen tunteiden kuten vihan, kateuden, ahneuden, itsekkyyden tai sadismin paljastuessa häpeä nostaa päänään. Häpeää viriää myös, kun ihminen joutuu nöyryytetyksi tai halveksunnan kohteeksi ja itsetuntoa loukataan. Häpeä ilmenee ruumiillisena kuten punastumisena, käsien tärinänä tai hikoiluna. Se on vastakkaista kunnialle, ylpeydelle ja tyytyväisyydelle.

Sanalla *häpeä* on erityisiä merkityksiä suomen kielessä. Häpeä-sana pohjaa etymologisesti sanaan *häpy*, joka tarkoittaa naaraan ulkoisia genitaaleja. Nykysuomen sanakirjan mukaan häpy tarkoittaa tavallisesti ”naaraan ulkosynnyttimiä” ja myös ”häpeäntunnetta, häveliäisyyttä, kainoutta”. Häpeä liittyy suomen kielessä läheisesti naiseen. Kokemuksena häpeä on tuttua kummallekin sukupuolelle (Reenkola 2014).

Häpeä kuuluu ihmisenä olemiseen. Olemme kaikki keskeneräisiä ja vajavaisia. Häpeään herääminen on edellytys inhimilliselle toiminnalle ja toisaalta häpeä tuottaa vahvaa kärsimystä ja oireita.

Rajoitun tarkastelemaan vain joitakin puolia häpeästä. Miten häpeä liittyy seksuaaliseen haluun ja ruumiillisuuteen? Olen korostanut halun ja ihanteiden merkitystä häpeässä (Reenkola 2004; 2011; 2014). Pohdin siirtymistä symbioottisesta rakastamisesta erilliseen rakkauteen. Käsittelen varhaista halua ja häpeää,

lähentymiskriisin häpeää sekä oidipaalista halua ja häpeää, erityisesti naisella. Esitän että varhaisempikin häpeä jäsentyy uudelleen oidiipaaliivaiheessa sisäiseksi konfliktiksi.

## Kannattaako pohtia erikseen naisen häpeää?

Sanalla ”nainen” voidaan tarkoittaa ainakin kolmea seikkaa:

- biologinen tai anatominen sukupuoli
- psykologinen sukupuoli-identiteetti, subjektiivinen käsitys, että on tyttö, nainen
- sukupuolirooli, sosiologinen konstruktio

Useimmilla ihmisillä on jo varhain käsitys siitä, mitä sukupuolta hän. Kaikilla näin ei ole. Olemme kaikki psyykkisesti biseksuaalisia, kuten Freud jo aikanaan totesi. On lisäksi muunsukupuolisia, transsukupuolisia ja intersukupuolisia. Psykkinen sukupuoli-identiteetti on eri kuin anatominen sukupuoli. Suomen kielessä ei vain ole mitään käteviä sanoja erottamaan niitä toisistaan, kuten englannissa sex ja gender.

Osaksi häpeä on omanlaisensa miehellä ja naisella, se ankuroituu ruumiillisuuteen. Ruumis, keho, anatomiset erityisominaisuudet, kuten genitaalit ja ihmisen näille antamat merkitykset, ovat olennainen osa persoonallisuutta. Tyttö antaa sisätalalleen omia merkityksiään; se voi olla aarre ja nautinto tai rojua, tyhjää tai vääränlaista. Hedelmällisyyden mahdollisuus voi olla ilo tai kirous. Tässä käsittelen naista, kohdullista henkilöä ja ruumiillisuuden merkitystä häpeässä.

Häpeä liittyy myös siihen, mitä naisella on, ei vain puutteeseen. Naiselle on yleensä merki-

tyksellistä se, mitä hänellä on, ei vain se, mitä häneltä puuttuu.

On sekä fallista kastroatioahdistusta että feminiinistä kastroatioahdistusta. Jälkimmäinen tarkoittaa naisen huolta vahingosta hänen feminiinisille genitaaleilleen, niiden hedelmällisyydelle tai vauvalle. Naisen mielihyvän aistimukset tuntuvat ruumiin sisällä, näkymättömissä. Niille on työlästä ja älyllistä ponnistelua vaativaa muovata mielikuvia ja symboleja. Kenties juuri tästä muodostuu ydinkerrostuma naisen häpeäherkkyydelle ja -alttiudelle?

Helen Block Lewis on häpeäpsykologian merkittävä pioneeri, ”häpeän äiti”. Häpeä on hänen mukaansa fenomenologisesti eräänlainen sisäänpäin tapahtuva räjähdys tai romahdus, joka lamauttaa ja pysäyttää (Lewis 1971). Lewis on viitannut amerikkalaisiin tutkimuksiin, joiden mukaan naisella häpeä on yleisempää kuin miehillä. Hänen mukaansa se pohjaa naisen ongelmalliseen riippuvuusalttiuteen.

Naisen aivoissa hippokampus on kuin elefantilla, se muistaa riidat ja romanssit 10 kertaa kauemmin kuin mies (Brizendine 2006), samoin nöyrytykset.

### **Naisen asema ja häpeä**

Nainen on nähty miehen vastakohtana ja alamaaisena kautta länsimaisen ajattelun historian. Naiset ja tytöt ovat pitkään olleet huonommassa asemassa, alistettuina ja vaila tasa-arvoisia oikeuksia miesten kanssa. Naista on pidetty vajavaisena ja heikompana mieheen verrattuna. Nainen on yhdistetty ruumiiseen, aisteihin, tunteisiin, heikkouteen ja pimeyteen vastakohtana miehiseksi määritellyille voimalle, tietoisuudelle ja järjen valolle. Tämä näkemys on kasvualueesta häpeän tunteille.

Häpeästä sosiaalisena konventiona on Iréne Matthis (1981) kirjoittanut. Hän esittää, että naisen häpeä ei ole biologisesti määrätynyt pohjautuen naisen genitaaliseen vajavaisuuteen kuten Freud oletti (1931), vaan heijastaa yhteiskunnan käsityksiä naisen huonommuudesta ja miehisestä ylivoimaisuudesta. Hän pohtii häpeää ennen kaikkea kulttuuriin sidottuna.

### **Varhainen häpeä**

Ihmislapsi syntyy psyykkisesti vuorovaikutuksessa äidin tai muun hoitajan kanssa. Siinä tunteet, kuten häpeä, syyllisyys, inho tai kateus eriytyvät varhaisesta affektimatriisista. Porges korostaa polyvagaaliteoriassaan (2011), miten vauva pyrkii kiinnittymään äidin katseeseen turvallisuutta etsien sosiaalisen liittymisen viriämiseksi alusta asti. Näissä pyrkimyksissä vauva voi pettyä.

Varhaisin häpeä syntyy lapsella pettymyksissä äidin kanssa vastavuoroisuuden tavoittelussa Broucekin (1982) sekä Iksen ja Recharldtin (1994) mukaan. Broucek kuvaa, miten vauva pettyy jo alle vuoden ikäisenä, jos ei saa vastausta kommunikointirytyksilleen. Siitä syntyvästä vauvan akuutista ahdistustilasta häpeä eriytyy vähitellen. Varhainen häpeä on vielä varsin jäsentymätöntä hämmennystä ja järkytystä. Tyydytyksen muistijälki äidin hoivasta sisältää vauvalle enigmaattisia viestejä äidin seksuaalisuudesta, ja näitä sen on mahdoton täysin ymmärtää. Arvoitukselliset viestit (Laplanche 1989) välittyvät äidin katseesta, kosketuksesta ja hoivasta. Ne liittyvät vauvan erogeneisiin alueisiin, joita äiti koskettelee ja joilla on tiivistettyjä merkityksiä. Tästä välittyy lapselle viestejä, mielihyvän sävyisiä tai mielipahan sävyisiä, jotka muovautuvat hänen mielikuvikseen omasta minuudesta. Varhaiset sensuaaliset kokemukset säilyvät ruumiin muistissa, vaikka eivät vielä saa sanoja tai symboleja. Ne ilmenevät toimintana, suhtautumisina omaan ruumiiseen ja sävyttävät häpeää.

