

HÄPEÄN SÄVYTTÄMÄT TARINAT

Niina Asikainen
Kandidaatintutkielma
Sosiaalityö
Avoin yliopisto
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta	Laitos Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän avoin yliopisto
Tekijä Niina Asikainen	
Työn nimi Häpeän sävyttämät tarinat	
Oppiaine Sosiaalityö	Työn laji Kirjallisuuskatsaus
Aika Lokakuu 2024	Sivumäärä 24
<p>Tiivistelmä</p> <p>Sosiaalityön on muutokseen pyrkivää tunnettyötä. Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tuoda lisää tietoutta häpeästä ja sen mahdollisista vaikutuksista ihmisten elämään. Häpeä saattaa aiheuttaa esimerkiksi kokonaisvaltaista lamaannusta, muutosvastarintaa tai alisuoriutumista. Lisääntynyt tietoisuus häpeästä ja sen ilmenemistavoista saattaa auttaa sosiaalityön kentällä toimivia ammattilaisia tunnistamaan häpeää asiakkaidensa kertomuksissa. Häpeä kulkee monissa aineistoni asiakastarinoissa yhdessä trauman, syyllisyyden ja pelon kanssa ja näiden erotteleminen toisistaan voikin olla vaikeaa. Tutkimusten mukaan jo pelkkä empaattinen, aito ja kohtaava läsnäolo voivat osaltaan auttaa yksilöä eheytyämään häpeätraumasta. Luottamuksellinen kohtaaminen antaa tilaa häpeän tunnistamiseen ja tunnistamiseen.</p> <p>Viitekehystenä toimii häpeätutkimukseen liittyvä kirjallisuus. Aineistoni koostuu kymmenestä suomalaisesta sosiaalityötä kuvaavista tutkimusartikkelista. Tutkimuksessa käsitellään myös häpeän ja sosiaalityön yhteyksiä sekä psykososiaalista sosiaalityötä. Tutkimusaineisto koostuu kymmenestä vertaisarvioidusta sosiaalityön tutkimusartikkelista. Tutkimus on narratiivinen.</p>	
Asiasanat Häpeä, sosiaalityö, psykososiaalinen sosiaalityö	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

TAULUKOT

TAULUKKO 1	Aineiston kuvaus.....	15
TAULOKKO 2	Teemat.....	16

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	HÄPEÄ.....	3
2.1	Terve häpeä, epäterve häpeä.....	4
2.2	Häpeän synty.....	5
2.3	Häpeän vaikutukset.....	6
2.4	Häpeästä vapautuminen.....	7
3	SOSIAALITYÖN TERAPEUTTINEN ULOTTUVUUS JA PSYKOSOSIAALINEN SOSIAALITYÖ.....	9
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	11
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys.....	11
4.2	Aineiston kerääminen.....	12
4.3	Aineiston kuvaus.....	14
4.4	Aineiston analyysi.....	15
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	17
5.1	Häpeän kokemuksen taustoja.....	17
5.2	Häpeään kytkeytyvät tunteet.....	18
5.3	Häpeän vaikutukset.....	19
5.4	Keinoja selvitä häpeän kanssa.....	20
6	YHTEENVETO JA POHDINTAA.....	21
	LÄHTEET.....	25

1 JOHDANTO

Joskus emme halua myöntää häpeää itsellemme, joskus taas emme edes pysty tunnistamaan sitä (Malinen 2012, 116). Häpeästä ja syyllisyydestä puhutaan usein samaa tarkoittavina, sillä ne ovat läheisiä käsitteitä, minkä vuoksi ne on helppo sekoittaa keskenään. Erona on kuitenkin, että syyllisyys on seurausta siitä, että teemme jotain väärin, mutta häpeä puolestaan syntyy siitä kokemuksesta, mitä olemme tai emme ole. (Malinen 2018, 185–186.)

Kaisa Peltolan (2024, 170) mukaan yksilötasolla häpeätrauma siirtyy ihmiseen jo ensimmäisten elinvuosien aikana, lähimpien huoltajiemme välityksellä. Häpeä onkin ytimeltään varhaisen kiintymyssuhteen trauma. Suomalaisessa kulttuurissa korostunut pärjäämään kasvattaminen luo Peltolan mielestä osaltaan häpeätraumaa. Kun lasta kasvatetaan pärjäämään ja itsenäistymään mahdollisimman aikaisin, sivutetaan emotionaalisen ja psykologisen turvan merkitys sekä lapsen orgaanisen kehittymisen tukemisen tärkeys, jotka puolestaan tukevat muun muassa lapsen itsesäätelyä. Ben Malinen (2010, 19) korostaa, etteivät häpeä ja sen ilmenemistavat ole kuitenkaan seurausta vain yksilön henkilökohtaisista kokemuksista; ympäristötekijöillä on myös merkitystä, sillä historia ja vallitseva kulttuuri perinteinen vaikuttavat häpeän syntyyn ja ilmenemiseen. Häpeää siis on syytä tarkastella myös rakenteellisena ongelmana. Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoitus onkin tuottaa tietoa häpeästä, sen tunnistamisesta ja miten sosiaalityössä asiakasta voi pyrkiä auttamaan vapautumaan

epäterveestä häpeästä. Olennaista on empaattinen kohtaaminen ja uskallus ottaa esille myös vaikeita asioita. Katja Myllyviidan (2020, 195) mukaan empatia voidaankin nähdä ohittamisen vastakohta. Tässä kirjallisuuskatsauksessa häpeää käsitellään niin psykologisena, kuin sosiaalisenakin ilmiönä.

2 HÄPEÄ

Häpeä kuuluu jokaisen meidän elämäämme. Toisille se aiheuttaa ohimenevää epämiellyttävää tunnetta, mutta toisille se voi olla jokapäiväinen tunne, joka sitoo, kahlitsee ja rajoittaa elämää. (Malinen 2010, 7.) Peltola (2024, 28–29) on kuvaillut häpeän asuvan kehollisissa tunteissamme ja liikkeissämme, oletuksissamme ja tunteissamme. Peltolan mukaan häpeä on kietoutunut myös ajatusprosesseihimme vääristäen niitä. Häpeän virittämä mieli on kaoottinen sekä jäykkä. Mielen sisäisten kontrollien pettäessä seuraa kaaos. Häpeä psykopatologiaan kuuluu itseinho, jatkuva itsensä tuomitseminen, täydellisyshakuisuus sekä muiden odotusten mukaan eläminen. Peltolan mukaan häpeä myös vääristää aistejamme ja aistikokemuksiamme. Häpeä saa aikaan ihmisissä riittämättömyyden tunnetta; emme usko olevamme arvokkaita tai rakastettuja. Häpeä voi myös hankaloittaa epäonnistumisista ja pettymyksistä toipumista. (Malinen 2018, 154.)

