

SISÄLLYS

Tiivistelmä	12
Johdanto	15

OSA I MITÄ TIEDÄMME HÄPEÄSTÄ?

Häpeän yhteys psykopatologiaan	21
---------------------------------------	----

1 Miten häpeä ja syyllisyys auttavat laumaan sopeutumisessa ja empatiakyvyn kehittämisessä? Mikä erottaa syyllisyyden häpeästä?	29
Häpeä ja moraali	29
Moraaliset tunteet	30
Miten syyllisyys ja häpeä eroavat toisistaan?	31
Tapaus Helena: Syyllisyyspiirakka auttaa hahmottamaan oman vastuun rajat	34
Kuinka syyllisyys muuntuu empatiaksi ja häpeä aggressioksi?	35
Tapaus Jani: Anteeksianto lääkkeenä syyllisyyteen	36
Syyllisyyden, häpeän ja empatian kehitys	38
Häpeälle altistavat tekijät lapsuudessa	39
Syyllisyys, häpeä ja empatia osana sosialisatiota	42
Turvallinen kiintymyssuhde ja häpeän kehitys	43
Häpeä ja vireystila - siedettävyyden ikkuna	45
Trauman vaikutukset asiakkaan vireystilaan	46
Kiintymyssuhde tunteiden säätelyn perustana	48
Trauma ja dissosiaatio	48
Harjoituksia sietoikkunassa pysymiseen terapiakäynnillä	50
2 Milloin häpeä on yksilölle hyödyksi? Milloin häpeä kääntyy taakaksi ja elinvoimaa nakertavaksi tunteeksi?	53
Hyvä häpeä	53
Paha häpeä	54
Häpeän määrittelyä	55
Häpeäpuun hedelmät jakautuvat elämää edistäviin ja sitä tuhoaviin	57

Sisäinen ja ulkoinen häpeä	60
Tietoinen ja tiedostamaton häpeä	62
3 Häpeä kehossa, mielessä ja suhteessa toiseen	65
Häpeä evoluution seurauksena ja osana uhkajärjestelmää	65
Nöyryytys ja häpeä	67
Häpeä sosiaalisen kontrollin välineenä	70
Häpeän fysiologia ja evolutiivinen merkitys	71
Häpeän vaikutukset kehoon, kognitioihin ja toimintaan	75
Varhaiset häpeäkokemukset ja suhteessa olemisen taito	78
Miten henkilökohtainen oppimishistoria on muovannut suhdetta itseesi?	82
Häpeän vaikutus identiteettiin ja minäkäsitykseen	84
Perusoikeudet kuuluvat jokaiselle – käytätkö niitä?	88
Jämäkkyyshoidot ja niiden harjoittelu	92
4 Häpeän poltteelta suojautuminen: vetäytyminen sekä hyökkäys itseä tai muita vastaan	94
Vetäytyminen	95
Hyökkäys itseä vastaan	101
Hyökkäys muita vastaan: viha piilottaa häpeän	106
Proaktiivinen ja reaktiivinen väkivalta	107
Häpeäraivo	108
Neljä erilaista raivoa	110
Häpeäraivo lähisuhteessa	114
5 Häpeältä suojautumisen monet keinot: hybristinen ylpeys, addiktiot ja itsekriittisyys	116
Häpeän vaikutus ydinuskomuksiin	116
Ajattelu ja tunteiden kokemuksellinen välttäminen	118
Välttelystrategiat häpeältä suojautumisessa	119
Autenttinen ylpeys: vastakohta häpeälle	121
Hybristinen ylpeys: suojausmekanismi häpeää vastaan	123
Addiktiot	125
Kuinka riippuvuus eristää ihmisen?	128
Itsekriittisyys	130

OSA II MITEN LIALLISTA HÄPEÄÄ VOIDAAN HOITAA?