### **Häpeä sisäisenä konfliktina**

Häpeää voidaan tarkastella sisäisenä konfliktina, jossa tietyn toiveen tai tyydytystä tuottavan havaintoelämyksen toteutus joutuu ristiriitaan sisäisten estojen kanssa. Häpeäkonfliktin mallissa toiveet rakastetuksi tulemisesta ja kelpaamisesta kariutuvat sisäisten vertailujen seurauksena. Ihminen vertailee jatkuvasti minää minä-ihanteisiin. Kun näiden välillä on jännitettä, viriää häpeää ja itsetunnon ongelmia. Seurauksena herää häpeän signaaliahdistus, tiedostamattomien suojamekanismien akti-

voituminen ja ne johtavat uusiin kompromissi-muodostelmiin (Freud 1900/1968). Kuilu omien ihanteiden ja minän välillä altistaa häpeälle. Tavoittamattomat ihanteet ovat keskeisiä häpeässä (Piers & Singer 1953; Chasseguet-Smirgel 1985; Wurmser 1994).

Täydentävää näkökulmaa häpeään tuo Leon Wurmser (1994) kuvaamalla primaarista häpeää, jossa häpeän alkumatriisina ovat nimenomaan erillisyyden lujittumiseen ja lähentymiskriisiin liittyvät pulmat, jotka korostuvat lapsella noin puolitoistavuotiaasta alkaen. Häpeän tunne alkaa viritä selvempänä juuri lähentymiskriisin aikana. Tämä kriittinen vaihe vaatii lapselta erityisesti psyykkistä työtä. Lapsi on silloin herkästi haavoittuva ja kokee helposti, että hän ei kelpaa tai häntä ei rakasteta pienenä, sukupuolisesti vajavaisena ja kyvyttömänä ruumiinsa sisältöjen tai aukkojen hallintaan. Lapsi pyrkii varhain vuorotellen erillisyyteen äidistä ja vuorotellen yrittää saada äitiä uudelleen valtaansa ja ykseyteen. Tämä voi johtaa joko uuteen hävettävään symbioottiseen riippuvuuteen äidistä tai sille vastakkaiseen halveksuvaan piittaamattomuuteen äidistä. Varhaisemmat pettymykset vastavuoroisuuden pyrkimyksissä jäävät muistijälkinä aivoihin ja heijastuvat myös puolestaan erillisyyden ongelmiin. Primaarisen häpeän mallissa valokeilaa suunnataan lapsen sisäiseen maailmaan ja sen ristiriitoihin. Lapsi tekee psyykkistä työtä alusta alkaen. Hän muokkaa itse havaintojaan, tuntemuksiaan, kokemuksiaan ja pettymyksiään vastavuoroisuuden toiveissaan omalla tavallaan ja antaa niille omanlaisia merkityksiä ja tekee niistä omia teorioitaan ja fantasiaitaan.

Ihmislapsi on äärimmäisen avuton ja riippuvainen äidin hoivasta, eikä pysty hallitsemaan tai tyydyttämään viettejään kuten nälkää, mikä luo maastoa häpeälle. Häpeän sisällön arkaaisena pohjana voidaan pitää häpeän triadia (Wurmser 1994): heikkous, vajavaisuus ja kyvyttömyys kehon aukkojen hallintaan. Taaperoikäisellä on kolme tärkeää psyykkistä menetystä erillisyyden selvetessä. Hän luopuu vähitellen omnipotenssin kuvitelmasta, täydellisyyden illuusio väistyy ja hän tajuaa, että on kyvytön kehon aukkojen hallintaan.

Keskeinen väitteeni on, että lapsen var-

hainen häpeä jäsentyy vähitellen sisäiseksi konfliktiksi. Häpeällä on laajempi psykodynaamiikka kuin pettymykset äitiin vastavuoroisuuden toiveissa. Häpeästä ei voi syyttää äitiä, vastavuoroisuuden puutteesta, eikä isääkään tai patriarkaalista kulttuuria. Lapsen äärimmäisen avuttomuus ja riippuvuus vanhemmista, pienuus-kompleksi virittää sinänsä häpeää. Tämä kärjistyy oidipaalivaiheessa, jolloin lapsi on riittämätön vanhemman kumppaniksi. Halu herättää häpeää.

### Häpeän ulottuvuuksia

Häpeä voi olla rakentavaa tai tuhoavaa – hyvänlaatuista tai pahanlaatuista. Häpeä on edellytys kulttuurin ja sivistyksen muodostumiselle. Elämänvietin, Erokseen, palveluksessa häpeä on lievää ja rakentavaa. Häpeä kuuluu näin ollen normaaliin kehitykseen. Häpeä suojelee minuutta ja intiimiä kokemusta. Se on myös säätelevä funktio suojaamassa minuutta sieltä, mitä ei voi suojata. Häpeä kuuluu näin ollen normaaliin kehitykseen. Häpeä suojelee minuutta ja intiimiä kokemusta. Se on myös säätelevä funktio suojaamassa minuutta sieltä, mitä ei voi suojata. Häpeä kuuluu näin ollen normaaliin kehitykseen. Häpeä suojelee minuutta ja intiimiä kokemusta. Se on myös säätelevä funktio suojaamassa minuutta sieltä, mitä ei voi suojata.

Pahanlaatuinen häpeä lamaannuttaa ja joutaa vetäytymiseen objekteista ja äärimmäisenä itsemurha-ajatuksiin ja -tekoihin kuolemanvietin yllyttämänä. Se estää subjektina toimimista; se halvaannuttaa, ahdistaa ja tuottaa syvää kärsimystä. Pahanlaatuinen häpeä estää ihmistä olemasta oman elämänsä päähenkilö. Se estää naista ajamasta omaa etuaan ja puolustamaan itseään, nauttimasta seksuaalisuudestaan ja sen sijaan saa vaikenemaan ja lamaantumaa.

Häpeä voi olla sisäistä tai ulkoista. Sisäinen häpeä viriää sisäisenä ristiriitana, kun paljastuu ihanteidensa vastaiseksi esimerkiksi riippuvaiseksi, osaamattomaksi, avuttomaksi tai kyvyttömäksi hallitsemaan tunteitaan ja halujaan. Sisäistä häpeää voi potea yksin ollessa, signaaliahdistuksena, kun ihminen ei tunne tavoittavansa sisäisiä ihanteitaan. Näin ollen ihanteet ovat keskeisiä häpeän syyntymisessä.

Tästä häpeäntunteesta ei voi syyttää muita, ei miestä tai vanhempia. Häpeä voi nostaa päättään, vaikka pettymykset vastavuoroisuuden tavoittelussa eivät olisi ajankohtaisia.

Häpeä tarkoittaa myös ennakoivaa ahdistusta vaarasta joutua nöyryytetyksi tai halveksunnan kohteeksi. Sisäinen häpeä ehkäisee silloin ennalta julkista nöyryytystä. Tästä päästäänkin ulkoiseen häpeään, joka herää häpäisystä ja nöyryyttämisestä tai fyysisen koskemattomuuden loukkaamisesta. Uhrin häpeä on usein lamaannuttavaa. Ulkoinen häpeä viriää reaktiona toisten tekoon, mutta se voi myös herättää ja tuoda esiin sisäsyntyisen häpeäntunteen.

### **Sammakko metaforana häpeälle**

Käytän sammakkoa metaforana häpeälle. Sammakko on vastenmielinen ja limainen elukka, jota kukaan ei halua syliinsä. Sammakko loikkaa äkisti kuten häpeän tunne. Sammakkoja voi päästä suusta huomaamatta. Se symboloi naisen genitaaleja, jotka ovat pehmeät ja limaiset tai miehen genitaaleja, jotka uhmaavat painovoimaa erektiossa kuin sammakon loikka. Toisaalta sammakko oli muinaisessa Egyptissä arvostettu hedelmällisyyden jumalatar, Hekate. Häpeässä onkin nuo molemmat ulottuvuudet: rakentava ja tuhoava.

### **Myytit ja häpeä**

Antiikin myytit käsittelevät piilotajunnasta kumpuavia pyrkimyksiä ja ristiriitoja, rakkautta, vihaa, nöyryytyksiä, kostonhimoa ja myös häpeää.

