

Elina Reenkola



*Nainen
ja häpeä*

Minerva

*Nainen
ja häpeä*

Elina Reenkola

*Nainen
ja häpeä*



minerva

MINERVA KUSTANNUS

HELSINKI

Kiitos Eero Rechartille, jolta opin paljon häpeästä.

*Kiitokset Signe ja Ane Gyllenbergin säätiölle, jonka apurahan
turvin saatoin keskittyä häpeästä kirjoittamiseen.*

*Kiitos kaikille niille, jotka antoivat luvan tapausmateriaalinsa
julkaisemiseen.*

© Elina Reenkola ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi
Kansi ja taitto Taittopalvelu Yliveto Oy
ISBN 978-952-312-330-4
Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

LUKIJALLE.....	7
1. MITÄ HÄPEÄ ON?	11
1.1 Psykoanalyttisia näkökulmia häpeään	14
1.2 Myyttien häpeä	18
1.3 Ihanteet, häpeäfantasiat ja katse.....	26
1.4 Varhainen häpeä ja primaarinen häpeä	31
Mary Shelley, <i>Frankenstein – uusi Prometheus</i>	
1.5 Oidipus-kompleksi – positiivinen ja negatiivinen.....	45
Alice Munro, <i>Kerjäläistyttö</i>	
Siri Hustvedt, <i>Lumous ja Kesä ilman miehiä</i>	
1.6 Nuoruusiän häpeä	54
1.7 Seksuaalisuus ja häpeä.....	56
Steve McQueenin elokuva <i>Häpeä</i>	
2. NAINEN JA HÄPEÄ	64
2.1 Onko häpeä feminiinistä?	67
Éléonore Faucherin elokuva <i>Brodeuses</i>	
2.2 Kauneus ja rumuus.....	96
<i>Tubkimo</i> -satu	
Edith Södergranin runous	
2.3 Häpeä riippuvuudesta	112
Grimmin satu <i>Persiljainen</i>	
Tv-sarja <i>Tytöt</i>	
2.4 Minna Canthin <i>Anna Liisa ja Kauppa-Lopo</i>	119
2.5 Hengissä häpäisystä – Monica Lewinsky.....	125
3. MIES JA HÄPEÄ	129
3.1 Kaksoisolento – ystävä vai vihollinen.....	132
Richard Ayoaden elokuva <i>The Double</i>	
3.2 Gabrielin tarina.....	134
3.3 Häpäisy Stanley Kubrickin elokuvassa <i>Eyes Wide Shut</i>	144
4. HÄPEÄN KÄSITTELYTAPOJA	151
4.1 Sammakko – sisäsyntyisen häpeän haltuunotto	156
Venäläinen kansansatu <i>Sammakkoprinssessa</i>	

4.2 Häpeän käsittelyn mekanismeja.....	159
4.3 Häpeämättömyys	168
4.4 Häpäisy.....	173
Siri Hustvedt, <i>Kesä ilman miehiä</i> .	
4.5 Kosto häpeän seurauksena	181
Euripides, <i>Medeia</i>	
4.6 Lamaaja ja voimavara.....	183
4.7 Häpeän hälvettäminen Bertoluccin elokuvassa <i>Io E Te</i>	188
5. ESIINTYMISKAMMO.....	192
5.1 Mistä esiintymiskammon oireet kumpuavat	194
5.2 Esiintymiskammon käsittelytapoja	197
6. INSESTIJA HÄPEÄ	201
6.1 Inestän psykodynamiikka	205
6.2 Sukupuolierot inestissä	210
6.3 Uhrin häpeä	213
6.4 Inestän ilmeneminen psykoterapiassa	218
7. HÄPEÄ PSYKOTERAPIASSA	223
LOPUKSI	227
SANASTO	230
LÄHTEET	237

LUKIJALLE

Monet ajattelevat, että häpeä on hävinnyt. Onko se vanhanai-kaista? Häpeämättömyys on vallannut tilaa, ja häpeä on hälvennyt monista asioista. Mediassa meitä kehoitetaan olemaan häpeämättä. Ihmisiä rohkaistaan puhumaan ja kirjoittamaan aiemmin vaietuista aiheista kuten seksuaalisuudesta, masennuksesta sekä mielenterveyden ja äitiyden ongelmista.

