

Syyllisyys ja häpeä -harjoitus

Harjoitus 1

Kuvittele parin minuutin ajan tilanne, jossa tuttava tulee luoksesi selkeästi ahdistuneena. Häpeän olo näkyy hänestä kauas fyysisesti; Hän roikottaa päätään, välttelee katsekontaktia, ei löydä sanoja ja hikoilee.

Miten reagoit?

Pyöritteletkö silmiäsi, pudisteletko päätäsi tai osoitatko eleilläsi tuomitsevaisuutta? Vai sanoisitko hiljaa tuttavillesi: "Älä hätäile, ota vaan aikasi ja kerro rauhassa mikä mieltä painaa." Kuuntelisitko rauhallisesti ja etsisitkö sanoja, jotka kannattelisivat häntä? Vai pyrkisitkö latistamaan ja sanallisesti lyömään henkilöä entisestään?

Tuttavasi kertoma tarina on monesti se, jonka myös itse kerrot itsellesi pääsi sisällä. Voitko todeta, ettet sinäkään ansaitse sättivää, moittivaa tai latistavaa kohtelua syylliseen oloosi? Tuomitsevaisuus ei auta sinua, eikä tämän mielikuvan tuttavaa, eteenpäin vaikeassa tilanteessa.

Uudenlaista tapaa opettelevaa ei auteta sillä, että häntä muistutetaan menneistä virheistä. Häntä tulee kannustaa joka hetki uudenlaisen toiminnan jatkamisessa. Eihän kävelemään opettelevaa lastakaan moitita ja muistuteta pyllähdyksistä – lasta tsemptataan ja keuhataan jokaisen uuden askeleen ansiosta, ja jo pelkästään siitä, että hän pysyy pystyssä.

Harjoitus 2

Sanotaan että kaikkien päässä puhuu 4-5 erilaista ääntä ja/tai halua. Ääni voi olla ankara vanhempi, joka sättii ja muistuttaa huonommuudesta ja epäonnistumisista, epävarma "teini-minä" tai täydellisyyttä tavoitteleva "piiskuri-minä".

Meidän oma äänemme on se, joka päättää ja toteaa, että menneistä teoista on opittu: Menneet olivat tekoja, eivät pysyvä osa ihmisyyttämme. Olemme paljon muutakin kuin menneet tekemme. Teot ovat tekoja ja myös jokainen uusi teko on osoitus siitä, että tekee tietoisesti toisin kuin ennen, eli opettelee ja lopuksi ylläpitää uudenlaista tapaansa toimia.

Ihminen ei muutu sillä, että häntä muistutetaan joka päivä entisestä. Ihminen muuttuu sillä, että hänen uudenlaista toimintatapaansa kiitetään ja se huomioidaan – eli vahvistetaan sitä hyvää mitä hän nyt tekee.

Pohditaan yhdessä, millaisia ääniä ja puhetaipoja kukin itsessään tunnistaa. Pohditaan mitä muuta olemme kuin menneet tekemme, josta kannamme syyllisyyttä ja häpeää.

- Voisiko syyllisyyden ja häpeän hetkellä muistaa miettiä kenen ääni päässä oikein puhuu ja puhuvatko ne totta?
- Löytyykö näiden eri äänien keskeltä se omin ääni eli minus, joka toteaa, että muut voivat hiljentyä?
- Mitä hyvää ja arvokasta minus on?
- Mitä itsensä syyllistäminen ja häpeä palvelee?
- Kuka antaa minulle kiitosta, vahvistaa ja huomioi?