Aidos oli kreikkalaisessa mytologiassa häpeän jumalatar ja samalla kunnioittamisen, nöyryyden ja vaatimattomuuden edustaja. Aidos esti ihmisiä tekemästä toisille väärin. Tässä myytissä häpeä on myös rakentavaa ja tarpeellista. Nemesis, koston ja oikeudenmukaisuuden jumalatar oli hänen läheinen kumppaninsa. Häpeä ja kosto liittyvätkin läheisesti yhteen. Nöyryytykset ja häpeä-raivo lietsovat kostonhimoa. Kostonhimoinen raivo voi laantua vasta kun ihminen on saanut kosketusta sen taustalla olevaan häpeään. Kostofantasioissa ihminen pyrkii palauttamaan narsistisen

tasapainon ja lievittämään häpeää.

Paratiisimyytti kertoo erillisyyteen siirtymisestä sekä häpeän ja halun synnystä. Karkotus paratiisista, symbioosista, johtaa työläälle tielle kohti seksuaalisuuden ja halujen haltuunottoa. On vain tie kohti erillisyyttä, jota joutuu psyykkisellä työllä prosessoimaan kohti vastavuoroisuutta. Kadotetun paratiisin ihannetilän ihminen pyrkii löytämään uudelleen ihanteis- saan.

Narkissos-myytissä kuvaillaan häpeämätöntä Narkissosta ja häpeävää Ekhoa. Häpeä kietoutuu itsetunnon ongelmiin. Narsistisilla häiriöillä on juurensa toiseuden trauman kohtaamisessa ja erillisen identiteetin haltuun ottamisessa. Häpeä on narsismin verhottu kumppani. Olen kirjassani *Nainen ja häpeä* (Reenkola 2014) kuvaillut tarkemmin Narkissos-myyttiä ja Oidipus-myyttiä.

Oidipus-myytin käännekohtana on juuri Oidipuksen herääminen häpeään. Häpeään havahtuminen merkitsee toiseuden myöntämistä, toisten huomioimista, siirtymistä konkreettisesta teosta symboliseen ajatteluun, sukupolvien välisen eron myöntämistä. Oidipus voi kääntää katseen sisäänpäin, sisäiseen maailmaansa, toimimisen asemasta. Oidipus tajuaa, että hän on Laioksen ja lokasteen lapsi, eikä voikaan olla äidin puoliso mahtavasti isänsä ohittaen. Insestikielto astuu voimaan ja herättää pienuuden ja riittämättömyyden kipeät ja hävettävät tunteet.

Elektra-myytti (Sofokles 1986; Aiskhylos 1961) kuvaa tytön kolmioasetelmaa, jossa suhde äitiin on täynnä vihaa ja äidinmurhan toiveita ja isä on ihannoitu. Elektra-myytti valaisee naisen sielun pimeitä alueita, nöyryytystä ja häpeä-raivoa. Äiti, Klytaimnestra, on häpäissyt ja nöyryyttänyt Elektraa pitämällä tämän palvelijan asemassa ja lähettänyt hänen veljensä Orestesin maanpakoon. Klytaimnestra on murhannut Agamemnonin, Elektran ja Orestesin isän ja juhlii Agamemnonin kuolemaa ilojuhlin kerran kuukaudessa tyttärensä Elektran surua pilkatun.

Klytaimnestra on omistautunut rakastajalleen Aigisthokselle, mutta ei Elektralle. Aigisthos pääsee äidin sänkyyn ja syliin ja saa äidin omistautuvan rakkauden. Elektra jää nöyryy-

tettynä syrjään pariskunnan suhteesta. Täynnä häpeä-raivoa Elektra kääntää pienuuden ja häpeän tunteensa mahtavaksi kostovoimaksi yllyttäen Orestesia murhaamaan heidän äitinsä. Kostaessaan isänsä kuoleman hän haluaa hävittää äidin ja hänen kumppaninsa yhteisen nautinnon, kantanäyn ja samalla lievittää omaa nöyryytystään ulkopuolisuudesta. Elektralla rakkaus ei miedonna hänen murhanhimoista vihaansa, eikä osallistuminen äidinmurhaan Orestesin kanssa lievitä hänen nöyryytystään. Elektra jää elämään yksinäisenä ja synkkänä.

Oidipus-myytti ei kerro tytön oidipaalista asetelmaa. Kuvailen seuraavassa kappaleessa Kore/Persephone-myyttiä, joka kuvaa sitä osuvammin.

### Halu ja häpeä oidipaalivehessä

Oidipaaliveihe on tärkeä solmukohta, jossa lapsen rakkauden toiveet kariutuvat usein häpeällisinä. Genitaalien tuntemukset voimistuvat tässä vaiheessa ja eroottiset halut ilmestyvät voimalla lapsen elämään. Lapsi alkaa miettiä vanhempien suhteen laatua pariskuntana. Isän merkitys selkenee. Seksuaalisten halujen voimistuminen lisää tietoisuutta erillisestä minuudesta ja tuo tullessaan häpeän. Oidipus-kompleksi tarkoittaa yleisesti muotoiltuna lapsen riittämättömyyttä vanhempien kumppaniksi ja ulkopuolelle jäämistä heidän seksuaalisesta suhteestaan. Lapsen kokemus pienuudesta, riittämättömyydestä ja syrjään jäämisestä herättää väistämättä häpeää. Jokainen lapsi kohtaa oidipaalisien kolmioasetelman ja käsittelee sen omalla tavallaan. Hän voi esimerkiksi pyrkiä kieltämään oidipaalisien asetelman ja kantanäyn merkityksiä ja kääntyä falliseen mahtavuuteen ja kaikkivoipaisuuteen riittämättömyyttä lievittämään. Toteutunut inesti taas satuttaa lasta ja tuottaa uhrin häpeää.

Oidipus on allegoria sille psyykkiselle työlle ja kamppailulle, jota lapsi käy ottaessaan haltuunsa halujaan ja intohimojaan ja muokatesaan niitä realiteettien vaatimusten mukaiseksi. Oidipaalinen häpeä muodostuu vähitellen sisäiseksi konfliktiksi. Aikaisempikin häpeäinen jäsenyys nyt uudelleen konfliktinomaisesti.

Jos lapsella on paljon varhaisia pettymyksiä vanhempiin, oidipaaliseen riittämättömyyteen törmääminen ja sen herättämä häpeä voi kehittyä sietämättömäksi.

Tytön ja pojan oidipaaliveihe eroavat toisistaan. Tytöllä on selvemmin kuin pojalla kaksi rakkaudenkohdetta, äiti ja isä. Äiti on sekä tytölle että pojalle yleensä ensimmäinen rakkauden ja halun sekä samastumisen kohde ja varhaisin hoivaaja. Tyttö siirtyy positiivisessa oidipaaliasetelmassa rakastamaan äidin lisäksi isää, kolmatta. Tämä niin sanottu kohteen-siirto on merkityksellinen tytön kehityksessä. Rakastettu äiti, samanlainen, samastumisten kohde ja elintärkeä hoivaaja, muuttuu samalla tytölle kadehdittavaksi kilpailijaksi. Äitiä kohtaan herää vahva vihan ja rakkauden ristiriita. Tämän ambivalenssin käsittelyssä tyttö joutuu tekemään jatkuvaa psyykkistä työtä. Tyttö saa selvemmin kuin poika kahdet rukkaset oidipaaliveiheeseen rakkauden pyrkimyksissä, sekä äidiltä että isältä (Reenkola 2004). Tämä koettelee tytön itsetuntoa ja narsismia ja altistaa tyttöä häpeälle. Tytölle on tärkeää varmistaa rakastetuksi tuleminen. Poika taas on haavoittuvainen miehisen identiteettinsä rakentamisessa.

Tytön oidipaaliasetelmaa onkin kutsuttu Persephone-kompleksiksi (Kulish & Holtzman 2008). Kreikkalaisessa myytissä Kore oli äitinsä Demeterin kanssa niityllä poimimassa kukkia, kun mies, Manalan jumala, Hades, ryösti ja raiskasi Koren ja vei mukaan Manalaan. Zeus-isä sovitteli asian niin, että Kore/Persephone vietti osan vuotta, kesän, Demeterin luona ja osan vuotta, talven, Hadeksen luona. Koren ollessa Demeterin luona luonto kukoisti hedelmällisenä ja Koren palatessa Hadeksen luo oli talvi.

