



**TURUN
YLIOPISTO**

”Pitäisi saavuttaa enemmän, osata enemmän, olla enemmän”

Nuorten kokemuksia häpeästä

Pro gradu -tutkielma
Sosiologia
Sosiaalitieteiden laitos
Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta
Turun yliopisto

Laatija:
Erika Mäkeläinen

15.11.2024
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Sosiologia

Tekijä: Erika Mäkeläinen

Otsikko: ”Pitäisi saavuttaa enemmän, osata enemmän, olla enemmän”– Nuorten kokemuksia häpeästä

Ohjaaja: Professori Suvi Salmenniemi

Sivumäärä: 65 sivua, 4 liitesivua

Päivämäärä: 15.11.2024

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastelen nuorten kirjoitusten avulla, millaisia merkityksiä he kokemuksissaan liittävät häpeään ja kuinka he tekevät tunnetta ymmärretyksi nykyisessä yhteiskunnallisessa ajassa. Tutkielman keskeisin tutkimuskysymys on, millaisia tekijöitä häpeäkokemusten taustalla on löydettävissä liittyen ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin. Tarkastelen myös, miltä häpeä nuorten mielestä tuntuu ja kuinka he kertovat käsittelevänsä tunnetta.

Tutkielmassa hyödynnän kevään 2024 aikana keräämäni Kirjoituksia nuorten kokemasta häpeästä - aineistoa, joka koostuu 27 kirjoituksesta. Kyseessä on aineistolähtöinen kvalitatiivinen tutkimus, jonka tutkimusmenetelmänä hyödynnän diskurssianalyysia. Tutkimus kiinnittyy erityisesti kriittisen yhteiskuntateorian perinteeseen ja yhdistyy kulttuurintutkimukseen. Teoreettisena kehyksenä hyödynnän Hartmut Rosan kiihtyneen yhteiskunnan teoriaa sekä Silvan Tomkinsin affektiteoriaa. Kiihtyneisyydellä tutkielmassa viitataan nyky-yhteiskunnan jatkuvaan muutokseen ja nopeatempoisuuteen, mikä aiheuttaa aikapainetta, epävarmuutta ja suorittamista. Affektit puolestaan ilmentävät erityisesti häpeän kehollisuutta ja tuovat esiin tunteen vaikuttavuutta ihmisen toimintaan.

Keskeisiksi esiin nouseviksi häpeädiskursseiksi tutkimuksessa määrittyy suorittavan, pärjäävän ja toimintaansa jatkuvasti arvioivan nuoren yhteiskunnallinen normi, johon itseä verrataan ja jota yritetään tavoitella. Häpeä hahmottuu nuorten kokemuksissa elämää hallitsevana affektiivisena tilana, jolla on merkitystä yhteiskunnassa toimimiseen. Nuoret ilmentävät häpeää epämiellyttävänä tunteena, joka linkittyy stressiin ja ahdistukseen. Se näyttäytyy haastavana, vaikeana kokemuksena, mikä halutaan piilottaa ja jota pyritään välttelemään.

Tutkielmassa esitän häpeän voivan liittyä nuorten pahoinvoinnin lisääntymiseen. Teoreettisten näkökulmien kautta tarkasteltuna yhteiskunnan kiihtyneisyys ja suorittamiskeskeisyys saattavat tuottaa häpeäkokemuksia, jotka voivat vaikuttaa nuorten uupumisen taustalla. Kirjoitukset häpeäkokemuksista kertovat keinoista, joiden avulla nuoret yrittävät selviytyä kiihtyneen yhteiskunnan vaatimuksista ja odotuksista ja olla normien mukaisia.

Avainsanat: häpeä, nuori, kiihtyminen, affekti, yhteiskunta, normi

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Kiihtyneisyys nykyaikaisena ilmiönä	7
2.1	Kiihtyneisyyden kehä	8
2.2	Saatavilla, saavutettavissa ja käytettävissä	12
2.3	Ulkoiset kiihtyvyyden voimat	15
3	Häpeä affektiivisena tilana	18
3.1	Affektit ja affektiteoriat	18
3.2	Häpeä affektina	20
3.3	Kohtaukset ja käsikirjoitukset	22
4	Häpeä tutkimuskohteena	24
4.1	Häpeän määritelmiä	26
4.2	Häpeän juuret	30
4.3	Nuoret yhteiskunnallisessa ajassa	33
5	Tutkimusasetelma ja -metodologia	37
5.1	Analyysin kuvaus	38
5.2	Tutkimuseettiset kysymykset	40
6	Nuoret elämää etsimässä	41
6.1	Katsaus häpeäkirjoituksiin	41
6.2	Häpeädiskurssit	46
6.2.1	Normatiivinen minä	46
6.2.2	Suorittava pärjääjä	51
7	Pohdinta	56
	Lähteet	62
	Liite 1	66
	Liite 2	68

1 Johdanto

Yhteiskunnallista keskustelua seurattaessa, tiedotusvälineistä nousevia teemoja ja sosiaalisen median kanavilla tapahtuvaa vuorovaikuttamista tarkastellen, tuntuu elämä koko ajan kuluvan nopeammin ja aikaa olevan aina vaan vähemmän. Erityisesti nuoret ovat monien poliittisten kysymysten kohteina ja useiden elämän eri osa-alueiden vaatimusten ristipaineessa. Heidän jaksamisensa vaikuttaa tutkimustiedon perusteella heikentyvän koko ajan nopeammin. Keskustellut oppimistulosten heikentymisestä, työkyvyttömyyseläkkeiden kasvusta, mielenterveyden haasteiden noususta, syntyvyyden laskusta, eläkejärjestelmän reiluudesta, elämän epävarmuudesta ekologisen kriisin ja maailman turvallisuustilanteen keskellä, saavat pohtimaan nuorten elämää nykyisessä yhteiskunnallisessa ajassa. He eivät ole eläneet maailmassa ennen teknologista murrosta, älypuhelimia, sosiaalista mediaa tai erilaisia sovelluksia. Nuorista puhutaan tulevaisuutena, liian vähän kuitenkin pysähdytään ymmärtämään heidän nykyisyyttään.

Pohtiessani tutkielman aihetta, tulin siihen tulokseen, että keskittymällä häpeäkokemuksiin, voi tunteen avulla olla mahdollista tavoittaa nuorten ajatuksista heidän luomiaan merkityksiä tästä ajasta ja yhteiskunnallisesta tilasta. Häpeän kokemisen syyt ja merkitykset vaihtelevat kulttuurin, ajan ja paikan mukaan, kertoen tarinaa yhteiskunnasta. Häpeään yhdistyy erityisesti eriarvoistuminen, yhteiskuntaluokkaan liittyvät kysymykset sekä kiihtymisen ja yksilöllistymisen logiikka, jota leimaa suorittamisen ja kilpailun pakko. Ajan korostaessa ihmistä oman elämänsä herrana, joka tarpeeksi yrittämällä voi saavuttaa mitä tahansa, saatetaan ohittaa elämäkokemukset ja yhteiskunnan eriarvoistavat rakenteet. Elämäntahdissa mukana pysyminen vaikuttaa vaativan nuorilta jatkuvan suorittamisen ja ajanhallinnan lisäksi tehokasta tunteiden hallintaa. Mikäli häpeän tunne on usein aktivoituneena, ympäristöstä saattaa saada jatkuvasti vahvistusta huonommuudesta, mikä voi johtaa uupumiseen ja sisäänpäin kääntymiseen.

Tutkielma koostuu keväällä 2024 kerätystä *Kirjoituksia nuorten kokemasta häpeästä* -aineistosta. Kyseessä on aineistolähtöinen kvalitatiivinen tutkimus. Tutkielmassa analysoin diskursiianalyysin avulla nuorten häpeäkirjoituksista sitä, millaisia merkityksiä he kokemuksissaan liittävät tunteeseen ja kuinka he tekevät tunnetta ymmärretyksi nykyisessä ajassa. Tutkielman keskeisin tutkimuskysymys on, millaisia tekijöitä häpeäkokemusten taustalla on löydettävissä liittyen ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin. Tarkastelen myös, miltä nuoret kertovat häpeän tunteen ja kuinka he kertovat käsittelevänsä sitä. Tutkielma etenee teoreettisen osuuden esittelystä tutkimusasetelman ja metodologian erittelyn myötä analyysiin, jossa kerron aineis-

tosta esiin nousevista teemoista, esittelen tutkimustuloksia sekä häpeäkokemuksista esiin nouseita diskursseja. Tämän jälkeen siirryn pohdintaosioon, jossa tulkitson aineistosta esiin nouseita yhteiskunnallisia tekijöitä ja niiden mahdollisia merkityksiä.

Vastaavanlaista häpeätutkimusta ei ole tehty tarkastelemalla kohderyhmänä nuoria nykyisessä suomalaisessa yhteiskunnallisessa ajassa. Näreen (1999, 9–10) mukaan sosiologiassa tunteiden tutkimusta on tarkasteltu jollakin tasolla jo ennen 1990-lukua, mutta siihen on tartuttu melko hitaasti johtuen yhteiskuntatieteelliseen analyysiin soveltuvan metodologian ja teoreettisen välineistön puuttumisesta. Ennen sen aktivoitumista, on tunteita tutkittu enemmän muilla tieteenaloilla, kuten filosofiassa, antropologiassa, naistutkimuksessa, nuorisotutkimuksessa ja psykologiassa. Lähtitieteenaloihin tutustuminen on hyödyllistä, koska tunteet voivat vaikuttaa poliittisten ja sosiaalisten muutosten taustalla ja toimia kollektiivisena liikkeelle panevana voimana. Yhteiskuntatutkijat ovat olleet erityisesti kiinnostuneita psykoanalyysin tarjoamista välineistä sosiologiselle tunnetutkimukselle. Sosiologian emeritusprofessorin Thomas Scheff (2000, 84–85) näkee, että häpeän käsittely on useimmissa psykoanalyttisissa tutkimuksissa ongelmallista, koska se jättää huomioimatta tunteen sosiaalisen kontekstin. Tällöin on haastavaa ymmärtää sen merkitystä ihmisten käyttäytymisessä.

Häpeään liittyvää tutkimusta on tehty erityisesti sosialisatioon, köyhyyteen, yhteiskuntaluokkaan, vähemmistöihin ja eriarvoisuuteen liittyen. Tutkijoita on kiinnostanut erityisesti häpeän samanaikainen universaali, että yksilöllinen ja tilannesidonnainen luonne. Häpeää koetaan joka puolella maailmaa, mutta tunteen ilmeneminen ja syyt vaihtelevat. Esimerkiksi historioitsija Satu Lidman (2011) on tarkastellut häpeää painottaen häpäisemistä ja leimautumista erilaisina aikakausina ja kulttuureissa. Hän on tuonut hyvin esiin sitä tematiikkaa, joka korostaa häpeän juurtumista sisäistettynä tiedostamattomiin asenteisiin, ohjaten ihmisen toimintaa ja vuorovaikutusta. Filosofian tohtori Siru Kainulainen ja kirjallisuustieteen professori Viola Parente-Čapková (2021) ovat lähestyneet tunnetta erityisesti sen rankaisevuuden vaikutusten myötä, keskittymisen tunteen affektiiviseen luonteeseen. Sekä teologi Ben Malinen (2010) että psykologi Katja Myllyviita (2023) ovat korostaneet tutkimuksissaan sosialisatioon merkitystä häpeän kehitymisessä, aktivoitumisessa ja tunteen kanssa pärjäämisessä.

Aineistoa olisi voinut tutkia monenlaisista yhteiskuntatieteellisistä teoreettisista painotuksista käsin. Luokkateorioista ja hallintateorioista nousevat näkökulmat ovat nähtävissä aineistossa, ja niitä sivutaan tutkielmassa. Teoreettinen pääpaino on kuitenkin kiihtyneen yhteiskunnan lo-

giikassa ja häpeän affektiivisuudessa. Tunnetta tarkastellaan erityisesti Hartmut Rosan kriittisen yhteiskuntateoreettisen näkemyksen kautta, hänen kiihtyneen yhteiskunnan teoriansa avulla sekä tuomalla esiin häpeän affektiivisuutta Silvan Tomkinsin affektiteoriaa hyödyntämällä. Tutkimus kiinnittyy erityisesti kriittisen yhteiskuntateorian perinteeseen, yhdistyen kulttuurintutkimukseen. Siinä hyödynnetään poikkileikkaavasti useita eri tieteenaloja. Tunteen affektiivisuudella ja ruumiillisuudella tarkoitan tutkielmassa erityisesti häpeän aktivoitumisesta nousevaa, usein epämiellyttävää, lamaannuttavaa ja ahdistavaa kehollista tunnetilaa.

Häpeäkokemusten kautta on mahdollista tarkastella sitä, kuinka nuoret hahmottavat, kontekstualisoivat ja merkityksellistävät elämää nykyisessä yhteiskunnallisessa ajassa. Häpeä nousee kirjoituksissa esiin riittämättömyyden kokemuksesta ja normien vastaisena olemisesta, mikä koetaan menestymistä ihailevassa nykyaikassa epäonnistumisen merkinä. Esitän, että nuorten häpeäkokemuksissa ilmenevät merkitykset voivat kertoa tavoista ja keinoista, joiden avulla he yrittävät selviytyä kiihtyneen suoritusyhteiskunnan vaatimuksista ja odotuksista hallitsemalla toimintaansa sekä piilottamalla ja välttelemällä häpeän aktivoitumista.

2 Kiihtyneisyys nykyaikaisena ilmiönä

Hartmut Rosa (2017) kuvaa kiihtyneen yhteiskunnan teoriassaan (*social acceleration*), kuinka yksilöt ympäri maailmaa kokevat nykyisessä jälkimodernissa yhteiskunnassa olevansa erilaisen päivittäisten rutiinien oravanpyörässä. Vaikka ihmiset kaikin keinoin yrittävät pysyä mukana tahdissa, kokevat he syyllisyyden tunteita tekemättömyydestään ja tuntevat tarvitsevansa yhä enemmän aikaa kaikkiin elämän osa-alueisiin, kuten töistä suoriutumiseen, taitojen ja osaamisen kehittämiseen, laitteistojen ja ohjelmistojen uusimiseen sekä lasten ja iäkkäiden vanhempien hoitamiseen. Lisäksi aikaa pitäisi löytyä vielä ystäville, sukulaisille, talolle, asunnolle, keholle sekä mielestä ja psyykestä huolehtimiseen. Tämä ”ajallinen ahdinko” kertoo ihmisten yrityksestä ja tarpeesta yrittää elää elämäänsä onnistuneesti. Se miten elämää halutaan elää, vastaa samalla siihen, miten aikaa halutaan käyttää. Rosa herättelee teoriassaan pohtimaan, miten tämä eskaloituva kiihtyneisyyden logiikka lopulta liittyy käsitykseen hyvästä elämästä, miksi siihen on päädytty ja kuinka ahdingosta voisi löytää ulospääsyn.

Rosan (2019) mukaan nuoret suhtautuivat tulevaisuuteen aiemmin hyvin erilaisin ajatuksin. Ennen 1970-luvulta alkanutta vapausajattelun lisääntymistä, kun heiltä tiedusteltiin, mitä he haluavat elämältään, nuoret kertoivat unelmistaan, pyrkimyksistään ja ideoistaan. Modernissa kiihtyneessä nykyaajassa nuorten näkemys on kääntynyt nurinkurin, ja samaan kysymykseen vastataan ennemminkin kysymällä, miten he voisivat onnistua kilpailemaan menestyksekkäämin. Rosa toteaa, että ”kyse ei ole enää oman perspektiivin kehittämisestä, vaan sopeutumisesta joukkoon”. Nuoret tarkastelevat tulevaisuutta modernissa kiihtyneisyyden ajassa yhä enemmän myös digitaalisuuden kautta, ajattelemalla esimerkiksi tekoälyn mahdollisuuksia. Aiemmin he suhtautuivat tulevaisuuteen pohtimalla enemmänkin keinoja sen muokkaamiseksi. Usko teknologisten mahdollisuuksien laajentumiseen on Rosan näkemyksen perusteella nuorille todellisuutta, samoin kuin uskomus niiden hallitsemiseen.

Rosan teoria kiihtyneestä yhteiskunnasta on tutkielman kannalta hyödyllinen, sillä se onnistuu tavoittamaan nuorten kirjoitusten kautta merkityksiä yhteiskunnasta. Häpeäkokemukset ovat sosiaalipsykologisia ja kulttuurisia kertomuksia heidän elämästään nykyisessä ajassa. Rosan teoriassa kuvaama tunne riittämättömydestä ja ajanhallinnan mahdottomuudesta aktivoi häpeää, mikä pakottaa suorittamaan ja optimoimaan elämän osa-alueita yhä enemmän. Jatkuva kiire, suorittamisen tarve ja niistä nouseva ahdistus tahdissa pysymättömyydestä voivat tuoda esiin tarpeen yrittää hallita elämää ja yrityksen vetäytyä kiihtyneen ajan luomasta kehästä, jossa

aika vaikuttaa kuluvan yhä nopeammin ja keinot kiireestä pois pääsemiseksi onnistuvat kiihdyttämään elämää vain lisää.

2.1 Kiihtyneisyyden kehä

Rosa (2013, 71–78) ajattelee, että yhteiskunnan kiihtyneisyydessä on nähtävissä ihmisessä sisäisesti vaikuttavan teknisen, yhteiskunnallisen muutoksen ja elämäntahdin nopeutumisen kiihtymisen ulottuvuudet, jotka ovat erillisiä, mutta toisiinsa vahvasti liittyviä. Tekninen kiihtyneisyyden muoto on niistä helpoiten mitattavissa ja osoitettavissa. Siinä on kyse erityisesti yhteiskunnallisesta teknologisesta kiihtyneisyydestä esimerkiksi kuljetuksessa, liikkumisessa, viestinnässä ja tuotannossa. Tekninen kiihtyneisyys on tavoitteellista ja päämäärätietoista prosessien kiihtymistä. Yhteiskunnallisen muutoksen ulottuvuudessa kiihtyminen ilmenee erityisesti käytännöissä, toiminnassa, rakenteissa ja suhteissa. Rosa viittaa erityisesti sosiologi Niklas Luhmannin näkemykseen, jonka mukaan nyky-yhteiskunnan ongelmaksi on muodostunut odotusten, kokemusten ja valintojen epävakaus ja tarve niiden jatkuvalla uudelleen arvioinnille. Ihmiset ikään kuin ”kirjoittavat” lyhyin väliajoin omaa menneisyyttään ja tulevaisuuttaan yhä uudelleen yhteiskunnan eri osa-alueilla.

Elämäntahdin kiihtyneisyyttä Rosa kuvaa ”komponentteina”, joista objektiivinen viittaa yhteiskunnan asettamiin aikarajoihin ja vaatimuksiin ja subjektiivinen ihmisten kokemuksiin ja tunteisiin esimerkiksi ajanpuutteesta, kiireestä ja siitä ahdistuksesta, etteivät he pysy yhteiskunnan tahdissa mukana. Elämäntahdin kiihtymiseen liittyy elämisen eri toimintojen jaksottaminen, lyheneminen ja tiivistyminen, joiden avulla ihmiset yrittävät pärjätä ajanpuutteen keskellä. He esimerkiksi pyrkivät lisäämään nopeutta, vähentämään lepoaikoja, poistamaan tyhjiä aikoja toimintojen välillä tai lyhentämään niihin käytettyä aikaa pysyäkseen kiihtyneessä tahdissa mukana. Ajanpuute ja tunne sen riittämättömyydestä on Rosan (2013) mukaan lopulta tärkein syy siihen, että aika tuntuu koko ajan kuluvan nopeammin. Hän painottaa, että nämä muodot tulee hahmottaa toisiinsa linkittyvinä, esimerkiksi tekninen kiihtyneisyys ymmärtää yhdessä elämäntahdin kiihtyneisyyden kanssa. Aikaresurssien vapautuminen ilman uusia sitoumuksia, on osoitus elämäntahdin hidastumisesta, mutta mikäli saavutettu lisäaika käytetään johonkin muuhun toimintaan, se voidaan tulkita elämäntahdin kiihtymiseksi.

Rosa (2013, 80–84, 90) näkee, että kiihtyneisyys on monimutkainen sosiaalipsykologinen ilmiö, jota ei voi selittää tai ymmärtää ilman kulttuuristen tekijöiden vaikutusta. Kaikki ei ole

nopeutunut nykyaikaisuuden myötä, moni asia on pysynyt myös yhtä nopeana tai jopa hidastunut. Kyse on jatkuvasta tasapainoilusta kiihtyneisyyden ja hidastuneisuuden välillä, jossa yhteiskunnan nopeutuminen vie yleensä voiton. Rosan mukaan on olemassa asioita, joissa ajan kestoja ja nopeutta ei ole mahdollista manipuloida kiihtyneemmäksi. Esimerkiksi fysikaaliset, biologiset sekä antropologiset rajat estävät tämän, muun muassa luonnonvarojen tai aivojen ja kehojen kapasiteetti ei ole loputon. On myös erilaisia alueellisia ja sosiaalisia muotoja, jotka vastustavat nopeutumisen prosesseja tai ovat jääneet osittain tai kokonaan niiden ulkopuolelle. Tällaista pysähtyneisyyttä tapahtuu esimerkiksi syrjäytyneissä ryhmissä. Ajan hidastuminen ja kiihtyneisyyden pysähtyminen voi liittyä Rosan mukaan tahattomiin ja tahallisiin seurauksiin. Esimerkkinä tahattomasta ilmenemisestä hän kuvaa masennusta ja siihen liittyviä häiriöitä, jotka voivat ilmetä vetäytymisenä kiihtyneisyyden paineesta. Myös työntekijöiden syrjäytymisen työelämästä johtaa hidastumiseen työttömyyden kautta.

Tahallisissa pyrkimyksissä yrittää pysäyttää kiihtyminen, on nähtävissä kahdenlaista muotoa. Niiden ero hahmottuu sillä, onko kyseessä aito ideologinen pyrkimys tahdin hidastamiseen vai yritys hidastaa tahtia lopulta ylläpitäen ja edistäen kiihtyneisyyttä. Sekä yksittäiset toimijat että yhteiskunnalliset järjestöt toteuttavat erilaisia hidastumisstrategioita, jotka osittain ja tilapäisesti hidastavat kiihtymistä, mutta ovat lopulta osa sitä. Yksilötasolla esimerkiksi erilaiset rettiitit, meditaatiokurssit ja joogatekniikat kuuluvat Rosan (2013) mukaan keinoihin, joiden avulla on tarkoitus selvitä esimerkiksi työpaikan nopeasta tahdistä, sosiaalisista suhteista ja jokapäiväisistä rutiineista onnistuneemmin ja tehokkaammin. Kollektiivisella tasolla hidastumista tapahtuu esimerkiksi silloin, kun yhteiskunnalliset instituutiot pysähtyvät arvioimaan toimintaansa ja tekevät uudelleenarviointeja ja muutoksia. Saatetaan esimerkiksi pysähtyä pohtimaan sosiaalisia tai ympäristöön liittyviä ongelmia, jotka ovat esteenä uusille nopeuttamisen keinoille. Poliittisesti tässä on Rosan mukaan kyse vakauden ja dynaamisuuden keskinäisestä yhteydestä, jossa institutionaaliset tauot sekä taustaolosuhteiden ylläpitäminen toimivat modernin ajan kiihtyneisyyden peruseräinä ja samalla syynä sen vahvistumiseen.

Rosa (2013, 151–152) esittää, että nykyaikaisessa modernissa yhteiskunnassa kiihtyneisyydestä on tullut itsestään toimiva kehämäinen prosessi, joka asettaa edellä mainitut kolme ulottuvuutta keskinäiseen, vastavuoroiseen ja eskaloituvaan suhteeseen keskenään. Kiihtyminen tuottaa aina lisää kiihtyvyyttä muotoutuen itseään vahvistavaksi palautejärjestelmäksi. Tekninen ulottuvuus tavoittelee ajan säästämistä ja pyrkii luomaan lisää vapaa-ajan resursseja. Se yrittää vastata yhteiskunnan haasteeseen ajan niukkuudesta, vaikka lopulta onnistuu kiihdyttämään elämäntahtia

lisää. Ihmiset reagoivat kiireen aiheuttamaan stressiin yrittämällä tiivistää toimintaansa tekemällä asioita nopeammin, pitämällä lyhyempiä taukoja tai tekemällä asioita yhtäaikaisesti ”multitaskaamalla”. Koska nämä toimet ovat kuitenkin aina rajallisia, aikaresurssit muuttuvat yhä niukemmiksi ja sen myötä nousee tarve erilaisille tekniikoille ja teknologialle ajan hallitsemiseksi. Nämä tekniset ulottuvuudet lisäävät elämäntahdin kiihtymistä. Aina kun on mahdollisuus ajan säästämiseen, nousee esiin tarve kehittää ja toteuttaa siihen tähtääviä tekniikoita.