Häpeän ja sen erilaisten merkitysten esiin tuominen on yhteiskunnallisesti tärkeä teema. Katja Myllyviidan (2021, 163, 262–263) mukaan liiallinen häpeä tuo mukaan monia erilaisia negatiivisia tekijöitä yksilön elämään. Häpeä muun muassa tuottaa mielensisäisiä esteitä, jotka estävät ihmistä tekemästä asioita, joista hän saisi mielihyvää. Häpeä voi myös johtaa jatkuvaan suorittamiseen tai ylimurehtimiseen, jonka lopputuloksena ihminen saattaa uupua. Myllyviidan mukaan omien häpeäreaktioiden, eli tyypillisten häpeää laukaisevien tekijöiden sekä turvastrategioiden, tunnistaminen on tärkeää. Kaisa Peltola (2024, 9, 94–95) kirjoittaa kirjassaan Häpeän alkemia, että häpeä ei ole pelkästään yksilön ongelma, vaan myös sosiaalinen, kulttuurinen ja globaali ongelma. Peltola väittää teoksessaan, että me emme elä häpeäkulttuurissa vaan

häpäisykulttuurissa. Peltola kuvaa kirjassaan Häpeän alkemia suomalaisten tapaa purkaa traumojaan ja ahdistustaan työn tekemiseen, kouluttautumiseen ja uuden rakentamiseen. Hänen mukaansa suomalaiset ovat muiden odotuksien mukaan eläjiä ja omien tarpeidensa sivuuttajia. Tähän eetokseen ovat johtaneet sotien aikaansaamat traumat sekä kasvatuskäytännöt, joiden nimissä lapsia kohdeltiin kaltoin. Häpeä ei ole vaan suomalaisen kulttuurin liittyvä tekijä; esimerkiksi poikkeavuus näyttäisi aiheuttavan häpeää kaikissa kulttuureissa (Malinen 2018, 9).

Sosiaalityön kansainvälisessä ja kotimaisessa tutkimuksessa viime vuosina yleistyneellä haavoittuvuuden käsitteellä on tarkoitus tavoittaa sekä yhteiskunnalliseen eriarvoisuuteen liittyvää haavoittuvuutta, että yksilöpsykologisen haavoittuvuuden elementtejä. Näitä ovat esimerkiksi herkkyyys ja traumakokemukset. (Granfelt & Kiuru 2023, 163.) Tämä alleviivaa häpeän huomioimisen tärkeyttä sosiaalityön tutkimuksissa ja käytännön työssä. Sosiaalityö on muutokseen tähtäävää auttamistyötä, jossa asiakkaiden voimaannuttaminen on työn tärkeä osa. Sosiaalityön erityisenä yhteiskunnallisena velvoitteena voidaankin nähdä niiden ihmisten elämäntilanteen parantaminen (Törrönen 2016, 13).

2.1 Terve häpeä, epäterve häpeä

Häpeä on meille ihmisille tärkeä sosiaalinen tunne. Häpeän tunteen kehityksellinen merkitys on ollut pitää ihminen osana heimoa, sillä heimo tarvitsi selviytyäkseen tietyt normit. Heitä, jotka noudattivat yhteisön normeja suosittiin ja luonnollisesti he, jotka puolestaan eivät näin toimineet, tulivat torjutuiksi tai jopa suljetuiksi ulos yhteisöstä. Yhteisön ulos sulkemaksi joutuminen on merkinnyt ihmisen historiassa usein varmaa kuolemaa. Toisin sanoen häpeän tehtävä on estää meitä vahingoittamasta sosiaalisia suhteitamme ja kannustaa meitä korjaamaan niitä, jottei meitä hylättäisi. Häpeämätön ihminen on vaarallinen, sillä häneltä puuttuu kyky myötätuntoon.

Terveen häpeän tarkoitus on suojata yhteisön elinvoimaisuutta sekä yksilötasolla ohjata meitä olemaan uskollisia omille arvoillemme ja ihmisyydelle. (Peltola 2024, 21–22.)

Toksinen häpeä on puolestaan epätervettä häpeää ja se myrkyttää koko ihmisyyttä. Ihminen pyrkii torjumaan häpeää, sillä usein sen syvimmat kokemukset ovat rajuja ja sietämättömiä. Häpeän kokemus on yksilöllinen. Usein siihen liittyy tunnetta siitä, ettemme ansaitse tulla rakastetuksi emmekä kelpaa omana itsenämme. Toksinen häpeän peittely-yritys voi johtaa yksilön todellisen minän torjuntaan. (Peltola 2024, 22–23.) Toksista häpeää on kutsuttu monilla nimillä: kahlitseva häpeä, sisäistetty häpeä, häpeäidentiteetti tai häpeäpersoonaa (Malinen 2012, 11).

2.2 Häpeän synty

Kaikista haavoittavin ja toksisin häpeä syntyy elämän varhaisvuosina. Pienen lapsen häpeän syntyyn vaikuttava tekijä on katsekontaktin puuttuminen; lapsi hakee ja tarvitsee kontaktia hoivaajan kanssa ja vaille jääminen aiheuttaa hänessä häpeää. Katsekontakti yhdessä hyväksyvän kosketuksen kanssa merkitsee lapselle turvaa, sillä pieni lapsi on avuton, eikä pärjää yksin. Kun yhteys hoivaajiin puuttuu, lapsi kokee, että vika on hänessä. Häpeän tunnetta ei kukaan voi täysin välttää ja olennaista onkin tunnistavatko vanhemmat lapsen turhautumisen ja pettymyksen ja auttavatko he häntä pääsemään yli häpeän tunteesta. Lapsuuden aikana rakennettu perusluottamus on elämämme peruspilareita. Sen avulla voimme selvitä elämämme varrella eteen tulevista haasteista ja pettymyksistä. (Malinen 2012, 12–15.)

Lapsuudessa koettu läheisyyden puute jättää ihmiseen tyhjiön, jota on vaikea myöhemmin täyttää. Läheisyyden puute voi saattaa näkyä aikuisuudessa, varuillaan olemisena ja kyvyttömyytenä osoittaa tai vastaanottaa läheisyyttä. Turvattomuus on toinen vahvasti lapsen kehitykseen vaikuttava tekijä. Turvattomuus voi olla esimerkiksi seurausta pelotteluun ja uhkailuun perustuvasta kasvatuksesta. Lapsi tarvitsee

vanhemmiltaan rakkautta, turvaa, lämpöä, ymmärrystä, rohkaisua ja huolenpitoa, minkä lisäksi vanhempien on oltava lapsen saatavilla (Malinen 2010, 66, 73.)

2.3 Häpeän vaikutukset

Erillisyys, kokemus yhteyteen kelpaamattomuudesta, aiheuttaa fyysistä tuskaa, jota ihminen yrittää usein peittää kehittämällä sen päälle tarinaa. Eräänlaista tulkintaa siitä, miksi emme kelpaa, miksi olemme vääränlaisia. Pahimmillaan nämä tarinat alkavat määritellä koko persoonaamme häpeän aiheuttamien vääristyneiden tulkintojen pohjalta. Häpeänarratiiveja ihmisen elämään ovat olleet usein luomassa häpäisevät vanhemmat tai muut läheiset. Kuultu häpäisevä puhe on jäänyt elämään sisäistettynä kriittikkona. Mielellä on taipumusta jäädä jumiin näihin narratiiveihin ja tarinoihin, mikä luonnollisesti lisää yksilön kokemaa ahdistusta. (Peltola 2024, 29–30.)

Häpeä voi myös altistaa dissosiaatiolle; se vetää pois päin kaikesta siitä, mitä ei ole lupa kohdata. Psykiatriassa dissosiaatiolla tarkoitetaan hajoamista tai erottumista. Dissosiaation ilmetessä ihminen ei kykene tietoisuudessaan yhdistämään ajatuksiaan, tunteitaan, havaintojaan tai muistojaan mielekkääksi kokonaisuudeksi. Häpeä siis estää meitä kohtaamasta itsessämme tai ympäristössämme jotain kiellettyä tai pelottavaa. Toisille tämä tarkoittaa pientä epämukavaa hetkeä, esimerkiksi halua vaihtaa keskustelun aihetta aiemman osuessa johonkin arkaan kohtaan, toisilla se voi aiheuttaa totaalisen hajoamisen kokemuksen. (Peltola 2024, 30–31.)