Alastomuus ja kaiken paljastaminen julkisesti ei ole häpeällistä. Rivous, riettaus ja rääväsuisuus on suosittua ja arvostettavaa mediassa ja kirjallisuudessa. Naisten käyttäytyminen on muuttunut. Nuoret naiset eivät häpeä humaltuneena esiintymistä. Yhden yön suhteet ovat naisillakin yleisiä, eikä niitä tarvitse hävetä. Naisjohtajatkin käyttävät sumeilematta hyväksi etuja ja sosiaalityö. Röyhkeys rehoittaa ja poikii rahaa.

Häpeä on minulle tuttu lapsuudesta asti. Tunsin olevani ruma ja vastenmielinen rupisammakko atooppisen ihottuman kutistes- sa ihollani. Nuoruusiässä olin ujo, jännitin esiintymisiä ja kär- sin punastumisesta. Häpesin ulkonäköäni: olin pitkä, laiha ja vaalea ihanteeni ollessa pieni, kurvikas ja tumma nainen kuten Elizabeth Taylor. Koin häpeän sisäiseksi, uhkaavaksi ristiriidaksi ja jännitteeksi. Ihanteeni vaativat jotain muuta, mihin itse pys- tyin yltämään. Vanhempani kyllä kehuivat ja kannustivat minua ja ihailivat tekemisiäni. Silti sisälläni oli painostava vaatimus olla toisenlainen, jotta kelpaisin.

Pentti Ikosen ja Eero Rechartin urauurtavat kirjoitukset häpeästä pettymyksenä vastavuoroisuuden tavoittelussa ovat olleet minulle antoisia ja sysänneet liikkeelle ajatuksia ja kysymyksiä häpeästä. Heidän kirjoituksensa ovat alkaneet elää mielessäni, ja olen pohtinut häpeää omalla tavallani. Ikosen ja Rechartin muotoilu ei nimittäin synnytä minussa täyttä vastakaikua. Se ei kattavasti selitä omia tuntemuksiani häpeästä. Siksi aloin etsiä muita psykoanalyttisiä häpeän teorioita. Löysin muun muassa Leon Wurmserin kirjoituksia häpeästä sisäisenä konfliktina. Ne koskettivat syvästi ja tunsin, että niiden avulla löysin lisäselitystä häpeän ulottuvuuksille.

Häpeä viriää mielestäni nimenomaan sisäisenä konfliktina ihmisen paljastaessa intiimejä halujaan ja haaveitaan. Sen syntyy vaikuttaa lisäksi ankara yliminä ja tavoittamattomat minäihanteet sekä häpeän trilogia: avuttomuuden, vajavaisuuden ja likaisuuden paljastuminen. Lisäksi olen usein korostanut häpeän syntymistä toiseuden käsittelemisessä ja erillisen identiteetin haltuun ottamisessa. Naisen häpeän ulottuvuuksia olen miettinyt erityisesti. Kuuntelemalla vastaanotollani potilaitani, samoin itseäni, olen pyrkinyt kerimään auki häpeän muunnelmia. Myös kirjallisuudesta ja elokuvista olen löytänyt koskettavia häpeän kuvauksia.

Häpeä ei ole kadonnut minnekään, mutta sen ilmenemistavat ovat muuttuneet ihanteiden muuttumisen myötä. Seksi ei ole enää piilotettavaa, mutta sen taakse voi piilottaa hävettäviä ja kiipeitä asioita. Länsimainen seksualisoitunut kuvasto kätkee taakseen häpeää. Seksillä ja pornolla kuorutetaan usein läheisyyden pelkoa ja kaipauksia. Hävettävää on edelleen paljastaa sisimpiä tunteitaan, aitoa minuuttaan, tai paljastua avuttomaksi, osamattomaksi, muista riippuvaiseksi tai ryhmän ihanteista poikkeavaksi.

Ihmisenä olemiseen kuuluu häpeä. Haavoittuvuus ja epätäydellisyys kuuluvat ihmisyyteen. Häpeään herääminen on edellytys inhimilliselle toiminnalle; Oidipus-myytin käännekohtana on juuri Oidipuksen herääminen häpeään. Vasta silloin hän

havahtuu tajuamaan tekojensa kammottavuuden, ottaa vastuun niistä, alkaa potea syyllisyyttä ja luopuu kaikkivoipaisuudestaan. Häpeään herääminen auttaa ihmistä hillitsemään itsestä halujen toteuttamista ja loputonta ahneutta. Häpeäminen saa ihmisen huomioimaan toisia ihmisiä ja huolehtimaan heistä. Häpeä suojelee minuutta ja intiimiä kokemusta.