Tekninen kiihtyvyys on siis teoriassa suora seuraus ajanpuutteesta ja siten elämäntahdin kiihtymisestä. Rosa (2013) kuvaa, että mitä nopeampi elämäntahti, sitä voimakkaampi on myös vaatimus nopeammista liikenneyhteyksistä, tietotekniikasta ja lyhyemmistä odotusajoista. Eri-laisten mahdollisuuksien avoimena pitäminen muuttuu välttämättömyydeksi ja johtaa yhä tehokkaampien laitteiden tai suurempien energiavarastojen hankkimiseen. Tekninen kiihtyvyys ja ajanhallinnan tekniikoiden käyttäminen liittyvät aikaresurssien lisäksi yhteiskunnassa yleisesti tapahtuneeseen muutokseen suhteessa tilaan, aikaan, esineisiin ja sosiaaliseen maailmaan. Sopeutuminen kiihtyneisyyteen ja nopeuden tuomiin mahdollisuuksiin vaatii Rosan mukaan uusien havainnointitapojen ja käyttäytymismallien kehittämistä, jotta ne olisivat ihmiselle psykologisesti ja fyysisesti kestävässä ja henkisesti prosessoitavissa. Psykologit ja kasvatustieteilijät ovat Rosan mukaan todenneet teorian kanssa samansuuntaisesti, että yhteiskunnan nopeatempoiset tietovirrat medioissa johtavat lapsilla ja nuorilla samanaikaisesti tiedonkäsittelyn kapasiteetin uudenlaiseen muotoutumiseen. (Rosa 2013, 152–153.)

Digitaalinen vallankumous onkin Rosan (2013) mukaan uusin yhteiskunnallinen kiihtyneisyyden muoto, jonka seuraukset ovat merkittäviä. Se on tuonut mukanaan uusia ammatillisia rakenteita, tuotantomalleja, viestintätapoja sekä muuttanut ajan ja tilan välistä suhdetta. Yhteiskunnassa tapahtunut muutos suhteessa aikaan, asioihin ja toimijoihin on teknisen kiihtymisen seurauksena muuttanut subjektiivisuuden muotoja. Koska teknologisten innovaatioiden kehittyminen ja laajalle levittäytyminen vaikuttavat myös kiihtymiseen, on yhteiskunnallinen muutos siis suora seuraus teknisestä kiihtyvyydestä. Ihmisen toiminnasta aiheutuvat seuraukset pysyvät voimassa vain pienen hetken ja tilanteet vaativat nopeassa syklissä uudelleen tulkintaa. Tämä johtaa tilanteeseen, jossa odotuksia ja kokemuksia on tarkistettava jatkuvasti nopeassa tahdissa ja onnistuttava tekemään onnistuneesti siihen sopivia mukautuksia.

Yhteiskunnan kiihtyneisyyden kehä johtaa Rosan (2013) mukaan kaikkien lepomahdollisuuksien rapautumiseen. Paikallaan pysyminen aiheuttaa jälkeen jäämistä niin sosiaalisessa elä-

mässä, että taloudellisesti. Tähän ongelmaan yksilö yrittää vastata laajentamalla yhä lisää liikumatilansa etsien niitä asioita, jotka ovat välttämätöntä saavuttaa ja mahdollista suorittaa. Jokapäiväisissä elämisen käytännöissä halu nopeuttaa kaikkia rutiiniprosesseja tarkoittaa samalla siis myös sitä, että kaikkien muidenkin tulee kiirehtiä, jotta oma tilanne helpottaisi. Aikaa säästävien tekniikoiden kehittyminen tilanteen hallitsemiseksi muuttuu strategiaksi, jolle ei ole olemassa vaihtoehtoja. Tässä on vastaus siihen, miksi kaikki vaikuttaa nyky-yhteiskunnassa muuttuvan yhä nopeatempoisemmaksi. Kiihtyneisyyden kehästä tulee itsestään liikkuva prosessi, jossa ratkaisu ajan vähäisyyteen mikrososiaalisesti tarkasteltuna näkyy teknisten prosessien kiihtymisenä, osoittautuen kuitenkin olennaiseksi syyksi sille makrotasolla.

Rosa havainnollistaa ajatustaan esimerkillä. Kun ihminen lähettää kirjeen sijaan sähköpostin, hän ajattelee säästävänsä aikaa, resursseja ja energiaa. Nyt hän ehtii laatia useamman sähköpostin. Saadessaan nopeasti siihen vastauksen, ilmaantuu jälleen paine toimia ja kiihtymisen kierre on valmis. Kyseessä on Rosan (2013, 157–158) mukaan ”nykyhetken supistumisen muoto”, jossa ihmisen luontainen impulssi johtaa viestinnän ja toiminnan kiihtyneisyyden jatkumoon. Teknisen ja yhteiskunnallisen muutoksen kiihtyneisyys ovat pitkälti immuuneja yritykselle vaikuttaa niihin. Ajan riittämättömyys on väistämätöntä, mikäli ihmisten halutaan pysyvän synkronoituneina yhteiskunnan rakenteellisen kehityksen kanssa. Siksi elämäntahdin kiihtyneisyys johtaa kehällä ikään kuin luonnollisesti ja ennalta määrätysti tekniseen kiihtyneisyyteen. Vaikka se ei vaikuta olevan pakollinen siirtymä kehällä, on kiihtymisestä irtautuminen yksilölle erittäin vaikeaa. Mikäli pyrkii pidättäytymään käyttämästä aikaa säästäviä tekniikoita, joutuu myös maksamaan ainakin osittain epäsynkronoinnin hinnan. Tämä tarkoittaa, ettei ole mahdollista pysyä ajan tasalla asioista ja täten voi joutua menettämään mahdollisuuksia, koska vastineeksi ajasta joutuu aina luopumaan jostakin.

Rosan teoriassa hidastempoisuus ja mahdollisuus olla tavoittamattomissa on nykyajassa muuttunut ajalliseksi ylellisyydeksi. Vierailu syrjäisellä maatilalla tapahtuu mukaan otettavan tehtävälisäyksen kera. Aina löytyy tarpeellinen tiedosto lähetettäväksi, paikka vierailtavaksi tai tärkeä puhelu soitettavaksi. Mikäli vierailu on mahdollista tehdä ilman autoa, puhelinta tai internetiä, voi sitä nykyajassa kutsua Rosan sanoin ”hidastumisen keitaaksi”. Sen tavoittaminen on mahdollista niille, jotka eivät ole riippuvaisia kaikkien vaihtoehtojen avoinna pitämisestä tai voivat esimerkiksi antaa muiden työskennellä heidän puolestaan olemalla varmoja siitä, että pystyvät ottamaan kiinni aikarästit myöhemmässä vaiheessa. Ja mikäli halutaan olla tavoitta-

mattomissa, on silti otettava huomioon erilaiset sosiaaliset velvoitteet. Teknologiset mahdollisuudet luovat vaatimuksia jatkuvaan kommunikoimiseen. Siksi ihminen valitsee todennäköisesti viettävänsä vapaa-aikaa pitäen auki teknologian tuomat mahdollisuudet, vaikka ajattelisi-kin pidättäytyvänsä niistä. Mikäli mahdollisuus ajan hidastumiseen olisi siis saatavilla, todennäköisyys sen hyödyntämiseen harvoin onnistuu.

2.2 Saatavilla, saavutettavissa ja käytettävissä

Ongelmaksi tässä ajassa on Rosan (2017, 39–40) mukaan muodostunut se, että yksilöihin kohdistuu jatkuvasti itsestä ja muista kumpuavia odotuksia, jotka muuttuvat velvoitteiksi. Ne pitäisi pystyä täyttämään, jottei tekemättä jääneet asiat nouse ongelmaksi myöhemmin. Yksilön on toiminnallaan nykyisessä kiihtyneessä ajassa yhä uudelleen varmistettava itselleen resursseja, joita hän voi tarvita pyrkiessään unelmiaan kohti. Ajatustavasta on tullut hallitseva nykyaikaisuuden rationaalinen välttämättömyys. Myöhäismodernille ajalle ominaista onkin Rosan mukaan, että riippumatta ihmisen arvoista, asemasta tai statuksesta, läsnä on jatkuva tunne siitä, että aika ei riitä ja koko ajan täytyy kiirehtiä. Erityisesti länsimaisissa yhteiskunnissa niillä ihmisillä, joilla on rahaa ja varallisuutta, on myös jatkuvaa ”aikavelkaa”. Huolimatta kaikesta nykyaikaisesta rahallisesta ja teknologisesta kehittyneisyydestä, koetaan yhteiskunnassa yhä enemmän kyvyttömyyttä maksaa tätä ajallista velkaa pois.

Rosa (2017) hyödyntää ajatuksissaan filosofi John Rawlsin oikeudenmukaisuusteoriaa määritellään modernille nykyajan ihmiselle tyypillistä aikapainetta. Rawlsin näkemyksen mukaan ei ole yksimielisyyttä siitä, mitkä ovat ne asiat, jotka kattavat hyväksi ymmärretyn elämän, mutta on olemassa kuitenkin tunnistettuja resursseja, joita on parempi omistaa enemmän kuin vähemmän riippumatta siitä, mikä käsitys hyvästä on. Tällaisia asioita ovat erityisesti vapaudet ja oikeudet, mutta myös taloudelliset valmiudet, kulttuuriset resurssit, sosiaaliset verkostot, sosiaalinen status, saavutettu tunnustus sekä terveys. Rosa (2017, 40–41) näkee, että vaikka hyvän elämän saavuttamiseen ei olekaan olemassa mitään tiettyä määritelmää, tarve sen tavoittamiseen vaatii jatkuvaa pyrkimystä resursseihin kiinni pääsemiseksi. Niiden hankkimisella koetaan olevan yhteys elämänlaadun paranemiseen, onnellisuuteen ja hyvään elämään. On syntynyt uskomus, että mikäli onnistuu selvittämään kuinka rikastua, tulla terveemmäksi, viehättävämmäksi, suositummaksi, taitavammaksi ja tietävämmäksi, voi saavuttaa hyvän elämän salaisuudet. Ihmisten pyrkimykset, unelmat, kaipaukset, pelot ja ahdistukset, jotka ohjaavat toimintaa ja päätöksentekoa ovat siis vahvasti linkittyneet mahdollisuuksiin päästä käsiksi resursseihin.

Kiihtymisen ytimessä ovat käytettävissä olevat (*available*), saavutettavissa olevat (*attainable*) ja saatavilla olevat (*accessible*) resurssit. Taustalla on ajalle tyypillinen usko siihen, että teke­mällä maailmaa saavutettavaksi, tunnetuksi ja laskettavaksi, sitä rikkaammaksi ihminen kokee tulevansa. Teknologia, talous ja koulutus tarjoavat hurman tunnetta lakkaamatta, tarjoten yksilöille jatkuvasti asioita yhä kattavammin ja laajemmin. Yhteiskunnan kehittymisen myötä esi­merkiksi auton avulla pääsee laajentamaan käsitystään maailmasta ja lentokone tuo lähemmäs maapallon kaukaisemmatkin kaupungit. Älypuhelin saattaa ystävät ja digitalisoidun tiedon ku­vineen helposti saataville. Tieto ja koulutus muuttuvat houkutteleviksi myös resurssien hyö­dyntämisen ulkopuolella, koska oppimalla aina uutta, voidaan aina lisätä elämään uusia ulottu­vuuksia ja tietämystä. Nyky-yhteiskunta luo ja jopa pakottaa ihmisiä asennoitumaan kulttuuri­sesti ja rakenteellisesti maailmaa kohtaan tavoilla, jotka perustuvat jatkuvaan lisäämisen, hal­linnan ja kontrolloimisen logiikkaan. (Rosa 2017, 41–43.)

Resurssien sosiaalinen kohdentuminen johtaakin Rosan (2017) mukaan yhteiskunnassa jatku­vaan kilpailuun, jonka kautta resursseja säännellään. Mukana tahdissa on pysyttävä, koska muuten yksilöä voi uhata ”sosiaalinen kuolema”. Tavoitteessa onnistuakseen, on tehtävä jatku­vasti työtä. Ilman sitä ei voi saavuttaa tiettyjä kulttuurisesti hyväksytyjä resursseja, statusta, tunnustusta tai asemaa. Taloudellisella kasvulla, teknologian kehittymisellä ja sosiokulttuuri­silla innovaatioilla luodaan nykyajan modernille ihmiselle lupaus onnellisuudesta ja vapau­desta. Kiihtyneen yhteiskunnan kilpailumentaliteettiin sisältyy pelko häviämisestä. Mikäli ih­minen ei koko ajan pyri parempaan ja tarkkaile muutoksia ympäristössään, hän kokee pelkoa asemansa menettämisestä. Rosa näkee, että kiihtyneisyys johtaa kuitenkin lopulta siihen, ettei yksilö koskaan tavoita sellaista vaihetta, jossa resurssit on saavutettu tyydyttävästi. Mikäli kiih­tyneessä yhteiskunnassa elävä ihminen ei yhä uudelleen lisää, optimoi ja paranna resurssejaan, nousee hänelle pelko siitä, että ne voivat vähentyä ja hävitä.

Käytettävissä olevien resurssien kerryttämisen ja saatavuuden lisäämisen logiikasta Rosa antaa esimerkin ihmisten yksityisten valokuvien avulla. Vuosikymmenten ajan on otettu valokuvia, joiden avulla on pystytty palaamaan intensiivisesti menneisiin kokemuksiin. Täten kuvat on valittu huolellisesti niitä otettaessa ja tallennettu omiin albumeihinsa. Nopean ja edullisen digi­taalisen kuvaamisen myötä, on valokuvista tullut helposti käytettävissä ja saavutettavissa ole­via, joita voi tallentaa ja moninkertaistaa helposti. Ihmiset tekevät juuri näin ajatellen, että he myöhemmin tulevaisuudessa palaavat tarkastelemaan niitä. Usein tätä aikaa ei kuitenkaan kos-

kaan tule. Saavutettavuuden laajentaminen onnistuukin heikentämään kokemuksellista ja laadullista merkityksellisyyttä. Nykyisessä saavutettavuuden ajassa erityisesti nuoret ostavat käyttöönsä erilaisia digitaalisia kokoelmia kirjoista, musiikista ja elokuvista. Mahdollisuus valita massiivisista valikoimista mieleisensä johtaa usein kuitenkin rajattoman saatavuuden edessä siihen, ettei enää tunneta mielenkiintoa mihinkään vaihtoehtoon. (Rosa 2017.)

Rosa ajattelee, että näiden loputtomien käytettävissä ja saavutettavissa olevien resurssien kääntöpuolena voikin lopulta olla elämän väistyminen, vaikka tarkoituksena on ollut sen saavutettavaksi tekeminen. Sisäistetty ajatus siitä, että lisäämällä jatkuvasti elämän ulottuvuuksia ja saavutettavuutta, voidaan parantaa suhdetta maailmaan, pettää lupauksensa ihmiselle paremmasta elämästä. Halu laajentaa fyysistä, aineellista ja sosiaalista ulottuvuutta juontaa Rosan (2017, 44–45) mukaan juurensa toivosta löytää oikea paikka elää, itselle sopivat ihmiset, aidosti tyydyttävä työ, puhutteleva uskonto tai maailmankuva, merkityksellisyyden tunnetta tuovat kirjat tai vaikuttava musiikki. Toivo siitä, että lopulta voidaan saavuttaa sellainen elämä, joka muuttaa maailman eläväksi, hengittäväksi, puhuttelevaksi ja onnelliseksi. Sen sijaan, että tällainen maailma saavutettaisiin, pyrkimys erilaisten resurssien kasvattamiseen ja elämän horisonttien laajentamiseen, muuttuukin elämän itsetarkoitukseksi, loputtomaksi kierteeksi, joka ei johda lopulta mihinkään.

Kun strategia hyvän elämän saavuttamisesta epäonnistuu, näkyy tämä Rosan (2017) mukaan erityisesti myöhäismodernille ajalle ominaisena psykologisena uupumisen ja loppuun palamisen tilana, jossa ihmiset alkavat kokea maailman kovaksi, kylmäksi ja harmaaksi. Rosa kuvailee tätä tunnetta vieraantumisen käsitteellä, jonka seurauksena ihmiset alkavat kokea täydellistä kyvyttömyyttä yhteyden ja lämmön kokemiseen. Työuupumus on hänen mukaansa radikaali esimerkki vieraantumisesta. Rosa katsoo vieraantumisen vastinparin eli resonanssin olevan ”kaikki mitä me elämässä etsimme ja toisinaan löydämme”. Tätä resonanssia yhteiskunta yrittää kiihtyneisyydellään hallita ja sen vuoksi se on jatkuvasti ongelmissa. Kiihtyminen polttaa yksilöt loppuun. Ratkaisu haasteeseen on hänen mielestään maailmassa olemisen tavan ja siihen suhtautumisen muuttaminen, mikä tapahtuu pyrkimällä asettumaan kiihtyneisyyden tai pysähtyneisyyden sijaan ennemminkin niiden keskitilaan. (Torvinen, 2021.)

2.3 Ulkoiset kiihtyvyyden voimat

Yhteiskunnan kiihtyneisyyttä ei Rosan mukaan ohjaa kuitenkaan pelkästään kehän sisäinen dynamiikka, vaan siihen vaikuttavat myös ulkoiset kulttuuriset ja rakenteelliset tekijät, jotka laittavat prosessin liikkeelle sitä ylläpitäen ja kiihdyttäen. Yhteiskunta on riippuvainen kulttuurisista, rakenteellisista ja institutionaalisista odotuksista, joihin linkittyy jatkuva kasvun tavoittelu. Rosa pitää epätodennäköisenä sitä, että kehä voisi katketa nykyaikaisissa yhteiskunnallisissa prosesseissa, koska sen ulottuvuudet ovat alkaneet elää omaa elämäänsä. Tekninen kiihtyvyys ja elämäntahdin nopeutuminen näkyvät kiihtyneessä yhteiskunnassa samanaikaisesti kasvuun tähtäävien toimien kanssa. Kiihtymisen taustalla on Rosan teoriassa kolme yhteiskunnallista ulkoista liikuttavaa voimaa, jotka ovat analyttisesti tarkasteltuna riippumattomia toisistaan sekä kiihtyneisyyden sisäisestä kehästä, mutta toimivat kuitenkin omalla erityisellä tavallaan sen liikkeelle panevina voimina. (Rosa 2013, 159–161.)

Näistä ulkoisista voimista taloudellinen ajuri ohjaa talousjärjestelmän kautta väistämättä kohti yhteiskunnallista kiihtyneisyyttä, sillä siirtyminen talouden kapitalistiseen pääoman arvon ja lisäarvon tuottamisen logiikkaan on mahdollistanut tuotannon ja tuottavuuden lisääntymisen sekä pyrkimyksen jatkuvaan ajan optimoimiseen ja tehostamiseen. Kaikki modernin yhteiskunnan instituutiot tehtaista kouluihin on Rosan (2013, 161–170) mukaan juurrutettu ajallisiksi käytännöiksi, joissa tiukka aikakurin vaatimus ja sen noudattaminen on muodostunut tavoitteeksi. Rosa viittaa näkemyksessään Michel Foucault'n hallintateoriaan ja ajatukseen kurinpi-toyhteiskunnasta, jossa aika näyttäytyy välineenä ihmisten hallitsemiseen. Taloudellisen toiminnan kilpailueetos ohjaa suoraan tekniseen ja teknologiseen kiihtyneisyyteen. Yhä useammin ei työelämässä enää riitä, että työskentelee tiettyinä kellonaikana, vaan siellä tulee toimia enemmänkin painottaen sitä, että määrätty tehtävä tulee suoritetuksi tai määräaika täytetyksi.

Kulttuurisen kiihtyneisyyden ajuri liittyy sosiaaliseen kilpailuun, jossa yleinen levottomuus, elämän satunnaisuus, mahdollisuuksien menettäminen ja jälkeen jäämisen pelko liikuttaa ihmisiä ja yhteiskuntaa. Mielenrauhaa, turvaa ja varmuutta haetaan mahdollisimman suuren vaurauden ja sen avulla saatujen vaihtoehtojen avulla. Rosan (2013) mukaan tämä näkyy pyrkimyksenä lisätä ja tiivistää erilaisia elämäkokemuksia. Mitä enemmän esimerkiksi vaatteita, lomiam tai kumppaneita ihminen onnistuu kokemaan elämässään, sitä rikkaammaksi hän toivoo sisäisen elämänsä muuttuvan. Elämäntahdin kiihtyminen on luonnollinen kulttuurinen seuraus, koska mitä nopeammin ihminen kulkee tiettyjen jaksojen ja tapahtumien läpi elämässään, sitä enemmän hän ajattelee tavoittavansa mahdollisuuksia. Elämällä kiihtyneessä tahdissa, yksilö

toivoo löytävänsä uusia mahdollisuuksia, saavuttavansa enemmän tavoitteita, saavansa enemmän kokemuksia ja keräävänsä enemmän elettyjä tapahtumia. Rosa ajattelee taustalla olevan ajatus, että elämällä nopeasti, ei enää tarvitse pelätä kuolemaa ainakaan vaihtoehtojen estäjänä.

Minkä tahansa päätöksen ihminen tekee, hän joutuu päättämään samalla useita muita vaihtoehtoja vastaan. Ratkaisuksi yksilöt ovat kehittäneet toimintatavan, jossa ajatellaan, että mahdollisuudet voidaan pitää avoimina siirtämällä ne myöhempään, parempaan ajankohtaan. Tätä Rosa (2013, 184–185) kutsuu ”monimutkaisuuden ajallistamiseksi”. Ajatukseen kiteytyy erityisesti nuorille aikuisille nykyajassa tyypillinen tapa pohtia esimerkiksi lasten hankinnan siirtämistä myöhempään ajankohtaan tai opiskelupolun tarkkaa suunnittelemista mahdollisimman järkevästi. Myöhempään ajankohtaan siirretyt vaihtoehdot eivät kuitenkaan vähene vaan päinvastoin lisääntyvät, kun ne suhteutetaan esimerkiksi elinaikaan. Toimintatapa ei poista ajan kiihtyneisyyttä ja kiirettä, vaan onnistuu vahvistamaan sitä entisestään. Hylätyt vaihtoehdot tulevat tulevaisuudessa vastaan ja vaikuttavat edessä oleviin päätöksiin. Lopulta toteutuneiden mahdollisuuksien suhde toteutettavissa oleviin vähenee riippumatta siitä, kuinka kovasti kiirehditään. Ihminen ei onnistu sovittamaan yhteen elämänsä aikaa maailman kanssa.

Rosa mainitsee teoriassaan kolmantena kiihtyneisyyttä aiheuttavana ulkoisena ajurina sosiorakenteellisen kiihtyneisyyden, joka näkyy elämässä toiminnan monimutkaistumisena ja ajan eriyttämisenä. Tällä hän tarkoittaa mekanismia, jossa ihmisellä on samanaikaisesti meneillään useita elämän toimintoja, ja joiden välillä hän joutuu päättämään kuinka eriyttää aikaansa esimerkiksi perheen ja työn välillä. Rytmittämällä ajankäyttöä ja suunnitteleamalla aikatauluja, pyritään tekemään toimintaa ajallisesti hallittavammaksi. Tämä johtaa kuitenkin sen vähenemiseen, koska lisäämällä entisestään toimintojen monimutkaisuutta, toimitaan lopulta ajan vähyyden lähteenä. Ajastamalla monimutkaisia asioita tulevaisuuteen, ihminen yrittää viivyttää valintoja nykyisyydessä järjestämällä ja varastoimalla niitä tulevaisuuteen. Tämän vaikutuksena Rosan mukaan ihmisen on joka hetki tehtävä päätöksiä, suunniteltava tulevaa ja liitettävä ne toisiinsa. (Rosa 2013, 185–189.)