Häpeän vaikutukset voivat siis olla laajoja. Yksinkertaistettuna häpeä saattaa estää meitä pyrkimästä kohti parempaa elämää. Se saattaa olla juuri se tekijä, jonka vuoksi emme uskalla tai halua tehdä muutoksia elämässämme; hakea parempaa työpaikkaa, lähteä huonosta parisuhteesta, elää terveellisimmin. Häpeä vaikuttaa itsetuntoomme ja vaikeuttaa itsensä rakastamista. Niinpä tyydymme olosuhteisiin, jotka luulemme

ansaitsevamme. Häpeän aiheuttama sisäinen kipu voi aiheuttaa myös vahvaa vihan tunnetta, joka voi pahimmillaan kohdistua muihin kanssaihmissiin. (Conti 2022, 30.)

Viimevuosikymmeninä häpeä on ollut näkyvästi esillä mediassa; esimerkiksi kivuliaksi koetut kasvatukseen liittyvät häpeä traumat ovat olleet esillä keskusteluissa. Häpäisyn käyttämisellä kasvatukseen voi olla tuhoisia, traumatisoivia vaikutuksia lapsen, ja myöhemmin aikuisen, itsetuntoon. Tällaisten kasvatustekniikoiden käyttö voidaan rinnastaa kollektiivisiin häpeätraumoihin. Lisääntyneestä tietoisuudesta häpeästä ja häpeän vaikutuksista huolimatta häpeän ketju ei katkea helposti; kasvattaja siirtää usein oman häpeänsä seuraavalle sukupolvelle muun muassa alttiutena häpeään. (Kainulainen & Parente-Čapková 2011, 6-7.)

2.4 Häpeästä vapautuminen

“Otaen huomioon, että häpeä on lähtökohtaisesti sosiaalinen tunne, on oikeastaan ihme, että on tarkasteltu niin vähän sen kulttuurista ja kollektiivista ilmenemistä. Häpeän juuret ovat sosiaalisissa ja kulttuurisissa rakenteissa, ja sieltä ne siirtyvät yksilöihin ja pitävät otteessaan. Häpeän purkaminen on myös näiden mekanismien näkyväksi tekemistä ja niistä irti päästämistä.” (Peltola 2024, 59.)

On vaikea antaa yksioikoisia ohjeita häpeästä vapautumiseen; mikä toimii yhdellä ei välttämättä toimi toisella. Kuitenkin on hyvä aloittaa häpeän tunnistamisesta ja tunnustamisesta. Oppimalla tuntemaan ja hyväksymään itsensä paremmin ihminen pääsee lähemmäksi häpeän hallintaa. Olennaista onkin epätäydellisen itsensä hyväksyminen. Häpeä pyrkii piiloutumaan, mikä tekee sen tunnistamisesta ja käsittelemisestä vaikeaa. Ryhtyessään käsittelemään omaa häpeäänsä ihmisen on tunnistettava muistikuviansa liittyvä tunne ja esiin nousevasta kivusta huolimatta asioista puhuminen auttaa niistä selviytymisissä. Kun häpeä on tunnistettu ja tunnustettu on hyvä itselleen

aikaa sen käsittelylle. Lähempi tarkastelu auttaa ymmärtämään itseään ja omia reaktioitaan; häpeän käsittelyssä olennaista on pyrkiä päästämään irti häpeää aiheuttaneista tilanteista ja kokemuksista. (Malinen 2012, 208–212.)

Sosiaalityöntekijän ja asiakkaan väliseen vuorovaikutussuhteessa aito kohtaaminen ja läsnäolo ovat tärkeitä tekijöitä. Katja Myllyviidan (2020, 156, 218) mukaan aito välittäminen pitää sisällään herkkyyttä ja empatiaa hädän, pelon ja häpeän ymmärtämiselle tutkien hyväksyvästi niiden juuria, syitä ja seurauksia. Auttajan roolissa keskeistä on tukea asiakkaan empatiaa hänen omaa hätäänsä kohtaan. Yksinkertaisesti sanottuna Myllyviidan mielestä itsensä hyväksyminen, empatia ja myötätunto luovat lisää tilaa hengittää, mikä puolestaan auttaa ajattelemaan selkeämmin ja mahdollisesti myös ratkaisemaan ongelmia tehokkaammin. Myllyviidan mukaan häpeä on kuin haava, jota voi puhalttaa, mutta vain tietoista häpeää on mahdollista hoivata myötätunnon ja empatian keinoin (Riipinen 2020).

3 SOSIAALITYÖN TERAPEUTTINEN ULOTTUVUUS JA PSYKOSOSIAALINEN SOSIAALITYÖ

Sosiaalityön terapeutin puoli on tiedostettu ja tunnistettu jo vuosikymmeniä. Kyösti Raunio (2004, 147, 151-153) käsitteli sosiaalityön terapeutista perspektiiviä teoksessaan *Oleminen sosiaalityössä Tämän tyypittelyn*, joka on alunperin perin Malcom Paynen esittämä, mukaan sosiaalityön terapeutissa perspektiivissä sosiaalityöntekijä auttaa asiakasta käyttämään asiakkaalla itsellään olevia mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kasvuun, itsensä toteuttamiseen ja elämänhallintaan. Sosiaalityön tehtävänä on siis lisätä asiakkaan ymmärrystä omista voimavaroista. Perspektiivien avulla voidaan tarkastella yleisimmin ammatillisen toiminnan perustoja. Raunion mukaan terapeutin perspektiivissä korostuu tasa-arvoinen vuorovaikutussuhde asiakkaan ja työntekijän välillä. Ammatillisen asiantuntijatiedon sijaan korostuu työntekijän oma persoona, kokemus ja intuitio. Terapeutin perspektiivin mukaan ihmisiä ei nähdä vain olosuhteiden uhreina, vaan yhteiskunnallisesta syrjäytyneisyydestä huolimatta he ovat aina myös tuntevia ja tietoisesti toimivia olentoja. Raunio korostaa, että vaikka henkilön asiointi liittyy palveluihin ja etuuksiin, on aina myös syytä huomioida asiakassuhteessa mahdolliset muut tekijät, kuten syrjäytymisen aiheuttamat vaikutukset itsetuntoon ja identiteettiin.

Psykososiaalinen sosiaalityö on Riitta Granfeltin ja Hanna Kiurun (2023, 163-164) mukaan yhä monitulkintainen käsite. Käsitteenä se on kuitenkin vakiintunut osaksi sosiaalityön keskusteluja ja tutkimusta. Granfeltin ja Kiurun mukaan sille ei kuitenkaan tarvitse etsiä yhtä ja ainoaa määritelmää, vaan heidän mukaansa se voidaan nähdä ajassa ja paikassa muuttuvana kontekstisidonnaisena käsitteenä. Käytännössä psykososiaalinen työmuotona ja sosiaalityön perusorientaationa saa monenlaisia painotuksia. Psykososiaalisessa sosiaalityössä on kyse yksilön ja sosiaalisen ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta ja lähtökohtana työskentelylle on näkemys siitä, että ihminen on ymmärrettävissä ainoastaan elämysyhteyksissään. Sosiaalityöntekijän tehtävä onkin hahmottaa tätä kokonaisuutta sekä jäsentää elämäntilanteen eri osatekijöiden välisiä suhteita. Sosiaali- ja terveysministeriö (2023, 4) katsoo psykososiaalisuuden sosiaalityön työmenetelmänä tarkoittavan sosiaalihuollon asiakkaille annettavaa psykososiaalista tukea, jossa ei ole kyse mielenterveyden oireiden tai häiriön hoidosta, vaan psykososiaalista hyvinvointia vahvistavista tiedoista ja taidoista.

