Syyllisyys ja häpeä -harjoitukset

Kenen häpeää kannan ja mistä? Häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat osa ihmisen luonnollista tunnepatteristoa. Molemmat liittyvät omatuntoon ja arvoihin – siihen mitä tunnistamme oikeaksi ja vääräksi itsessä ja muissa. Syyllisyys väärästä toiminnasta on hyvä asia niin kauan kuin se on terveen kokoista kannettavaksi. Sen lisäksi tulisi tiedostaa kenen tekemisistä tai tekemättä jättämisistä potee syyllisyyttä. Omista vai toisen?

Häpeä ja syyllisyys ovat esteitä avun hakemiselle ja eristää usein pelaajan ja läheisen. Yksinolo asian kanssa, eli salailu, peittely ja vaikeneminen syventävät luonnollisesti pahan kierrettä. Läheinen ja pelaaja molemmat syyllistävät itseään epäonnistumisista, tahdonvoiman puutteesta, huonosta kumppanuudesta tai vanhemmuudesta. Hätä, avuttomuudentunne, ennakkoluulot ja pelko saavat kokeilemaan toimimattomia keinoja, mikä takaa ongelmien jatkumisen.

On luonnollista pohtia mitä muut meistä ajattelevat perheinä, pariskuntina tai yksilöinä. Läheiset voivat hävetä toisen tekemisiä silloin kun rajat ovat heikot oman minuuden ja toisen ihmisen välillä. Häpeän taakka monesti hellittää kun läheinen oppii katsomaan pelaajaa erillisenä omana henkilönä, joka kantaa vastuun omista teoistaan.

Se että ihmissuhdetta tai perhettä rasittaa ongelmallinen pelaaminen tai riippuvuus ei ole häpeällistä. Ongelmapelaamisen tuomaa tilannetta voi kuvata haitalliseksi, rikkovaksi tai riippuvuudeksi, mutta se on hoidettavissa ja molemmat osapuolet voivat toipua. Syyllisiä ei tarvitse etsiä eikä hoidettavissa olevaa asiaa tarvitse hävetä.

Harjoitus 1

Kuvittele 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, osoitatko eleilläsi ja sanoillasi tuomitsevaisuutta? Vai haluaisitko sanoa "Älä hätäile – kerro rauhassa mikä mieltä painaa. Haluan auttaa."

Sinäkään et ansaitse sättivää, moittivaa tai latistavaa kohtelua syylliseen oloosi – et edes itseltäsi. Tuomitsevaisuus ei auta sinua, kuten ei tätä kuviteltua tuttavaakaan, 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 tsempataan ja kehutaan 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 tekomme. 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 puhetapoja kukin itsessään tunnistaa. Pohditaan mitä muuta olemme kuin menneet tekomme, 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 minuus, joka toteaa, että muut voivat hiljentyä?
- Mitä hyvää ja arvokasta minussa on?
- Mitä itsensä syyllistäminen ja häpeä palvelee?
- Kuka antaa minulle kiitosta, vahvistaa ja huomioi?