Voidaankin erotella tuhoava pahanlaatuinen häpeä ja rakentava suojeleva häpeä. Vahva tuhoava häpeä lamaannuttaa ja tuottaa ihmiselle kärsimystä ja psyykkisiä oireita. Siksi on tärkeää tutustua siihen ja yrittää lievittää sitä. Kuulutan uskallusta hävettävien asioiden kohtaamiseen, jotta niiden voima voisi laimentua. Lievänä sen sijaan häpeä on hyvänlaatuinen ja suojeleva voima.

Onkin varsin huojentavaa, että pahanlaatuinen häpeä on hellittänyt eikä pidä haarniskassaan yhtä tiukasti kuin aikaisemmin. Kehtaajien kulttuuri on meillä uusi ilmiö, jonka myönteisenä ulottuvuutena on pyrkimys rohkeasti toteuttaa omia unelmiaan ja olla rauhassa ylpeä tekemisistään. Kielteinen siitä tulee, jos pyrkimykset ovat yksinomaan itsekkäitä.

Helsingissä, elokuussa 2014

Elina Reenkola

1. MITÄ HÄPEÄ ON?

Sanalla *häpeä* on erityisiä merkityksiä suomen kielessä. Sen synonyymejä ovat hämmennys, hämillisyys, nolous, itsehalveksunta, tahra, kömmähdys, kompurointi. Arkikielessä käytetään sanoja kasvojen menetys, moka, kämmi, fiba, pokaan pettäminen. Antonyymejä, vastakohtia, häpeälle ovat taas ylpeä, leuhka, röyhkeä, häpeämätön, omahyväinen, itsetyytyväinen ja hulppea. Toimimista häpeästä huolimatta kuvaavat esimerkiksi sanat kehdata, tohtia, iljetä ja juljeta.

On yllättävää, että häpeälle on suomen kielessä melko niukasti synonyymejä sen eri vivahteita kuvaamaan, vaikka maatumme kuvataan häpeäkulttuurin maaksi. Kuvastaisiko tämä suomalaisten vaikeutta sanoittaa häpeän tuntemuksia ja halua vaieta siitä – tuntea erityistä häpeää häpeästä? Latinan kielessä häpeää tarkoittavia sanoja on useita, kuten *foedus*, *macula*, *pudor*, *turpitude*, mutta englannin kielessä synonyymejä löytyy peräti toistakymmentä: *shame*, *derision*, *discredit*, *dishonour*, *disgrace*, *disrepute*, *ignominy*, *infamy*, *obloquy*, *odium*, *opprobrium*, *abashment*, *chagrin*, *embarrassment*, *humiliation*, *mortification* – osa näistä tosin merkitsee yleisempää mielipahaa. Englanninkielinen sana *shame*, saksan *scham* ja ruotsin *skam* ovat peräisin indoeurooppalaisesta sanasta *skam/skem*, joka tarkoittaa peittämistä, verhoamista ja piilottamista. Häpeässä ihminen haluaa peittää kasvonsa käsillään ja vajota maan alle piiloon.

Suomen kielen häpeä-sana pohjaa etymologisesti sanaan *häpy*, joka tarkoittaa naaraan ulkoisia genitaaleja. Nykysuomen sanakirjan mukaan häpy tarkoittaa “naaraan ulkosynnyttimiä” ja myös “häpeäntunnetta, häveliäisyyttä, kainoutta”. Häpeä liittyy suomen kielessä läheisesti naiseen. Kokemuksena häpeä on kuitenkin tuttua kummallekin sukupuolelle, ja käsittelen häpeää tässä ensimmäisessä luvussa yleisesti. Toisessa luvussa keskityn erityisesti naisen häpeän ulottuvuuksiin ja kolmannessa luvussa miehen häpeään.

Häpeä on tietysti laaja käsite ja kattaa useita muita käsitteitä. Se on perustavanlaatuisen psykobiologinen affektireaktio. Se on tuskallinen tunne, affekti, joka herää usein äkillisesti, kun ihminen joutuu nöyryytetyksi tai halveksunnan kohteeksi ja hänen itsetuntoaan loukataan. Lapsikin tuntee häpeää, jos hänen tunteisiinsa ei suhtauduta arvostavasti ja sensitiivisesti.

Häpeä koskettaa koko minuutta. Se viriää, kun ihminen paljastaa sisimpiä haluja ja rakkauden toiveita ja kaipauksia eli paljastaa minuuttaan ja kokee, ettei kelpaa psyykkisesti alastomana eikä ole rakastettu omana itsenään. Maaperää häpeälle luo nimenomaan toiseuden trauma, erillisen minuuden lujittumiseen liittyvät pulmat. Häpeä liittyy samalla seksuaalisiin haluihin, joissa ihminen on alati haavoittuvainen.