Psykososiaalisuus voidaan nähdä osana sosiaalityön perusolemuksesta sillä jo sosiaalityön eetokseen kuuluu heikoimassa asemassa olevien oikeuksien puolustaminen sekä eriarvoistumiskehityksen vastustaminen. Psykososiaalinen lähestymistapa edellyttää paneutumista siihen, miten psykologista tietoa ja psykoterapeuttista osaamista on tarkoituksenmukaista hyödyntää sosiaalityön tehtävissä. Haavoittuvuuden käsite on viime vuosina yleistynyt niin kotimaisissa kuin ulkomaisissa sosiaalityön tutkimuksissa ja se pitää sisällään niin yhteiskunnalliseen eriarvoisuuteen liittyvän häpeän että yksilopsykologisen haavoittuvuuden, kuten esimerkiksi traumakokemukset. (Granfelt & Kiuru 2023, 163.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Kirjallisuuskatsaukseni aihe on hakenut muotoaan monen kertaan prosessin varrella. Alun alkaen ajatukseni oli tutkia sosiaalityöntekijöiden kokemaa häpeää ja sen mahdollisia vaikutuksia asiakassuhteisiin. Tämän ajatuksen jouduin hylkäämään siitä syystä, että asiasta ei löytynyt tietoa. Terapeutin kokemasta häpeästä puolestaan olisi kyllä ollut tutkittua tietoa, mutta koska sosiaalityö ei ole täysin verrannollista terapia-työskentelyn kanssa, en voinut aineistoa hyödyntää tässä tarkoituksessa. Toki yhtymäkohtia sosiaalityön ja terapian välillä löytyy, sillä psykososiaalisuuden katsotaan olevan osa sosiaalityön perusolemusta (Granfelt & Kiuru 2023, 163).

Tarkastelen kirjallisuuskatsauksessani erilaisia suomalaisia sosiaalityön asiakastarinoita. Nämä tarinat ovat osa sosiaalialan tuoreita tutkimuksia. Halusin selvittää, miten häpeää on kuvattu ja millaisien tekijöiden kanssa se näissä tarinoissa esiintyy. Tutkimuskysymys oli määritelty seuraavanlaisesti: Millaisena häpeä näyttäytyy sosiaalityön tutkimusten asiakastarinoissa?

Kirjallisuuskatsaukseni on narratiivinen, eli kuvaileva ja se kuuluu traditionaalisiin katsaustyypppeihin. Narratiivista metodia käytetään tilanteissa, joissa lähtökohtana ei ole selvittää ilmiön yleisyyttä vaan etsiä vastausta siihen, mitä ilmiöstä tiedetään. Tällä metodilla pystytään antamaan laaja yleiskuva käsiteltävästä aiheesta ja sen tilasta tieteenalalla. Narratiivinen katsaus on Hanna Vilkan (2024, 21–22) mukaan muita katsaustyypppejä vapaampi muun muassa tiedonhaussa ja aineiston valintakriteerien määrittelyssä. Prosessina narratiivinen kirjallisuuskatsaus perustuukin tutkijan oivaluksiin, eli siihen miten tutkija yhdistää aineistostaan ymmärtämiänsä asiat.

4.2 Aineiston kerääminen

Aineiston valinnan kriteereinä toimi 1) Tutkimukseen perustuvan julkaisun piti olla vertaisarvioitu 2) Tutkimusartikkeli ei saanut olla yli kuusi vuotta vanha ja 3) artikkelin tuli kuvata suomalaisen sosiaalityön asiakastarinoita ja niihin kytkeytyvää häpeää. Halusin valita aineistooni suhteellisen tuoreita tutkimuksia, sillä halusin nähdä millaisia merkityksiä asiakkaan tunnekokemuksille, ja varsinkin häpeän tunteelle, nykypäivän suomalaisessa sosiaalityöntutkimuksissa annetaan. Halusin tutkia millaisissa, asiayhteyksissä häpeä nousee tutkimusartikkeleissa esiin. Hypoteesini oli, että häpeää käsitellään usein yhdessä trauman- ja syyllisyydenkäsitteiden kanssa. Tutkimustani varten hain aineistoa JykDokin, ProQuestin, Google Scholarin sekä Januksen avulla kesän ja syksyn 2024 aikana. Halusin rajata aineistoni koskemaan suomalaisten sosiaalityönasiakkaiden häpeäkokemuksia, joten haut tein sanoilla häpeä AND sosiaalityö sekä häpeä. Janus-lehti on Sosiaalipoliittisen yhdistyksen ja Sosiaalityön tutkimuksen seuran julkaisema, joten tämän tietokannan kohdalla en katsonut tarpeelliseksi enää lisätä sanaa sosiaalityö hakua tehdessäni. Google Scholarin kautta löysin useita samoja artikkeleja, kun Januksen tietokannastakin, mutta näiden kyseisten artikkelien lisäksi en löytänyt

muita tutkimuskysymykseeni vastaavia tieteellisiä julkaisuja. Tämän vuoksi koko tutkimusaineistoni onkin löydettävissä Janus-lehden tietokannasta, joka on tieteellinen aikakauslehti. Kaikki julkaisut ovat vertaisarvioinnin läpikäyneitä ja kaikki julkaistavat kirjoitukset on valittu tieteellisin perustein.

Osumia haulleni tuli 36 kappaletta. Näistä poissuljin ensin kirja-arvostelut. Jätin myös pois artikkelit, jotka eivät kuvanneet sosiaalityön asiakkaiden kokemuksia. Harmaalla alueella tässä oli tutkimusartikkeli, joka käsitteli kokemusasiantuntijoiden tunnekokemuksia osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä. Päätin hyväksyä tämän mukaan, koska artikkelin häpeäkokemukset liittyivät haastateltujen henkilöiden henkilökohtaisiin prosesseihin, joissa he käsittelivät omia kipeitä kokemuksiaan ja mielenterveysongelmiin liittyviä haasteita, joita heillä oli ollut elämänsä aikana. Koin tärkeänä, että valitsemastani aineistosta kuului asiakkaiden oma ääni. Näin aineistoksi valikoitui kymmenen sosiaalityön tutkimusartikkeliä.

Koin hetkittäin epävarmuutta oman tutkimusprosessini onnistumisesta; oliko riittävä lähtökohta valita koko aineisto samasta tietokannasta. Perustelen päätöstäni sillä, että julkaisu on tieteellinen, artikkelit vertaisarvioituja ja kaikilla valitsemillani artikkeleilla on eri kirjoittaja tai kirjoittajat. Janus-lehdestä sain toteuttamieni rajausten myötä juuri sopivan määrän artikkeleja. Näin jälkikäteen olen miettinyt aineistovalintaani kriittisemmin, sillä kaikki artikkelit eivät sisällä pelkästään asiakkaan omakohtaisia kuvauksia häpeästä. Häpeän merkityksen on voinut antaa työntekijä, eikä asiakas itse. Mutta kuten aiemmin tässä kirjallisuuskatsauksessa on jo aiemminkin todettu, häpeä on hyvä piiloutumaan; ehkä joskus ulkopuolisten on helpompi tunnistaa ja kuvata häpeää, kun asianomaisen.

4.3 Aineiston kuvaus

Aineistoni artikkelit käsittelevät monipuolisesti erilaisia sosiaalityön asiakastilanteita. Artikkeleissa esiintyy suhteellisen kattava läpi leikkaus sosiaalityön erilaisista osa-alueista. Ne kaikki käsittelevät sosiaalityön tuoreita tutkimuksia ja ovat vertaisarvioituja.