Erilliseen rakkauteen siirtyminen, irtaantuminen äidistä ja samastuminen äitiin kertautuvat jatkuvana syklisenä heiluriliikkeenä. Koren ja Demeterin eron ja jälleentapaamisen vuorottelu kuvastaa osuvasti tätä prosessia, jossa nainen uusintaa elämän eri vaiheissa samastumisia äitiin ja hyvää liittoa äidin kanssa saaden siitä voimia.

Kore-myytti kuvaa osuvasti myös nuoren naisen häpeää erillisyydestä ja seksuaalisista haluista. Seksuaalinen halu ja aktiivisuus on

sijoitettu mieheen, Hadekseen. Kore piilottaa ne salaisuuksina Manalan onkaloihin, äidin ulottumattomiin. Salaisuudet ovat tärkeitä nuoren tytön erillisyydelle ja hävettävän piilottamiseksi.

Tytöllä negatiivinen oidipaalin vaihe on keskeinen. Siihen liittyviä pyrkimyksiä ja kaipauksia on usein sivuutettu, vaikka pulmat tässä vaiheessa voivat olla kauaskantoisia ja voimistavat häpeää. Siinä tytön tehtävänä on äitiin kohdistuvan rakkauden ja halun eli niin sanotun homoseksuaalisen libidon yhdistely minuuteen. Pyrkimykset olla äidin ainoa kumppani herättävät naisella herkästi häpeää. Tytölle voi olla järkytys havaita, ettei hän olekaan äidin ainoa huomion ja haltioituneen katseen kohde. Äiti onkin petturi, jolla on toinen rakkauden kohde, isä tai muu aikuinen kumppani. Törmääminen riittämättömyyteen äidille on toisille tytöille tyrmistyttävää ja sietämättömän hävettävää. Varhaisen, täydellisen ruumiinkuvan illuusion menetys ja puutteellisuuden kokemus ovat uhkaa minuudelle.

Kantanäky, ajatus vanhempien rakastelusta on omiaan järkyttämään tytön illuusiota täydellisyydestä tuoden häpeää. Ajatus isästä, joka pystyy tyydyttämään äidin halun ja elävöittämään jopa masentuneen äidin seksuaalisen mielihyvän ja orgasmin tuojana, horjuttaa tyttären narsistista kaikkivoivuutta perusteellisesti. Näin käy varsinkin, jos tyttö ei ole saanut riittävästi tunnetta äidin rakkaudesta eikä ole sulattanut äidin menetystä symbioottisen rakkauden kohteena. Äidin fantasia hänet täydellisesti tyydyttävästä tyttärestä ei salli tytön olla rauhassa pieni ja vajavainen. Esimerkiksi suorittajanainen, joka yltää luomaan häikäiseviä teoksia, saattaa kuvailla olevansa hävettävän tyhjä sisältä.

Tyttö voi jäädä negatiiviseen oidipaaliseen vaiheeseen tai perääntyä siihen pysytellen äidin, samanlaisen, rakkauden tavoittelussa isän ollessa etupäässä kilpailija ja kuokkavieras. Isän pelottavuus ja fantasiat väkivaltaisen kantanäyn vaarallisuudesta äidille pitävät tytötä tässä asetelmassa. Tytölle on mutkikasta ja hävettävää äidin kaipuun eli homoseksuaalisen libidon ja rakkauden yhdistäminen minuuteen.

## Nainen ja häpeä

Seuraavassa pohdin naisen sisäistä häpeää ja sen muodostumista kolmesta näkökulmasta: äidistä eriytyminen, sisäinen ristiriita minän ja ihanteiden välillä sekä naisen anatomian erityisominaisuudet.

### 1. Erillisyyden työläys ja sisäkkäisyyden kokemus

Tytön eriytyminen äidistä on erityisen työläs prosessi, koska tyttö irtaantuu äidistä, samanlaisesta, samastumisten kohteesta. Symbolinen äidinmurha äidistä irtaantumisenä ja erillisen identiteetin muovaaminen ovat tytölle vaativa urakka (Reenkola 2008). Äidin menetys symbioottisen rakkauden kohteena ja siirtyminen erilliseen rakkauteen on keskeinen solmukohta tytön kehityksessä. Se vaatii erityistä psyykkistä työtä ja rakentavaa aggressiota voimana. Minuuden vahva erillisyyys ja rajojen selkeys eivät ole naiselle ominaisinta. Häpeäalittius herää erillisyyden ollessa hauras. Tämä maasto on otollinen häpeän ja häpeäfantasioiden viriämiselle. Symbolista äidinmurhaa tyttö kertaa oidipaalivaiheessa, jolloin elintärkeästä ja rakastetusta äidistä tulee myös kilpailija. Nuoruusiässä tämä kertaantuu uudelleen naisellisen seksuaalisuuden haltuunotossa.

Toisaalta tyttö voi säilyttää minuudessaan primaarisamastumiset äitiin. Tytöstä kasvaa itsestään nainen, Edenin puutarha; hänen sisälleen voi kasvaa vauva, osana häntä ja samalla erillisenä omine perintötekijöineen. Naisen kokemuksessa minä ja ei-minä, ulkoinen ja sisäinen maailma sekä erillisyyksien ja ei-erillisyyksien eivät ole selkeästi erotettavissa vaan kietoutuvat erityisellä tavalla toisiinsa: sisäkkäin. Mahdollisuus sisäkkäisyyden kokemukseen heijastuu myös naisen psyykeen. Miehellä sekä psyykinen erillisyyden kokemus että ruumiin rajat ovat selkeämmät.

### 2. Ihanteet – kompassi vai korsetti

Minäihanteet ovat keskeisiä häpeässä (Piers & Singer 1953; Chasseguet-Smirgel 1985;

Wurmser 1994). Ne antavat suuntaa ja arvoja elämällemme toimien kompassin tavoin, osana yliminää. Toisaalta ne ovat painostavan vaativia kuin korsetti. Naisen minäihanteen feminiinisen ytimen muodostaa pyrkimys olla itse lapsuudessa menetetyt äidin kaltainen, täydellinen äiti-Paratiisi. Naisen minäihanteet ovat selvemmin biseksuaalisia, niissä painotuvat sekä niin sanotut falliset että äidilliset pyrkimykset. Tämä avaa naiselle mahdollisuuksia kahteen suuntaan ja toisaalta se luo ristiriitaa ja häpeää, kahdelta suunnalta. Fallinen minäihanne vaatii näyttäviiin suorituksiin opiskeluissa ja työelämässä. Äidillinen ihanne taas vaatii rakastamaan lasta vailla vihaa ja omistautumaan lapselle itsensä toteuttamisen asemasta. Äitimyytin ja mummimyytin vaatimukset heijastavat myös naisen sisäisiä ihanteita. Lisäksi naisen ihanteissa voi painottua kolmantena pyrkimykset olla täydellisen viehättävä, seksuaalisesti puoleensa vetävä nainen, ikuisesti nuori ja kaunis. Navigointi kohti näitä ihanteita on vaativaa ja tavoittamattomina ne altistavat häpeälle.

Toisten huomiointi, erityisesti rakkaiden ihmisten, on naisen ihanteissa tärkeää, perinteisesti. Kiltteys, vihan hillintä, aggressioiden välttäminen on ihanteena kuin kuristava korsetti, jonka luut ovat liian tiukalla.

Rakastettuna pysyminen on naisen ihanne ja hylätyksi joutuminen hävettää. Puhtaus, hillintä, siisteys ja hyvä tuoksu ovat niin ikään ihanteita hillittömyyden ja sotkun sijaan. Pidätyskyvyn menettäminen on naiselle kauhistava häpeä, sekä ruumiin eritteiden että tunteiden. Naisen häpeä ilmenee usein rumuuden tunteina, kauniillakin.

Kulttuuri ja sisäiset ihanteet vaikuttavat kehämäisesti toisiinsa. Kun kulttuurin ihanteet muuttuvat, ne vaikuttavat sisäisiin ihanteisiin ja niiden muutos heijastuu kulttuurin ja median ihanteisiin. Naisen ihanteet ovat muuttuneet viimeisen viidenkymmen vuoden kuluessa. Seksisuhteet eivät ole pohjoismaisessa kaupunkikulttuurissa enää hävettäviä. Puolensa pitäminen, itsensä toteuttaminen ja aggressioiden rakentava käyttö ovat uusia ihanteita.

