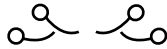


MIIA MOISIO



HÄPEÄSTÄ VALOON

#häpeästävaloon



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© MIIA MOISIO JA
KUSTANNUSOSAKE YHTIÖ
OTAVA 2021

KANSI: SATU KONTINEN
KANNEN KUVA: ISTOCK
KIRJAILIJAKUVA: ARTO WIIKARI

ISBN 978-951-1-39527-0

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2021



*Omistan tämän kirjan kaikille
haavoitetuille lapsille.*



ALKUSANAT 9

RAKASTAVA KATSE 13

Pienen lapsen olemus 15 | Lapsen tarpeet 17 | Rakkauspohja kantaa läpi elämän 22 | Riittävän hyvä vanhemmuus 23 | Tyytyväinen sisäinen lapsi ja vastuullinen aikuinen 26

ANKARAT SILMÄT 31

Tarina pienestä tytöstä 33 | Kunnon kansalaiseksi kasvataminen 38 | Muu haavoittava ja vahingoittava vanhemmuus 42 | Kaikenlainen kiusaaminen haavoittaa 44 | Narssimin jälki 48

HAAVOITETTU LAPSI 53

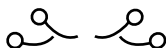
Häpeän istuttaminen lapseen 55 | Sisäinen puhe 61 | Häpeä ja sisäinen normisto 63

MITÄ HÄPEÄ TEKEE? 71
Mieli välttelee vaikeita tunteita 73 | Myötähäpeä 79 |
Täydellisyyden vuori 80 | Näkymättömyyteen turvautu-
minen 85 | Naamioiden taakse piiloutuminen 89 | Ka-
meleontiksi ryhtyminen 90 | Rakkauden kerjääminen ja
toisista huolehtiminen 93 | Riippuvuuksista helpotusta
häpeään 95 | Masennuksella ja häpeällä on yhteys 99

MATKA YDINOLEMUKSEN ÄÄRELLE 103
Nenä seinää vasten 106 | Sinua haavoittanut ei voi sinua
parantaa 108 | Häpeän vastalääke on rakkaus 111 | Valoa
pimeisiin nurkkiin 113 | Vastuullisen aikuisuuden vahvista-
minen 118 | Häpeähistoriaan tutustuminen ja ymmärryk-
sen lisääminen 120 | Sipulin kuoriminen 122 | Tunteet - tie
itsetuntemukseen 127 | Ihmissuhteet heijastelevat sisim-
päämme 145 | Tarpeiden äärellä 148 | Anteeksi antaminen 155

PYHÄLLÄ ALUEELLA 159

Kiitokseni 164 | Lähteet 167 | Kirjailijasta 168



ALKUSANAT

Jostain syystä tartuit kirjaan, jossa puhutaan häpeästä. Olet ehkä itse se, joka kärsit häpeästä. Kenties olet jo toipunut häpeästäsi ja haluat silti lukea aiheesta, joka on sinulle tuttu. Saatat olla myös se, joka pohdit, olisiko häpeä se, mitä koet. Voi olla, että luet kirjaa ammattilaisena ja auttajana. Olipa syy mikä tahansa, olet lämpimästi tervehtynyt matkaamaan kanssani häpeästä valoon.

Jokainen häpeän tunteen kokenut tietää, että se on tunteista tuskallisin. Häpeä kiilaa helposti ikävien tunteiden listaykköseksi. Se on kirous, joka saa ihmisen vääntymään vaikka mille mutkalle, jotta tunteen saisi pois.

Tunteet haluavat aina kertoa jotain, siksi niiden ääreen on hyvä pysähtyä. Häpeäkin on tietysti olemassa jostain syystä – silläkin on jokin sanoma, jonka se haluaa välittää ihmismielen syvyyksistä.

Häpeästä kirjoittaminen on minulle kunniatehtävä. Aihe on minulle rakas ja tärkeä. Minua on saateltu kirjoittamaan häpeästä monen elämänkoukeron kautta. Olen itse kokenut, mitä on syvä häpeä ja mitä on sairastua vakavasti häpeäsairauteen, jonka ajattelen oman masennukseni olleen. Kärsin masennusoireista jo lapsena ja rämmin itseni siitä yksin ulos, kun olin kantanut masennusta mukanani melkein kolmekymmentä vuotta. Minä tiedän omakohtaisesti, mitä häpeä on ja miltä se tuntuu. Teen myös työtä terapeutina ja saan päivittäin kohdata häpeän omien asiakkaideni elämänkertomuksissa.

Olen tätä kirjaa ennen kirjoittanut kaksi tietokirjaa. Esikoisteokseni *Toivon kirja masennuksesta* ilmestyi vuonna 2018 ja *Lupa surra* vuonna 2019. Ensimmäinen kirjani on masennuksesta toipumisen matkaopas ja häpeästä selviytymisen kirja.

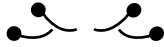
Ennen yrittäjyyttäni toimin sielunhoidon tutkijana ja yliopisto-opettajana Helsingin yliopiston teologisessa tiedekunnassa. Olin tutkijanakin kiinnostunut traumaista ja niistä selviytymisestä. Väitöskirjaani varten haastattelin yli kahtakymmentä talvi- ja jatkosodan veteraania. Väitöskirja lepää puoliksi kirjoitettuna ”pöytälaatikossani”,

mutta tutkimusaineisto kulkee mukana tässäkin kirjassa – sain tutkimustyötä tehdessäni matkata tiettyyn aikaan ja mielenmaisemaan. Tuota ajanjaksoa on hyvä ymmärtää, kun puhutaan suomalaisesta psykohistoriasta. Kivut siirtyvät ”kolmanteen ja neljänteen polveen”, niinhän sitä sanotaan, ja se on ihan totta, esimerkiksi sota-ajan haavat ja häpeä elävät meissä yhä edelleen.