Taulukko 1. Aineiston kuvaus. Taulukosta on nähtävissä tutkimuksessa mukana olevat artikkelit.

Tekijä/vuosi	Artikkelin nimi
Harriet Tervonen 2021	Mistä se tuulekin se syyllisyys, se tulee siitä, että on koko vika
Teija Karttunen 2020	Naiset tarvitsevat kokonaisvaltaista päihdehuoltoa
Kari Saronen 2020	Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä
Ulla Salovaara 2023	Ristiriitainen, kohtaamaton ja riittämätön äitiys-ehdottomaan vankeusrangaistukseen tuomittujen naisten koettu ja määritelty äiteys lastensuojelun sosiaalityön kontekstissa
Sirkka Mikkola 2019	Paperittomuutta voi vähentää vain tietoa tarjoamalla
Kati Kataja Kristiina Kulosaari 2023	Ulkomailla syntyneiden päihde-ehdoinen asiointi sosiaali- ja terveyspalveluissa 2019
Johanna Järvinen-Tassopoulo, Minna Kesänen 2020	Mistä asiantuntijuus muodostuu? Ongelmapelaajien kohtaaminen sosiaalityössä
Eija Eronen 2020	"Kaikki jäi pois"-oma aika äitien vertaistukiryhmässä
Riitta Granfelt, Hanna Kiuru 2023	Psykososiaalinen käsitteenä ja haavoittuvien elämäntilanteiden kehyksenä
Teemu Rantanen, Minna Lidqvist 2018	Valvottu koevapaus ja siihen liittyvä päihdekuntoutus rikoksenteijäjoiden kuntoutuksessa

4.4 Aineiston analyysi

Valittuani artikkelit, jotka otan mukaan tutkimukseeni, aloin käymään aineistoa läpi tarkoitukseni luokitella aineistossa esiintyviä teemoja. Valitsin merkitykselliset teemat häpeää käsittelevän teorian tiedon sekä aineiston perusteella ja taulikoin ne. Käytin analyysiin teoriaohjaavaa mallia. Analyysin pohjana ovat häpeän kuvaukset nousevat aineistosta, mutta niiden ryhmittelyä on ohjannut teorian tieto. Teoriaohjaavan sisällönanalyysiin kuuluu kolmivaiheinen prosessi; aineiston valmistelu, organisointi sekä raportointi. Sisällönanalyysin pohjalta muodostetaan käsitteellinen näkemys tutkittavasta ilmiöstä (Vilka 2023, 86–87, Dweyrin 2020, 65 mukaan.) Kaikkien tekijöiden kohdalla ei ollut mahdollista tietää mikä on syy ja mikä seuraus, joten jotkut tekijät saattavat olla kahden teeman alla. Esimerkiksi päihteiden käyttö aiheutti asiakkaille häpeää, mutta oli myös keino selvittää häpeän kanssa elämisestä.

TAULUKKO 2 Teemat. Taulukossa on esitetty aineistoanalyysissä käytetyt teemat.

Teemat	
1. Häpeän kokemuksen taustoja	Uskonnollisuuteen liittyvä häpeä, häpäisevä ja kontrolloiva ympäristö, ympäristön kielteinen suhtautuminen marginaaleissa eläviin, yhteiskunnan sukupuolittuneet odotukset, päihdeongelma tai muut riippuvuudet, sukulasten ja kotimaan jättäminen
2. Häpeään kytkeytyvät tunteet	Häpeä, pelko, syyllisyys, turvattomuus, pönnistuminen ihmisenä, arvottomuus, kokemus kuulumattomuudesta, osattomuudesta ja torjutuksi tulemisesta, riittämättömyys, leimaantumisen pelko, sosiaalisen aseman menetyksen

	pelko, itseinho, torjutuksi ja hylätyksi tulemisen tunne
3. Vaikutukset elämään	Kielteiset vaikutukset itsetuntoon ja elämänhallintaan, pitää yllä pelkoa läheisyyttä kohtaan ja/tai vaikeuttaa avun hakemista ja vastaanottamista, vaikutukset vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin, huonoihin ihmissuhteisiin ajautuminen, heikentynyt toimintakyky, erillaiset riippuvuudet ja päihteiden käyttö, vaikutukset elämänvalintoihin
4. Keinoja selvitä häpeän kanssa	Tietoinen työskentely tunteiden kanssa, tunteiden kohtaaminen, tunteiden hyväksyminen, etäisyyden otto häpeään, pyrkimys ymmärtää ympäristön vaikutuksista omiin tunteisiin, tietoinen pyrkimys vaikuttaa kielteisiin asenteisiin, päihteet, uusiin ihmissuhteisiin hakeutuminen

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Häpeän kokemuksen taustoja

Kaiken kaikkiaan tutkimusaineistostani käykin hyvin ilmi häpeän sosiaalinen luonne. Tervosen (2021, 161, 164, 168–169) artikkelissa pelon ja syyllisyyden ja häpeän kolminaisuutta kuvattiin lapsuuden turvattoman kasvukokemusten yhteydessä. Artikkelin viesti olikin, että häpeä on sekä psyykkinen, että sosiaalinen kokemus; häpeän kautta yksilö paikantaa itseään suhteessa toisiin. Kasvuyhteisön käyttämä sosiaalinen kontrolli ja asioista puhumattomuus, vaikuttivat haastateltujen elämään vahvasti vielä aikuisenakin. Granfeldtin ja Kiurun (2023, 175–176) artikkelin mukaan esimerkiksi psyykkinen haavoittuvuus nähdään yhteiskunnassamme usein yhä edelleen henkilökohtaisena heikkoutena, minkä vuoksi esimerkiksi yksinäisyydestä kertominen voi olla yksilölle ylitsepääsemättömän vaikeaa yksinäisyyteen ja torjutuksi tulemiseen liittyvän häpeän vuoksi. Häpeä, syyllisyys ja sosiaalinen paine saattoivat toimia joillekin ihmisille myös ulkoisena muutosmotivaation lähteenä, mutta ne eivät kuitenkaan todennäköisesti johtaneet kovin pysyviin tuloksiin (Rantanen & Lindqvist 2018, 35). Aineiston perusteella asiakkaille häpeää saattoivat tuottaa myös asiat, ja tekijät, jotka eivät ole heidän omassa vallassaan. Esimerkiksi kielteinen turvapaikkahakemus saattaa merkitä sen saaneelle henkilökohtaista häpeää. (Mikkola 2019, 81–82.) Myös yhteiskunnassamme yhä eläviä sukupuolirooleja ja niiden merkityksiä käsiteltiin monessa artikkelissa. Kulttuurissamme naisilta odotetaan yhä intensiivisempää vanhemmuutta kuin miehiltä, minkä vuoksi oman ajan kaipaaminen saattaa

aiheuttaa yhteiskunnallisten ja kulttuuristen paineiden takia naisille häpeää, syyllisyyttä ja torjuntaa (Eronen 2020, 341–342).