### *3. Naisen ruumiin maantieto; sisäkkäisyyden kokemus ja hedelmällinen sisätila*

Minuus on alun perin ja ensisijaisesti ruumiillinen, painotti Freud (1923.) Tie anatomiasta psyykkisiin merkityksiin on työläs, varsinkin naisella. Freud kiinnitti huomiota sukupuolten välisiin eroihin häpeän kokemisessa. Hän havaitsi tässä kohtaa poikkeuksellisen tarkasti tytön aistimuksia klitoriksen tuntoherkkydestä, mistä hän arveli seuraavan ”häkellyttävää häpeän tulvaa”. Freud ei fallosentrisen naisviihamielisessä näkemyksessään myöntänyt vaginaalisten tuntemusten merkitystä työllä. Hän ei arvostanut naisen sisätilan mielihyvää ja aarteita, ei myöskään raskauden merkitystä arvokkaana naiselle. Freudin näkemykset naisesta vain vajavaisena mieheen verrattuna ovat naista halveksuvia ja häpäiseviä.

Karen Horney (1987) kyseenalaisti Freudin käsitykset peniskateuden primaarisuudesta ja painotti vaginan ja kohdun merkitystä. Tyttö on myös ylpeä genitaalinsa mielihyvistä ja hedelmällisyydestään.

### **Näkymätön sisätila – runsas vai tyhjä?**

Tytön sisägenitaalit ovat piilossa. Näkymättömän sisätilan, halun ja mielihyvän paikan muokkaaminen mielikuviksi ja sanoiksi vaatii erityistä psyykkistä työtä ja älyllistä ponnistusta.

Tytölle annettu masturbaatiokieltö kuuluu usein: ”Älä kaivele pyllyäsi.” Se on omiaan vahvistamaan ruumiin rajojen ja vyöhykkeiden epämääräisyyttä. Genitaalit, anaalialue ja uretraalinen alue liitetään työllä sanallisesti yhteen, pyllyksi. Ulosteet ja virtsa yhdistetään genitaaleihin. Tämä korostaa mielihyvän yhteyttä likaisuuteen ja saastaan, häpeälliseen. Mielihyvän tuntemukset tytön genitaalisesta sisätilasta sekoittuvat anaalisten sisältöjen haiseviin sotkuihin ja herättävät kontrollin menettämisen pelkoja. Ruumiin pidättelemättömät sisällöt alkavat tuntua hävettävilä. Poikaa taas uhataan näkyvän elimen, pippelin leikkamisella tai vahingoittumisella.

Tyttö ei voi esitellä sisäisiä genitaalejaan, ”kukkaroa, korurasiaa” vaivattomasti kuten po-

jat näkyvää kikkeliään. Äidille ei ole luontevaa ihastella tytön sisägenitaaleja, pojan kikkeliä, ”vesipyssy” sen sijaan on. Tytön itsetunnolle on tärkeää saada vanhemmilta hyväksyvää peilausta eikä häpeälle altistavaa vähättelyä, saati toruja genitaaliseudun paljastelulle tai sen symboleille, kuten nukelle tai rimpsumekoille. Näkymättömän intiimin sisätilan katektoiminen onkin tytölle vaativaa. Monille naisille sisätila on tyhjä ja vailla nautintoa, toisille se on runsas ja mielihyvää tuova.

Toisaalta sisimmän verhoaminen on naiselle keskeistä, samoin oman halun ja nautinnon salaaminen. Niin kauan kuin erillisuus on hauras, on tarpeen suojata sisintään verhoamalla se ja salata mielipiteensä ja nautintonsa.

### **Kohtu ja häpeä**

Olemme kaikki syntyneet naisen kohdusta. Tytöllä on jo pienestä pitäen näkymä vauvojen synnyttämiseen äidin lailla. Samastumiset äitiin, samanlaiseen lujittavat hänen narsismissaan tässä kohtaa ja ovat hänen minuutensa pohjakalliota. Pojassa tämä saattaa herättää häpeää ja tunnetta vajavaisuudesta verrattuna naiseen, kohdulliseen. Naiselta puuttuu penis ja mieheltä kohtu. Molemmat ovat vajavaisia toiseen sukupuoleen verrattuna, mistä viriää häpeää. Molemmilla on runsautensa ja puutteensa.

Kohdun psyykinen merkitys naiselle vaihtelee ääripäästä toiseen. Joillekin se on naiseuden ja hedelmällisyyden symboli, toisille turha ja häiritsevä elin. Kohdunpoisto on monelle ikääntyvälle naiselle huojennus ja helpotus, kipujen ja vuotojen vähetessä sen myötä. Toisille se näistä huolimatta on hävettävä menetys, vaikka ei enää lapsia haluaisikaan.

Transsukupuolisen henkilön suhtautumista kohtuun ja häpeään olisi kiinnostava ja tärkeä tutkia. Hän kokee elävänsä väärässä ruumiissa ja haluaa korjata genitaalinsa ja muut sukupuoliset tunnusmerkit psyykkistä sukupuoltaan vastaavaksi. Miehistävässä korjauksessa muotoillaan sukuelinten alue uudelleen ja edellytyksenä sille on sterilisaatio. Kohtu poistetaan, vääränlaisena.

### **Klitoris**

Klitorikselle, häpykielelle, ei ole vielä kukaan käyttössä yleistä arkikielen nimeä. Klitoris on ainoa elin, joka on pelkästään mielihyvää varten. Äidit eivät juurikaan puhu häpykielestä tyttäriin. Klitoriksen nimettömyys altistaa tytön kokemukselle, että hänen mielihyvänsä on jotain hävettävää, rumaa ja visusti salattavaa. Seksuaalista mielihyvää ja masturbointia eivät äiti eikä isä voi opettaa tytölle. Meidän kulttuurissamme se olisi ruumiin rajoja rikkovaa ja inestistä.

Jotkut äidit käyttävät klitoriksesta nimitystä nappi tai herne, kuten H. C. Andersenin sadussa Prinsessa ja herne. Patjojen alla piilossa oleva herne symboloi klitorista, jonka tunteukset aito tyttö tunnistaa. Aikuiset naiset käyttävät erilaisia nimityksiä klitoriksesta, esim. liipaisin, laukaisin, nippula, napukka, pikku koira.

### **Kuukautiset – virtaava universumi**

Kuukautisveri on näkyvä punainen viesti ovulaatiosta ja naisen potentiaalista kantaa uutta elämää sisällään, hedelmällisyyden mahdollisuudesta. Kuukautisveren tahrat ovat hävettäviä ja aivan toisella tavalla kuin vahingoittumisesta tulevat veritahrat.

Kuukautisiin liittyy monia piilotajuisia merkityksiä, joita järki ja valistus eivät pysty kokonaan hävittämään. Kuukautisveri herättää pelkoja ja häpeää sisätilan vahingoittumisesta. Verenvuoto liittyy myös muihin ruumiin eritteisiin, ulosteisiin ja virtsaan ja voi tuntua haisevalta ja saastaiselta. Kuukautisveri on yhdistetty usein vaaralliseen ja demoniseen. Moni kertoo psykoterapiassaan kauhukokemuksistaan, miten kuukautisveri oli tahrannut vaatteet kesken koulupäivän, ratsastuskurssilla tai kesäleirillä. He olisivat halunneet vajota maan alle häpeästä. Häpeän asemesta nainen saisi kuitenkin olla ylpeä kuukautisveren ainutlaatuisista ominaisuuksista, siitä löydettyjen kantasolujen tauteja parantavista ominaisuuksista (Reenkola 2011).

Naisen ruumis on kuin virtaava universumi, kuona-aineiden ohella valuu pidäkkeettä mui-



takin nesteitä – kuukautisverta, äidinmaitoa ja sikiövettä. Kehon rajat ovat joustavia ja läpäisevät nesteitä. Häpeä liittyy hallinnan puutteeseen, kuten rakon tai suolen pidätyskyvyn menetys jo lapsena.