6 Myötätunto vastavoimana häpeälle	135
Ihmisen kyky tuntee lämpöä	135
Itsesyytökset ja turvaton kiintymyssuhde	138
Itsekriittisyys ja perfektionismi	140
Tapaus Pauliina: Virheiden salliminen ja anteeksianto	143
Itsemyötätunnon palaset	146
Tapaus Vesa: Vaikeus arvostaa omaa työpanosta	148
Evoluutio ja sosiaalinen mielen teoria	150
7 Itsekriittisyys pyrkii suojelemaan joltain pahemmalta	154
Kuinka työskennellä sisäisen kriitikon kanssa?	154
Myötätunnon komponentit	156
Evoluutio ja aivojen kehitys	159
Käyttäytymisen muuttaminen	160
Mitä häpeä estää sinua tekemästä? Mitä teet häpeän ohjaamana liikaa?	163
Itsekriittisyyden funktiot	164
”Olen laiska”	165
Itsekriittisyys turvakäyttäytymisenä	166
8 Ulos häpeän noidankehästä	170
Tapaus Liina: Hylätyksi tulemisen pelko ja masennus, osa 1	170
Häpeän noidankehä: 1. Trauma	172
Häpeän noidankehä: 2. Sisäinen ja ulkoinen pelko	173
Häpeän noidankehä: 3. Turvastrategiat	175
Häpeän noidankehä: 4. Tahattomat seuraukset	177
Häpeän noidankehä: 5. Itsesyytökset tahattomista seurauksista	178
Käyttäytymisanalyysi: kartta noidankehästä	178
Ulos noidankehästä myötätunnon avulla	179
Tapaus Liina: Hylätyksi tulemisen pelko ja masennus, osa 2	182
Tapaus Elisa: Häpeä ja itsekriittisyys voivat aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa	184
Tapaus Paula: Häpeä ja mustasukkaisuus	188

9 Myötätunnon vastustus ja sen parissa työskentely	191
Alistuva hyväksyntä	191
Myötätunnon pelko	192
Arvostatko myötätuntoa?	193
Mitä empatia tarkoittaa?	195
Tapaus Heidi: Näлкä menee ohi, kun sitä ”ei ole huomaavinaan”	196
Mitä on sympatia?	198
Tapaus Saila: Keskity yhteen tehtävään kerrallaan ja toimi tehokkuusperiaatetta vastaan	199
Anteeksiantamisen taito	201
Anteeksianto prosessina	202
Tapaus Eira: Mikä on työssä onnistumisessa kaikkein oleellisinta?	204
Hyväksyminen ja sietokyky	205
Tapaus Kalle: Pelon hyväksyminen ja minän eri puolten yhteistyö	206
Lämpimien tunteiden vahvistaminen	209
Tapaus Pauliina: Miten tehdä asioita myötätuntoisesti?	212
Myötätunto auttaa parantamaan elämänlaatua	214
Vastuunotto omasta vaativuudesta	215
Tapaus Juhani: Vastuun kantaminen ja viha	216
Säännöllinen harjoittelu auttaa kohti muutosta	217
10 Myötätuntoa mielikuvista	219
Turvastrategiat, jotka suojaavat minua häpeältä	219
Kostofantasiat	221
Tapaus Susanna: Älä hauku enää tyhmäksi – näe minut!	222
Myötätuntoa mielikuvista	224
Tapaus Annina: Kuinka rauhoittua?	226
Myötätuntoisen ja itsekriittisen puolen vertailu	227
Tapaus Pauliina: Myötätuntoisen mielikuvan etsiminen	230
Turvapaikkamielikuvat	232
Traumaattisten muistojen käsittely	232

11 Myötätuntoa vahvistavia harjoituksia	234
Vahvuuteni ja arvoni	234
Myötätuntoiset kirjeet	234
Vanha ja viisas sinä	235
Kivun toinen puoli	236
Kanna häpeää levollisemmin	236
Maatuska	237
Sisäisen lapsen häpeä	238
Häpeä kehossa	238
Tapaus Ilona: Hyväksyä vai kieltää?	239
Tapaus Hannu: Miten puhun itselleni?	241
Tapaus Sanna: Mielikuvaharjoitus Sylissä	242
Kehoon liittyvä häpeä	244
Lämpöä ja turvaa hyväksyvistä katseesta	244
12 Hoidon tuloksellisuuden arviointi	246
Ongelmakäyttäytymisen ja vaihtoehtoisen käyttäytymisen mittaaminen	246
Itsekritiittisen käyttäytymisen mittaaminen	248
Itsemyötätuntoisen käyttäytymisen mittaaminen	251
OSA III TERAPEUTIN KOKEMA HÄPEÄ	
Riittämättömyys	257
Hankalat tunteet asiakasta kohtaan	257
Suhteessa oleminen	259
Miten terapeutin kokema häpeä vaikuttaa terapiaan?	260
Terapiaprosessin tuottama häpeä asiakkaalle	262
Häpeäkompassi ja navigointiohjeet terapeuteille	263
Kiitokset	267
Lähteet	268
Hakemisto	288