Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Häpeä ja syyllisyys

Ihminen tuntee yleensä syyllisyyttä jostain, mitä hän on tehnyt. Häpeää ihminen taas tuntee siitä, millainen hän on. Häpeän tunne voi myös johtua jostain teosta. Häpeä ja syyllisyys on siis välillä vaikea erottaa toisistaan.

Miksi koemme häpeää ja syyllisyyttä?

Häpeä ja syyllisyys liittyvät usein yhteisön sääntöihin. Ihmiselle on erittäin tärkeää kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi. Jos rikkoo yhteisön sääntöjä, voi joutua yhteisön ulkopuolelle.

Häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat syntyneet ihmiselle, jotta ihminen noudattaisi yhteisön sääntöjä. Pelkäämme hylkäämistä, ja siksi häpeä ja syyllisyys ovat voimakkaita tunteita. Kun olemme muiden seurassa, häpeä ja syyllisyys nousevat helposti pintaan.

Häpeä ja syyllisyys voivat olla myös yhteinen kokemus. Esimerkiksi perheellä tai yhteisöllä voi olla yhteinen häpeä tai syyllisyys. Sitä piilotellaan.

Myös kulttuuri vaikuttaa siihen, mitkä asiat aiheuttavat häpeää ja syyllisyyttä. Yhdessä kulttuurissa jokin asia voi olla hyväksytty, mutta toisessa kulttuurissa sama asia on kielletty.

Yhteiset säännöt muuttuvat koko ajan, mutta se tapahtuu hitaasti. Vaikka jokin sääntö olisi vanhentunut, se voi silti näkyä esimerkiksi kasvatuksessa ja uskonnossa. Tällaisetkin asiat voivat aiheuttaa häpeää.

Mitä on häpeä?

Häpeää tunteva ihminen tuntee usein, että on arvoton, kyvytön ja epäonnistunut. Hän voi hävetä omaa itseään tai tekojaan. Hän voi hävetä myös jotain, mitä joku muu on hänelle tehnyt.

Häpeä syntyy seuraavasta ajatuksesta: ”Jos muut saisivat tietää, niin mitä he ajattelisivat minusta.” Häpeän tunne voi siis syntyä, vaikka kukaan ei tietäisi sen syytä.

Häpeän tunne voi syntyä myös, jos ihminen arvostelee itseään. Häpeän tunne johtuu siitä, että ihminen haluaisi olla erilainen. Häpeä voi nousta mieleen monista eri asioista: hajuista, sanoista, kosketuksesta tai toisen ihmisen ilmeistä.

Kehossamme tapahtuu muutoksia, kun tunnemme häpeää. Voimme punastua, ja hengityksemme muuttuu. Usein asentomme on kumara ja katseemme alaspäin. Ajatteleminen voi olla vaikeaa. Voimme myös tuntea, että murrumme tai jähmetymme. Saatamme eristäytyä muista.

Häpeä voi saada ihmisen myös puolustautumaan. Silloin häpeä tuntuu vihana. Siksi saatamme hyökätä itseämme tai muita kohtaan. Ihminen ei halua näyttää muiden edessä heikolta.

Jos on kokenut väkivaltaa tai jotain muuta kamalaa, tapahtumaan liittyy usein häpeää. Häpeä voi nousta pintaan, vaikka ei olisi itse tehnyt mitään väärää. Jos on kokenut paljon huonoja kokemuksia, häpeän tunne voi alkaa hallita elämää.

Mitä on syyllisyys?

Ihminen tuntee syyllisyyttä, kun hän on tehnyt väärin. Ihmisestä voi myös vain tuntua, että hän on tehnyt väärin. Syyllisyys voi aiheuttaa esimerkiksi puristavan tunteen mahaan, rintaan tai päähän. Se voi aiheuttaa myös huonoa oloa.

Jos on oikeasti tehnyt väärin, on hyvä hyvittää teko ja pyytää anteeksi. Kannattaa myös yrittää ymmärtää, miksi teki väärin. Oma väärä teko kannattaa hyväksyä, ja siitä kannattaa oppia. Silloin ei tee samalla tavalla tulevaisuudessa.

Voit miettiä, mitä yritit tehdä, kun teit väärin. Usein ihmiset tarkoittavat hyvää, mutta toisinaan asiat menevät pieleen.

Joskus ihminen tekee väärin, koska hän ei voi muutakaan. Silloin syyllisyys voi tuntua liian suurelta. Silloin on hyvä pohtia, kenellä tilanteessa oli valta. Kenen syy väärä teko oikeasti oli? Olisitko voinut tehdä toisin? Tiesitkö, mitä teosta seuraa?

Tunnemme usein syyllisyyttä, vaikka emme olisi voineet toimia paremmin. Lisäksi tunnemme erityisen paljon syyllisyyttä, jos läheisellemme tapahtuu jotain ikävää.

Mikä voi auttaa?

Häpeä ja syyllisyys voivat olla niin vaikeita tunteita, että ihminen yrittää vain unohtaa ne. Tunteet kuitenkin yleensä helpottavat, jos niistä kertoo turvalliselle ihmiselle. Jos tunteita ei käsittele, ne jäävät usein vaivaamaan. Toisilta saatu hyväksyntä helpottaa vaikeita tunteita.

Häpeä ja syyllisyys helpottavat, jos osoitat itsellesi myötätuntoa. Tätä voi harjoitella. Voit esimerkiksi ajatella: ”Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen. En ole syyllinen.”

Voit myös kokeilla ajatella hyvää ystävääsi. Miten lohduttaisit ystävääsi, jos hänellä olisi samanlainen olo?