Naisen kehon vuodot ovat hävettäviä, niitä pidetään jopa irvokkaina. Loviisan kirkossa oli vuodenvaihteessa 2017–18 näyttely, jossa Pauliina Turakka Purhosen tekstiiliveistoksissa oli kuvattu alastonta juuri synnyttäneitä voutavaa naista imettämässä vauvaansa. Tämä herätti runsaasti paheksuntaa ja kirkkovaltuuston puheenjohtaja sai siitä tappouhkauksen. Taulut ristiinnaulitusta Jeesusesta verta voutavana sen sijaan eivät herätä paheksuntaa.

### Häpeäfantasiat

Häpeään liittyy erilaisia häpeäfantasioita, tietoisia ja piilotajuisia. Katse ja katsotuksi tuleminen ovat niissä olennaisia. Niissä on ”sisäinen silmä”, joka arvioi ja mittaillee minuutta, kun taas syllisyyden tunteissa kohdataan ”sisäinen tuomari”. Häpeäfantasian ”sisäinen silmä” voi olla ankaran halveksuva ja punnita minuuden kevyeksi ja epätäydelliseksi verrattuna täydellisyyttä vaativiin minäihanteisiin. Tämä silmä sijoitetaan usein yleisöön, katsojaan, joka nauraa tai pilkkaa. Häpeäfantasioihin voi sisältyä ajatus maagisesta katseesta, joka paljastaa ytimen tai tunkeutuu sinne. Häpeä herättää halun piiloutua ja salata hävettävää katseelta. ”Häpeän silmät päästäni”, sanotaan. Sanonnassa korostuu silmien ja katseen merkitys häpeässä. Oidipus todellakin puhkaisi silmänsä häpeästä. Häpeäfantasioihin on olennaista tutustua psykoterapian häpeätyöskentelyssä.

Naisella häpeäfantasioita saattaa herätä biseksuaalisen minäihanteen kummaltakin suunnalta. Niitä viriää ruumiin eri vyöhykkeiltä: on oraalisia, anaalisia ja uretraalisia sekä fallisia fantasioita. Häpeäkokemuksia kuvaamaan käytetään usein ruumiillisia metaforia, jotka liittyvät lapsuuden varhaisiin sensorisiin tuntemuksiin ja seksuaalisiin teorioihin ruumiin sisäpuolesta ja pinnasta. Ne voivat olla lapsen kokemuksia tai havaintoja vanhempien suhtautumisesta tai sitten lapsen projektioita omista tunteista. Niissä on usein anaalisia

sisältöjä, esimerkiksi haisunäätä, paskakasa, kakkapallo, vastenmielinen, limainen, räkäinen, vuotava, tuhriva. Niiden sisältönä voi olla kyvyttömyys pidättää ruumiin sisältöjä, ulosteita, virtsaa, kuukautisvuotoa, äidinmaitoa tai pidätellä ja hallita tunteita, kuten vihaa tai kateutta. Oraalisia sisältöjä ovat ahmatti, maiskuttelija, irstailija, kannibaali. Muita sisältöjä on lukemattomia: typerä, idiootti, itkupilli, lapsellinen, mätä, viallinen, ojasta löydetty, vaihdokas, elefantti, bimbo tai typerä blondi. Nainen voi häpeäfantasioissaan ennakoida olevansa vihaisena muiden silmissä naurettava kirkuva hysteerikko, rääkyvä akka tai kauhea ämmä. Tyttö voi luoda oidipaalisesta ulkopuolisuudesta erilaisia omia fantasioita: ”Jään ulkopuolelle, koska olen likainen, kakkainen ja haiseva” tai ”Minua ei huoliteta mukaan, koska olen ruma ja vajavainen”, ”Vasta jos saan peniksen, pääsen ehkä mukaan”.

### Rumuuden tunne

Naisen häpeä ilmenee usein rumuuden tunteena, kauniillakin naisella. Sen syntyyn vaikuttavat monet tekijät eri vaiheissa: varhaiset traumaattiset kokemukset äidin kanssa; äidin ihailevan katseen vähäisyys, vastakaiun puute, muut traumat, kuten sairaalahoidot, nukuukset, leikkaukset, siihen voi tulla aineksia oidipaalisista rukkasista äidiltä ja isältä, penis-kateudesta, syllisyydestä äidinmurhapyrkimysten takia tai äidin voittamisen toiveista. Tunne siitä, että ruumis on ruma ja sisin mätä (Lax 1997) on tuskallinen.

Pikkutyöt eivät ole pelkästään ”kanelia ja sokeria” niin kuin lorussa sanotaan! Pikkutyttö voi olla äidin mielessä haiseva kakkapallo ja pissasotku, iljettävä oksennuspöntto, räkäinen ja limainen tai maiskuttava syöppö. Kykeneekö äiti pitämään vauvaa suloisena hajuineen ja sotkuineenkin, kiukkuisena ja kiljuvana tai nuoruusikäistä kilpailun haluista ja raivoavaa tyttöä rakkaana?

### Seksuaalisuus ja häpeä

Freud määritteli libidon maskuliiniseksi; feminiinisen libidon postuloivat Karen Horney ja

Ernest Jones. Naisen halu ja aistillisuus on luonteeltaan erilaista kuin miehen. Naisen libido on luonteeltaan virtaavaa, rengasmaisesti laajenevaa; vastaanottamisen halu on aktiivista, mielihyvää tuottavaa eikä suinkaan vain passiivista, kuten jotkut luulevat. Naisen orgasmi voi laajeta vaginasta ja klitoriksesta rintoihin, ihotuntemuksiin ja heijastua aaltoilun koko ruumiiseen.

Rakastelussa ihminen voi hävetä halunsa eri puolia. Orgastinen hurmio saattaa herättää kauhuja minuuden valtaamisesta tulvan tai myrskyn lailla tai toisen alistamaksi joutumisesta. Seksuaalisen kiihotus, himo ja orgasmiin heittäytyminen herättää usein häpeää ja pelkoja hallinnan menettämisestä, kuten lapsena kyyttömyydessä pidättää pissaa ja ulosteita. Monet naiset pelkäävät orgasmiin heittäytymisen vievän kuolemaan. Ranskassa orgasmia kutsutaankin pieneksi kuolemaksi. Toisaalta nainen voi hävetä orgasmin puutetta ja teeskennellä sitä. Masturbointi on monelle intiimi salaisuus ja hävettävää.

On syvää tyydytystä tuottava kokemus, jos kelpaa toiselle omana itsenään seksuaalielämässä. Rakastetuksi ja halutuksi tulemisen kokemus lievittää häpeää.

### **Äitiys ja häpeä**

Äidiksi tulo koskettaa naisen sisintä ydintä myöten sekä psyykkisesti että ruumiillisesti. Äitiys voi olla tyytyväisyyden ja ylpeyden aihe, syvä ja nautinnollinen kokemus, mutta äitiydestä ja hedelmällisyydestä nousee herkästi myös häpeää monelta suunnalta. Täydellinen äiti ei voi olla kukaan äitimyytin ja omien ihanteiden sitä vaatiessa, ja tämä laukaisee usein sietämätöntä häpeää ja epäonnistumisen tunteita. Lasten epäonnistumiset koulussa ja työelämässä herättävät surun ohella häpeää, puhumattakaan lasten huumeiden käytöstä tai rikoksista. Lasten psyykinen oireilu tai sairastaminen on usein syvän häpeän aihe.

Lapsettomuus, keskenmenot, sikiön kuolema, abortit, raskauden komplikaatiot, imeytysongelmat ovat naisella kipeitä ja keskeisiä häpeän aiheita.

Äiti käyttää häpeää tehokkaasti kasvatukseen

nona kotona. Päiväkodeissa ja hoitopaikoissa lapset laitetaan jäähyille, ei enää nurkkaan häpeämään. Tämä tepsii, mutta jättää jälkeensä häpeävän ihmisen. Keskeistä häpeäkasvatuksessa on, ettei lapsi kelpaa omana itsenään, avuttomana, osaamattomana ja pienenä tai mustasukkaisena ja raivoavana. Lapsi ei saa ilmaista hankalia tunteitaan, kuten eroahdistusta, ikävää, vihaa, surua tai loukkaantumista.