Rosa (2013) antaa esimerkin ulkoisesta sosiorakenteellisesta ajurista esimerkin avulla. Hän kertoo perheenisästä, joka on lukionopettaja ja kansalaisjärjestön jäsen. Mikäli isä osallistuu aktiivisesti perhe-elämään, työ ja järjestö näyttäytyvät hänelle ympäristöinä, jotka häiritsevät perheen toimintaa. Perheympäristö pakotetaan tauottamiseen ja pysähtyneisyyteen silloin, kun isä toimii muissa yhteyksissä. Täti jätetään kutsumatta kylään, lapsen polkupyörä jää korjaamatta

ja tyttären syntymäpäiväjuhlat viivästyvät. Haasteita syntyy myös, mikäli isä ei kansalaisjärjestössä onnistu suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa. Yrittäessään purkaa työkuormaansa, näyttäytyy perheen tai järjestön kanssa vietetty aika hukkaan heitetyltä ja rajoittavalta. Seminaarissa isä pohtii, miksei ole päivittänyt PowerPoint-diojaan ja toisaalta miettii kirjaa mitä olisi kirjoitettava. Seminaarista hän siirtyy kansalaisjärjestön kokoukseen ja toiseen aikaperspektiiviin, jossa ajattelee sitä, miksei valmistautunut kunnolla. Erilaisten tehtävien määrääjat vaikuttavat jatkuvasti lähestyvän ja tilanne aiheuttaa stressiä. Niitä ei voi lykätä, koska muuten monet mahdollisuudet tulevat menetetyiksi.

Organisaatiot, instituutiot ja muut yhteiskunnan sosiaaliset järjestelmät vaativatkin yksilöiltä Rosan (2013) mukaan koko ajan enemmän huomiota ja resursseja. Yhdessä ympäristössä ja kontekstissa tapahtuvan toiminnan näkökulmasta kaikki sen ulkopuolella oleva toiminta edustaa häiritsevää viivettä ja vaatii tyhjien aikojen poistamista. Järjestelmät ovat totalitaarisia vaatimuksissaan ja yksilöt joutuvat yhä uudelleen pakotetuiksi hylkäämään ja muuttamaan asettamia aikavaatimuksia. Tästä syystä Rosa määrittelee taloudellisen, kulttuurisen ja sosiorakenteellisen ajurin olevan kiihtymistä edistäviä ulkoisia pakottavia voimia. Ne ovat syy siihen, että yhteiskunnassa ihmiset joutuvat eriyttämään jatkuvasti toimintaansa ja kokevat silti olevansa aina kiireisiä. Vaikka he sijoittaisivat kaiken aikansa päivästä yhteen toimintaan, resurssit eivät riittäisi selviytymään siitä, koska aina löytyy merkittävää, välttämätöntä ja lykkäämätöntä tekemistä. Koska nykyajassa sitoutuminen yksittäiseen toimintaan ei ole enää sidoksissa kiinteään aikatauluun, aika näyttäytyy joustavana resurssina, jonka avulla ”pelaten” voi päättää mitä, milloin ja kuinka kauan asioita tekee. Taloudellinen ajuri toimii ensisijaisena kiihdyttimenä tekniselle kiihtyvyydelle, kulttuurinen lisää elämän kiihtyneisyyttä ja sosiorakenteellinen ajan eriyttäminen kiihdyttää yhteiskunnallista muutosta.

3 Häpeä affektiivisena tilana

Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa tärkeäksi näkökulmaksi ja teoreettiseksi otteeksi ovat nousseet affektiteoriat. Niihin on osoitettu Suomessa ja kansainvälisesti niin paljon kiinnostusta, että on alettu puhua jopa affektiivisestä käännteestä. Affektitutkimuksen avulla voidaan tarkastella sosiaalisia ja kulttuurisia tilanteita, kokemuksia, toimintaa ja tuoda esiin vaikeasti kuvattavia, ruumiillisia tunnekokemuksia. Kiinnostus tunteisiin ja affekteihin sekä niihin linkittyvään kehollisuuteen nousee tarpeesta ymmärtää ihmisten tapoja hahmottaa erilaisia asioita, tilanteita ja ilmiöitä. Viime vuosina on alettu paremmin ymmärtää, kuinka affektit ohjaavat ihmisten ajattelua, valintoja ja tapaa toimia yhteiskunnassa. (Rinne, Kajander & Haanpää 2020, 5–7.) Affektitutkimuksen avulla on mahdollista tutkia tunteiden ja kokemusten sekä niistä kumpuavien ruumiillisten tuntemusten avulla yhteiskunnallisia ilmiöitä ja muutoksia.

Affektiteorioiden käsittely on hyödyllistä häpeätutkimuksessa, sillä niiden avulla voi tarkastella häpeän ilmenemistä ja käsittelyä sekä sen vaikutuksia kehollisiin reaktioihin, käyttäytymiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen. Affektien ymmärtäminen syventää näkökulmaa häpeän laaja-alaisista yhteiskunnallisista ulottuvuuksista. Lähestyn häpeää tutkielmassa erityisesti nojaten Tomkinsin teoriaan. Hänen ajatuksensa kokemuksista ja niistä kumpuavista affektiivisistä merkityksistä toimivat osana tutkielmani teoreettista tulkintaa. Häpeäaffektin rangaistuksellinen luonne tuo esiin kokemusten raastavuutta, jolla voi olla merkittäviä vaikutuksia yksilön toimijuuteen ja yhteiskunnalliseen asemaan. En erittele tutkielmassa affektin ja tunteen välisiä eroja, sillä eroa ei ole hyödyllistä korostaa. Katson affektin olevan kuitenkin Tomkinsin näkemyksiä mukaillen ihmisen sisäinen kokemus, josta tunteet aktivoituvat ja nousevat esiin.

3.1 Affektit ja affektiteoriat

Affektin määritelmiä, suhdetta tunteisiin ja teorioiden toimintamalleja voi lähestyä monenlaisista eri näkökulmista riippuen tutkijasta ja tieteenalasta. Tunteen ja affektin eroa jakavat mielipiteet siitä, kuinka tiedostettuja affektien ajatellaan olevan tai kuinka kiinnittyneinä ne nähdään kulttuuriseen ja sosiaaliseen kontekstiin. Yhteistä monille affektiteorioille on korostaa ruumiillisuutta, eli aisteja sekä kehollisia prosesseja, rutiineja ja asentoja. Affektiteorioissa analyysin kohteena on usein kulttuurisuus, yhteys menneisyyteen, muistiin, aikaan ja paikkaan. (Rinne ym. 2020, 8–9.) Yksittäistä tiettyä affektiteoriaa ei ole mahdollista määrittää, koska affektit eivät toimi tiettyinä integroituina prosesseina aina samalla tapaa vaihe kerrallaan edeten.

Muutamia keskenään limittyviä teorioiden pääsuuntauksia on kuitenkin tunnistettu. Niiden lähestymistavoissa painotetaan eri asioita, kuten esimerkiksi ihmisen ja teknologian välisiä toimijuuksia, normatiivisen vallan käytänteitä suhteessa kokemuksiin ja mahdollisuuksiin, sosiaalisia ja kulttuurisia kohtaamisia sekä tunteiden diskursseja. (Gregg & Seigworth 2010, 3–9.)

Affektin voi ajatella olevan monin tavoin synonyymi kohtaamisten voimille, joissa muodostuvat intensiteetit kulkevat kehoista toiseen, kiertävät niiden välillä, kietoutuvat toisiinsa ja joskus jämähtävät niihin. Tällaiset ihmisiin vaikuttavat affektit ovat usein tiedostamattomia ja toimivat tunteiden taustalla hienovaraisissa yhteyksissä ja viereisyydessä. Greggin ja Seigworthin (2010, 1–3) mukaan ne nousevat esiin tai katoavat vuorovaikutuksen erilaisissa rytmeissä, säännöissä ja herkkyyksissä. Affektit merkitsevät kehojen kuulumista kohtaamisten avulla maailmaan tai toisinpäin maailman kuulumista kohtaamisten kautta kehoihin. Mikäli kohtaamista ei tapahdu, joutuu keho kuulumattomuuden tilaan. Erilaisissa kohtaamisten voimasuhteissa piilevät affektien todelliset voimat eli kehon kyky vaikuttaa, vaikuttua ja toimia.

Tomkinsin alkuperäisestä affektiteoriasta on laajemmin kimmonnut mielenkiinto affekteihin ja se kiinnostaa nykytutkijoita. Teorian kautta on tunnistettu yhä paremmin tarve ymmärtää ja kehittää subjektiivisen kokemuksen käsitteellistämistä, joka vaikuttaa samanaikaisesti biologiaan ja sosiopoliittisiin alueisiin. (Frank & Wilson 2020, 9.) Tutkijat suhtautuvat affekteihin hieman eri näkökulmin. Esimerkiksi sosiaaliteoreetikko Brian Massumi ajattelee affektin ja tunteen olevan luonteeltaan erilaisia ja toimivan omanlaistensa kehityspolkujen ja logiikoiden mukaan. Hänen mukaansa affektit ovat yksilöstä ulkopuolisia, vaikka ne toimivatkin ihmisen liikkeelle panevana voimana. (Rinne ym. 2020, 9–10.) Sosiaalipsykologi Margareth Wetherell korostaa niiden kytkeytyneisyyttä sosiaaliseen elämään. Hän ajattelee affektien olevan jatkuvasti aktivoituneina ja kytemässä, koska sosiaalinen toiminta on elämään uppoutunutta. Affektissa on hänen mukaansa kyse aisteista ja herkkyydestä, jotka nousevat kehoissa esiin muodostaen ihmiselle ”kaavan” tunteiden, ajatusten, vuorovaikutusmallien, suhteiden, kertomusten, tulkintojen, sosiaalisten suhteiden, historian ja elämäntapojen vaikuttamina. (Wetherell 2012, 1–14.)

Affektiteorian kehittänyt psykologi Silvan Tomkins on Frankin ja Wilsonin (2020, 3–5) mukaan määritellyt affektin käsitteen sateenvarjokategoriana, jossa yhdistyy ihmisten neurologiset, psykologiset ja esteettiset ulottuvuudet. Yksikään ei ole toista oleellisempi, mutta niissä korostuu erityisesti affektien esteettinen puoli eli kokemukset. Tomkins ajattelee, että affektit

harvoin koetaan jonkinlaisina ”puhtaina” tiloina, vaan enemmänkin motivaation ohjaamina, yhdistelminä ajatusten, havaintojen, motorisen toiminnan, ylläkkeiden ja kokemusten prosesseja. Tunteet koostuvat hänen mukaansa yhdestä tai useammasta affektista, jotka yhdistyvät kognitioon ja vietteihin samalla värittäen, muuntautuen ja vaikuttaen niihin. Viha on esimerkki pääaffektista ja suuttumus, raivostuminen ja halveksunta siitä jonkin verran erillisinä olevia tunteita. Vaikka Tomkins näkee eron tunteen ja affektin välillä, hän tekee sen ilman ontologista varmuutta niiden järjestyksestä. Teoriassa on kyse käsitteellisestä kehiksestä, joka tuo esiin erilaisia affektiivisia tiloja sekä niiden psyykkisiä, sosiaalisia ja biologisia yhteyksiä toisiinsa. (Frank & Wilson 2020.)

Tomkinsin kiinnostus on affektien dynaamisuudessa ja muuntuneisuudessa. Hänen affektiteoriassaan on kaksi osaa, joista ensimmäisessä ihminen toimii ”kognitiivisena antennina” tulkiten saapuvaa tietoa, analysoiden sen tärkeyttä tiettyyn affektiin. Toisessa hänelle kehittyy joukko selviytymisstrategioita, joiden avulla on tarkoitus selviytyä affektiivisesta kokemuksesta, erityisesti negatiivisesta sellaisesta. Teoria on vastaus siihen, kuinka maailmaa kohdataan ja kuvitellaan. Se kertoo keinoista, joiden avulla ihmiset neuvottelevat affektiivisessä jokapäiväisessä elämän myllerryksessä ja kehittävät puolustuskeinoja, joiden avulla pyrkivät selviytymään äkillisistä ja huolta aiheuttavista muutoksista ympäröivissä olosuhteissa. Affektiteoriat nousevat Tomkinsin mukaan tiettyjen affektien palkitsevista tai rankaisevista sosialisointipoljuista. Ne käyvät koko ajan uudelleen tarkastelua ja kokemusten myötä vaikuttavat toisiinsa luoden uusia malleja. Affektien yleisyys ja ilmeneminen riippuu suhteesta ajallisuuteen, vastaanottavuuteen, kehollisuuteen ja objektiin. (Frank & Wilson 2020, 5–6, 83–86, 93.)

3.2 Häpeä affektina

Negatiiviset affektit saavat paljon huomiota Tomkinsin affektiteoriassa. Esimerkiksi häpeän, vihan ja pelon affektia tulee hänen mukaansa pitää kokemuksellisenä rangaistuksena, joilla on syvä vaikutus ihmisiin. (ks. Frank & Wilson 2020, 9, 61–66.) Ne ovat välittömiä ja vahvistavat yksilön kärsimystä ja loukkaantumista. Tomkins näkee, että negatiivisten affektiivisten tilojen kanssa pärjääminen on merkittävä ongelma yksilölle ja ympäristölle. Ne aiheuttavat väistämättömästi ongelmia, joiden kohtaaminen vaatii huomattavaa psykologista ja sosiaalista paneutumista. Häpeän pääaffekti nousee erityisesti nöyryytyksestä, tappiosta, rikkomuksesta ja vieraantumuksesta. Kehittyäkseen se vaatii aiemmin tapahtuneen positiivisen affektin taustalle, ku-

ten esimerkiksi kiinnostuksen tai nautinnon aktivoitumisen. Tällä Tomkins tarkoittaa, että häpeä aktivoituu, kun positiivisen affektin vaikutus vedetään ihmiseltä pois ja hänet jätetään roikkumaan kaipauksen ja epätoivon tilaan. (Frank & Wilson 2020.)

Häpeän aktivoituminen on väistämätön seuraus intersubjektiivisista suhteista. Koska on olemassa niin monta eri tapaa estää pääsy kiinnostuksen kohteeseen tai nautintoon, on olemassa monenlaisia tiedostamattomia ja tiedostettuja häpeän lähteitä. Tomkinsin mukaan tunne nousee kokemuksesta, jossa ihminen kokee joutuneensa suljetuksi haluamansa ulkopuolelle. Halveksunnan hän taas näkee olevan hierarkisointiin liittyvä, häpeään linkittyvä affekti, joka vahvistaa rajoja säilyttämällä esimerkiksi luokkasuhteita yksilöiden ja ryhmien välillä. Mikäli häpeän sosialisaatio on aiemmissa kokemuksissa ollut yksilölle rankaisevaa, hänelle voi kehittyä Tomkinsin termein vahva häpeäteoria, jolloin häpeää ja nöyryytystä koetaan useiden tilanteiden ja ärsykkeiden välityksellä ja niitä myös ennakoidaan tuleviksi joka käännteessä. Tämä aiheuttaa jatkuvaa keskittymistä nöyryytyksen hallitsemiseksi useilla elämän osa-alueilla. Mikäli häpeä on lapsuudessa tunnistettu, sitä on suvaittu sekä pyritty heikentämään, kehittyy yksilölle heikko häpeäteoria, jonka avulla ei tulevaisuudessa jäädä jumiin häpeän, nöyryytyksen ja alemmuuden tunteisiin. (Frank & Wilson 2020, 9, 66–67, 105–106.)

Tomkins (emt. 95–96) kutsuu erityisen vahvaa affektia monopolistiseksi. Häpeän affekti alkaa monopolistiseksi muotoutuessaan kontrolloida ihmisen elämää ja suuntaamaan havaintoja, toimintaa ja kognitioita kohti nöyryytyksen polkua. Tällöin mihin tahansa yksilö katsoo, mitä hän tekee tai ajattelee, nöyryytys aktivoituu ja häpeän affekti alkaa hallita elämää. Ihminen voi vältellä nöyryytetyksi joutumista niin tehokkaasti, ettei hän joudu sille lopulta altistumaan lainkaan. Tilanteiden jatkuva ylitulkinta nöyryytyksen pelon näkökulmasta voi myös aiheuttaa affektin esiin nousun joka käännteessä. Riippumatta siitä, onnistuuko yksilö estämään välttämiskäyttäytymisellä sen tai nouseeko tunne esiin joka tilanteessa, voidaan affekti määritellä monopolistiseksi kumman tahansa yhdistelmän kohdalla. Joka tapauksessa tällöin ihmisen persoonallisuus työskentelee jatkuvalla syötöllä ja havainnot, muistot ja ajattelu koordinoituvat torjumaan näitä tunteita. Tapahtuu kokemuksellista ylitulkintaa, jossa ihminen on jatkuvassa hälytystilassa ja vakavasti rajoittuneena affektiivisen ja kognitiivisen toimintansa suhteen.

Affektit voivat myös muuttua siirryttäessä lapsuudesta aikuisuuteen. Tomkins kutsuu pitkäkestoisesti vahvistuvaa affektiteoriaa ”lumipalloksi”, jossa varhaiset kokemukset muuttuvat ajan myötä yhä voimakkaammiksi ja alkavat vahvistaa persoonallisuutta koko ajan enemmän. Ihmiselle kehittyneet vahvat monopolistiset affektit voivat myös lieventyä, eivätkä lumipalloepekti

tai vahva häpeäteoria vahvistu tällöin monopolistiseksi. Tomkins (Frank & Wilson 2020, 96–97) esittelee teoriassaan myös ajatuksen ”tunkeutuvan affektin mallista”, jossa jokin yksittäinen, mutta vaikuttava affekti, ihmisen persoonallisuuden osa nousee yllättäen esiin syrjäyttäen toiset vallitsevat affektit. Tällöin esimerkiksi yleensä pelkäämätön ja emotionaalisesti vakaa ihminen voi muuttua yhtäkkiä pelokkaaksi ja käytökseltään erilaiseksi. Ihmisen haavoittuvuus joillekin affekteille tietyissä olosuhteissa voi olla pysyvä osa ihmisen persoonallisuutta tai nousta esiin poikkeuksellisissa olosuhteissa provosoituneena menneisyyden ahdistavista, ylivoimaisilta ja vierailta tuntuvista affektiivisistä kokemuksista. Tällaista tilannetta Tomkins kutsuu affektin jäävuorimalliksi.

3.3 Kohtaukset ja käsikirjoitukset

Tomkinsin (Frank & Wilson 2020, 101–103) mukaan ihmisen elämää voi tarkastella sen kohtauksia ja käsikirjoituksia tarkastelemalla. Kohtauksessa on kyse yksittäisestä tapahtumasta, josta on selkeästi havaittavissa alku ja loppu. Käsikirjoitus taas tarkoittaa yksilön kehittämiä ennakkoinnin, tulkitsemisen ja reagoinnin sääntöjä, joita he käyttävät kohtauksen hallitsemiseksi. Sille tyypillistä on ”psykologinen suurentaminen” eli kohtausten yhdistyminen affektiivisessä vahvistuksessa. Kohtaus sisältää Tomkinsin mukaan aina ainakin yhden affektin aktivoitumisen ja se on kokemuksellisesti kiireellinen. Tällä hän viittaa esimerkiksi vauvan nälkään ja siitä nousevaan itkuun, joka kehottaa äitiä ruokkimaan hänet. Psykologinen suurentaminen vaatii hienostunutta kognitiivista prosessointia, muistia sekä kykyä samankaltaisuuksien havainnoimiseen. Vauvan esimerkissä tämä tapahtuu, kun hän saa mahdollisuuden alkaa järjestämään, tulkitsemaan ja tuottamaan affektiivisiä kokemuksiaan. Saamalla itkun avulla äidiltä apua nälkäänsä, aloittaa kyseinen kohtaus käsikirjoituksen muodostamisen. Vauva voi siis oppia, että itkemällä saa äidiltä huomiota myös muista syistä.

Kaikki kohtaukset eivät suurennu käsikirjoituksiksi ja Tomkins kutsuu niitä tällöin ohimeneviksi kohtauksiksi. Affektit voivat aktivoitua tällaisen kohtauksen vaikuttamina, mutta pysyvät kuitenkin erillisenä ihmisen kokemuksesta. Koska elämä koostuu useista yksittäisistä kohtauksista, eivät kaikki kokemukset synkronoidu toisiinsa. Tomkins antaa tästä esimerkikin viittamalla auton tööttäämisestä aiheutuneeseen pelästymiseen, parranajosta johtuvaan haavoittumiseen tai vitsille nauramiseen. Samaan kategoriaan liittyvät teoriassa mainitut tavanomaiset elämässä tapahtuvat käytännön kohtaukset, kuten kengännauhojen solmiminen. Niissä affekti ikään kuin katoaa. ”Taidon hintana on sen arvon kokemuksen menettäminen”. Tällaisetkin koh-

taukset voivat kuitenkin laajentua käsikirjoituksiksi olosuhteiden muuttuessa. Oleellista kohtausten ja käsikirjoitusten kuvauksessa on käsitellä kokemusten useita erilaisia ajallisuksia ja tiloja sekä ymmärtää muistin, tunteiden, ajan ja paikan merkityksellisyyttä. Aluksi ihmisen elämässä kohtaukset ovat enemmän ohimeneviä, kunnes ne riittävän kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen myötä kootaan yhteen menneisyyden ja nykyisyyden kanssa, yhdistyen tulevaisuudessa olevien odotettujen kokemusten kanssa. (Frank & Wilson 2020, 103–104.)

Tomkinsin ajatus elämän käsikirjoituksesta (emt. 104–105) tavoittaa häpeäkokemusten monimutkaisuutta. Ne määrittävät merkityksiä. Käsikirjoitusten ”psykologinen suurentaminen” linkittyy erityisesti vahvaan häpeäaffektin teoriaan. Ihminen, joka aiemman esimerkin mukaisesti onnistuu haavoittamaan itseään parranajon yhteydessä, voikin yllättäen reagoida tapahtuneeseen voimakkaasti halveksumalla itseään, ajatellen ”Mikä idiootti olenkaan!” Mikäli halveksunnan affekti on esiintynyt esimerkin ihmisellä vahvana myös elämän aiemmissa kohtauksissa, joissa on ollut ominaista huomion kiinnittyminen omaan tai muiden epäonnistumiseen, voi tapahtunut alkaa tukea näitä aikaisempia kokemuksia ja järjestäytyä osaksi rankaisevaa ja halveksivaa elämän käsikirjoitusta.

4 Häpeä tutkimuskohteena

Kuten Näre (1999, 10–11) toteaa, tunteita ilmaistaan ihmisten toiminnassa sosiaalisten normien ja roolien säätelemänä. Niillä on oma biologinen ulottuvuutensa, koska tunteiden myötä ihmisessä tapahtuu ruumiillisia ja kehollisia tuntemuksia ja kokemuksia. Samalla tunteilla on myös psykologinen perusta, sillä ne kehittyvät vuorovaikutussuhteissa läpi ihmisen elämän. Sosiologisessa tunnetutkimuksessa kiinnostus on tunteiden merkitysten tutkimisessa yhteisöjen toiminnassa. Kokemuksiin vaikuttavat kulttuuriset arvot ja uskomukset, mikä näkyy erityisesti kunnian, häpeän ja syyllisyyden tunteiden taustalla. Sosiologian emeritusprofessori Scheffin (2000) mukaan häpeä on kaikkein merkityksellisin sosiaalinen tunne.