Häpeä voi olla sisäsyntyistä tai ulkosyntyistä. Käytän niistä jatkossa nimiä sisäinen ja ulkoinen häpeä. Sisäinen häpeä viriää sisäisenä ristiriitana, kun ihminen paljastuu ihanteidensa vastaiseksi, esimerkiksi riippuvaiseksi, osaamattomaksi ja avuttomaksi, eikä pysty hallitsemaan tunteitaan. Sisäistä häpeää voi potea yksin ollessa, signaaliahdistuksena, kun ei tunne tavoittavansa sisäisiä ihanteitaan. Tästä syystä ihanteet ovat keskeisiä häpeän viriämisessä; häpeä liittyy narsistisiin vaurioihin ja itsetunnon ongelmiin. Halveksunta kohdistuu silloin itseen, kääntyy sisänpäin. Tästä häpeäntunteesta ei voi syyttää muita, ei miestä tai vanhempia. Siksi häpeä voi nostaa päätään, vaikka pettymykset vastavuoroisuuden tavoittelussa eivät olisi ajankohtaisia.

Häpeä voi tarkoittaa myös ennakoivaa ahdistusta vaarasta joutua nöyryytetyksi tai halveksunnan kohteeksi. Sisäinen häpeä ehkäisee silloin ennalta julkista nöyryytystä. Häpeään liittyy aina erilaisia häpeäfantasioita, joissa muiden katse ja yleisö ovat tärkeitä. Se on vastakkaista kunnialle, ylpeydelle, tyytyväisyydelle ja suuruudentunteille. Tästä päästäänkin ulkoiseen häpeään, joka herää häpäisystä ja nöyryyttämisestä toisten pilkan tai halveksunnan edessä. Ulkoinen häpeä viriää reaktiona toisten tekoon, mutta se voi myös herättää ja tuoda esiin sisäsyntyisen häpeäntunteen.

Ulkosyntyistä häpeää on pohtinut slovenialainen filosofi Slavoj Žižek Wikileaks-vuotojen yhteydessä. Hän peräänkuuluttaa rehellisyyttä, joka toi esiin häpeän ja häpeällisyyden. Vallassaolijat vain teeskentelevät uskovansa demokratiaan, jota ovat johtamassa. Wikileaksin paljastuksista on seurannut häpeä siitä, että olemme sietäneet sellaista vallankäyttöä. Žižek päätelee, että häpeää voidaan käyttää aseena, ja toteaa, että häpeä täytyy tehdä vieläkin häpeällisemmäksi julkistamalla se; painostuksen on oltava vahvempaa ja tietoisempaa.

Häpeä oireilee monin tavoin: esiintymisjännityksenä, ahdistuksena, masennuksena, paniikkikohtauksina ja traumaperäisinä häiriöinä. Se ilmenee usein ruumiillisesti – punastumisena, änkytyksenä ja motorisena kömpelytenä. Tanssin askeleiden tai rytmin opettelu voi olla häpeävälle mahdotonta kompastelua. Tyttöjen naruleikit, vistin hyppääminen ja muut hyppyleikit, joissa liikutaan tahdissa, voivat olla häpeästä kärsivälle ylitsepääsemättömiä. Tällaista häpeää pidetään kuitenkin varsin inhimillisenä piirteenä. Nietzsche määritteli ihmiset ”olennoiksi, jotka punastuvat”. Darwin kirjoitti: ”Punastuminen on meille ominainen ja inhimillinen reaktio.” (Schneider, 1987.)

1.1 Psykoanalyttisia näkökulmia häpeään

Sigmund Freud (1900) kirjoitti jo varhain häpeästä psyykkisenä konfliktina esittämisen halun ja sisäisen sensuurin välillä. Tämä ristiriita ilmenee tyyppiunissa, joissa näkijä on äkisti alasti, nolo- na ja häpeissään ihmisten keskellä, eikä pysty liikahtamaan paikaltaan. Tällaiset unet ilmentävät salaamisen toivottua vastakohtaa, esittämisen ja paljastamisen halua. Freud ei ollut vielä tässä vaiheessa kehittänyt strukturaalista teoriaansa minästä, yliminästä ja viettipohjasta. Hän kirjoitti sisäisestä sensuurista, jonka pohjalta hän myöhemmin kehitti yliminän käsitteen. Psyykinen alastomuus ja intiimien halujen paljastuminen toisten katseelle tai sisäiselle arvioivalle katseelle onkin olennaista häpeäntunteessa. Alastomaksi paljastuminen on ahdistavaa, olipa se sitten psyykkistä tai konkreettista.