Myös naisten päihdeongelmat nähdään usein häpeällisempinä kuin miesten ja niihin liittyy leimaamista ja moralisointia. Sukupuoleen liittyvää häpeää käsiteltiin Ulla Salovaaran (2023, 387) rikostaustaisten naisten kokemusten kautta. He olivat kokeneet ympäristön syyllistävän heitä päihdeongelmien lisäksi esimerkiksi huonoihin väkivaltaa sisältäviin suhteisiin jäämisestä. Suhteeseen jäävä nainen nähtiin syyppäänä väkivallan jatkumiseen. Viranomaisten toiminta asiakastilanteissa saattoi myös aiheuttaa Salovaaran tutkimuksen mukaan asiakkaille häpeää. Tällaisia kokemuksia asiakkaille oli tullut esimerkiksi huostaanottotilanteista. Naisten kuvaamat kokemukset kohtaamisista lastensuojelun kanssa sisälsivät ristiriitaisuutta, kohtaamattomuutta ja riittämättömyyttä. Samassa artikkelissa tuotiin esiin, että asiakkaiden voimakkaat tunteet vaativat vastapainoksi työntekijöiltä selkeää dialogia ja ammattimaisuutta. Yhteiskunnallisten normiodotuksien täyttämisen haasteita käsiteltiin useassa artikkelissa (esimerkiksi Soronen 2020, 63, 68; Eronen 2020, 343). Karttunen (2020, 82) toi esiin yhteiskunnan sukupuolistuneet rooliodotukset ja normit ja niiden merkitysten huomioimisen osana naisten päihdeongelmasta kuntoutumista.

5.2 Häpeään kytkeytyvät tunteet

Tutkimusaineistoni artikkeleista pelko, syyllisyys ja traumakokemukset oli mainittu yhdeksässä kymmenestä. Aineistosta kuvautui, miten syyllisyys tai häpeä saattoi olla yksilölle jopa lamauttava tunne, mutta joka oli kuitenkin usein hyvin piilossa ulkopuolisilta (Esimerkiksi Salovaara 2023, 383–386). Häpeä ja syyllisyys saattoivat kietoutua asiakkaiden kertomuksissa toisiinsa niin, että niitä on vaikea erottaa toisistaan (Tervonen 2021, 172). Häpeä saattoi vaikuttaa trauma- ja väkivaltakokemusten rinnalla esimerkiksi tarjotun hoidon vastaanottamiseen (Kataja & Kuussaari 2023, 200).

Häpeän tunnistamisessa työntekijän pyrkimys ymmärtää asiakkaansa tunnekokemuksia voi jo itsessään auttaa oikeille jäljille (Granfelt & Kiuru 2023, 166). Sosiaalityössä tarvitaan nimenomaan tietoa asiakkaiden kokemus- ja merkitysmaailmoista (Tervonen 2021, 161). Tutkimusaineistosta kävi hyvin selväksi haavoittuvassa asemassa olevien asiakkaiden tarve tulla kuulluksi ja kohdatuksi (Tervonen 2021, 172; Mikkola 2019, s.84; Järvinen-Tassopoulos & Kesänen 2020, s.153; Eronen 2020, s. 354; Granfelt & Kiuru 2023, 166; Rantanen & Lindqvist 2018, s.14). Luottamukseen perustuva vuorovaikutussuhde on kuulluksi tulemisen mahdollistaja. Kuormittuneissa ja vaativissa asiakastilanteissa työskentely ymmärrettävästi edellyttää työntekijältä hyviä vuorovaikutustaitoja ja taitoa olla läsnä. (Granfelt & Kiuru 2023, 166, 175-176.) Olennaista on myös yksilön ja ympäristön välisen suhteen ymmärtäminen (Karttunen 2020, 80; Tervonen 2021, 172; Granfelt & Kiuru 2023, 166).

5.3 Häpeän vaikutukset

Harriet Tervosen artikkelista kuvautui, miten lapsena koettu häpeä näkyi asiakkaiden elämänvalinnoissa ja itsensä kokemisessa vielä aikuisenakin (Tervonen 2020, 167). Häpeä yhdessä muiden moraalitunteiden kanssa vaikuttivat vahvasti Kari Sarosen (2020, 63, 68) artikkelissa kokemusasiantuntijoiden vuorovaikutukseen sekä ihmissuhteisiin. Häpeän ja syyllisyys liitettiin artikkelissa oman paikan etsintään elämässä; ne yhdessä ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemusten kanssa synnyttivät haastatelluissa halua vaikuttaa yhteiskunnassa vallitseviin kielteisiin asenteisiin. Osa artikkeleja varten haastatelluista asiakkaista pyrki pakenemaan häpeän ja syyllisyyden kokemuksia erilaisten riippuvuuksien avulla, esimerkiksi päihteiden käytöllä, tai hakautumalla yhdä uudelleen epäterveisiin ihmissuhteisiin. Traumatiset ja häpeän kokemukset vaikuttivat kielteisesti myös heidän muutosmotivaatioonsa ja vaikuttivat sitä kautta hoitojen tuloksiin (Salovaara 2023, 384, 386). Häpeä saattoi aiheuttaa myös vaikeiden asioiden kohtaamattomuutta ja hankaloittaa avun hakemista ja vastaanottamista (Kataja & Kulosaari 2023, 200; Järvinen-Tassopoulos & Kesänen 2020, 150).

5.4 Keinoja selvitä häpeän kanssa

Päihteet olivat yksi keino selvitä häpeän ja syyllisyyden tunteiden kanssa elämisestä (Salovaara 2023, 383–386). Vaikka päihteitä käytettiin häpeän hoitona, ne muiden riippuvuuksien ohella kuitenkin myös itsessään aiheuttivat häpeää. Leimaantumisen pelossa asiakas ei välttämättä ota itse asiaa esille asioidessaan yhteiskunnallisissa palveluissa, saattikka hae itsenäisesti apua. (Järvinen-Tassopoulos & Kesänen 2020, 150–151). Myös yhtenä mahdollisena selviytymiskeinona häpeän kanssa elämisestä voi pohtia kysymystä siitä, oliko asiakkaiden kokemat häpeän ja syyllisyyden tunteet saaneet osan valitsemaan, tietoisesti tai tiedostamattaan, itselleen uhrinarratiivin. Uhrinarratiiviista käsin toimiminen saattoi vaikuttaa negatiivisesti luottamuksellisen asiakassuhteen luomiseen (Kataja & Kuussaari 2023, 200). Tunnetyöllä oli keskeinen merkitys häpeän kanssa elämisessä, mitä painotettiin useassa artikkelissa. Vaikeiden tunteiden kanssa työskentely ei kuitenkaan ollut yleensä helppoa; häpeän ja syyllisyyden taakasta vapautuminen oli vaatinut tutkimuksiin osallistuneilta henkilöiltä paljon työtä ja monella prosessi oli vielä kesken (esimerkiksi Tervonen 2020, 171; Salovaara 2023, 368; Saronen 2020, 68). Teija Karttunen (2020, 80) kirjoittaa artikkelissaan asiakkaan mentalisaatiokyvyn vahvistamisesta. Karttusen esiin tuomalla Mentalisaatiokyvyn käsitteellä tarkoitetaan kykyä pohtia omaa ja toisten ihmisten näkökulmia ja kokemuksia, sekä myös erottaa nämä toisistaan. Mentalisaatiokyky kehittyy hoivassa ja vuorovaikutuksessa, mutta sen kehittymistä voidaan hänen mukaansa tukea myös ammatillisin keinoin. Asiakasta voidaan auttaa esimerkiksi tukemalla hänen kykyään sanoittaa tunteitaan.