Vaihdevuosissa naisen hedelmällisyys päättyy vähitellen ja hormonien erityis muuttuu toisenlaiseksi. Vaihdevuosissa oleva ”ämmä” tuntuu hävettävältä, vaikka huojentavaa voikin olla, ettei enää saa lisää vauvoja.

Toisaalta vaihdevuosi-ikäinen nainen tuntee vapautuvansa lapsenteon, kumppanin etsimisen ja miesten viehättämisen jäädessä takalalle. Hän on jo kömmähdyksensä tehnyt ja niistä selvinnyt. Hänen ei enää tarvitse pyrkiä ihanteiden täydellisyyteen.

Nainen on rauhassa äkäinen vanha ämmä, hänen ei tarvitse hävetä kiukkuaan eikä yritä miellyttää ja myötäillä toisia. Sekä miehet että naiset arvostavat ja kunnioittavat vanhaa ja viisasta naista, ja hänet voidaan valita johdotehtäviin. Kilpailu naisten kesken väistyy, ja miehet eivät pelkää tai kadehdi vanhaa naista, joka ei enää synnytä vauvoja.

### **Kuolettava häpeä**

Häpeä voi olla kuolettavaa. Äärimmäisimpänä ja epätoivoisimpana tapana selviytyä häpeästä ihmisellä on päätyminen itsemurhayrityksiin tai itsemurhaan. Itsemurhan vaikuttimina ovat usein itsetunnon loukkaukset ja nöyrytykset.

Joutuminen äärimmäisen avuttomuuden tilaan, jossa ei voi määrätä itse omasta elämästään tai ruumiistaan, johtaa usein itsetuhoon. Kuolettavaa häpeää saattaa naisella herättää joutuminen raiskauksen, seksuaalisen hyväksikäytön tai inestien kohteeksi. Näissä toteutuu tekona naisen syvin huoli ruumiin sisätilaan tunkeutumisesta tai siihen kohdistuvasta vahingosta ja kyyttömyydestä määrätä itse omasta ruumista ja sen aukoista. Oma ruumis tuntuu teon jälkeen pilatulta, rikutulta, kaukana ihanteiden kauniista ja ehjästä ruumiista. Uhrin häpeä voi olla sietämätöntä, ja äärim-

millään se johtaa itsemurhaan. Aikaisemmin, mutta ei enää nykyään, kuolettavaa häpeää herätti avioliiton ulkopuolinen raskaus ja vauvan synnyttäminen.

### **Häpeämättömyys**

Häpeämättömyys on eräs tapa käsitellä häpeää. Häpeämättömyyttä kuvataan yleisenä piirteenä narsistisissa häiriöissä ja psykopaateilla, mutta se on tarpeellista ja rakentavaa asioiden rohkealle esittämiseksi kirjailijoilla, kuvataiteilijoilla ja pioneerityötä tekeväillä.

Häpeämätön pyrkii ohittamaan häpeän tuntemisen tyystin. Tämä näyttyy muille ihmisille häpeämättömyytenä, julkeutena ja kylmyytenä. Se peittää tehokkaasti alleen satutetun ja nöyrytetyn ihmisen. Hävettävien puolien, kuten avuttomuuden ja puutteellisuuksien piilottaminen itseltä ja muilta, on silloin tuiki tärkeää. Häpeämätön pyrkii käyttämään sosiaalista sujuvuutta ja palvovaa yleisöä suojana häntä uhkaavia hävettäviä yksinäisyyden ja riitämättömyudentunteita vastaan.

Häpeämätön löytää magneetin tavoin kumppanikseen häpeävän ihmisen, johon hän voi sijoittaa oman poislohkotun häpeänsä. Tällainen asetelma on usein suhteessa, jossa toinen on ylemmyudentuntainen Narkissos, joka nolaa kumppaniaan, kaikuna toimivaa häpeävää Ekhoa. Narkissos sijoittaa häpeänsä kumppaniinsa ja nolattu osapuoli kokee häpeän nahoissaan kummankin puolesta. Yhteinen sanaton työnjako on tiivis ja kestävä, vaikkakin kärsimystä tuottava. Häpeämätön röyhkimys ja häpeävä kärsivä surkimus osallistuvat kumpikin osaltaan narsistiseen tragediaan.

Aikaisemmin seksuaalinen häveliäisyys oli ihanteiden mukaista, erityisesti naisella. Nykyään seksuaalisen halun paljastaminen tai avoin seksikkyyden on päinvastoin ihanne, näin siis naisillakin. Porno, seksi ja rivos ovat mediassa avointa, näennäisen häpeämättömästi. Yliseksualisoituminen voi peittää alleen häpeää ja ahdistusta, jopa vihaa. Psykkistä kipua kuorutetaan silloin seksuaalisella mielihyvällä. On hävettävämpää puhua intiimistä halusta ja rakkauden kaipuusta kuin esittää

tai katsella pornoa.

Häpeämättömyys on jonkinasteisena tarpeellinen taiteilijalle, jotta hän uskaltaisi paljastaa yleisölle sisintä minuuttaan. Kirjailija sanoittaa intiimiä kokemustaan ja avaa sitä muiden katseille häpeämättä. Taiteilijalla on yleensä myös poikkeuksellinen kosketus piilotajuntaan, josta hän ammentaa muita koskettavia teemoja. Taiteilija on ammattikehtaja. Hän rohkenee transgressioon, rajojen rikkomiseen ja nostaa esille kohahduttavia ajatuksia ja näkökulmia, jotka eivät ole perinteisen ajattelun mukaisia tai ovat aikaansa edellä.

Myös psykoterapeutit ovat ammattikehtajia, jotka työssään ottavat puheeksi vaiettuja hävettäviä ja noloja asioita ja esteitä niistä puhumiselle. Vaikka häpeän muodot ovat muuttuneet, sen ydintä on edelleen oman haavoittuvan minuuden, avuttomuuden ja arkojen rakkauden toiveiden ja läheisyyden kaipuun paljastuminen.

### **Nainen ja häpäisy**

Nainen on joutunut sietämään häpäisevää ja nöyryyttävää kohtelua kautta aikojen. Tämä on tietysti herättänyt naisessa syvää häpeää. Naista ja naisen sukupuolielimiä häväistään erityisesti raiskauksissa ja seksuaalisessa hyväksikäytössä. Naisten raiskaaminen on ollut keino häpäistä naisen kunniaa ja samalla väline häpäistä vihollismiesten kunniaa. Erityisesti patriarkaalisissa ja ankaran uskonnollisissa maissa naisen seksuaalista aktiivisuutta ja halua halutaan erityisesti kontrolloida, sitä pelätään ja halveksutaan ja siitä rangaistaan naista.

Kehon häpäisy ja lutka-häpäisy, huorittelu ovat verbaalisen häpäisemisen ilmiöitä, joista on alettu puhua viime vuosina lisääntyvästi. Body shaming, kehon häpäisy tarkoittaa anatomiaan, erityisesti ylipainoon, läskeihin ja kokoon, mutta myös naisen tai tytön rintoihin ja muihin ruumiinosiin kohdistuvia kommentteja. Niitä laukovat tytöille vieraat ihmiset, usein miehet, kadulla tai mediassa. Jos vanhemmat häpäisevät lastensa kehoa, esimerkiksi ylipainoa tai lapsen kokoa, pienuutta tai pituutta, se on omiaan muokkaamaan minäkuvaa ja ruu-

miinkuvaa hävettävän negatiiviseksi.

Fat-shaming tarkoittaa läski-häpäisyä. Ilmiössä useimmiten naisten ja nuorten tyttöjen ylipainoa irvaillaan avoimesti, tämän kuullen ja myös julkisesti. Lihavuutta ja läskiä, joita ei siedä itsessään, sijoittavat jotkut toiseen ja pilkkaavat niitä toisessa.

Slut-shaming tarkoittaa erityisesti naisen moraalista paheksumista ja naisen seksuaalisten toimintojen ja mielihyvän tai poliittisen aktiivisuuden halveksumista ja pilkkaamista. Se ilmenee huoritteluna. Myös raiskauksen tai seksuaalisen hyväksikäytön kohteen, uhrin syyllistäminen sisältyy tähän käsitteeseen. Uhria syytetään vääränlaisesta pukeutumisesta, kuten liian lyhyestä hameesta tai avoimesta kaula-aukosta tai yleensä viettelevyydestä. Useimmiten häpäisijä on mies ja kohde nainen tai tyttö. Kuitenkin myös naiset huorittelevat toisia naisia, tyttöjäkin, jolloin sijoittavat riettaudet muihin ja nostavat näin itsensä hyveellisen naisen osaan.