Yhteiskunnan katse kiinnittyy yhä voimakkaammin yksilöihin, heidän ominaisuuksiinsa, psyykkiseen kestävyytensä ja emotionaalisen itseohjautuvuutensa. Elämäkokemukset jättävät jälkensä tunteiden rakenteisiin, jolloin esimerkiksi samassa sosiaalisessa asemassa oleva ihminen voi elämännäkönsä olla aivan erilaisessa henkisessä tilassa kohdatessaan vastoin käymisiä elämässään ja yrittäessään selvitä niistä, pärjätä elämässä ja saavuttaa menestymistä. Yhteiskunnan muuttuessa yhä nopeatempoisemmaksi ja ennakoimattomaksi, on myös elämän rationaalinen hallinta noussut yhä tärkeämmäksi. Tunteet syntyvät, muuttuvat ja sisäistyvät ihmisten välisissä suhdeverkostoissa, joista yhteiskuntaelämä rakentuu. Tulkinnat vaikuttavat siihen, kuinka kokemukset juurtuvat ihmisen fyysiseen muistiin. Siksi sosiaalisten olosuhteiden selittäminen vaatii myös ihmisen psykohistoriallisen ulottuvuuden, kokemushistorian ja emotionaalisen pohjan tarkastelua. (Näre 1999, 11–13.)

Häpeää tarkastellessa, on huomioitava se osana laajempaa kontekstia, tiettyä aikaa, paikkaa ja tilaa. Tunnetta koetaan kaikkialla maailmassa, mutta se miten ja mitä hävetään, vaihtelee ajan ja paikan mukaan. Nykyajassa häpeä on esillä niin arkielämässä, että tutkijoidenkin keskuudessa. Kiinnostus häpeää kohtaan näkyy muun muassa sosiaalisessa mediassa, iltapäivälehdissä ja televisiossa, joissa tunnetta viihteellistetään. Keskusteluun ovat nousseet myös häpeärangaisuksista nousseet traumakokemukset, joilla voi olla tuhoisia vaikutuksia. Siru Kainulainen ja Viola Parente-Čapkova (2021) ovat tutkineet häpeää koostamalla yhteen häpeää käsitteleviä artikkeleita, joissa sitä tarkastellaan muun muassa seksuaalisuuden, ruumiillisuuden, sukupuolen ja uskonnon näkökulmasta. Aineistoissa on sekä fiktiivisiä että ei-fiktiivisiä tarinoita, joissa korostuvat sukupuolen ja tekstintutkimuksen näkökulmat sekä affektit.

Satu Lidman (2011) on lähestynyt häpeää tutkimalla sitä eri kulttuureissa ja aikakausina häpäisemisen ja leimautumisen pelon näkökulmasta. Hän on ollut kiinnostunut erityisesti häpeärangaistusten historiasta ja eri-ikäisten ja eritaustaisten suomalaissyntyisten ja Suomessa asuvien maahanmuuttajataustaisten henkilöiden häpeäkertomuksista. Tutkimuksessa tuodaan esiin muun muassa vaatteiden ja värien symboliikkaa, häpeää itsetunnon mittarina, leimaamista ja leimautumista, mielen ja kehon valtaamaa häpeää, kasvatuksen merkitystä, erilaisuutta ja poikkeavuutta, seksuaalisuutta, ulkonäköä ja rankaisemista. Lidman ajattelee, että vaikka nyky-yhteiskunta voidaan nähdä sivistyneempänä menneisyyteen tai kaukaisempiin kulttuureihin verrattuna, olisi aktiivisemmin etsittävä keinoja, jotka eivät johda ihmisten leimautumiseen. Hän mainitsee esimerkiksi naisten seksuaalisen itsemääräämisoikeuden haasteen olevan vieläkin syvällä länsimaisen yhteiskunnan rakenteissa. Lidmanin mukaan edelleen vaikuttaa myös olevan vallalla ajatus ihanneneisesta ja -miehestä, jossa nainen nähdään uhrautuvassa äidin roolissa ja mies työelämässä pärjäämisen kautta.

Lidman (2011, 11–32) näkee, että vaikka nyky-yhteiskuntaa voi kuvata sallivana, moni joutuu edelleen selittämään ja puolustamaan toisille omaa olemistaan. Häpeään linkittyvä uhka poikkeavuudesta voi liittyä ulkonäköön, ajatuksiin, seksuaaliseen suuntautumiseen, etnisyyteen, sukupuolirooleihin tai muihin yhteiskunnan yleisiin normeihin. Häpeän hän kuvaa olevan juurtunut tiedostamattomiin asenteisiin, jotka ohjaavat toimintaa ja vuorovaikutusta. Yhteisön ja yksilön dynamiikka, hyväksyntä ja sen puute liittyvät häpeän ja leimautumisen pelkoon. Tunteissa on kyse ihmisten välisestä kanssakäymisestä ja yksilön sijoittumisesta yhteisössä. Häpeälle voi altistaa henkinen ja fyysinen väkivalta ja tunteeseen vaikuttaa yksilön persoonallisuus, terveydentila, sosiaaliset tekijät, kotiolot sekä lapsuuden ja nuoruuden kokemukset. Erilaisissa kulttuureissa häpeään liitetään monenlaisia käsityksiä oikeudenmukaisuudesta ja laillisuudesta.

Häpeän määrittelyssä on eroavaisuuksia ja ristikkäisyyttä riippuen tutkijasta ja alasta sekä siitä, millaisesta näkökulmasta tunnetta tarkastelee. Häpeän yhteydessä nousee esiin monet siihen linkittyvät käsitteet ja tunteet, kuten syyllisyys, moraali, ylpeys ja kunnia, jotka risteävät keskenään. Tässä tutkielmassa huomio on erityisesti häpeäkokemusten merkityksissä, tunteen ilmaisemisessa, ruumiillisuudessa, kehollisuudessa ja hallitsemisessa. Kiinnostuksen kohteena on, kuinka nuoret konstruoivat tunnetta, koetaanko se jollakin tapaa hyödyllisenä vai enemmänkin kivuliaana kokemuksena ja miten kokemukset mahdollisesti voivat ilmentää nykyistä yhteiskunnallista aikaa. Tunteiden tutkimuksen laaja-alaisuudesta johtuen, tarkastelen häpeää poikkitieteellisesti muita tieteenaloja hyödyntäen. Pohdin sitä, kuinka tunteita kulttuurisesti,

yhteiskunnallisesti ja yhteisöllisesti merkityksellistetään ja säädellään. Avaan seuraavaksi tutkielman kannalta keskeisiä häpeään liittyviä määritelmiä ja erotteluja.

4.1 Häpeän määritelmiä

Asiantuntijat eri tieteenaloilla hahmottavat häpeän merkitystä, ilmenemistä ja merkityksiä kukin omasta näkökulmastaan ja painotuksestaan käsin. Lidman (2011) on esimerkiksi tarkastellut sitä erityisesti häpäisemisen ja leimautumisen näkökulmasta, Myllyviita (2023) sosialisatian negatiivisena tai positiivisena tuotoksena ja Malinen (2010) painottaen lapsuuden ja nuoruuden kokemuksia tunteen syntymisessä ja siitä selviytymisessä. Häpeästä onkin mahdoton antaa jonkinlaista kaikenkattavaa määritelmää. Yleisesti ottaen tunteet ja niiden kokeminen on yksilölle varsin henkilökohtainen kokemus ja kukin ymmärtää niitä omalla ainutlaatuisella tavallaan. Kirjallisuudesta on löydettävissä monia tapoja häpeän määrittelemiseen. Siihen on vaikea ottaa vahvaa kantaa esimerkiksi sanomalla sen olevan yksilölle tai yhteiskunnalle joko hyödyllinen tai haitallinen tunne. Voinee kuitenkin todeta, että niin yleisessä keskustelussa että tunteen määritelmissä vaikuttaa olevan hallitsevampana sen tarkastelu negatiivisuuden kautta.

Häpeän kokeminen on kautta aikojen ollut osa ihmisten moraalisia sääntöjä, ja saanut aikaan tärkeitä arvopohjaisia toimintamalleja yhteisöissä. Kuten psykologi Katja Myllyviita (2023) toteaa, tunteet ovat olennainen osa moraalin ilmaisemista ja itsestä sekä muista huolehtimista. Häpeästä tuskin kannattaakaan pyrkiä kokonaan pääsemään eroon, eikä se olisi mahdollistaakaan. Se on osa ihmisen normaalia elämää ja usein myös tarpeellinen tunne. Sanana häpeä on yleinen suomen kielessä ja sen merkitykset liitetään usein katumuksen, kunnian menetyksen tai huonouden tunteeseen. Vaikka tunteen jakaminen mustavalkoisesti ”hyvään ja pahaan” ei välttämättä ole tunteen moninaisuuden tavoittamisen näkökulmasta järkevää, sitä kuitenkin vaikutetaan hahmotettavan usein ainakin jollakin tapaa tällaisen jaottelun avulla. Muun muassa Myllyviita (2023) ja häpeää tutkinut teologian tohtori Ben Malinen (2010) kertovat häpeästä käyttäen enemmän tai vähemmän tällaisia määritelmiä. Malinen esimerkiksi toteaa, että vaikka häpeä tuntuu yleensä epämiellyttävältä, on sen tarkoitus toimia myös ihmisyyttä suojaavana ja rakentavana tekijänä. Tunteen avulla voi ymmärtää, ettei aina tarvitse olla täydellinen tai onnistua, vaan on luonnollista myös tarvita toisia ihmisiä sekä olla armollinen itselleen.

Häpeän tunne voikin joskus kertoa siitä, että jotakin on vialla ja nostaa esiin tarpeen tehdä muutoksia elämässään. Tällaisella ”hyvällä” häpeällä on mahdollisuus Malisen (2010, 57–59) mukaan opettaa ihmistä tietoisuuden ulkopuolisista asioista, joiden ymmärtäminen voi auttaa kohti

tasapainoisempaa ja aidompaa elämää. Kiinnijäämisen pelosta johtuva häpeä voi taas estää ajautumisen rikoksen polulle. Tällaisen hyvän häpeän avulla voi siis oppia tunnistamaan rajoja ja ajattelemaan tekoja etukäteen. Se suojelee moraalisesti ja auttaa itsekunnioituksen säilyttämisessä. Vaikka häpeä koetaan siis useimmiten kurjana tunteena, ei sen tärkeitä positiivisia puolia tule jättää huomiotta. Tunne toimii normien ja sääntöjen avulla myös vastuun kantajana osoittaen, milloin jotakin yhteisesti sovittua on rikottu ja että kyseisistä rajoista ja säännöistä välitetään. Ajatuksena on, että ei tehdä toiselle sellaista, mikä tiedetään haitalliseksi. Malisen (emt.) näkemyksen mukaan siis hyvä häpeä ja syyllisyys pitävät yksilön ja yhteiskunnan oikealla raiteella. Ilman näitä tunteita olisi mahdollista, ettei välitettäisi yhteiskunnan asettamista laeista, eikä otettaisi toisia ihmisiä yhtä tehokkaasti huomioon.

Mikäli tunne osoittaa yksilölle moraalisia tärkeitä arvoja, vastuita ja velvollisuuksia, milloin sen sitten voi katsoa olevan ”pahaa” häpeää? Raastavaksi ja kivuliaaksi tunteeksi se muuttuu esimerkiksi Lidmanin (2011, 40) mukaan silloin, kun tunne saa ihmisen halveksimaan ja aliarvostamaan itseään ja aiheuttaa ”voimakasta huonommuutta, riittämättömyyttä ja arvottomuutta”. Malisen (2010, 58–59) mukaan häpeä muuttuu negatiiviseksi silloin, kun se on kahlitsevaa, leimaavaa ja läpäisee koko identiteetin. Tällöin ihminen kokee itsensä vialliseksi, eikä usko muiden voivan hyväksyä häntä. Selviytymiskeinona saatetaan alkaa uskotella itselle, että täydellisyyttä tai ylivertaisuutta tavoittelemalla voi saavuttaa suosiota ja hyväksyntää tai pahimmillaan luvan pelkästään olemassa olemiselle. Mikäli häpeä muuttuu siis normaalista tunteesta elämää kahlitsevaksi, sosiaalista kanssakäymistä rajoittavaksi ja inhimillistä kasvua jarruttavaksi, Malinen näkee sen raastavan ihmisen sisäistä minuutta. Häpeää ei voi kutsua ”hyväksi” silloin, kun se alkaa hallita elämää ja aiheuttaa tarvetta tunteen peittelemiseen.

Myös Myllyviidan (2023, 53–54) mukaan häpeän tunteessa on sekä hyviä että huonoja puolia ja tunne voi olla ihmiselle hyödyksi tai kääntyä raastavaksi taakaksi. Hän korostaa näkemyksessään erityisesti ajatusta ihmisestä laumaeläimenä, joka opettelee lapsuudesta saakka sääntöjä, kuten toisten huomioimista sekä yhteistyötä perheessä, päiväkodissa, koulussa ja aikuisuudessa esimerkiksi työyhteisöissä. Häpeä voi osoittautua positiiviseksi tunteeksi silloin, kun sen avulla opitaan esimerkiksi sosiaalisia sääntöjä ja kykyä ohjata omaa käyttäytymistään. Tunne toimii tällöin käyttäytymisen säätelijänä. Esimerkiksi rikkoessaan laumansa yhteisiä sääntöjä, sen ilmaiseminen toimii keinona osoittaa muille, että yksilö ymmärtää rikkoneensa niitä ja katu tekojaan. Tämän tyyppiset tilannesidonnaiset ja ohimenevät häpeän kokemukset

vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja yksilön sitoutumista. ”Pahaksi” tunne muuttuu, kun yksilö joutuu toistuvasti ryhmän nöyryyttämäksi ilman mahdollisuutta päästä osaksi yhteisöä.

Sietämättömästä häpeän tunteesta selviytyminen pakottaa Myllyviidan (emt. 54–55) mukaan työntämään tunteet tietoisuuden ulkopuolelle, jolloin ei välttämättä enää lopulta tunnisteta sitä ja aletaan oireilla toisella tapaa. Juurikin tunteen tiedostaminen olisi hänen mukaansa tärkeää häpeän kanssa pärjäämiseksi, kuten Malinenkin (2010) kuvailee. Riittämättömyyden ja tyhjyyden tunteet, jatkuva suorittaminen, krooninen vihaisuus tai vaikeus tunnistaa enää omaa itseään voivatkin siis kertoa selviytymiskeinoista, jotka ovat rakentuneet yrityksenä selviytyä sisäistetyin häpeän aiheuttamasta kivusta. Tällainen tunnistamaton häpeä on läsnä kaikessa, mitä ihminen tekee ja ajattelee. Yksilöiden lisäksi Myllyviita tuo esiin, kuinka häpeä vaikuttaa myös ihmisryhmien tasolla. Ajatus on huomionarvoinen, sillä häpäisyn ja syrjinnän kohteeksi joutuvat usein myös kokonaiset ihmisryhmät, joita halutaan hiljentää tai muuttaa näkymättömiksi.

Kainulainen ja Parente-Čapková (2021, 8–10) näkevät, että häpeä voi luoda sosiaalisuutta ja sitä voi kutsua ”sillaksi yhteisön ja yksilön välillä.” Tällöin tunne toimii tarpeellisena ja yhteisön toiminnan kannalta välttämättömänä sosiaalisena säännöstelijänä, ollen positiivisesti tuottavaa. Negatiivisesti tuottavaksi se muuttuu silloin, kun se toimii yhteisössä sääntelemisen ja rankaisemisen tavoin. Vaikka Kainulainen ja Parente-Čapková havainnollistavat häpeää osin samansuuntaisesti esimerkiksi Malisen ja Myllyviidan kanssa, he myös kyseenalaistavat tapaa jakaa tunnetta hyväksi tai huonoksi, koska näin toimien ei välttämättä onnistuta problematisoimaan riittävällä tasolla sitä, millä perusteilla ja miksi ”hyvän” ja ”huonon” häpeän normit rakentuvat. He kritisoivat, ettei määritelmän ongelmallisuutta tuoda riittävästi esiin.

Tunteen jakaminen suoraviivaisesti joko hyväksi tai pahaksi ei tavoitakaan tunteen kokonaisvaltaisuuden ulottuvuuksia, mutta toisaalta auttaa ymmärtämään sitä, miten monin eri tavoin se voi vaikuttaa ihmisten elämässä. Jako pystyy tuomaan esiin tunteen vaihtelevaa vaikuttavuutta, sillä häpeä hallitsee ja ohjaa monin tavoin yksilöiden toimintaa. Filosofi Ullaliina Lehtinen (1998, 61–62) nostaa häpeän määritelmässään esiin tunnetta erityisesti hallinnan näkökulmasta. Hän kertoo aristokraattisesta häpeästä, jossa tunnetta koetaan enemmän yksittäisinä erillisinä hetkinä. Kaikessa tuskallisuudessaan ja epämiellyttävyydessään häpeän voi aristokraattisena nähdä tervehdyttävän ja vahvistavan moraalisesti sekä sitouttavan periaatteisiin. Lehtinen kuvaa alistetun häpeän sisäistäneelle sosiaalisesti alisteisemmalle ihmiselle tunteen olevan läpitunkeva affektiivinen virittäytymisen tila sosiaalisessa ympäristössä.

Lehtisen (1998) mukaan häpeää käsitellään liian paljon ajattelemalla sen olevan jokin hetkittäinen ohimenevä tunne keskellä yksittäistä tilannetta. Huomio tulisi enemmän siirtää stigmatisoivaan, sisäistettyyn alistetun ihmisen häpeäkokemukseen. Hän ajattelee, että liian usein jätetään tarkastelun ulkopuolelle tunteen historiallinen ja sosiaalinen monimuotoisuus, sosiaalinen konstruktio, heterogeeniset muodot sekä vaihtelevat syyt häpeän kokemiseen. Lehtisen mukaan tiedetään, että sekä naiset että sosiaalisesti alisteiset ihmisryhmät ovat enemmän taipuvaisia häpeän tuntemiseen kuin miehet tai sosiaalisesti etuoikeutetussa asemassa olevat ryhmät. Alistetun ihmisen kokema läpitunkeva, itsetuntoon vahvasti vaikuttava häpeä jätetään liian usein huomiotta eikä häpeän ja häpäisemisen yhteyttä huomioida riittävästi. Hän kritisoi, että teoreetikot ovat tutkineet yleismaailmallisesti pääosin etuoikeutettujen ihmisten aristokraattista häpeää. Lehtisen mukaan liikaa pidetään itsestään selvänä sitä, että ihminen moraalisen toimijana pystyisi itsenäisesti päättämään, sisäistääkö hän häpeän osaksi itseään vai uhmaako hän sitä yksittäisinä tunteen esiin nousemisen hetkinä. (Lehtinen 1998, 61–63.)

On helppo yhtyä filosofi Peter Hackerin (2017, 159–166) ajatukseen siitä, kuinka monimutkainen tunne häpeä lopulta on ja miten erilaisia seurauksia sen kokemisesta voi aiheutua. Häinkin korostaa eroa yksittäisen häpeäkokemuksen ja stigmatisoivan häpäistyksi tulemisen välillä. Ihminen voi häpeän ohjaamana esimerkiksi vetäytyä kokonaan yhteiskunnasta, jotta voisi välttää nöyryytyksen toisten katseissa ja huomautuksissa. Joskus häpeä voi Hackerin mukaan toimia motiivina jopa itsemurhaan, tunteen aiheuttaman polttavan sietämättömyyden tunteen noustessa liian suureksi kestää. Siinä missä ylpeyden tunne nousee emotionaalisesta saavutuksen tunteesta, häpeä ilmenee lopputuloksena itsestä tai muista nousevasta kunnianttomasta, sopimattomasta käytöksestä ja kietoutuu ihmisen kokemukseen omasta identiteetistään. Hacker kuvailleekin häpeää voimakkaana ja usein kamalana sosiaalisen hallinnan muotona.

Jotta häpeästä voisi saada aikaan onnistuneen määritelmän, vaatisi se laajempaa kontekstin ja tilannekuvan tietämystä. Tässä tutkielmassa ei ole mahdollista tietää häpeäkirjoitusten taustoja, eikä se ole tarkoituskaan. Sen sijaan on hedelmällistä tuoda esiin kirjoittajien omien ajatusten myötä, kuinka he itse kehystävät tunnetta elämässään. Ajatus ”hyvästä” ja ”huonosta” häpeästä tuntuu melko karkealta, mutta koska on kuitenkin nähtävissä selkeä tarve analyysin näkökulmasta jakaa tunnetta jonkinlaisten havainnollistavien käsitteiden avulla, tutkielmassa olen päätenyt hyödyntämään jaottelua. Ne eivät sulje toisiaan pois, vaan tunnistan häpeän olevan aina osa tiettyä yksilöä, kulttuuria, tilannetta, aikaa ja paikkaa. Määritelmä on aineiston analyysin näkökulmasta oleellista. Se pitää sisällään näkemykset hyvästä häpeästä moraalisen ajurina,

sääntöjen ja lakien ylläpitäjänä, kehittäjänä ja ymmärrystä lisäävänä tunteena ja pahasta raastavana, elämää vaikeuttavana, lamaannuttavana ja stigmatisoivana häpeänä.

4.2 Häpeän juuret

Mitä sitten häpeämme ja miksi? Sosiologi Thomas Scheffin (2014, 108–119) mukaan ihminen kohtaa elämässä kaikessa vuorovaikutuksessaan aina riskin häpeän kokemiseen. Hän ajattelee häpeän näkyvän erityisesti modernin ajan kiihtyneisyydessä ja vieraantuneisuudessa, jossa tunnetta pyritään välttelemään kaikin keinoin. Scheff viittaa näkemyksissään erityisesti sosiologi Erving Goffmanin ja sosiologi Charles Cooleyn ajatuksiin. Nykyisessä yksilökeskeisyyttä ja kilpailua painottavassa yhteiskunnassa voikin hyvin tunnistaa Goffmanin kuvaaman ihmisen taipumuksen elää elämäänsä ”teatteriesityksenä”, joka on lopputulosta kehittyneestä taidosta oppia toimimaan toisten ihmisten mielikuvien ja katseiden arvottamisen kautta. Tähän pyritään esimerkiksi käyttämällä aikaa ulkonäöstä, puhetyylistä ja elämäntavoista huolehtimiseen. Scheffin (2014, 114–116) mukaan länsimaisissa yhteiskunnissa häpeä halutaan usein pitää piilossa ja sitä pidetään merkityksettömänä ja jopa paheksuttavana.

Häpeän ilmentäessä kullekin ajalle ominaista yhteiskunnallista ja kulttuurista tilaa, kertoo se siis samalla tarinaa myös nykyisyydestä. Kuten Scheff (2014) toteaa, on erityisesti piilotetun häpeän tarkastelussa avain modernin nykyajan ymmärtämiseen ja siksi tunne pitäisi nostaa esiin kätköistään. Suomessa sosiaalisista ja kulttuurisista normeista poikkeavien häpeä siirtyy usein aikuisilta myös heidän lapsilleen. (esim. Malinen 2010; Lidman 2011). Kainulainen ja Parente-Čapková (2021) mainitsevat suomalaisille olevan tyypillistä myös ”häpeän häpeäminen”, jossa koetaan oman tunteen lisäksi tuskallisena esimerkiksi oman vanhemman häpeämistä. Malinen (2010) korostaa erityisesti kahlitsevan häpeän kulkevan suvuittain. Hän painottaa lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuneiden asioiden tärkeyttä, koska ne altistavat kaikkein voimakkaimmille häpeän tunteille. Varhaislapsuudessa tapahtuneet kokemukset ovat kaikkein merkittävimpiä, mutta myös nuoret altistuvat helposti tunteelle. Esimerkiksi vanhempien alkoholinkäytön ongelmat voivat aiheuttaa vahvoja häpeän tunteita juuri nuorille.

Häpeän juuret nousevat sosialisoinnin myötä kaikista niistä ympäristöistä, joissa kasvetaan ja kehitytään (esim. Myllyviita 2021; Malinen 2010). Tunteen kieltäminen ja salaaminen on merkittävä syy häpeän kehittymiselle juuri lapsuudessa ja nuoruudessa. Malinen kuvaa häpeän aktivoitumista ”häpeänappuloina”, joita painamalla ihmiset saavat toisissaan aikaan häpeää. ”Hä-

peäkompassi” taas otetaan käyttöön silloin, kun yritetään selvittää häpeäkokemuksen aiheuttamasta tunteesta. Kyseessä on sosialisointin myötä ihmiselle kehittynyt tapa ja käyttäytymismalli, jonka avulla on opittu puolustautumaan tunnetta vastaan. Ihminen ei kykene estämään häpeän esiin nousemista ja tunne voi halvaannuttaa toimintakykyä, puhetta ja ajattelua. Joskus tilanne voi saada jopa hyökkäämään tunteen aiheuttajaa kohtaan. Häpeä aktivoituu osana ruumiillisia tuntemuksia kullekin eri tavoin, esimerkiksi voimakkaana punastumisena, katseen välttelemisenä, paikalleen jähmettymisenä (Malinen 2010, 30–31) tai psykosomaattisina oireina, kuten vatsakipuna, tärinä tai oksetuksen tunteena (Lidman 2011, 33).