Freud oli itse häpeänherkkä ja altis häpeälle. Kirjassaan *Unien tulkinta* (1900) hän kuvaa omia häpeäunia, muun muassa unta kreivi Thunista. Siinä hän kääntää päinvastaiseksi lapsuuden nöyryyttävät häpeäkokemukset. Kaksivuotiaana Freud vielä satunnaisesti pissasi sänkyyn. Seitsemän–kahdeksanvuotiaana hän toimitti tarpeensa vanhempien makuuhuoneessa vastoin kieltoja, jolloin isä torui häntä sanoilla: ”Tuosta pojasta ei tule mitään”. Isän sanat häpäisivät häntä ja loukkasivat hänen itsetuntoaan. Freudin unessa ilmentyy yksi häpeän käsittelytavoista. Siinä hänen isänsä ja tämän symboli, korkea-arvoinen kreivi Thun, saatetaan naurunalaiseksi, kokemaan häpeää ja nöyryytyksiä. Tässä häpeän käsittelytavassa häpäisijä asetetaan hävettävään asemaan koston omista nöyryytyksistä. Irman injektio -unessa Freud käsittelee ammatillista häpeäänsä Emma Ecksteinin epäonnistuneen leikkauksen takia.

Freud kirjoitti myös häpeän yhteydestä ruumiillisuuteen ja seksuaalisuuteen. Hän piti häpeää yleisesti ottaen feminiinisenä piirteenä ja keskeisenä elementtinä naisen psykologiassa (1933). Hän arveli naisten olevan narsistisesti haavoittuvaisempia kuin

miesten ja liitti sen naisen genitaalien vajavaisuuteen. Hän esitti, että nainen on kastroidu mieheen verrattuna. Tätä käsitystä ovat monet psykoanalyttikot myöhemmin korjanneet. Myöhemmissä kirjoituksissaan, kehitettyään strukturaalisen teoriansa minästä, häpeän tutkiminen jäi Freudilla syrjään ja hän keskittyi syyllisyyden tutkimiseen.

Helen Block Lewis on häpeäpsykologian merkittävä pioneeri, jota kutsutaan häpeän äidiksi.

Häpeä on hänen mukaansa fenomenologisesti eräänlainen sisäänpäin tapahtuva räjähdys tai romahdus, joka lamauttaa ja pysäyttää (Lewis, 1987). Lewis on viitannut amerikkalaisiin tutkimuksiin, joiden mukaan naisilla häpeä on yleisempää kuin miehillä. Hänen mukaansa se pohjaa naisen ongelmalliseen riippuvuusalttiuteen. Hän kiinnittää huomiota siihen, miten häpeän huomiotta jättäminen psykoterapioissa ja psykoanalyseissa on ollut syynä moniin epäonnistumisiin. Lewisin (1971) mukaan Freud ei varhaisissa hoidoissaan osannut kiinnittää huomiota häpeän käsittelyyn. Hän kuvailee, kuinka Freud ei huomioinut Doran hoidossa tytön häpeää lainkaan eikä pystynyt auttamaan tätä häpeän käsittelyssä. Tämä johtikin sitten Doran loukkaantumiseen, häpeäraivoon, koston Freudille ja analyysin lopettamiseen.

Nykyäänkin psykoterapeutti tai analyttikko ei aina havaitse eikä tunnista potilaan häpeää eikä sitä, että hän saattaa potilaan tuntemaan häpeää. Häpeän sivuuttaminen psykoterapiassa voi todellakin johtaa hoidon lopettamiseen. Häpeäntunteet ovat psykoterapioissa vahvin este sisäiseen maailmaan tutustumiselle ja itsetuntemuksen lisääntymiselle.

Leon Wurmser (1994) on tutkinut häpeää sisäisenä konfliktina minän ja minäihanteiden välillä. Tämä käsitys pohjautuu Freudin viettiteoriaan, jossa ruumiillisuus ja sukupuoliuus ovat vahvasti läsnä. Hän ei ole kuitenkaan korostanut erikseen naisen häpeän kokemusta ja muotoja.