Kuukautisista ja menstruoivista naisista puhutaan halveksuvasti ja heidän työkykyään ja kompetenssiaan kuukautisvuodon aikana vähätellään. Miehen halventavat ja häpäisevät puheet kuukautisista ja raskaudesta ilmentävät pelkoa ja kateutta naisen hedelmällisyyttä kohtaan sekä häpeää omasta vajavaisuudesta tässä.

Miesten seksuaalisuudesta tai miehen varalon ominaisuuksista, kuten hyvännäköisistä harteista, reisistä tai pepusta eivät naiset vastaavalla tavalla heittele määritteleviä tai halveksuvia herjoja. Miehen potenssista tai sen puutteesta naiset sen sijaan laukovat arvioivia kommentteja. Oma ylivaltaansa naiseen mies korostaa laukomalla halveksuvia herjauksia tai tunkeutuvia määritelmiä naisen seksuaalisuudesta tai rinnoista, takapuolesta tai ylipainosta. Miehen pelot naisen seksuaalista vetovoimaa ja sen lumoa kohtaan ilmenevät pyrkimyksenä häpäistä niitä halveksuvalla sanastolla tai pyrkimyksinä suitsia naisen seksuaalisuutta.

#Metoo-kampanja osoittaa, miten naiset ovat rohkaistuneet ilmaisemaan vaiettuja hävettäviä asioita seksuaalisesta häirinnästä ja puhumaan niistä julkisesti. Tällaiseen tarvitaan

joku kehtaaja, joka ottaa asian esille julkisesti. Jos ajankohta on otollinen, se ottaa tulta. Näin uhrin lamaanuttavaa häpeää selätetään.

### **Häpeä psykoterapiassa**

Käsitlemätön häpeä on yleisimpiä syitä hoidon keskeyttämiseen.

Hävettäviä asioita piilotetaan, niitä vältetään, niistä vaietaan tai niitä käsitellään hyökkäämällä itseä vastaan tai toista vastaan, nöyryyttäviä kokemuksia käännetään toisten nöyryyttämisiksi tai niitä erotisoidaan. Siksi hävettävät asiat ja tunteet kätkeytyvät hoidossakin. On tärkeä tavoittaa, mikä milloinkin laittaa liikkeelle häpeäntunteita nykyhetkessä, myös välittömänä reaktiona terapeutin vaikenemisiin ja muihin toimiin, sanomisiin tai sanomatta jättämisiiin. Häpeäntunteet ovat psykoterapioissa vahvin este sisäiseen maailmaan tutustumiselle ja itsetuntemuksen lisääntymiselle. Monet psykoterapeutit ovat sensitiivisiä omalle häpeälleen, ja heidän itsetuntoaan loukkaa, jos he eivät saa potilailtaan ihailua, tunnustusta tai onnistumisen tunnetta. Äärimmillään he saattavat kaivata potilailtaan kohennusta itsetunnolleen, jolloin he sietävät etupäässä positiivista suhtautumista ja ihannoimista.

Naisterapeutti voi kokea häpeällisenä sen, että on riittämätön ihannoidun vahvan isän ja fallisen voiman edustajaksi ja erityisesti puutteellinen miehisten samastumisten kohteeksi. Vahva suojautuminen häpeältä ja oman riittämättömyyden sivuuttaminen johtaa helposti elävän spontaanisuuden kuolemiseen, psykoterapian hautausmaahan. Oman rajallisuuden myöntäminen on olennaista myös psykoterapeutin työssä. Vaikka kaikkivoipaisuus on kaipauksemme, riittämättömyys ja riippuvuus muista on kohtalomme. Samoin häpeä.

### **Sisäsyntyisen häpeän haltuunotto**

Häpeän voittamiseksi on tärkeä tutustua omiin vastenmielisiin, vajavaisiin tai hallitsemattomiin puoliin ja kammottaviin tunteisiin ja ottaa tämä ”sisäinen sammakko” omakseen. Kun hyväksyy itseään armollisesti myös avuttomana, heikkona ja vajavaisena tai aggressiivisena,

ei tarvitse piiloutua ja kätkeä minuutta. Häpeä ei häviä äkisti vaan se laantuu kärsivällisesti psyykkistä työtä tekemällä. Hävettävää osamattomuutta ja riippuvuutta toisista joutuu sietämään itsessään, jotta voisi ottaa vastaan toisilta jotain ja oppia. Virheitä tekee jokainen, niitä varoessa ei uskalla ottaa riskejä eikä lähteä mihinkään uuteen. Vihan villipedot voi kesyttää ja valjastaa voimaksi; häpeä-sammakon sietäminen vapauttaa voimia. Kaikilla ihmisillä on narsistisia vaurioita ja siis myös häpeää, jota rakkaus voi jossain määrin parantaa.

*Artikkeli hyväksytty 29.1.2018.*

### *Kirjallisuus*

- Aiskhylos** (1961). *Oresteia*. Suom. Elina Vaara. Porvoo: WSOY.
- Andersen, Hans C.** (1951). *Kootut sadut ja tarinat*. I osa. Suom. Maila Talvio. Porvoo: WSOY.
- Brizendine, Louann** (2006). *The female brain*. New York: Morgan Road Books.
- Broucek, Francis J.** (1982). Shame and its relationship to early narcissistic developments. *The International Journal of Psychoanalysis*, 63, 187–200.
- Chasseguet-Smirgel, Janine** (1985). *The Ego Ideal: A psychoanalytic essay on the malady of the ideal*. New York: W. W. Norton & Company.
- Freud, Sigmund** (1900/1968). *Unien tulkinta*. Suom. Erkki Puranen. Jyväskylä: Gummerus.
- Freud, Sigmund** (1920). The psychogenesis of a case of female homosexuality. *S.E.* 18.
- Freud, Sigmund** (1923). The Ego and The Id. *S.E.* 19.
- Freud, Sigmund** (1931). Female sexuality. *S.E.* 21.
- Horney, Karen** (1987). *Feminine psychology*. New York: W. W. Norton & Company.
- Kulish, Nancy & Holtzman, Deanna** (2008). *A story of her own: The female Oedipus complex reexamined and renamed*. New York: Jason Aronson.
- Laplanche, Jean** (1989). *New foundations of psychoanalysis*. Oxford: Basil Blackwell.
- Lax, Ruth F.** (1997). *Becoming and being a woman*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Lewis, Helen B.** (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Ikonen, Pentti & Rechart, Eero** (1994). *Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia*. Helsinki: Nuorisopsykoterapiasäätiö.
- Matthis, Irène** (1981). On shame, women and social conventions. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 4, 45–58.
- Piers, Gerhart & Singer, Milton B.** (1953). *Shame and guilt: A psychoanalytic and cultural study*. Springfield, Ill: Charles. C. Thomas.
- Porges, Stephen W.** (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company.
- Reenkola, Elina M.** (2002). *The veiled female core*. New York: Other Press.
- Reenkola, Elina M.** (2004). *Intohimoinen nainen: psyykoanalyttisia tutkielmia halusta, rakkaudesta ja häpeästä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Reenkola, Elina M.** (2005). Female shame as an unconscious inner conflict. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 28(2), 101–109.
- Reenkola, Elina** (2008). *Nainen ja viha: aggressio voimavaraksi*. Helsinki: Minerva.
- Reenkola, Elina** (2011). *Halu ja häpeä*. Esitys SPY:n Gustavelundin konferenssissa 19.1.2011. Julkaisematon lähde.
- Reenkola, Elina** (2014). *Nainen ja häpeä*. Helsinki: Minerva.
- Sophocles** (1986). *Electra*. Teoksessa *Electra and other plays*. Käännös E. F. Watling. New York: Penguin Classics.
- Tomkins, Silvan S.** (1987). *Shame*. Teoksessa *Nathanson, Donald L. (toim.), The many faces of shame*, 133–161. New York: The Guilford Press.
- Wurmser, Leon** (1994). *The mask of shame*. New York: Jason Aronson.