Häpeää laukaisevat tekijät ovat kullekin omanlaisiaan ja liittyvät elämäkokemuksiin, mutta niissä on kuitenkin tunnistettavissa myös toistuvuutta. Myllyviita (2023, 77) puhuu häpeän ”käsitteistä”, joka ei ole ihmisen tietoisuudessa, mutta ohjaa käyttäytymistä häpeän suojaamiseksi kehitettyjen mekanismien avulla. Sen tyypillisinä laukaisijoina toimivat esimerkiksi pilkkaaminen, vertailu, arvioinnin kohteeksi joutuminen, huomiotta jätetyksi tuleminen, itesyytökset, haavoittuvuus, hylkääminen, torjunta ja piilotetun häpeän paljastuminen. Tavoitteisiin ja vaatimuksiin liittyvät epäonnistumisen kokemukset voivat ilmetä aikuisuudessa haasteina hyväksyä epätäydellisyyttä itsessään tai muissa. Häpeä voi laueta joillakin pelkäämään ajattellessa mahdollista paljastumista. Peittely johtaa usein kontrollin tarpeeseen, jossa sanomisten ja tekemisten avulla halutaan kontrolloida itsestä saatua mielikuvaa. Tyypillisistä häpeää aiheuttavista kokemuksista Malinen (2010, 32–36) mainitsee ulkonäön, tappion ja kilpailussa häviämisen, hylätyksi tulemisen ja seksuaalisen epäonnistumisen.

Myös sukupuolella vaikuttaa olevan vaikutusta häpeän luonteeseen ja laajuuteen. Tunnetta koetaan sukupuolten välillä osin eri syistä, sen ilmenemistapa vaihtelee ja häpeästä selviytymiseen suhtaudutaan eri tavoin. Malinen (2010, 73–74) tulkitsee, että käyttäytymissääntöjä opetetaan lapsille eri tavoin sukupuolen perusteella. Naiset vaikuttavat usein kokevan tunteet miehiä voimakkaammin ja puhuvan niistä enemmän. Heille on perinteisesti ollut hyväksytympää kokea häpeään liittyviä riittämättömyyden ja huonommuuden tunteita. Malisen mukaan poikien kohdalla heikkouden ja koskettamisen tarpeen ilmaisemista ei ole arvostettu, kun taas tytöille tunteista puhumista pidetään ominaisempaan. Toisaalta tyttöjen oletetaan myös piilottavan enemmän vihan tunteitaan. Miehet eivät tunnista eivätkä näytä häpeäänsä, koska heillä tunteen torjumisen mekanismit ovat niin vahvoja. Naisille on tyypillisempää kokea tarvetta tunteen käsittelemiseen ja he hakevat useammin apua häpeästä johtuviin haasteisiin.

Brene Brownin tutkimuksen (2006) perusteella naiset vaikuttavat puhuvan häpeästä miehiä enemmän ja hakevan siihen helpommin apua. Brownin mukaan naisille häpeä näyttäytyy ansassa, eristettynä ja voimattomana olemiselta, täynnä ristiriitaisia ja kilpailevia sosiokulttuurisia odotuksia olevana verkkona siitä, keitä heidän oletetaan olevan. He puhuvat häpeäkokemuksista tuhoavina, haitallisina, kuluttavina, musertavina, torjuvina, ja kamalina. Tunteen taustalla vaikuttaa olevan monenlaisia yhteiskunnallisia odotuksia sisältäviä rooleja ja identiteettejä, kuten: äiti, työntekijä, kumppani, ryhmän jäsen, luokka-asema, ikä, uskonto ja seksuaalisuus. Naisiin kohdistuu perheestä, kumppaneista, ystävistä, työtovereista ja heistä itsestään nousevia odotuksia useilla elämän osa-alueilla. Häpeään liittyy pyrkimys vältellä joutumista ei-toivottuun identiteettiin nimenomaan kyseisissä rooleissa ja osa-alueilla. (Brown 2006, 43–45.)

Brownin (mts. 43–45) tutkimuksen perusteella häpeän kokeminen ei kuitenkaan vaikuta naisilakaan tapahtuvan jotenkin universaalisesti. Hän hahmottaa silti joitain nimenomaan naisille ominaisia häpeäteemoja, kuten ulkonäköön, kehonkuvaan, seksuaalisuuteen, perheeseen, äitiyteen, työhön, henkiseen ja fyysiseen terveyteen, ikääntymiseen ja traumaista selviytymiseen liittyviä asioita. Naisilla erityisesti ulkonäköön liittyvä häpeä vaikuttaa korostuvan ja näkyy huomion kiinnittämisenä enemmän ulkoiseen olemukseen. Naisten ajatellaan pohtivan ulkonäköään enemmän ja heitä myös useammin arvotetaan ja arvioidaan ulkoisten tekijöiden perusteella. (ks. Malinen 2010). Naiset ovat ulkomuotonsa myötä eri tavalla näkyvillä kuin miehet. Filosofi Mary Edwards (2018) ajattelee myös, että häpeä liittyy erityisesti naisten kokemuksissa usein seksuaalisuuteen, ulkonäköön ja pukeutumiseen. He tulevat Edwardsin mukaan jatkuvasti yhteiskunnassa määritellyiksi seksuaalisina olentoina, halusivat he sitä tai eivät.

Häpeästä puhuminen, kokemuksen ymmärtäminen osana laajempaa kokonaisuutta sekä tunteen tiedostaminen ovat tarpeen tunteen kanssa pärjäämisessä. (esim. Myllyviita 2023; Neff 2010). Siinä missä miehet vaikuttavat enemmän hiljenevän häpeän edessä, naiset etsivät selviytymiskeinoja sen kanssa pärjäämiseksi. Brownin (2006) mukaan naiset pyrkivät kehittämänsä häpeän sietokyvyn teorian avulla vähentämään ansassa olemisen, voimattomuuden ja eristäytymisen tunteita. Voimaantumisen ja vapautumisen tunteen tavoittaakseen, he etsivät mahdollisuuksia saada osakseen empatiaa ja yhteyttä muihin ihmisiin. Kokiessaan vastavuoroisuutta ja ymmärrystä häpeäkokemuksen keskellä, tunne ei nouse liian hallitsevaksi. Naiset yrittävät siis päästä sosiaalikulttuurisesta häpeän ansastaan pois toimimalla yhdessä muiden kanssa ja määrittämällä kollektiivisesti mikä on tärkeää ja arvokasta.

4.3 Nuoret yhteiskunnallisessa ajassa

Tutkielmassa tutkitaan nuoria, joten on tarkoituksenmukaista taustoittaa nuorten yhteiskunnallista tilannekuvaa, ajattelumaailmaa ja mahdollisia yhteyksiä häpeään. Myllyviidan (2023) mukaan se liittyy moniin nuorten kohtaamiin ongelmiin ja on keskeinen tekijä esimerkiksi masennuksessa ja toiminnallisten riippuvuuksien synnyssä. Häpeä linkittyy sosiaalisten tilanteiden pelkoon, aiheuttaa vaikeuksia ihmissuhteissa, edesauttaa vihanhallinnan ongelmia ja altistaa syömishäiriöille. (ks. Myllyviita 2023, 21–23.) Nykyajan nuoret ovat kasvaneet yhteiskunnassa, jossa monenlaiset epävarmuustekijät määrittävät heidän elämänkulkuaan. Aikaa leimaa kiihtyvyys, ennakoimattomuus, valmiiden suunnitelmien puute sekä yksilöille kasautunut vastuu. Nuorten ajatuksissa näkyy huoli ympäristöstä, Venäjän hyökkäyssodasta ja koronapandemian aikaisista poikkeusjärjestelyistä. Monet nuorista voivat hyvin, mutta hyvinvoinnissa esiintyy myös polarisaatiota. Siihen vaikuttaa vahvasti lähiyhteisöistä ja verkostoista saatu tuki, oma yhteiskunnallinen asema sekä julkisten palveluiden laatu. (Pirttijärvi & Kivijärvi 2023.)

Suomalaisten nuorten ikäryhmien elämää leimaa huoli tulevaisuudesta. Optimismi omaan tulevaisuuteen on selvästi vähäisempää 2020-luvulle siirryttäessä verrattuna esimerkiksi 1980-lukuun. Nuoria pohdituttaa nykyajassa erityisesti oma toimeentulo, opiskelu, työn saaminen, työssä jaksaminen ja terveyteen liittyvät kysymykset. Heidän luottamuksensa maan tulevaan kehitykseen on pudonnut yli kaksikymmentä prosenttiyksikköä vuosien 2020 ja 2023 välillä ja optimistinen suhtautuminen maailman tulevaisuuteen lähes puolittunut samassa ajassa. Nuoret arvioivat uhan työn ja toimeentulon menettämisestä muita ikäryhmiä korkeammiksi. (Kujanpää 2024.) Onnellisuuden kokemisessa on nuorissa ikäluokissa lisäksi havaittavissa pudotusta viime vuosikymmenten välisessä kehityskulussa. Lähes kaksi kolmesta nuoresta aikuisesta kertoo kokeneensa masennusta ja ahdistusta. Jopa 86 prosenttia perheellistymisiässä olevista naisista on ollut huolissaan tulevaisuudestaan ja toimeentulostaan. (Kurronen 2021.)

Nuoret viettävät merkittävän osan ajastaan kouluympäristöissä ja täten siellä tapahtuvat käytännöt vaikuttavat paljon heidän elämäkokemuksiinsa. Kouluissa tapahtuva todellisuus yhdistää heitä yhteiskunnallisessa tilassa ja opettaa, kuinka normaaliutta määritellään ja miten onnistuneesti kukin onnistuu kriteereihin sopimaan. Häpeän voi ajatella olevan heille ikään liittyen varsin läsnä oleva tunne. Koulu on paikka, jossa kasvavia kehoja ja mieliä muovataan yhteiskunnalle suotuisalla tavalla. Erilaisista oppimisvaikeuksista kärsivät voivat erityisesti kokea koulussa rakenteellista häpeää. Normiksi on määritetty nuori, joka kehittyy suotuisasti ja ottaa

paikkansa tulevaisuuden koulutus- ja työmarkkinoilla. (Rosenberg 2017, 38–45.) Reetta Mietolan kouluetnografisen tutkimuksen (2014) mukaan erityisesti erityisopetuksen käytännöt muovaavat opiskelijoiden käsitystä itsestään. Erilaiset diagnoosit kertovat siitä, millaisesta poikkeavasta oppijasta puhutaan. Ne, jotka eivät sovi normaaliuden kriteereihin, saavat helpommin osakseen häpeää. Koulumaailmassa korostuvatkin yhteiskunnalliset valtasuhteet, joiden kautta Mietolan mukaan erityisesti nuoret naiset voivat oppia häpeämään itseään.

Vaikka suurin osa nuorista voi kouluterveyskyselyn (2023) perusteella hyvin, joidenkin hyvinvointia kuormittavat monenlaiset tekijät, kuten ahdistuneisuus, kiusaaminen ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Terveystilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi kokevien oppilaiden osuus on kasvanut vuodesta 2015 lähtien. Tytöistä jopa yli kolmannes ja pojista joka viides on kokenut terveystilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Perusopetuksen 8. ja 9. luokilla sekä lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta on kertonut kokeneensa noin kolmannes tytöistä ja 7–8 prosenttia pojista. Myös nuorten kokemus yksinäisyydestä on yleistynyt vuosina 2019–2021 ja jäänyt tälle tasolle. Kaikilla kouluasteilla on myös kyselyn mukaan raportoitu suurempi määrä vähintään viikoittain tapahtuvaa kiusaamista. Pojat ovat kokeneet fyysisistä uhkaa tyttöjä useammin. (Helenius & Kivimäki 2023, 1–14.)

Lukiolaiset kertovat erityisesti uupumisesta. Lukiolaisbarometrin (2022) mukaan yli 60 prosenttia heistä on kokenut opiskelun henkisesti raskaaksi. Määrä on noussut muutamassa vuodessa huomattavasti. Noin kolmasosa kokee tarvitsevansa enemmän apua opiskeluun ja melkein 40 prosenttia pitää opintojen ja muun elämän yhdistämistä vaikeana. Opintojen hidastumisen syinä opiskelijat mainitsevat esimerkiksi opiskelumotivaation haasteet, uupumuksen ja työmäärän. Uupuminen on merkittävä löydös myös korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (2021), jonka mukaan psyykkisen kuormittuneisuuden yleisyys on opiskelijoilla noin 56 prosenttia ja se on naisilla jonkin verran miehiä yleisempää. Opiskelu-uupumusta viime kuukausina kokeneiden osuus on tutkimuksen perusteella hieman yli 40 prosenttia ja yksinäisyyttä tunteneiden osuus noin 25 prosenttia. Sosiaalisen median ongelmakäyttöä on ilmoittanut kokeneensa noin 18 prosenttia miehistä ja 33 prosenttia naisista. Ongelmalista internetin käyttöä noin 45 prosenttia. (THL 2021.)

Kasvaneet mielenterveyden haasteet vaikuttavat selkeästi nuorten elämään. Alle 30-vuotiailla on lisääntyneen masentuneisuuden vuoksi opintojen keskeyttäminen, työttömyys ja työkyvyttömyys lisääntynyt. Mielenterveyshäiriöt kattavat noin 70 prosenttia 18–34-vuotiaiden työky-

vyttömyyseläkkeistä. Masennuksen vuoksi myönnettyjen sairauslomien ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on kaksinkertaistunut 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä. Sanna Rikala (2018) on tarkastellut tutkimuksessaan mitä työn ja opintojen ulkopuolelle joutuneiden nuorten aikuisten elämänpoluilla tapahtuu. Masennus on lisääntynyt eniten heikoimmasta sosioekonomisesta asemasta tulevien nuorten keskuudessa. Tärkeimpinä työkyvyttömyyden taustatekijöinä Rikala nostaa esiin lapsuuden vaikeat olosuhteet, opiskelun ja työelämän kuormittuneisuuden ja hoidon sekä perustoimeentulon saamisen vaikeudet.

Nykyajan nuorelle sosiaalinen elämä on muodostunut yhteiskunnallisesti hyvin tärkeäksi ja sosiaalisen statuksen tai ystävien puute voi aiheuttaa voimakasta stressaantumista. Nuoria kiinnostaa se, millaiseksi heidät arvioidaan. Aikaa käytetään pohtien sitä, mitä joku on sanonut tai ajatellut, miksi ihmiset käyttäytyvät jollakin tietyllä tavalla ja kuinka siihen tulisi reagoida. Ennen käsitys identiteetistä oli enemmän sidoksissa yhteisöön ja ihmisten todelliseen tuntemiseen, nyt se on kadonnut yhteiskunnan anonymiteettiin ja minuus joutuu jatkuvasti kyseenalaiseksi. Sosiaalisen hierarkian kautta on alettu yhä enemmän määrittelemään ihmisiä kykyjen perusteella ja menestymisen tai epäonnistumisen ulkoisia merkkejä pidetään tärkeinä. Korkean aseman saavuttaminen on noussut yhä suurempaan rooliin ja torjutuksi tuleminen pelko aiheuttaa huolta ja sosiaalista kipua. (Wilkinsson & Pickett 2011, 57–58, 225–243.)

Nuoruudessa eletään aikaa, jolloin itsetunto on herkimmillään ulkoisille vaikutuksille ja vaihteluille. Se millaisena nuoret itsensä näkevät, kertoo ympäristöistä, jotka ovat ohjanneet heitä kohti tiettyä havainnointitapaa. (Myllyviita 2023, 28, 42). Kokemus omasta minuudesta koskee erityisesti nuoria siksi, koska heidän käsityksensä identiteetistään kehittyy edelleen. Ulkonäköön liittyvät häpeäkokemukset ovat heille ajankohtaisia, koska nuoret pitävät tärkeänä sitä, että ovat pidettyjä ja kiinnostavia muiden silmissä (esim. Malinen 2010, 40). Ikävät kokemukset ja kielteiset arvioinnit vaikuttavat heihin ja voivat aiheuttaa liiallista huomion kiinnittämistä ulkomuotoon. Nuoret usein yhdistävätkin Malisen mukaan ulkomuodon mahdollisuuteen saavuttaa rakkautta, ihailua ja arvoa.

Nuoret ovat kasvaneet teknologisen kehityksen aikakaudella ja oppineet elämään osana digitaalista vallankumousta. Sosiaalinen katse tavoittaa nuoret erityisen tehokkaasti sosiaalisessa mediassa. Valkenburgin ja Piotrowskin tutkimuksessa (2017) on tarkasteltu sosiaalisen median vaikutuksia nuorten identiteettiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Sen mukaan hyvän itsetunnon kehittymistä ennustaa erityisesti kokemus siitä, saako hallinnan tunnetta ja hyväksyntää osakseen. Sosiaalinen media tarjoaa nuorille lukuisia mahdollisuuksia yrittää saavuttaa tällaista hallinnan

tunnetta ja palautetta. Sen kehittymisen myötä heille on kehittynyt vahva itsetietoisuuden taito. Nuoret vaikuttavat olevan erityisen hyviä julkisen kuvansa esiin tuomisessa. Ne, joilla on vahva julkinen itsetietoisuus eli taito huomata kuinka muut heihin suhtautuvat, ovat Valkenburgin ja Piotrowskin mukaan erityisen hyviä ennustamaan ihmisten reagoimista ja ovat oppineet säätämään ja muokkaamaan tapaa, jollaisena haluavat tulla esitetyiksi. Nuorten digitaalista elämää tutkineen professori Katie Davisin mukaan ne nuoret, jotka käyttävät sosiaalista mediaa testatakseen identiteettiään, saattavat kokea vähemmän eheyttä itsestään. (Davis 2013, 2281-2293.)

Vaikka edelleen monet nuoret voivat hyvin, nostavat lukuisat tutkimushavainnot esiin yhä useammin kuvan uupuneesta nuoresta, joka yrittää selviytyä nykyisessä vaatimuksia pursuavassa yhteiskunnassa. Nuorten elämää varjostavat kasvaneet ahdistuksen, masennuksen, uupumuksen ja yksinäisyyden tunteet. Yhteiskunnallisia vaatimuksia kohdistuu iän puolesta koulutukseen, työuraan ja perheen perustamiseen liittyviin kysymyksiin. He kohtaavat maailmaa yhä enenevässä määrin myös erityisesti teknologisen kehityksen vaikuttamina, toimien useissa erilaisissa digitaalisissa ympäristöissä ja sosiaalisen arvioinnin kohteena. Tulevaisuuden epävarmuus on läsnä monin tavoin heidän arjessaan, oli sitten kyse ekologisesta kriisistä tai työelämään kohdistuvista muutoksista.

5 Tutkimusasetelma ja -metodologia

Häpeäkirjoituksista koostuvan *Nuorten kokemuksia häpeästä* -aineiston keräsin vuoden 2024 kevään aikana. Tarkastelin kirjoitusten avulla sitä, millaisia merkityksiä nuoret kokemuksissaan liittävät häpeään ja kuinka he tekevät tunnetta ymmärretyksi nykyisessä yhteiskunnallisessa ajassa. Tutkielman keskeisimpänä tutkimuskysymyksenä oli tutkia sitä, millaisia tekijöitä häpeäkokemusten taustalla on löydettävissä liittyen ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin. Lisäksi tarkastelin tutkielmassa sitä, miltä häpeä tuntuu nuorten kertomuksissa ja kuinka he kertovat käsittelevänsä häpeäkokemuksiaan.

Vastauksia sain 28 kappaletta, joista yhtä ei tutkimuksessa huomioitu, koska kirjoittaja ei ilmoittanut ymmärtäneensä vastaamiseen liittyviä ohjeita ja haluavansa osallistua tutkimukseen. Kirjoituskutsussa pyysin vastaajia kertomaan häpeään liittyvistä kokemuksistaan omin sanoin, esimerkiksi sanallistamalla millaiset asiat aiheuttavat heissä häpeää, missä tilanteissa tunne aktivoituu ja miltä se tuntuu. Pyysin vastaajia myös halutessaan pohtimaan, mistä häpeä voisi johtua ja miten he pyrkivät tulemaan tunteen kanssa toimeen tai käsittelemään sitä. Kutsua jaoin laajasti monien eri kanavien avulla, kuten esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, yhdistysten verkostoissa sekä tiedekuntien viestintäryhmissä. Tarkoitukseni oli lähestyä erityisesti sellaisia tahoja, joiden kautta toivoin tavoittavani tutkielman kohderyhmää eli 18–29-vuotiaita nuoria. Kutsua pyysin välittämään eteenpäin. Se toimitettiin muun muassa nuorisoalan kattojärjestöön Allianssiin, Suomen ylioppilaskuntien liittoon, Lukiolaisten liittoon sekä Turun yliopiston ja ammattikorkeakoulun viestintäyksikköön. Kirjoituskutsu löytyy tutkielman liitteistä (Liite 1).

Kirjoittajat jakautuivat ikäryhmiin seuraavasti: 18–21-vuotiaat (21 % vastaajista), 22–25 -vuotiaat (42 % vastaajista) ja 26–29-vuotiaat (36 % vastaajista). Iän mainitseminen oli vapaaehtoista ja kohdan pystyi myös jättämään tyhjäksi. Alun perin tarkoituksena oli tavoittaa myös tätä nuorempia kirjoittajia, mutta tutkimuseettisistä syistä päädyin kuitenkin rajaamaan kirjoituskutsun täysi-ikäisiin vastaajiin. Tutkielman osalta on hyvä huomioda, että käsittelen teoreettisessa osiossa nuoria tekemättä tarkkaa jakoa esimerkiksi täysi-ikäisyyttä lähestyviin tai sen ylittäneisiin nuoriin. Aineistossa on kuitenkin mukana vain täysi-ikäisiä vastaajia.

Taustakysymyksissä kysyin myös kirjoittajien sukupuolta. Vastausvaihtoehtoina olivat nainen, mies, muu tai en halua kertoa. Sukupuolta kysymällä halusin tarkastella, vaikuttaako nuorten häpeäkokemuksissa olevan eroavaisuutta sen perusteella, määritteleekö kirjoittaja itsensä

naiseksi, mieheksi tai muuksi. Esimerkiksi Malisen (2010) ja Lidmanin (2011) mukaan sukupuolten välillä olisi havaittavissa joitakin erilaisia syitä ja tilanteita, joissa häpeä aktivoituu. Suurin osa vastaajista oli naisiksi itsensä ilmoittamia, heidän osuutensa vastauksista oli 74 prosenttia (20 kirjoitusta), miesten osuuden ollessa 22 prosenttia (6 kirjoitusta). Sukupuolensa muuksi ilmoitti yksi henkilö.

Kirjoituskutsun kysymysasettelussa ei erikseen annettu häpeälle määritelmää, vaan kukin vastaaja sai kertoa tunteesta omin sanoin, siten kuin itse tunteen tunnistaa ja määrittelee. Tutkielman kannalta tämä oli hyödyllistä, sillä häpeää voi lähestyä, ymmärtää ja kokea monin eri tavoin. Olen numeroinut aineiston kirjoitukset numeroin 1–27 ja viittaan analyysissä niihin näiden numerointien sekä sukupuolen perusteella (esimerkiksi K1, nainen). Aineistossa käsiteltävien kirjoitusten ikäluokkia ei viittauksissa mainita, mutta ne löytyvät kyselykutsuun vastanneiden kirjoitusten taustatiedoissa ja ne ovat luettavissa tutkielman liitteistä. (Liite 2).