Häpeän sisällön arkaaisena pohjana hän kuvailee häpeän geneettistä triadia: avuttomuutta, vajavaisuutta ja hallinnan puutetta.

Lapsella on kolme merkityksellistä psyykkistä menetystä 1,5–2 vuoden iässä, jolloin häpeäntunne alkaa viritä selvemmin. Lapsi menettää omnipotenssin, kaikkivoipaisuuden tunteen, huomatesaan, että on erillinen äidistä ja vain yhtä sukupuolta, ja alkaa kiinnittää huomiota ulosteiden ja virtsan hallintaan.

Tämä primaarin häpeän malli noudattaa perinteisen konfliktin kaavaa, jossa toive viettitydytyksen toteuttamisesta joutuu ristiriitaan sisäisten estojen kanssa ihanteiden vaatimusten paineessa. Ihminen vertailee minää jatkuvasti minäihanteisiinsa, jotka ovat yliminän osia. Kun näiden välillä on merkittävä jännite, viriää häpeää ja itsetunnon ongelmia (Piers & Singer, 1953; Chasseguet-Smirgel, 1985). Ristiriita on tässä mallissa minän ja yliminän välillä. Jos ihminen jää kauas minäihanteistaan, uhkana on rakkauden menetys tai äärimmäisenä tapauksena hylätyksi tuleminen.

Pentti Ikonen ja Eero Rechartt ovat Suomessa tehneet pioneerityötä kirjoituksissaan häpeästä pettymyksenä vastavuoroisuuden tavoittelussa. Ikonen ja Rechartt pohjaavat teorianensa Silvan Tomkinsin (1987) havaintoihin affekteista viettien jarruna, Donald Nathansonin (1987) käsityksiin häpeän perusmuodosta vetäytymisenä ja Francis Broucekin (1982) havainnoista kolmen kuukauden ikäisillä vauvoilla pään ja katseen painumisena, kun pyrkimys lähestyä äitiä epäonnistuu. Varhainen häpeä herää pettymyksistä vastavuoroisuuden tavoittelussa. Voidaan sanoa, että Ikonen ja Rechartt käsittelevät häpeää reaktion traumaattiseen kokemukseen kuten äidin reagoimattomuuteen. Ikonen ja Rechartt eivät ole tutkineet häpeää sisäisenä konfliktina eivätkä sukupuolisen ruumiin merkitystä häpeässä.

Irene Matthis (1981) puolestaan on kirjoittanut naisen häpeästä sosiaalisena konventiona. Matthis esittää, että naisen häpeä ei ole biologisesti määrätynyt naisen oletetun genitaalisen vajavaisuuden mukaan, vaan heijastaa yhteiskunnan käsityksiä naisen huonommuudesta ja miehisestä yliveraisuudesta. Hän pohtii häpeää ennen kaikkea kulttuuriin sidottuna eikä tarkastele häpeää psyken sisäisenä konfliktina.

*Mistä kumpuaa häpeä, joka aiheuttaa tuskaa
ja vaatii olemaan toisenlainen,
jotta tuntisimme kelpaavamme?*

Elina Reenkola kartoittaa kirjassaan häpeän eri ulottuvuuksia, syitä ja ilmenemismuotoja sekä kertoo, miten edetä itsensä hyväksymisen tiellä. Lievänä häpeä on suojeleva voima, edellytys kulttuurin muodostumiselle ja toisten huomioimiselle. Vahva häpeä kuitenkin lamaannuttaa ja tuottaa ihmiselle kärsimystä.

Häpeä herää sisäisenä ristiriitana minän ja ihanteiden välillä. Pelko avuttomuuden, vajavaisuuden ja likaisuuden paljastumisesta rajoittaa ja ahdistaa. Häpeän voittamiseksi on tärkeää tutustua tähän ”sisäiseen sammakkoon” ja ottaa se omakseen. Kun oppii hyväksymään itsensä armollisesti myös heikkona ja vajavaisena, ei tarvitse piiloutua ja kätkeä minuitaan.

Elina Reenkola on psykoanalytikko, joka on aiemmin julkaissut teokset *Naisen verbottu sisin* (1997), *Intohimoinen nainen* (2004), *Nainen ja viha* (2008) sekä *Äidin valta ja voima* (2012). Hän on myös koulutusanalytikko, joka opettaa psykoanalyysia ja psykoanalyttista psykoterapiaa ja antaa niihin työnohjausta Suomen Psykoanalyttisessä yhdistyksessä ja Helsingin Psykoterapiayhdistyksessä.