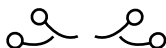
Tässä kirjassa pohdin häpeäteemaa niin monesta näkökulmasta kuin ikinä osaan, pyrin yksinkertaistamaan vaikeaa aihetta ja oikomaan mutkia, jotta aiheesta tulisi jotenkin ymmärrettävä. En kirjoittanut tätäkään kirjaa nojaten muiden kirjoittajien häpeäkirjoihin vaan pyrin sukeltamaan häpeästä kärsivän mielenmaisemaan ja kirjoittamaan itsestäni ulos sen, mitä tuon sukelluksen edetessä tunsin ja oivalsin. Pyrin siis kirjoittamaan häpeästä omalla kielelläni ja omalla äänelläni. Tekstin joukossa olen saanut käyttää Susanna Jussilan kauniita runoja.

Tämäkään kirjani ei ole totuus aiheesta vaan pohdiskeleva ja tunnustelevakin – häpeän äärellä täytyy olla sillä tavalla nöyrä, että hyväksyy sen, ettei sitä voi kirjoittamalla täysin tavoittaa. Vaikka kuinka omaa sisintäni venytän, ei sisimpäni riitä pohtimaan kaikkea. Häpeä on aiheena kuin saippuapala: se lipeää käsistä aina, kun luulee, että alkaa ymmärtää sitä. Se tarjoaa aina uusia näkökulmia. Ajattele sinä kanssani ja tee löytöjä, joihin saakka en itse osannut kurkottaa.

Kiitos, että lähdet kanssani tälle kirjamatkalle.



Rakastava katse



PIENEN LAPSEN OLEMUS

Tässä kirjassa haluan lähteä liikkeelle samasta pikkunassikasta, josta kirjoitin ensimmäisessä kirjassani. Se on minun suosikkityyppini kaikista maailman ihmisistä: pieni lapsi on aivan ihmeellisen ihana olento. Siksi halusin myös omistaa tämän kirjan kaikille haavoitetuille lapsille.

Mennään ihan alkuun, ihmeen äärelle, joka syntyy tähän maailmaan mukanaan pieni pala taivasta. Vauva on kuin pyhä rakkauspaketti jostain kaukaa. Hän on ihmeellinen: puhdas, kaunis, suloinen ja niin ihana. Tuo pieni on täynnä rakkautta, luottamusta, iloa ja valoa. Hänen sielunsa on vapaa. Ja hän näkyy.

Syntyessämme olemme luottavaisia, vapaita tuntemaan, olemaan ja tarvitsemaan. Vauva katsoo hoitajaansa täysin avoimesti ja iloitsee olemassaolostaan. Pieni ihminen on auki kehollisesti ja mielen tasolla. Vauva on antautuneessa tilassa: silmät katsovat täydellisen luottavaisina niihin, joita lähellä on. Aivan kuin hän sanoisi: ”Tässä minä olen, otan kaiken vastaan.” Minusta tämä on aika pelottavaa, mutta niin vain on. Puhun usein sieluvetoketjusta. Vauva on täysin ”takki auki” elämälle. Ihmisen ydinolemus näkyy silloin, kun vetoketju on auki.

Vauvan olemusta leimaa puhdas ilo silloin, kun hänellä on kaikki hyvin. Ilo ei ole pelkkää naurua vaan puhdasta tyytyväisyyttä, hyvää mieltä, sisäistä ja ulkoista hymyä. Kun on oikein hyvä olla, sisällä kuplii ja sisäinen hymy on korvissa asti.

Mieti tuota pientä ihanaa lasta. Minä olen ollut sellainen, sinä olet ollut sellainen. Me kaikki synnymme täydellisinä, me olemme täydellisiä. Joku saattaa heti todeta, että tuo ei pidä paikkaansa. Ja se onkin tavallaan totta: kannamme soluissamme sukupolvien takaisia trauma-muistoja ihan alusta alkaen.



Me kaikki synnymme täydellisinä,
me olemme täydellisiä.



Me olemme sukujemme historiankirjoja. Solujen muistilo-kerroissa asuvat esiäitimme ja -isämme – heidän elämänsä on meihin tallennettu. Meihin on kirjoitettu sukujemme hyvät ja huonot muistot, ihmiskohtalot ja elämäntarinat. Meidän kansassamme on paljon häpeää, riveissä ja rivien väleissä. Sillä tavalla emme ole vapaita, vaan meissä on jo valmiiksi siemeniä, joita elämä kastelee ja kasvattaa tai sitten ei. Aina tarvitaan otollinen maaperä ja suotuisat olosuhteet, jotta joku voi kasvaa ja puhjeta täyteen kukkaansa. Näin on myös häpeäkukan kanssa.

Tämä ihmeellinen pikkuihminen, ilopilleri ja sukunsa historiankirja, kulkee matkassamme läpi kirjan. Ota häntä kädestä ja pidä lujaa kiinni, edessä on matka, joka saattaa ensin vähän sattua, mutta kipu helpottaa kyllä, kun matka etenee.

LAPSEN TARPEET

Lapsi on tarvitseva, se on lapsen perusolemus ja hänen kuuluu saada olla sitä. Vauva elää sillä, että hänen tarpeisiinsa vastataan oikea-aikaisesti. Hänen hengissä pysymisensä on häntä hoitavien aikuisten varassa. Aikuisen on miltei mahdotonta käsittää, miten joku voi elää ihan täysin toisten armoilla. Mutta lapsen on pakko. Lähtö-