5.1 Analyysin kuvaus

Tutkielma on aineistolähtöinen kvalitatiivinen tutkimus, jossa korostuu merkitysvälitteisyys. Tutkimusmenetelmänä hyödynnän diskurssianalyysia, jonka avulla pyrin paikantamaan kirjoituksista esiin nousevia häpeälle annettuja merkityksiä. Tarkoituksena on tehdä näkyväksi nuorten sosiaalisesti jaettu merkityssysteemeitä eli maailmaa luovia konstruktioita. Kieltä ei tutkielmassa ymmärretä jonkinlaisena totuutena todellisuudesta, vaan enemmänkin sen nähdään rakentavan nuorten sosiaalista todellisuutta. Aineistosta tarkastelen, miten häpeäkokemuksia kirjoituksissa tuotetaan ja miten nuoret herättävät tunteeseen liittyviä määrittelyjä kokemuksissaan eloon. Kuten Jokinen, Juhila & Suoninen (2016, 22–24) toteavat, kielenkäyttö kietoutuu erottamattomasti todellisuuden kanssa yhteen.

Diskurssianalyttisessä tutkimuksessa tuodaan esiin sitä, miten ilmiötä tuotetaan erilaisten puhetaiposten kautta ja miten ne vaikuttavat tapaamme ymmärtää niitä. Yhteiskunnalliset ilmiöt ja tieto ovat pääosin kielellisten käytäntöjen tuottamia ja ne ymmärretään diskursseiksi eli vakiintuneiksi merkitysten järjestelmiksi, historiallisesti muotoutuneiksi tavoiksi puhua asioista. Diskursseja tuotetaan instituutioissa ja ne myös muovaavat niitä. Yksilöt eivät yhteiskunnassa pysty pakenemaan niiden vaikutusta ja myös omista kokemuksista kertominen tapahtuu olemassa olevien puhetaiposten ehdoilla. Diskurssit eivät aina ole yhdenmukaisia, vaan voivat olla myös ristiriitaisia keskenään. Esimerkiksi avioliitosta voidaan puhua kahden vapaaehtoisen ihmisen välisenä tunneliittona tai oikeudellisena instituutiona. Puhetavat perustelevat eri tavoin

sitä, kuinka vaikka samaa sukupuolta olevien avioliittoon suhtaudutaan. Kielenkäytön tavat vaikuttavat siihen, miten ymmärrämme ympäristöä ja asioita sekä jaamme vastuita ja vapauksia. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2020, 94–95.)

Analyysissa on olennaista pitää mielessä tutkielman kontekstin laaja-alaisuus. Nuorten diskursseissa nousee esiin näkemyksiä yhteiskunnallisista normeista niin osaamisen, menestymisen että ulkoistenkin ominaisuuksien osalta. Kokemuksia tarkastellaan nykyisessä yhteiskunnallisessa ajassa, johon tulkintaa analyysissa suhteutetaan. Kukin kokemuksistaan kertova kirjoittaja asettaa häpeän kirjoituksessaan omaan kontekstiinsa. Niiden tulkinnassa keskityn häpeän kulttuuriseen ja yhteiskunnalliseen kokonaisuuteen, mikä tarkoittaa sitä, että tunnistan aineistosta asioita, joiden tulkinta edellyttää tutkijalta ”yleisen yhteiskunnallisen ilmapiirin tuntemuksen yleistä käyttöä” (ks. Jokinen ym. 2016, 31).

Kiinnostuksen kohteena analyysissa on nuorten kertomukset häpeäkokemuksistaan eli kirjoitettu teksti, ei kirjoittajien analysoiminen yksilöinä. Koska kokemukset rakentuvat aina jossain määrin valtasuhteissa tapahtuvissa sosiaalisissa käytännöissä, sopii nuorten subjektiposition diskurssiivisuus niiden analysoimiseen (Jokinen & Juhila 2016, 64). Kirjoituksista hahmottuu, kuinka nuoret merkityksellistävät diskurssiivisesti häpeää erilaisiin tilanteisiin ja muistoihin. Osalla esimerkiksi menneisyydestä kumpuavat ikävät kokemukset aktivoituvat elämäntilanteiden vaikuttamina. Kaikille nuorille ei vaikuta olevan mahdollista onnistua irtautumaan sisäistetyn häpeän kahlitsevuudesta.

Aineistosta esiin noussut tulkinta ”pahojen” häpeäkokemusten merkittävästä määrästä perustelee tarvetta tarkastella aineistoa valtasuhteiden välisten diskurssien kautta ja kiinnittämään huomiota siihen, minkälaiset sosiaalisen todellisuuden jäsenystavat korostuvat. Aineistosta on löydettävissä hallitsevia diskursseja, jotka kertovat niiden voimakkuudesta. Valtaan liittyvät kysymykset ilmentyvät erityisesti kirjoitusten merkityksissä, joissa nuoret eivät vaikuta kokevan aitoa mahdollisuutta vaikuttaa häpeän aktivoitumiseen ja siitä johtuviin riittämättömyyden tunteisiin, kaikesta suorittamisesta ja ajanhallinnan yrityksistä huolimatta. Tämän voi nähdä linkittyvän nuorten kuvailemaan tarpeeseen piilottaa ja vältellä häpeää.

5.2 Tutkimuseettiset kysymykset

Suomessa kaikilla tieteenaloilla tutkijaa ohjaa yleiset eettiset periaatteet. Tutkijan on kunnioitettava tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta sekä toteutettava tutkimuksensa siten, ettei tutkittavina oleville aiheudu merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tutkielmassa noudatan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. ”Tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen on ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen keskeinen eettinen periaate”. (TENK 2019.) Tutkittaville on annettu kirjoituskutsussa tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja toteutuksesta sekä siitä, mitä osallistuminen tarkoittaa. Kutsussa eettisiin periaatteisiin on kiinnitetty erityistä huomiota. Aiheen sensitiivisyyden vuoksi, painotin vastaamisen luottamuksellisuutta sekä sitä, ettei kirjoituksia luovuteta muille tahoille. Kutsussa on tuotu esiin, että vastaaminen on täysin anonyymia, eikä kertomuksista pysty tunnistamaan yksittäistä vastaajaa. Ohjeessa on kerrottu, että tutkielmassa voidaan tuoda esiin kertomuksista joitakin yksittäisiä viittauksia, mutta niistä ei ole mahdollista tunnistaa kirjoittajaa. Kertomuksia on kerätty vain täysi-ikäisiltä.

Kuten (TENK 2019) ohjeistaa kerättävän aineiston, sen käsittelyn ja säilyttämisen elinkaaresta, kirjoituskutsussa on kerrottu, että tutkimusta varten kerättävä aineisto tuhotaan välittömästi tutkimuksen päättymisen jälkeen. Kirjoittajalle on annettu tietoa tutkimuksesta ymmärrettävässä muodossa kirjallisesti ja sähköisesti. Kutsussa kerrotaan aineiston keräämisen olevan osa Turun yliopiston sosiologian oppiaineen pro gradu -tutkielmaa. Kirjoituspyyntöön on lisätty tutkielman tekijän nimi ja yhteystiedot, jotta vastaajan on ollut mahdollista kysyä siitä halutessaan lisää. Osallistumiseen ei liittynyt vastaamiseen liittyviä riskejä tai haittoja, sillä kirjoituskutsussa ei kysytty vastaajan nimeä tai muitakaan henkilötietoja. Taustakysymyksiin iästä ja sukupuolesta ei ollut pakollista vastata eikä vastaamisen myötä aiheutunut mahdollisuutta vastaajan tunnistamiseen. Kutsussa ei ollut tarkoituksenmukaista avata tutkimuksen tavoitteita liian yksityiskohtaisesti, jotta vastaajat pystyivät heittäytymään kertomuksissaan asioihin, joita he häpeäkokemuksissaan näkevät tärkeinä ja oleellisina kertoa. Näin haluttiin varmistua siitä, ettei ohjata kirjoittajia jotakin tiettyä näkökulmaa kohti.

6 Nuoret elämää etsimässä

Analyysiosiossa luon ensin katsauksen aineistoista esiin nousseisiin teemoihin ja asiakokonaisuuksiin, siirtyen sen jälkeen laajempaan tulkintaan. Tässä ensimmäisessä osiossa tarkastelen, millaisena tunteena häpeä kirjoituksissa näyttäytyy, nostan esiin häpeän sukupuolittuneisuuden tematiikkaa, kokemuksissa korostuneita asioita ja syitä sekä nuorten kertomia keinoja häpeän tunteesta selviytymiseksi. Vastaan erityisesti kysymyksiin siitä, millaisia kokemuksia nuorilla häpeästä on, miltä se tuntuu ja kuinka he kertovat käsittelevänsä häpeää.

6.1 Katsaus häpeäkirjoituksiin

Kirjoituksissa häpeää kehystetään pahana tunteena, jonka koetaan olevan vaikeasti käsiteltävissä, tuntuvan haastavalta ja hallitsevan elämää. Huomionarvoista on, että tunnetta on kuitenkin myös pohdittu hyödylliseksi katsotun, hyvän häpeän kautta tai sitä ei ole tunnistettu erityisen vaikeaksi. Tällaiset kokemukset ovat silti aineistossa selkeästi vähemmistössä. Muutama nuorista kuvailee kirjoituksissa myös myötähäpeän kokemuksia. Kun häpeästä kerrotaan vähemmän haitallisena kokemuksena, korostuu kirjoituksissa tunteen ilmentäminen enemmän yksittäisenä, tiettyyn tilanteeseen tai tekoon liittyvänä tunteena (ks. esim. Lehtinen 1998; Hacker 2017; Malinen 2010), ei niinkään yksilöön itseensä kohdistuvana kokemuksena. Nuorten kuvaillessa tunnetta tällaisena häpeänä, vaikuttaa se linkittyvän enemmän syyllistymiseen ja nostumiseen, joka on kokemuksiltaan ja seurauksiltaan häpeää vähemmän negatiivinen ja vakava tunne. (ks. Myllyviita 2023, 30).

Äkkiseltään kun mietin asiaa, häpeä ei ole tunne, jonka tiedostaisin jotenkin erityisesti tai kokisin sen olevan elämässäni erityisen läsnä, niin kuin jotkin muut tunteet ovat. Pienen pohdinnan jälkeen ja muutaman nopean googlailun myötä, mieleeni tulevat ensimmäisenä tilanteet, joissa minulle on sattunut jotain noloa julkisesti. Esimerkiksi kaatuminen muiden nähden tai jonkin tilanteeseen sopimattoman sanomisen ääneen ihmisjoukon kuullen. (K6, nainen)

Häpeään on helppo jäädä jumiin, sen käsittelemistä haluaa joskus vältellä. Mutta huomaa myös sen rajoittavan minua ja kun tiedostan sen, on sitä toisaalta helpompi alkaa käsitellä. Jos se johtuu valinnoistani, voin toimia eri tavalla. Jos vältän huomiota tai en uskalla kokeilla uusia asioita sen takia, voin kyseenalaistaa, johtuuko se häpeästä ja jos kyllä, voisinko muistuttaa itselleni, ettei minulla ole mitään syytä hävetä. Se auttaa joskus, oikea asenne voi vierittää kiven alas harteilta. (K1, nainen)

Minulle aiheutuu myötähäpeää. En tiedä onko se varsinainen tieteellinen termi. Häpeä siis toisia ihmisiä kohtaan. -- Muuten tunnen häpeää hyvin harvoin, vain jos olen tehnyt jotain väärin esimerkiksi koulussa tai töissä. Myös julkisten esitysten tai esitelmien pitäminen aiheuttaa häpeää, jos en ole valmistautunut kunnolla. (K22, nainen)

Suurin osa nuorista kuitenkin selkeästi merkityksellistää häpeän tunnetta kokemuksissaan pahana, epämiellyttävänä tunteena, joka linkittyy stressiin ja ahdistukseen. Kertomuksissa ilmenee erityisesti tällöin voimakkaana tunteen kehollisuus ja affektiivinen luonne. Kuvailut häpeän ilmenemisestä selittävät häpeäkokemusten vaikuttavuutta ja tunteen tärkeyttä osana nuoren elämää sekä sitä, miksi he vaikuttavat haluavan piilottaa ja vältellä sen esiin nousemista. Häpeää kuvaillaan useissa kirjoituksissa käsitteellistämällä sitä tunteen haastavuudesta kertovin termein: epätoivo, lannistava, stressi, lamaantumisen, kuumottava, kokonaisvaltainen, epämuukava, huono-oloisuus, ahdistus, huono, kyynistymisen, vakavoituminen, inhottava.

Häpeä saa minut alakuloiseksi, tai toisaalta hieman ärsyyntyneeksi tyyliin "taas nämä ajatukset piinaavat minua." Häpeä tuntuu epätoivolta, sellaiselta tunteelta, joka latistaa muut tunteet ja kaikki innostuksen kohteet. (K11, nainen)

Häpeä aktivoituu, kun tulee kiusallinen olo. Häpeä tuntuu huonolta ja olisi mahtavaa elää ilman häpeää. (K27, mies)

Häpeä tuntuu leveänä, hieman laimeana kuristuksena ylärinnassa, vatsassa ja kurkussa. (K10, nainen)

Häpeä tuntuu kehossani stressinä ja joskus jonkinlaisena lamaantumisenä. Voimakkaana reaktiona, kun shokkina joka tulee tietyissä tilanteissa. Usein se sen jälkeen muuttuu kivuksi rintakehällä. (K14, muu)

inhottavalta kyynistymiseltä, vakavoitumiselta (K4, mies)

Häpeä tuntuu kuumottavalta, kaikkivaltaiselta ja epämuukavalta. (K15, nainen)

Häpeän tunne on kokonaisvaltainen ja lamaannuttava, se sekoittuu usein ahdistukseen. (K19, nainen)

Tämä häpeä tunne ei ole mukava ja tulen siitä huono-oloiseksi (K24, mies)

Häpeä tuntuu palana kurkussa tai rinnassa. Ahdistava olo. (K3, mies)

Tarkasteltaessa aineistoa sukupuolen perusteella, on havaittavissa muutamia huomioita. Naisvastaajat korostuvat kirjoituksissa ja merkittävä osa heistä kuvailee pohtivansa häpeää usein ja esimerkiksi keskustelewansa siitä paljon läheistensä kanssa. Erityisesti naiset kirjoittavatkin kokemuksistaan kattavammin ja pohdiskelevat häpeää niin yksilön, että yhteiskunnankin tasolla. Miesten kirjoitukset ovat naisten vastauksia lyhyempiä. Kuten esimerkiksi häpeää tutkinut Malinen (2010) toteaa, vaikuttaa kirjoitusten perusteella siltä, että häpeästä kertominen on ehkä ollut naisille helpompaa tai mielekkäämpää. Toisaalta siinä voi olla kyse myös Lehtisen (1998) kuvaamasta alistetun häpeäkokemuksesta, joka hänen mukaansa on naisille yleisempää ja vaatii

heiltä enemmän paneutumista. Kirjoituksissa näkyy Brownin (2006) tutkimusta mukailevia havaintoja siitä, että naisille on kehittynyt häpeän sietämiseksi ja hallitsemiseksi toimintamalleja, ”häpeän sietokyvyn teorioita”. Kertomuksissa merkityksellistyy naisten tarve käsitellä häpeän tunteita, niihin liittyviä tilanteita ja kontekstia itsenäisesti, ammattilaisten tai läheisten kanssa:

Näitä tunteita käsitelläkseni, yritän yleensä löytää vertaistukea. Kun löydän ihmisiä, joilla on samanlaisia kokemuksia ja varsinkin jos kokemukset ovat sellaisia, että tapahtuma ei varsinaisesti ole ollut oma vika, oloni helpottuu. Jotkin aiheet näistä ovat sellaisia, joista en esimerkiksi enää häpeä puhua (kuten pitkäaikaiseen sairauteen sairastuminen), koska tiedän, että en ole asian kanssa yksin, ja jos joku ei minua siinä ymmärrä, vika ei ole minussa. (K6, nainen)

Kun häpeä iskee, koitan muistuttaa itseäni, että luultavasti kukaan muu ei kiinnittänyt asiaan samalla tavalla huomiota ja että koko tilanne on valtava vain omassa päässäni. Koen myös, että tilanteesta kertominen muille ja sille nauraminen yhdessä auttaa, sillä usein ihmiset jakavat myös omia tarinoitaan heitä hävettävistä asioista. Se auttaa. (K15, nainen)

Häpeä aiheutuu siitä tunteesta kun luulee olevansa ainoa. Luulee olevansa ainoa joka kamppailee X ongelmien kanssa tai ainoa jolle on käynyt jotakin. Salailu ja ”kirjoittamattomat säännöt” ruokkivat häpeää. Häpeän tunne häviää heti kun asian sanoo ääneen ja joku empaattisesti toteaa kokeneen samaa. Häpeää ei synny kun puhutaan avoimesti tai myönnetään itse avoimesti esimerkiksi mokanneensa tai tehneensä hassusti, rehellisyys omasta puutteellisuudesta on auttanut käsittelemään häpeän tunnetta. (K18, nainen)

Häpeän käsitteleminen yksin tai muiden kanssa ei korostunut miesten vastauksissa. Jään pohtimaan Malisen (2010) ajatuksia häpeän sukupuolittuneisuudesta. Miehet eivät aineiston perusteella sanallista kokemuksiaan kovinkaan pitkien kertomusten avulla, mutta vaikuttavat kyllä tunnistavan hyvin tunteen ja sen merkityksellisyyden. Kirjoituksissa ei sisällöllisesti lähdetä pohtimaan tunnetta kovin syvällisesti. Vaikka niissä ei korostukaan naisten tavoin tarve tunteen laajempaan tarkasteluun tai keinojen pohtiminen sen sietämiseksi, ovat kuvaukset varsin yhteneväisiä teemoiltaan ja näkemyksiltään naisten kirjoitusten kanssa. Miehet vaikuttavat kuitenkin kirjoitusten perusteella suhtautuvan häpeäkokemuksiin naisia pragmaattisemmin.

Pyrin ajattelemaan järjellä, ettei asia ole niin suuri, miltä se aluksi itselle tuntuu. Aina se ei onnistu (K3, mies)

koitan olla antamatta sille tilaa, häpeän kanssa toimeentuleminen on vaikeaa. (K4, mies)

Hävettävien tapausten jälkeen olen pyrkinyt olemaan helpottunut, että itselleni ei käynyt sen pahemmin ja ei tullut pysyviä vahinkoja. (K12, mies)

Häpeän tunteen koitan poistaa ajattelemalla muita asioita sekä toteamalla häpeän merkityksettömyyden itselleni (K21, mies)

Nuoret käsittelevät häpeäkokemuksiaan kertomalla asioista ja tilanteista, jotka ovat aiheuttaneet heille tunteen aktivoitumista. Kirjoituksista nousee esiin toistuvia teemoja ja kokonaisuuksia. Sekä naiset että miehet nostavat esiin epäonnistumisen pelon ja siitä nousevan riittämättömyyden tunteen, muutamassa kirjoituksessa tunne linkitetään myös seksuaalisuuteen liittyviin kysymyksiin. Miesten kokemuksissa erityisesti epäonnistuminen painottuu vastausmäärään suhteutettuna. Kirjoituksissa he kertovat häpeän tunteen aktivoituvan esimerkiksi silloin, kun he eivät koe olevansa jossain asiassa hyviä, ovat tehneet virheen tai ymmärtäneet asioita väärin:

Asiat, joissa en koe olevani niin hyvä aiheuttavat ajoittain häpeää. (K3, mies)

Tekemäni virheet ja vahingot ovat aiheuttaneet minussa häpeää. (K12, mies)

Häpeän kokemattomuuttani joissain asioissa. Häpeän jos ymmärrän asioita väärin, vaikka olen kysynyt jatkokysymyksiä (K21, mies)

Jos kerron vitsin jolle kukaan ei naura. (K27, mies)

Ulkonäkö merkityksellistyy sekä naisten että miesten häpeäkokemuksissa. Ulkonäön häpeäminen näyttäytyy kirjoituksissa ominaisena molemmille sukupuolille (vrt. Malinen 2010). Nuoret sanoittavat kertomuksissaan siihen liittyvää häpeää erityisesti kuvaamalla kehoon, painoon, ”erikoisiin” ulkonäköpiirteisiin ja iho-ongelmiin liittyviä kokemuksia. Tarinoissa kerrotaan usein tilanteista, joissa ulkonäköä tai elämäntapoja on arvosteltu ja kommentoitu ilkeästi. Niistä hahmottuu epätoivon tunteita erityisesti silloin, kun ulkomuotoon liittyvään ongelmaan ei kyetä itse pystyvän vaikuttamaan.

Häpeä iho-ongelmista, erityisesti aknesta, aktivoituu niinä aikoina kuin se on pahimmillaan. Olen jo hyvin nuoresta kärsinyt aknesta, eikä se ole vuosien varrella lähtenyt. -- Ulkonäkö ongelmiin johtuva häpeä johtuu niin sosiaalisesta mediasta kuin myös aikaisemmista ilkeistä ja ajattelemattomista kommenteista esim. "etkö pidä ihostasi huolta?", "kannattaa syödä vähemmän suklaata" ja "toi sun naama näyttää aika kamalalta tänään". -- Omalla lailla ulkonäköpaineetkin tuovat riittämättömyyden tunteita, kun ulkonäkösi ei ole sitä, mitä ihmiset sinulta olettavat. -- Näytän muutenkin nuorelta, mutta aknellisen ihoni kanssa menetän vielä muutaman vuoden iästäni ja häpeän sitä, että minua pidetään niin nuorena. Töissäkin tuijotetaan päin naamaa ja minun pitää työnteollani todistaa pätevyuteni, sillä ulkonäköni miinustaa yli 5 vuotta iästäni... (K5, nainen)

Saatanan kokea häpeää helposti Arkisissa tilanteissa. Usein se johtuu ulkonäöstäni esim. Painosta. Etenkin jos ostan jotain epäterveellisempää ruokaa. (K24, mies)

Myös heikko itsetunto kehosta aiheuttaa välillä häpeää. (K20, nainen)

Myös ulkonäölliset asiat ovat joskus aiemmin aiheuttaneet häpeän tunteita. (K3, mies)

erikoiset tai eroavat piirteet omassa ulkonäössä vrt. muihin (K8, nainen)

Olen tuntenut häpeää esimerkiksi saadessani kommentteja ulkonäöstäni. En pysty juuri tällä sekunnilla vaikuttamaan esimerkiksi painooni, ja tunnen kommentit häpeällisinä. (K19, nainen)

Lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuneet kokemukset vaikuttavat kirjoitusten perusteella häpeän aktivoitumiseen ja voimakkuuteen (ks. Myllyviita 2023; Malinen 2010; Lidman 2011) ja kertomuksissa korostuukin tunteen merkityksellisyys linkittyen haavoittuvassa iässä olemiseen. Aineistosta hahmottuu häpeän kokemisen raastavuus ja sosialisointien merkitys häpeän kehittämisessä ja sen käsittelemisessä. Kirjoittajat sanoittavat lapsuuden ja nuoruuden aikaisia tapahtumia ja pohtivat niiden vaikutusta häpeään. Aiheet liittyvät esimerkiksi alkoholismiin, nuoruuden ulkomuotoon, vanhempien varallisuuteen ja seksuaalisuuteen. Osa näyttäytyy myös varsin traumatisoivana kokemuksena.