6 YHTEENVETO JA POHDINTAA

Aineistoni koostuu eri ikäisten, taustaisten ja tarpeisten ihmisten asiakaskuvauksista. Kaikissa valitsemisani artikkeleissa tutkimusaineisto perustuu kokonaan tai osittain asiakkaiden haastatteluille tai heidän täyttämilleen kyselylomakkeille. Häpeä nousi artikkeleista erilaisten tekijöiden yhteydessä sekä erilaisin painotuksin. Kuten tässä kirjallisuuskatsauksessa on jo useaan otteeseen todettu, häpeää voi olla vaikea tunnistaa. Se voi kätkeytyä muiden tunteiden alle, naamioitua muuksi, kuten vihaksi tai syyllisyydeksi. Miten työntekijä voi auttaa asiakastaan tunnistamaan piiloutuvan häpeän tunteen, kun asiakas ei sitä itsekään tunnista? Ehkä olennaista onkin antaa tilaa ja aikaa, sekä pyrkiä ymmärtämään asiakkaan tunnekokemuksia ja taustoja. Hyväksyvä läsnäolo ja empaattinen kohtaaminen ovat tärkeitä elementtejä luottamuksellisen suhteen rakentamisessa (Granfelt & Kiuru 2023, 166).

Sosiaalityössä tarvitaan hyviä vuorovaikutustaitoja. On osattava kohdata asiakas omana itsenään ja annettava hänelle aikaa. On osattava olla odottamatta liian suuria muutoksia liian nopeasti. Sosiaalityön kaksijakoinen rooli, tuen ja kontrollin välillä tasapainoilu, ei ole helppoa. (esimerkiksi Salovaara 2023, s. 386; Granfelt & Kiuru 2023, 175.) Kirsi Juhilan (2016, 49) mukaan sosiaalityön asiakassuhde näyttäytyy poliittisissa, taloudellisissa ja hallinnollisissa keskusteluissa lähinnä liittämisen- ja kontrollisuhteena. Tämän näkökulman mukaan sosiaalityöntekijän tehtävänä on liittää syrjäytynyt asiakas takaisin yhteiskuntaan ja tarvittaessa kontrolloida heitä, joiden liittämisen on vaikeuksia. Asiakkaan rooliksi jääkin olla näitten toimenpiteiden kohteena. Näiden arvojen rinnalle tarvitaan asiakkaan voimaannuttamiseen pyrkivää sosiaalityötä (Järvinen-Tassopoulos & Kesänen 2020, 164) ja tämän eetoksen esiin nostamista.

Sosiaalityön kannalta onkin olennaista huomioida myös häpeän aiheuttamat kehät asiakkaiden elämässä. Häpeä liittyy usein huonoon itsetuntoon ja esimerkiksi arvottomuuden kokemukseen, mitkä voivat puolestaan johtaa huonoihin elämän valintoihin, kuten hyväksikäyttöihin ihmissuhteisiin tai päihteiden käyttöön. Selvitäkseen huonon ihmissuhteen, tai vaikka lapsen huostaanoton aiheuttamasta, traumasta ja häpeästä ihminen voi ajautua toiseen huonoon parisuhteen ja kokea lisää häpeää. Tätä häpeän kierrettä on myös Salovaara (2023, 385) kuvannut omassa artikkelissaan rikostaustaisten naisten äitiyden kokemuksista. Useinkaan ei ole helppoa, eikä aina edes mahdollista, erottaa mikä on syy ja mikä seuraus.

Ei ole myöskään yksiselitteistä määritellä onnistunutta sosiaalityötä, sillä kyseessä on moniulotteinen käsite. Onnistunutta sosiaalityötä voi tarkastella monesta eri näkökulmasta käsin: Yhteiskunnan sosiaalityölle antamien tehtävien täyttymisen, sosiaalityön ammatillisen itseymmärryksen ja asiantuntijuuden kuin, myös sosiaalityön asiakkaan näkökulmasta. (Jokinen 2014, 197.) Tutkimusaineistostani korostui asiakkaiden tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi (Esim. Salovaara 2023, 387). Tassopouloksen ja Kesänen (2020, 153) mukaan yksi tapa edistää kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemusta on käyttää niin sanottua ”tietämättömyyden asiantuntijuutta”. Tällä termillä he tarkoittavat sitä, että yksinkertaisesti kysytään asiakkaalta tämän arvoista ja toiminnasta. Työntekijän ja asiakkaan asiantuntemus eivät sulje toisiaan pois. Tervosen (2021, 171) artikkelissa haastateltavat kuvaavat omien kokemuksiansa kautta miten vaikea häpeästä ja syyllisyydestä on ollut yrittää selvittää yksin. Artikkelissa tuodaan esiin yhtenä asiakastyön kehittämiskohteena sen, miten vaikeita asioita uskalletaan nostaa esiin.

Uusea artikkeli alleviivasi ympäristön merkitystä häpeän aiheuttajana ja ylläpitäjänä (esimerkiksi Rantanen & Lindqvist 2018, 35; (Karttunen 2020, 77, 82; Järvinen-Tassopoulos & Kesänen 2020, 150–151). Häpeää saattoi aiheuttaa niin yhteiskunnalliset arvot ja roolitukset, kuin perheen sisäiset suhteetkin. Häpeää liitettiin yhteiskunnan normien rikkomiseen, mutta oli myös tilanteita, joissa ihminen sai osakseen häpeää tekemättä varsinaisesti mitään väärin. Esimerkiksi äitien omaa aikaa käsittelevästä artikkelista nousi esiin, miten vahvoja odotuksia ja vaatimuksia äitiyteen liitetään edelleen

(Eronen 2020, 341–342). On myös syytä ottaa huomioon kulttuurilliset tekijät; häpeää aiheuttavat asiat voivat erota suurestikin eri kulttuureissa (Malinen 2018, 7–9).

Aineistoni pohjalta pohdin sosiaalityön ja terapian yhtymäkohta ja rajapintoja. Granfelt ja Kiuru (2023, 166) tuovat artikkelissaan esiin psykososiaalisen sosiaalityön merkitystä. Psykososiaalinen työ asettaa kuitenkin tekijälleen erinäisiä vaatimuksia: hänen tulee tuntea ja osata kasvokkaiseen vuorovaikutukseen perustuvia auttamistyön menetelmiä. Granfelt ja Kiuru nostavat esiin, että psykososiaalisen työn kohteena on usein kasaantuneita, vaativia ongelmia, kuten päihteitä, psyykkisiä häiriöitä, kriisejä ja vaikeita ihmissuhteita. Psykososiaaliseen sosiaalityöhön liittykin terapeutin ulottuvuus. Luottamukseen perustuva asiakas-työntekijä-vuorosuhde ja pyrkimys jäsentää psykologian osuutta sosiaalityön tietoperustassa konkretisoituvat heidän mukaansa psykososiaalisessa työskentelyorientaatiossa. Tutkimukseni myötä minussa heräsi kiinnostus siitä, mitä valmiuksia sosiaalityön koulutus antaa psykososiaaliseen työotteeseen tai mitä lisäkoulutusta mahdollisesti vaaditaan. Saronen (2020, 63) toi esiin artikkelissaan, kuinka perinteisesti asiantuntijatyöhön on liitetty järkipärisyyttä ja neutraalisuus, eli tunteet on tietoisesti pyritty pitämään erillään ammatillislähtöisestä vuorovaikutuksesta. Sosiaalityön asiakastarinat usein sisältävät tunteita herättäviä elementtejä, joten niiden sivuttamiseen pyrkiminen ei välttämättä ole kovin kestävä ratkaisu myöskään työntekijän näkökulmasta.