Äidin alkoholismi ja siitä johtuva huono käytös, epäonnistuminen (K13, nainen)

Toinen hieman synkempi häpeää aiheuttanut kokemukseni on se, kun aiemmin läheinen ystäväni otti minuun yhteyttä parin vuoden hiljaiselon jälkeen ja pyysi vierailulle sopimaan välimme. Ilta päättyi siihen, kun hän painosti yhdyntään. Teininä en osannut asiaa käsitellä, mutta muutaman vuoden jälkeen asia piinasi minua ja tapauksen uhrina häpeä oli tuttu tunne. Aikuisiällä myös hävettää lapsuuden ja nuoruuden kokemukset silloin tällöin ja erityisesti, kun aikuisena paremmin ymmärtää mistä tilanteesta oli kyse. (K16, nainen)

Nuorempana (teininä) kärsin häpeästä hyvin paljon. Muistan hävenneeni kaikkea, omaa uskontoa, vanhempieni autoa, omia vaatteita, ulkonäköä. (K22, nainen)

Koen, että lapsuudella on suuri vaikutus tähän: Jos itkin, se liitettiin häpeään. ”Älä itke, kaikki näkee.” Jos olin hyvin iloinen ja riehaantunut. ”Ole hiljempaa, mieti mitä muut ihmiset ajattelee.” Surullisiin tunteisiin saatettiin reagoida sanomalla ”ei ole syytä olla surullinen, mieti Afrikan lapsia, niillä vasta kurjaa onkin.” (K19, nainen)

Häpeän tunne voi johtua esim. lapsuudessa koetuista epämiellyttävistä tilanteista. (K3, mies)

ongelmista lapsuudessa (K8, nainen)

Häpeän sitä jos puhun liikaa, vaikka en olisi edes sanonut mitään tyhmää tai noloa. Johtunee siitä, että minua on koulukiusattu ja lapsesta saakka kotonakin kritisoitu puheliaisuudesta ja kovasta äänestä. (K7, nainen)

Häpeän tunnetta kuvataan ja sen aktivoitumista pohditaan kirjoituksissa usein tilanteiden, mutta myös asioiden ja aistien, kuten äänen tai esineen kautta. Aiemmat elämäkokemukset nousevat

kertomuksissa esiin. Nuorten kuvaamat tarinat tuovat hyvin esiin tunteen affektiivivuutta ja sitä, kuinka aiemmin elämässä esiintyneet voimakkaat häpeäkokemukset, joissa on ollut ominaista huomion kiinnittyminen epäonnistumiseen, voivat järjestäytyä osaksi rankaisevaa ja halveksivaa elämän ”käsikirjoitusta” myöhemmin elämässä ja aktivoitua häpeäaffektin myötä. (ks. Frank & Wilson 2020).

Häpeän saattaa laukaista tilanteet joissa käsitellään samanlaisia tilanteita esim tv-ohjelmissa tai podcasteissa. (K2, nainen)

Muistoista johtuva häpeä saattaa iskeä milloin vain, sillä jotkin asiat muistuttavat esimerkiksi jostain tilanteesta, jossa olen kokenut häpeää. (K11, nainen)

Minulla aiheuttaa häpeää jotkin tietyn tyyppiset äänet musiikissa. Lehmänkello on esimerkiksi sellainen ääni. (K25, nainen)

Tilanteet, jotka eivät mene odotetusti ja aiheuttavat vaikka lisätyötä jollekin esim. kaupassa, ravintolassa (esimerkkinä erikoisruokavalion pyytäminen ravintolassa) (K8, nainen)

Todella usein huonoissa julkisissa musikaalisissa esityksissä tai katsoessani elokuvia tai videoita ja kehoni alkaa muodostamaan kyneleitä. Tämä ei ole tietoinen reaktio, sillä en ajattele näissä tilanteissa, että esiintyjä olisi huono. (K22, nainen)

6.2 Häpeädiskurssit

Sisäistettyinä yhteiskunnallisina ja kulttuurisina itsestäänselvyksinä aineistossa näyttäytyy nykyiselle ajalle ominaiset arvotukset tuottavasta, jatkuvasti kehittyvästä ja normien mukaisessa järjestyksessä elämässään etenevästä nuoresta. Kirjoituksista nousee esiin riittämättömyyden kokemus, suorittamisen tarve, kiire sekä normatiivisuuden vaatimus. Esittelen näitä huomioita seuraavassa osiossa tuomalla esiin, millaisia merkityksiä nuoret kokemuksissaan ovat liittäneet häpeään ja kuinka he ovat tehneet tunnetta ymmärretyksi. Häpeäkokemuksista paikallistuu normatiivisen minuuden sekä suorittavan pärjääjän diskurssit.

6.2.1 Normatiivinen minä

Aineiston perusteella nuorilla vaikuttaa olevan mielessään jonkinlainen kuva oikeanlaisesta elämästä ja tarve sen saavuttamiseen. Nykyiselle yhteiskunnalliselle ajalle ominaiset vaatimukset merkityksellistyvät kirjoituksissa itseen kohdistuvina odotuksina ja velvollisuuksina. Tavoiteltavat ”hyvän elämän avaimet” ovat niissä läsnä. Häpeän tunne nousee esiin erityisesti silloin, kun nuoret kuvailevat kokeneensa epäonnistuneensa vastaamaan johonkin heidän mielestään

tärkeään yhteiskunnan vaatimaan normiin, joka liittyy kirjoituksissa usein ikävaiheelle tyypillisiin kysymyksiin, kuten opiskelupaineisiin ja työhön liittyviin asioihin. Syntyy normatiivisuuden vaatimuksen mukainen ulkokuori, joka yrittää peittää epävarmuudet sisälleen. Normeihin vastaamattomuuden kokemuksen myötä esiin nousevaa häpeän tunnetta halutaan hallita, vältellä ja piilottaa. Se koetaan hankalaksi kestää.

Koen häpeää huonommuudesta esimerkiksi omalla alallani. Tiedän että olen tarpeeksi hyvä, mutten koskaan riitä itselleni. Häpeä aktivoituu kun tapaan muita, jotka tekevät asioita paremmin kuin minä teen. (K23, nainen)

Toisinaan työnnän häpeän pois enkä halua ajatella sitä, jolloin se ei välttämättä edes tunnu miltään. Siinä vaiheessa, kun mikään ei tunnu tarpeeksi ja haluaisin vältellä todellisuutta, huomaan häpeän olevan usein perimmäisenä syynä. En halua olla läsnä, jos en voi olla ylpeä teoistani - on helpompi ajatella jotain muuta. Välillä kannan mukanani vanhaa häpeää, joka ei enää johdu siitä, kuka olen, vaan siitä, mitä olen joskus kauan sitten mokaillut. Se on salakavala häpeän laji, mutta toisaalta helpoin karistaa kun muistuttaa itselleen, ettei se liity nykyhetkeen ja ettei siihen tarvitse jäädä jumiin. (K1, nainen)

Häpeää aiheuttaa eniten tällä hetkellä se että olen muunsukupuolinen ja trans. Koen että olen vääränlainen, rikkinäinen ja erilainen kun kaikki muut. Ajattelen myös että tämä on vain huomionhakuisuutta, vaikka aidosti en haluaisi mitään muuta kun että tämä ei olisi minussa ja että sitä ei voisi huomata. Luulen että tämä häpeä mun sukupuolesta tulee ennenkaikkea yhteiskunnalta ja ympäristöstä sisäistetystä arvoista ja ajattelumalleista. Kaikesta siitä mitä olen oppinut lapsesta saakka, että transsukupuolisuus on vain jonkinlainen häiriö ja vika ihmisessä. (K14, muu)

Mielenkiintoista on, että nuoret vaikuttavat konstruoivan kokemuksissa elämäänsä jonkinlaisen ”näkymättömän” normin valtaamina, jota kohti he kokevat painetta kurottautua. Heihin vaikuttaa kohdistuvan pääosin itsestä lähtöisin olevia sisäistettyjä vaatimuksia ja odotuksia, jotka he haluaisivat pystyä täyttämään. Nuorilla ilmenee kirjoituksissa tarvetta hallita heistä saatua kuvaa, halu olla ”normaali” ja vastata yhteiskunnan asettamiin odotuksiin. Normien mukainen elämä merkityksellistyy osalle häpeäkokemuksissa tietynlaisen, tarkan elämänjärjestyksen vaatimuksena, jonka tavoittamattomuudesta koetaan häpeää. Se etenee tietyissä iän mukaisessa kronologisessa järjestyksessä opiskeluun, työelämään ja perheen perustamiseen. Tämä etukäteen määritetty ”oikeanlainen” elämä ja sen ajoitus on kuin näkymätön velvoite, jonka kutsuun on vastattava. Mikäli siitä ajautuu harhapolulle, nousee häpeä esiin.

Tunnen häpeää elämäntilanteestani: Muut ikäiseni (25 v) valmistuvat korkeakoulusta, perustavat perheitä ja ostavat asuntoja. Tuntuu, etten ole tarpeeksi menestynyt ikääni nähden. (K19, nainen)

Riittämättömyyden tunne osittain voi johtua motivaation puutteesta, sillä en tiennyt mitä haluan elämältäni, joten en myöskään jaksanut antaa 100% itsestäni, sillä ajattelin että jos

sekään ei riittäisi, minulla ei yksinkertaisesti olisi enää mitään annettavaa opiskeluille ja tulevaisuudelle. -- Vanhemmilta paineita menestykseen ei ole tullut, sillä he ovat luottaneet minuun, mutta silti tuntui pahalta tuoda kotiin "keskivertoinen" ylioppilastodistus ja tieto siitä, etten päässyt yliopistoon sisään ensimmäisellä kerralla. Häpeä opinnoista ja tulevaisuudesta tuntui aivan kamalalta heti lukion jälkeen, sillä silloin en tiennyt ollenkaan mitä haluan tehdä. Kysymykset tulevaisuudesta ja suunnitelmista olivat aina sukulaisten huulilla. Niitä ei voinut paeta ja piti vain keksiä syitä miksen ole lähdössä opiskelemaan yms. ja yrittää hymyillä siinä pelon ja sekasorron keskellä, jonne nuori joutuu opiskelujen päättyessä. (K5, nainen)

Häpeää koen usein tilanteissa, joissa koen rikkoneeni jotain tiettyä sosiaalista normia. Esim. outo möläytys voi aiheuttaa häpeää, mutta myös isommat aiheet, kuten lapsen saaminen "liian nuorena" vain lyhyen seurusteluajan jälkeen. Jälkimmäisen taustalla on varmaankin se, miten nykyään odotetaan monta vuotta, ennen kuin parisuhde etenee pidemmälle. (K26, nainen)

Normatiivinen vaatimus elämäkulusta näkyy kirjoituksissa luultavasti liittyen ikävaiheeseen, koska nuoret ovat ikänsä puolesta monien tulevaisuuteen vaikuttavien tärkeiden päätösten äärellä. Haaste ilmentää Rosan (2013) sanoin elämän ”monimutkaisuuden ajallistamista”, nykyisessä kiihtyneessä ajassa elävien toimintatapaa, jossa joudutaan tarkkaan pohtimaan esimerkiksi opiskelupolkua tai lykkäämään lasten hankkimista myöhempään ajankohtaan.

Häpeäkokemuksista merkityksellistyy myös toisista ihmisistä kumpuavia nuorten sisäistämiä yhteiskunnallisia odotuksia. He kertovat epäonnistumisen tunteista ja peloista, joissa näkyy tarve joukkoon kuulumisesta, normien mukaisuudesta ja asioiden tekemisestä elämässä oikein. Kirjoituksissa vertaillaan itseä suhteessa toisiin, kuten perheenjäseniin tai yleisesti muihin ihmisiin, kuitenkin yleensä oman ikäluokan ihmisiin tai ajatukseen heistä. Myös ympärillä olevien ihmisten käytös aiheuttaa osalle nuorista häpeää liittyen sosiaalisiin normeihin. Vaikka kertomuksissa ei suoraan puhuta kilpailusta, leijailee se kirjoitusten rivien väleissä. Häpeän kokemus määrittyy vertailussa muihin, rinnastuu sosiaaliseen maailmaan ja toisiin ihmisiin, joiden myötä se aktivoituu. Kokemuksissa näyttäytyy tarve itsensä kontrolloimiseen ja arviointiin. Kokeakseen itsensä oikeanlaiseksi, nuoret vaikuttavat joutuvan hallitsemaan, suunnittelemaan ja analysoimaan toimintaansa. Häpeä nousee kokemuksesta, ettei ole tässä onnistunut ja se näkyy ulospäin.

Epäonnistuminen ja tietämättömyys aiheuttavat itselleni häpeää. Häpeä johtuu varmaankin siitä, etten ole tottunut epäonnistumaan ja olen liian huolissani siitä, mitä muut ihmiset minusta ajattelevat. (K15, nainen)

Häpeää aiheuttaa omat epäonnistumiset. Esimerkiksi töissä, opinnoissa ja sosiaalisissa kanssakäymisissä, jos tulee sanottua tökerösti jotain. Työpaikalla ja opinnoissa nämä hä-

peän tunteet heräävät suoraan itsestäni ja ilman, että kukaan muu soimaisi minua virheistäni tai heikommista (oppimis)tuloksistani. Häpeän tunteen takana kuitenkin on todennäköisesti yhteiskunnan odotukset ja kotoa opitut asiat ja arvot. En usko, että esimerkiksi perheeni arvostelee tai häpeää minua, mutta verratessani itseäni vanhempiini koen välillä epäonnistuneeni elämässä ja silloin hävettää. Olen aina ollut hyvä koulussa ja harrastuksissa ja niistä saadut huonommat arvosanat tai tulokset hävettävät, kun itse tietää pystyvänsä parempaan. -- Usein häpeän tunne on nopeasti ohimenevää, mutta välillä pitää itsekseen käydä keskustelu tilanteesta - mitä tapahtui ja miksi, mitä voisin jatkossa tehdä. (K16, nainen)

Myös julkisten esitysten tai esitelmien pitäminen aiheuttaa häpeää, jos en ole valmistautunut kunnolla. Käsittelen näissä tapauksissa häpeää ehkäisemällä sitä. Valmistaudun huolella esityksiin ja pyrin tekemään kaiken oikein ensimmäisellä kerralla. (K22, nainen)

Koska oikeanlainen itsensä esiin tuomisen taito on juuri nuorille ikäryhmille tässä ajassa erityisen tärkeää, voi kaiken sosiaalisen kautta ilmentyvän oikeanlaisen normatiivisuuden minuuden puutteellisuus aiheuttaa heille voimakasta stressaantumista. (ks. esim. Wilkinsson & Pickett 2011). Häpeää kuvaillaan usein kulttuurisesti kasvojen menettämisenä ja sen sosiaalinen luonne ilmentyy nuorten kokemuksissa. Tunnetta koetaan kirjoituksissa ihmisten seurassa, heidän katseissaan ja käytöksessään sekä rikottaessa jotakin sosiaalista normia. Sosiaalinen katse seuraa joka puolelle erityisesti nykyisessä teknologisessa ajassa ja asettaa normatiivisuuden vaatimukset yhä useammin arvioinnin kohteeksi. Rosan (2013) ajatuksia mukaillen, myös aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että yhteiskunnan normin mukaisiin odotuksiin liittyy kulttuurisia, rakenteellisia ja institutionaalisia velvollisuuksia, jotka ovat läsnä kaikissa kohtaamisissa. Häpeän aktivoituminen on, kuten Scheffkin (2014) toteaa, riskinä kaikissa sosiaalisissa ympäristöissä.

Itsereflektoidessani miksi jotkin sosiaaliset tilanteet eivät olleet onnistuneita, vaivun syvään itsekritiikkiin ja itseni syyttämisen kierteeseen. Tämä todennäköisesti on jonkinlaista häpeän käsittelyä. Syytän itseäni siis siitä, miksi en ottanut huomioon sitä, miten puheeni tai käytökseni vaikuttaa siihen, miten muut minut näkevät ja ottavat vastaan. Huomaan myös, että häpeä on selkeästi sosiaalisiin tilanteisiin keskittyvä tunne. En usko, että välttämättä edes kokisimme häpeän tunnetta, mikäli emme pelkäisi sitä, mitä muut meistä ajattelevat. Tarve tulla hyväksytyksi ja päästä sisälle yhteisöön, määrittää hyvin pitkälti sitä, mitkä asiat ovat sellaisia, joista koemme tarpeelliseksi kokea häpeää. Tämä on varmasti myös kulttuuri-, ympäristö- ja aikasidonnaista. (K6, nainen)

Kun olen ihmisjoukossa ja olen epävarma tekemisestäni. Epävarmuudesta ja tarkkailun kohteena olemisesta varmaankin -- yritän vältellä muiden katseita (K20, nainen)

Erityisesti tietämätön, epämääräinen säätäminen julkisessa tilanteessa sosiaalisen paineen alla hävettää itseäni, sillä haluaisin antaa itsestäni hyvän kuvan. (K15, nainen)

Häpeää aiheuttaa esimerkiksi se, jos tuppaudun jonkun seuraan. Tai teen jotain, mistä toinen ihminen loukkaantuu. (K10, nainen)

Häpeää minussa aiheuttavat epäonnistumiset tai tilanteet, joissa tai joiden jälkeen koen, että olen tehnyt jotain väärin tai en ole tajunnut jotain oikealla tavalla. Häpeää tuottavat myös eräät muistot, joissa olen omasta mielestäni käyttäytynyt oudosti tai muuten vain olen tehnyt jotain muiden mielestä tai omasta mielestä outoa tai jonkin virheen. (K11, nainen)

Välillä myös tapahtumat, jotka olen kokenut itse normaaleiksi, mutta myöhemmissä keskusteluissa ilmenee, että muut eivät ajattele asiasta samalla tavalla, aiheuttaa häpeää. Välillä myös oma tilanteiden ylianalysointi aiheuttaa häpeää. Itsellä häpeän tunteessa on kuitenkin lähes poikkeuksetta taustalla tunne, etten ole toiminut niin kuin muut ovat odottaneet. Välillä tosin voin tuntea häpeää myös jonkun tutun käytöksestä. Tilanteissa, joissa haluaisin tehdä johonkin toiseen vaikutuksen, mutta läheinen vieressä käyttäytyy hassusti, aiheuttaa häpeää. Tämäkin tosin johtuu siitä, että oletan tämän tuntemattoman odottavan tietynlaista käytöstä, joka ei kuitenkaan tilanteessa toteudu. (K26, nainen)

Häpeä aktivoituu usein yksin ollessani asioista joita olen tehnyt yhdessä muitten kanssa (K21, mies)

Kokemukset häpeän aiheuttamista kehollisista reaktioista kertovat tunteen voimakkuudesta, vaikuttavuudesta sekä siitä, kuinka vahvasti ruumiilliset reaktiot voivat vaikuttaa ihmisen ajatuksiin ja toimintaan. Häpeän ruumiillisuus myös taustoittaa, miksi tunnetta halutaan vältellä. Se tuntuu raastavalta niin psyykkisesti, että fyysisesti ja ollessaan vahvasti sisäistettyä, voi alkaa hallita elämää. Häpeän affektiivinen luonne linkittyy yhteiskunnan normeihin erityisesti tuoden esiin kokemusten affektiivista vaikuttavuutta. Tämä näkyy kirjoituksissa kuvauksina häpeän tunteen kehollisuudesta. Tunnetta ilmennetään vaikeana, epämiellyttävänä ruumiillisena kokemuksena. Tomkinsin käsitys häpeäaffektista (ks. Frank & Wilson 2020) ”kokemuksellisena rangaistuksena, jolla on syvä vaikutus ihmisiin” nousee nuorten kokemuksissa esiin.

Välillä häpeä tuntuu kuin joku kaivaisi koloa sisälleni tai kuin putoaisin vähän matkaa, se pesiytyy vatsaan ja kouraisee joka kerta kun häpeän aihetta ajattelee (K1, nainen)

Häpeä tuntuu kuumottavalta, kaikkivaltaiselta ja epämurkavalta. Välillä häpeä jostain vanhasta asiasta iskee täysin yllättäen ja täyttää mieleni kokonaan hetkeksi. Tuntuu siltä kuin haluaisi vain vajota maanrakoon piiloon. (K15, nainen)

Muistoista johtuva häpeä saattaa iskeä milloin vain, sillä jotkin asiat muistuttavat esimerkiksi jostain tilanteesta, jossa olen kokenut häpeää. (K11, nainen)

Häpeä tuntuu välillä jopa ihan fyysisenä kipuna niin, että kirjaimellisesti tekee mieli mennä peiton alle piiloon. Joskus jopa irvistän, jos nolo tapahtuma muistuu yhtäkkiä mieleen ja alkaa hävettää. (K26, nainen)

Ruumiilliset tuntemukset kertovat tunteista, joista on nähtävissä nuorten tapoja tulkita tilanteita ja asioita. Tomkinsin ajatus ihmiselle kehittyneestä häpeäteoriasta, jossa häpeä aktivoituu myöhemmässä elämänvaiheessa tilanteissa erilaisten ärsykkeiden välityksellä, voi selittää nuorten

häpeäkokemusten taustaa. Häpeän affektiivisuus ilmentää sitä, kuinka nuoret kokevat ja kohtaavat nykyaikaa. Piiloutumalla ja välttelemällä yritetään estää häpeän kehollinen fyysisyys sekä psyykinen riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunne.

Kirjoituksista esiin nouseva tarve normien mukaiseen elämäntapaan ja -järjestykseen tuo mukanaan suorittamisen tarpeen. Nuorten kokemuksissa kuvaama riittämättömyyden tunne ja epäonnistumisen pelko viittaavat tarpeeseen etsiä ja varmistaa itselle yhteiskunnallisiin normeihin sopivia resursseja ja elämisen edellytyksiä. Tässä piileekin normatiivisuuden vaatimuksen paradoksi: pakottava tarve resurssien ja mahdollisuuksien haalimiseen ja tavoittamiseen, mikä voi johtaa sosiaaliseen uupumiseen, riittämättömyyden tunteisiin sekä kilpailuun toisia vastaan. Häpeää piilottamalla ja välttelemällä voidaan yrittää estää häpeän kehollinen fyysisyys sekä psyykinen sietämättömyys.

Vaikka tutkielmassa ei keskitytä luokkateorioiden käsittelyyn, ovat siihen liittyvät kysymykset merkityksellisiä. Materiaalisten, sosiaalisten ja symbolisten resurssien jakautuminen yksilöiden kesken kuvaa myös yhteiskunnallista luokkajärjestystä ja sen häpeään liittyvää affektiivista merkityksellisyyttä. Esimerkiksi Kaurasen ja Ojajärven (2016, 321–330) kuvaamat luokan kokemisen representaatiot linkittyvät normatiivisuuteen, häpeän aktivoitumiseen sekä ulkopuolisuuden ja arvottomuuden tunteisiin. Suomi on moneen muuhun maahan verrattuna tasa-arvoisen, pienten tuloerojen maa, mutta tällä hetkellä taloudellinen ja sosiaalinen eriarvoisuus on kuitenkin kasvussa. (ks. Mattila 2020). Alempaan yhteiskuntaluokkaan kuuluminen voi aiheuttaa häpeää. Normien mukaisena oleminen nykyisessä vaativassa yhteiskunnallisessa ajassa todennäköisesti tarkoittaa myös halua kuulua sosiaalisen hierarkian tasolla mahdollisimman korkealle. Tämä voi ilmetä tarpeena saavuttaa tunnustusta ja menestystä, saada hyvä opiskelupaikka ja näyttäytyä muiden silmissä onnistuneena, normien mukaisena yksilönä.

6.2.2 Suorittava pärjääjä

Nuoret merkityksellistävät häpeäkertomuksissaan Rosan kiihtyneisyyden kehää. Kiirettä ja tarvetta onnistua, mutta samalla häpeää vastaan taistelemisen myötä pysähtyneisyyden ja poisääsemisen kaipuuta. Kiihtymistä ei kirjoituksissa kyseenalaisteta, mutta aikapaine ja suorittaminen hallitsevat kokemuksissa nuorten toimintaa ja mieltä. Kirjoituksista ilmentyy nuorten häpeästä kumpuavia merkitysjärjestelmiä, joissa elämä näyttäytyy nopeatempoisena ja vaativana. Tähän liittyy tarve nyky-yhteiskunnan painottamien arvotusten mukaisuuteen. Nuoret linkittä-

vät häpeään epäonnistumisen, jota halutaan vältellä ja jolta halutaan piiloutua. Hallinnan koke-
 musta haetaan suorittamalla ja elämähallinnalla. Nuoret vaikuttavat haluavan toimia yhteis-
 kunnan ”käsikirjoituksen” mukaan. Se ei ole kirjoituksissa erikseen määritellyssä selkeässä
 muodossa, mutta elää piiloutuneena nuorten mielissä. Häpeä nousee kirjoituksissa esiin, kun
 nuoret kuvaavat tunnetta odotuksiin ja tavoitteisiin vastaamattomuudesta. Heillä vaikuttaa ole-
 van jonkinlainen sisäistetty näkemys siitä, että yhteiskunnallisiin velvoitteisiin ja odotuksiin
 vastaamalla, lopulta edessä siintää ”valmis” onnellinen ja merkityksellinen elämä.