Analysointia tehdessäni jouduin monta kertaa pysähtymään ja miettimään olenko tulkinut aineistoani oikein. Pyrin minimoimaan riskiä lukemalla aineistoa useasti läpi. Tutkimustulokseni perustuvatkin omaan tulkintaani; ehkä joku toinen olisi tulkinut aineiston kuvauksia toisin. Ajattelen, että kyse on samasta asiasta, kun ihmisen elämissä yleensäkin: Tulkinnoista. Ei ole kahta samanlaista ihmistä tai kahta samanlaista tarinaa. Minua edelleen kiinnostaa sosiaalityöntekijän oman tunnetyön näkökulma. Psykoterapiaa käsittelevästä kirjallisuudesta terapeutin omat haavoittuvuudet ja työstämättömät kipukohdat nostetaan selkeästi esille, sillä niillä on keskeinen merkitys

hoidon onnistumiseen ja laatuun. Harri Valkonen (2021, 72–74) kirjoittaa terapeutin persoonallisuuden rakenteeseen syvälle ankkuroituneista, työstämättä jääneistä haavoittuvuuksista ja niiden haitallisista vaikutuksista asiakassuhteeseen. Nämä terapeutin mielensisäiset ongelmalliset skeemat voivat hänen mukaansa ilmetä esimerkiksi haitallisina reagointi- ja toimintatapoina ja vääristyneinä automaattisina ajatuksina. Tilanne, jossa terapeutti ja asiakas esimerkiksi jakavat saman haavoittuvuuden, voi olla asiakassuhteen laadun kannalta haasteellinen. Terapeutti saattaa samaistua liiaksi asiakkaan tilanteeseen ja näin ollen ammatillisten rajojen ylläpito voi olla haastavaa. Myös terapeutin persoonallisuuden rakenteissa ilmenevä kontrollin ja vallankäytön tarve tuo Valkosen mukaan ymmärrettävästi kielteisiä elementtejä asiakassuhteeseen. Myös sosiaalityöntekijän on tärkeää tavoitella mahdollisimman hyvää itsetuntemusta. Granfeltin ja Kiurun mukaan sosiaalityö tulee tukea haavoittuvassa asemassa elävien kokonaisvaltaista eheytymistä (Granfelt & Kiuru 2023, 164). Kyse ei ole siis pelkästään palvelujärjestelmien tuntemuksesta tai rahallisesta avustamisesta.

LÄHTEET

Conti, Paul. 2022. Trauma. The invisible Epidemic. Penguin Random House UK.

Eronen, Eija. 2020. "Kaikki jäi pois" – oma aika äitien vertaisryhmässä. Janus sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 28(4), 341–356. Saatavilla < <https://doi.org/10.30668/janus.66701>.
Luettu 30.8.2024

Jokinen, Arja. 2014. Onnistumisen tarinoita aikuissosiaalityössä. Teoksessa. Haverinen, Riitta, Kuronen, Marjo & Pösö, Tarja. (toim.). Sosiaali-
huollon tila ja tulevaisuus. Vastapaino. Tallinna. S. 196-218.

Juhila, Kirsi. 2016. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkain. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. 7. painos. Vastapaino.
Tallinna

Järvinen-Tassopoulos, Johanna & Kesänen, Minna. 2020. Mistä asiantuntijuus
muodostuu? Ongelmapelaajien kohtaaminen sosiaalityössä. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 28(2),
150–167. Saatavilla < <https://doi.org/10.30668/janus.77614>.
Luettu 14.8.2024

Kainulainen, Siru & Parente-Čapková, Viola. 2011. Häpeän lamaantunut
toiminta. Esipuhe. Teoksessa Kainulainen, Siru & Parente-Čapková,
Viola (toim.) Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Uniprint.
Turku. S. 6-24.

Karttunen, Teija. 2020. Naiset tarvitsevat kokonaisvaltaista päihdehoitoa. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 28(1),
77–84. Saatavilla < <https://doi.org/10.30668/janus.85766>. Luettu 18.8.2024

Kataja, K.ati & Kuussaari, Kristiina. 2023. Ulkomailla syntyneiden
päihde-ehdotin asiointi sosiaali- ja terveystalveissa 2019.

Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 31(2), 199–209. Saatavilla <https://doi.org/10.30668/janus.120954>.
Luettu 12.8.2024

Malinen, Ben. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja. Tallinna

Malinen, Ben. 2018. Häpeän monet kasvot. Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja. Tallinna

Mikkola, Sirkka. 2019. Paperittomuutta voi vähentää vain tietoa ja tukea tarjoamalla. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 27(1), 79–87. saatavilla < <https://doi.org/10.30668/janus.70032>. Luettu 12.8.2024

Myllyviita, Katja 2021. Häpeän hoito. Printon. Tallinna 1–4.painos.

Peltola, Kaisa. 2024. Häpeän alkemia. Viisas Elämä oy. Helsinki. 3.painos

Rantanen, Teemu & Lindqvist, Minna. 2018. Valvottu koevapaus ja siihen liittyvä päihdekuntoutus rikoksenteekijöiden kuntoutuksessa. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 26(1), 3–20. Saatavilla < <https://doi.org/10.30668/janus.63165>.
Luettu 18.8.2024

Raunio, Kyösti. 2004. Olennainen sosiaalityössä. Gaudeamus. Tampere

Riipinen, Paula. 2020. Häpeä lievittyy myötätunnolla. Psykologialehti 12.8.2020. Psykologiliitto.
Saatavilla < https://psykologilehti.fi/hapea-lievittyy-myotatun_nolla/.
Luettu 30.9.2024

Salovaara, Ulla. 2023. Ristiriitainen, kohtaamaton ja riittämätön äitiys – ehdottomaan vankeusrangaistukseen tuomittujen naisten koettu ja määritelty äitiys lastensuojelun sosiaalityön kontekstissa. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 31(4), 376–392. Saatavilla < <https://doi.org/10.30668/janus.107281>.
Luettu 18.8.2024

Soronen, Kari. 2020. Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 28(1), 60–76. Saatavilla < <https://doi.org/10.30668/janus.70425>. Luettu 18.8.2024

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (2023): Psykososiaalisten menetelmien käsitteiden täsmentämistarpeet, niihin kuuluvien hoitomuotojen käyttö ja toteutus sekä toimenpiteet niiden saatavuuden turvaamiseksi. Muistio. Saatavilla < <https://stm.fi/documents/1271139/150418668/Selvitys+psykososiaalisista+menetelmist%C3%A4+090223.pdf/72291d6a-1f9e-1be1-0854-d77ab3b49bc6/Selvitys+psykososiaalisista+menetelmist%C3%A4+090223.pdf?t=1676635452511>. Luettu 19.10.2024

Tervonen, Harriet. 2021. "Mistä se tulee se syyllisyys, se tulee siitä, että on kokovika": Lapsuuden turvattomuuden tunnekokemukset uskonnollisissa perhesuhteissa. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 29(2), 160–175. Saatavilla < <https://doi.org/10.30668/janus.76919>. Luettu 18.8.2024

Törrönen, Maritta. 2016. Johdatus vastavuoroiseen sosiaalityöhön. Teoksessa Törrönen, Maritta, Hänninen, Kaija, Jouttimäki, Päivi, Lehto-Lunden, Tiina, Salovaara, Petra & Veistilä, Minna (toim.) Vastavuoroinen sosiaalityö. Gaudeamus. Tallinna. S. 11-22

Valkonen, Harri. 2021. Psykoterapeutin haitallisten reaktioiden tunnistaminen ja säätely terapisuhteessa. Teoksessa Turpeinen, Päivi & Nurmento, Riikka (toim.). Terapisuhteessa olemisen taito. Otava kirjapaino oy. Keuruu 2021. 1-3.painos. S. 64-83

Vilka, Hanna. 2024. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House Oy. Tallinna