Tavallisin häpeän aihe elämässäni on tekemäni virheet tai mokat, kuten varmasti useim-
 milla, mutta viime aikoina olen kokenut häpeää siitä, etten ole saavuttanut itselleni aset-
 tamia tavoitteita tai tehnyt sellaisia valintoja kuin haluaisin - pitäisi mennä nukkumaan
 aikaisemmin, käyttää vähemmän kännykkää, tehdä enemmän asioita joista nauttii ja tulee
 hyvä mieli itselle. Pitäisi saavuttaa enemmän, osata enemmän, olla enemmän. Ja häpeän
 erityisesti silloin, kun en ehdi enkä jaksa olla sitä kaikkea, mitä haluaisin. Aina oikeat
 valinnat eivät tunnu helpoilta eikä niiden aina tarvitsekaan, mutta pidemmän päälle nämä
 kasaantuvat ja saavat piilottelemaan. (K1, nainen)

Yliopiston myötä tulevaisuuden tietämättömyyden ahdistus on poistunut, mutta kyllä sitä
 miettii, että onko valinnut oikean alan tässä maailmassa. (K5, nainen)

Koen häpeää huonommuudesta esimerkiksi omalla alallani. Tiedän että olen tarpeeksi
 hyvä, mutten koskaan riitä itselleni. Häpeä aktivoituu kun tapaan muita, jotka tekevät
 asioita paremmin kuin minä teen. (K23, nainen)

myöhästyminen, palauttamattomat koulutyöt, tekemättömyys, hitaasti viemäristä alas va-
 luvat unelmat (K4, mies)

Välillä myös oma tilanteiden yllianalysointi aiheuttaa häpeää. Itsellä häpeän tunteessa on
 kuitenkin lähes poikkeuksetta taustalla tunne, etten ole toiminut niin kuin muut ovat odot-
 taneet. (K26, nainen)

Olen aina ollut hyvä koulussa ja harrastuksissa ja niistä saadut huonommat arvosanat tai
 tulokset hävettävät, kun itse tietää pystyvänsä parempaan. (K16, nainen)

Häpeä liittyy kokemuksissa erityisesti nuorten ikään, jolloin tehdään merkittäviä tulevaisuuteen
 vaikuttavia päätöksiä. Kirjoitusten taustalla leijaillee ahdistuksen tunteita ja pelkoa siitä, jos ei
 onnistu valitsemaan oikein ja saavuta tärkeänä pidettyjä, yhteiskunnallisesti tunnustettuja ja ha-
 luttuja asioita. Nuoret vaikuttavat ajattelevan, että juuri kyseisessä ikävaiheessa tehdyt päätök-
 set ja suoritukset on tehtävä oikein. Tietylnainen elämän joustavuus loistaa poissaolollaan. Ko-
 kemuksista nousee esiin nuorten tarve yrittää kontrolloida elämän ennustamattomuutta hallit-
 semalla itseään, toimintaansa ja ajankäyttöään. Tämä ilmenee kiireen kokemuksena.

Kun unohtelen asioita joita minulle on juuri kerrottu tai jotka on ollut minulla tarkasti muistissa puhelimessa, kalenterissa yms mutta silti muistan ne vasta ihan viime tinkaan. Tai olen jättänyt jotain muuta kesken koska muistin jonkun "kiireellisemmän asian". (K17, nainen)

Olen tottunut onnistumaan siinä mitä teen ja olemaan kontrollissa eri tilanteissa, joten jos joudun tilanteeseen, johon en ole valmistautunut ja en tiedä, mitä pitäisi tehdä, koen epäonnistuvani ja häpeän sitä. (K15, nainen)

Riittämättömyyden tunteiden häpeä aktivoituu esimerkiksi silloin, kun minulta kysytään tulevaisuuden suunnitelmista tai kesätöistä. Ennen yliopistoon tulemistä en edes tiennyt olevani tarpeeksi yliopistoa varten, sillä ylioppilaskokeiden arvosanani olivat "keskivertoiset" ja en päässyt ensimmäisen pääsykokeessa sisään. Joka kesä kohtaan myös kysymyksiä kesätöistä, joita en taaskaan ole hankkinut, sillä olen työskennellyt opintojen ohella 8-16 tuntia viikossa, mutta koska se ei ole "kesätyö", en ole riittävä niiden ihmisten silmissä, joiden mielestä nuorien ja opiskelijoiden täytyy käydä kesätöissä. (K5, nainen)

Kirjoituksissa merkityksellistyy häpeän välttelemisen ja piilottamisen tarpeen lisäksi halu tai ainakin ymmärrys tunteen käsittelemisen ja hallitsemisen tärkeydestä. Nuoret kuvaavat häpeäkokemuksissaan, millaisin keinoin he pyrkivät tulemaan tunteen kanssa toimeen ja yrittävät olla antamatta sille liikaa tilaa. Osa kirjoittajista kuvailee jääneensä ”jumiin” toiminnassaan häpeän vaikuttamana. Jotkut mainitsevat, etteivät osaa käsitellä häpeää tai tiedä mitä tehdä sen kanssa. Naiset vaikuttavat olevan enemmän aktiivisia keskustelemaan kokemuksista ja hakemaan ratkaisuja tunteen kanssa pärjäämiseen. Riippumatta sukupuolesta, nuoret kuitenkin yleisesti tunnistavat häpeän yhteydessä itsemyötätunnon tärkeyden, jonka Myllyviitakin (2023) ajattelee olevan merkityksellinen tunteen kanssa pärjäämisessä.

koitan olla antamatta sille tilaa, häpeän kanssa toimeentuleminen on vaikeaa (K4, mies)

En ole hyvä käsittelemään tunteita, joten en kai häpeääkään käsittele sen suuremmin, vaan työnnän sen piiloon tai jätän sen huomiotta. (K11, nainen)

Häpeä tuntuu huonolta ja olisi mahtavaa elää ilman häpeää. (K27, mies)

Nuoret ja erityisesti naiset mainitsevat kirjoituksissa pyrkivänsä eri tavoin helpottamaan ja jäsentämään häpeäänsä erilaisten tekojen, toimintojen ja mielenhallinnan avulla, kuten luonnossa liikkumalla, liikuntaa harrastamalla, runoja kirjoittamalla, nukkumalla, rauhoittamalla mieltä hengityksen avulla sekä huumorilla. Näiden nuorten mainitsemien pärjäämisstrategioiden voi tulkita kuvaavan Rosan (2013) ajatuksia tarpeesta hidastaa elämää ja yhteiskunnassa vallitsevaa kiihtyneisyyttä. Yksittäiset keinot saattavat tilapäisesti hidastaa tahtia, mutta voivat usein toi-

mia osana sitä. Kirjoituksissa ilmenevät yritykset hallita kiirettä näyttäytyvät kuvauksina erilaisista keinoista työn ja koulutuksen vaatimusten tahdissa pysymiselle. Niiden avulla yritetään hallita omaa jaksamista, jotta jaksettaisiin olla osa kiihtyneisyyden kehää.

Pyrin tulemaan häpeän kanssa toimeen siten että puhun tarpeen tullen ystävälle tai kumppanille, lähden kävelemään tai muuten liikkumaan, kuuntelen hauskaa podcastia tai menen yksinkertaisesti nukkumaan. (K2, nainen)

Sanoittamalla ajatukseni itselle ja rauhoittamalla mieltä hengityksen kautta. Suuntaamalla ajatusta muuhun. (K20, nainen)

Käsittelen häpeää tiedostamisen ja pohtimisen lisäksi pitkälti kirjoittamalla runoja ja lauluja. Ne auttavat sanallistamaan sekä käsittelemään henkilökohtaisimpia tunteita ja kokemuksia. Runoni ovat vapaamuotoisia, lasken vain ajatukseni vapaaksi paperille. Se auttaa tekemään tunteista pienempiä ja näkemään ne objektiivisemmin, ja toisaalta antamaan niille tilaa olla ja elää ja johtaa johtopäätöksiin. (K1, nainen)

Olen kuitenkin pikkuhiljaa alkanut kyseenalaistamaan näitä oppimiani ajatusmalleja. Muuttanut omaa ajatteluaani pohdiskelemalla omaa kokemustani ja lukemalla muiden kokemuksista. Katsomalla mediaa missä on oikeita transpuolisia ihmisiä ja tutustumalla muihin transihmisiin. Tämä on auttanut valtavasti. (K14, muu)

Häpeäkokemuksista huokuvan riittämättömyyden, uupumisen ja hallitsemattomuuden tunteiden ratkaisuksi nuoret esittävät kirjoituksissa myös asiantuntija-apua. Jotkut kertovat esimerkiksi käyneensä keskustelemassa häpeästä psykologin luona tai kokevansa tarvitsevansa terapeutin apua. Häpeän tunnistaminen, käsitteleminen ja siihen avun hakeminen koetaan yleisesti ottaen nuorten kirjoituksissa tärkeänä. Niissä voi nähdä ilmentyvän nyky-yhteiskunnassa yleistynyt tapa nähdä erilaiset terapeuttisten asiantuntijuuksien, sanastojen ja käytäntöjen muodot ratkaisuna yhteiskunnallisiin ongelmiin, kuten esimerkiksi uupumukseen. (Brunila, Harni, Saari ja Ylöstalo 2021). Puhutaan terapeuttisesta vallasta, joka ulottuu valtioon, instituutioihin, yhteisöihin ja yksilöihin. Se on yhteiskunnallista vallankäyttöä, jossa psykologiasta ja terapiasta omaksuttuja sanastoja ja toimintatapoja siirretään jokapäiväiseen käyttöön.

Kokemuksissa ilmenevä asiantuntija-apun hakemisen tarve vaikuttaa olevan samansuuntainen Rosan (2013) kuvaaman yhteiskunnan kiihtyneisyyden vuoksi kehitetyn selviytymisstrategian kanssa, joka ei poista sitä, vaan saa hakemaan vaikeiden tunteiden ja kokemusten vaikutuksen alaisena syytä itsestä ja omasta toiminnasta. Osa kirjoittajista hahmottaa riittämättömyyden ja jaksamisen haasteiden tunteita terapeuttiselle kulttuurille ominaisen järkeilyn avulla, jossa yksilö nähdään itsenäisiä valintoja tekevänä toimijana, jonka tulee tarkastella suhdetta itseensä ja yhteiskuntaan terapeuttisten käytäntöjen avulla ja niiden mukaan toimintaansa muokaten. Tämä

voi Brunilan ym. (2021) mukaan tuoda mahdollisuuksia ja tunnetta elämän hallitsemisesta, mutta myös vastuuttaa yksilöitä etsimään ratkaisuja omasta elämänhallinnasta ja henkisestä kasvusta silloinkin, kun kyse on yhteiskunnan rakenteellisista ongelmista. Voikin näyttäytyä houkuttelevalta yrittää hallita kiirettä ja riittämättömyyttä esimerkiksi erilaisten hengitystekniikoiden tai tunteiden pohtimisen avulla. Harmitusta voi aiheuttaa jo sekin, että tuntee epäonnistuvansa tunteeseen ”oikein” eikä onnistu löytämään keinoja häpeän ja itsensä hallitsemiseen.

en koe tulevani toimeen häpeän tunteen kanssa enkä osaa käsitellä sitä, mutta todennäköisesti asiaa pitäisi purkaa terapiassa. olen yrittänyt hakea apua mielenterveyden haasteisiin (ei pelkästään häpeään liittyviin asioihin), mutta en ole saanut keskusteluapua tai oikein muutakaan apua, sillä lääkitys ei ole sopinut (K8, nainen)

Opintojen ja tulevaisuuden häpeää ja ahdistusta olen käynyt läpi psykologin kanssa, jolta olen saanut vinkkejä ja apuja ahdistuksen taltuttamiseen. (K5, nainen)

Usein häpeän tunne on nopeasti ohimenevää, mutta välillä pitää itsekseen käydä keskustelu tilanteesta - mitä tapahtui ja miksi, mitä voisin jatkossa tehdä. Tärkeää muistuttaa myös itselle, että kaikissa häpeää tuottavissa tilanteissa ei olisi voinut tehdä mitään toisin ja mitään vakavaa asiasta ei seurannut, joten tilanne voidaan rauhassa unohtaa. Joskus tilanne on vaatinut ammattilaisen apua, jotta asia saadaan käsiteltyä, mielenrauha palautumaan ja häpeä poistumaan. (K16, nainen)

Tunnen myös häpeää tunteistani: Miksi tunnen niin valtavaa ahdistusta ja reagoin johonkin asioihin vahvasti? Miksi en osaa käsitellä tunteitani? (K19, nainen)

Häpeäkokemuksissa nuoret etsivät syytä itsestään pohtien, missä asioissa eivät ole onnistuneet ja miten ulkopuoliset heitä arvioivat. Häpeästä nouseva riittämättömyyden tunne vaikuttaa toimivan kokemusten taustalla saaden nuoret arvioimaan itseään sen myötävaikuttamina. He etsivät kertomusten perusteella ratkaisua häpeän aktivoitumisen estämiseksi suorittamisesta ja elämänhallinnasta, mikä ilmentää tarvetta elää yhteiskunnallisen ja sosiaalisen arvostuksen pohjalta. Häpeäkokemukset tuottavat puhetta yksilöstä, joka suorittaa ollakseen vaatimusten mukainen ja pärjää vaikeiden tunteiden keskellä yksin tai itselle apua hakemalla. Yhteiskunnasta nousevat ulkoiset vaatimukset ja aikarajat, Rosan (2013) sanoin ”objektiiviset komponentit” näyttäytyvät nuorten kuvailemissa paineissa ja aiheuttavat kiireen tunnetta ja ahdistusta vauhdissa pysymättömyydestä. Kilpailu ja yhä suurempi tarve suorittaa ja onnistua voi pahimmillaan saada elämän väistymään, vaikka tarkoituksena on ollut saavuttaa merkityksellisyyttä.

7 Pohdinta

Olen tässä tutkielmassa analysoinut nuorten kirjoitusten avulla sitä, millaisia merkityksiä he kokemuksissaan liittävät häpeään ja kuinka he tekevät tunnetta ymmärretyksi. Olen tarkastellut, miltä häpeä kirjoituksissa nuorten mielestä tuntuu ja kuinka he kertovat käsittelevänsä kokemuksiaan. Tutkielman keskeisin tutkimuskysymys on ollut se, millaisia tekijöitä häpeäkokemusten taustalla on löydettävissä liittyen ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin. Taustoitan seuraavassa nuorten häpeäkirjoituksissa konstruoimia merkityksiä ja mitä niistä voi olla mahdollista päätellä yhteiskunnallisella tasolla.

Tutkielma ei ole totuuden kuva nuorista tai yhteiskunnasta, mutta antaa viitteitä siitä, että nykyaika voi näyttäytyä nuorille vaativana ja paineistettuna. Elämältä, jonka odotuksiin vastaimattomuus nostaa esiin häpeää. Tunne korostuu nuorten diskursseissa elämää hallitsevana ja rajoittavana affektiivisena tilana, jolla on merkitystä yhteiskunnalliseen toimijuuteen ja osallisuuteen. Häpeä hahmottuu sisäistetyistä yhteiskunnan odotuksista ja velvollisuuksista esiin nousevana kokemuksena riittämättömyydestä. Se aktivoituu usein lopputulemana erilaisista elämän sosialisointipolkuista, vaikeista ja joskus raastavistakin kokemuksista. Erityisen merkitykselliseksi sen voi tulkita nousevan, mikäli tunne on aiempien elämäntilanteiden myötä tuottanut tuskallisia kokemuksia ja aiheuttanut kantajalleen sisäistetyn vahvan häpeän teorian (ks. Frank & Wilson 2020), aiheuttaen jatkuvaa tarvetta tunteen ennakointiin ja kontrollointiin.

Tutkielmassa korostan erityisesti aineiston perusteella häpeän voivan liittyä nuorten pahoinvoinnin lisääntymiseen. Teoreettisten näkökulmien kautta tarkasteltuna yhteiskunnan kiihtyneisyys ja suorittamiskeskeisyys (Rosa 2013; 2017; 2019) sekä häpeän affektiivisuus (Frank & Wilson 2020) saattavat yhdessä tuottaa häpeäkokemuksia, jotka voivat vaikuttaa uupumisen taustalla. Häpeä näyttäytyy nuorten kokemuksissa pääosin pahana, stigmatisoivana ja epämiellyttävänä tunteena, joka yhdistetään ahdistukseen, stressiin ja riittämättömyyteen. Tunteen ruumiillisuus ja affektiivisuus ilmenee kehollisina reaktioina esimerkiksi painon tunteena rintakehällä, piiloutumisen tarpeena, huonovointisuutena, ahdistuksena, lamaantumisenä, epätoivona ja stressinä. Kirjoituksissa ilmentyy lapsuuden ja nuoruuden merkitys häpeän kehittämisessä, aktivoitumisessa ja käsittelemisessä.

Kokemuksissa ilmenee yleisiä tunnistettuja häpeää aiheuttavia tekijöitä (esim. Malinen 2010; Myllyviita 2023; Lidman 2011). Niissä korostuu ulkonäköön, vertailuun ja epäonnistumiseen

liittyvät teemat, myös seksuaalisuuteen liittyvistä asioista mainitaan. Erityisesti epäonnistumisen pelko ja riittämättömyyden tunne ilmenevät vahvana. Suurin osa kokee häpeän kanssa elämisen haastavaksi, he yrittävät vältellä ja käsitellä sitä esimerkiksi puhumalla läheisten kanssa, hakeutumalla terapiaan, hallitsemalla mieltään ja kontrolloimalla toimintaansa. Naisvastaajien kokemuksissa ilmenee Brownin (2006) kuvailemia häpeän sietämiseksi ja hallitsemiseksi kehitettäviä keinoja, ”häpeän sietokyvyn teorioita”, joista hahmottuu erityisesti naisten kohdalla tarve käsitellä häpeän tunteita sekä niihin liittyviä tilanteita.

Tarkastellessani häpeäkirjoituksia ja niiden merkityksiä, tutkielman keskeiseksi esiin nousevaksi diskurssiksi määrittyy suorittavan, pärjäävän ja toimintaansa jatkuvasti arvioivan kehittyvän nuoren yhteiskunnallinen normi, johon kirjoittajat itseään vertaavat ja jota he yrittävät tavoitella. Nuoret vaikuttavat omaksuneen nykyajan modernin ihmisen sisäistämisen subjektin roolin, jossa yhteiskunnallisen normin mukainen toimija tarkkailee mahdollisuuksia, haluaa näyttäytyä onnistujana, kokee tarvetta saavuttaa erilaisia resursseja sekä mahdollisuuksia ja tekee tämän tietyssä ikään kuuluvassa järjestyksessä. Elämä näyttäytyy kokemuksissa kuin etukäteen määriteltynä käsikirjoituksena, jota noudattamalla määrittyy oikeanlaiseksi ja jonka avulla ajatellaan voivan aikanaan saavuttaa jonkinlainen tulevaisuudessa hahmotettava hyvä ja merkityksellinen elämä. Näissä tavoitteissa epäonnistuminen nostattaa häpeän tunteita.

Tunne vaikuttaa kirjoituksissa ohjaavan nuoria riittämättömyyden tunteen kautta pysymään osana kiihtynyttä suoritusyhteiskuntaa. Tätä tavoitetta varten heille on kehittynyt erilaisia selviytymisstrategioita, pyrkimyksiä etsiä levähdystaukoja, jotta he jaksaisivat vastata elämän velvoitteisiin ja odotuksiin. Osa kokee olevansa tunteen kanssa jumissa, eikä tiedä miten sen kanssa pärjäisi. Monen nuoren huomio kohdistuu häpeäkokemuksissa terapeuttiselle kulttuurille tyypillisesti yksilöön itseensä, taitoihin kehittää omaa resilienssiä ja jaksamista esimerkiksi opettelemalla hengitystekniikoita, käymällä terapiassa tai analysoimalla omaa toimintaa. Kokemuksista ilmenee tarve elämäntilanteiden hallintaan. Nuoret vaikuttavat joutuvan vastaamaan kiihtyneen yhteiskunnan vaatimukseen kehittämällä erilaisia käyttäytymis- ja ajattelumalleja, jotta he pystyisivät kestävänsä siinä elämistä henkisesti ja fyysisesti. Nuoret pelkäävät ja haluavat välttää epäonnistumista, vääränlaisena olemista ja niistä nousevaa häpeää ja pysyvät näiden ajatusten vaikuttamina Rosan (2013) kuvaaman kiihtyneisyyden kehän vankina.

Nuoret tuntuvat kirjoitusten perusteella iskostaneen ajatuksen, että elämää suorittamalla heidät voidaan hyväksyä oikeanlaisiksi yhteiskunnallisiksi toimijoiksi, jotka kykenevät kilpailemaan

yhteiskunnan menestysmarkkinoilla. Yhteiskunnan asettamiin vaatimusten mukaisiin tavoitteisiin vastaamattomuus ja epäonnistumisen kokemukset ilmenevät haastavuutena hyväksyä epätäydellisyyttä. (ks. Myllyviita 2023, 77.) Tämä johtaa kontrolloimisen tarpeeseen, jossa yritetään hallita itsestä saatua kuvaa normatiivisten vaatimusten mukaiseksi. Goffmanin (ks. Scheff 2014) näkemystä mukailien häpeän pelossa nuoret vaikuttavat elävän elämäänsä ”teatteriesityksenä”, jossa ulkonäöstä ja elämäntavoista lähtien yritetään saavuttaa yhteiskunnassa arvoa. Rosalle (2013) tämä näyttäytyy yhteiskunnasta kumpuavana yksilöä ulkoapäin liikuttavana voimana, sosiaalisesta kilpailusta nousevana levottomuutena elämän satunnaisuuksien keskellä ja pelkona mahdollisuuksien menettämisestä tai jälkeen jäämisestä.

Yhteiskunnan normit ja vaatimukset vaikuttavat olevan nuorille häpeäkokemuksissa niin sisäistettyjä, ettei niitä juuri kirjoituksissa kyseenalaisteta. Nuoret haluavat kirjoitusten perusteella piilottaa ja vältellä häpeää, he tunnistavat sen haastavuuden ja kehollisuuden. He tuntuvat arvottavan itseään epäonnistumisten kautta, kohdistamatta ajatuksia niinkään yhteiskunnan rakenteisiin. Scheff (2000, 98) toteaa sosiologi Norbert Eliasta mukailien häpeän koko ajan lisääntyvän yhteiskunnassa, mutta samaan aikaan kuitenkin tietoisuus tunteesta vaikuttaa vähenvän. Halutaanko yhteiskunnallista valtaa piilottaa (Scheff 2014) määrittelemällä häpeän yhteiskunnallista merkitystä ajalle tyypillisen individualistisen ajattelun kautta yksilön ominaisuutena ja ongelmana, josta voi itse irrottautua niin halutessaan?

Koska häpeä näyttäytyy kirjoituksissa asiana, joka halutaan piilottaa ja jonka aktivoituminen halutaan estää, herättää se kysymään, kuinka paljon tunne hallitsee nuoria tässä kiihtyneessä, suorittamista ihannoivassa ajassa. Vahvistaako häpeän välttely ja piilottaminen kiihtymistä entisestään? Rosa (2013) kuvaa uupumuksen ja työkyvyttömyyden olevan esimerkkejä kiihtyneisyyden pysähtymisestä, joka tapahtuu tahattomasti olosuhteiden pakottamana. Mikäli merkittävä osa nuorista kokee yhä enenevässä määrin pahaa oloa (Helenius & Kivimäki 2023), uupumusta (THL 2021), huolta tulevaisuudesta (Kujanpää 2024) sekä masennusta ja ahdistuneisuutta (Kurronen 2021), voiko häpeä toimia yhteiskunnallisten ulkoisten ajurien ohjaamana, kuten Rosa (2013) kuvaa yksilöä kiihdyttäviä tekijöitä, taloudellisia ja kulttuurisia voimia? Häpeäkokemusten perusteella vaikuttaa siltä, että nuoret ovat osa jonkinlaista nykyaikalle tyypillistä elämän hiirenpyörää, Rosan kiihtyneisyyden kehää, jossa mukana pysyminen uuvuttaa ja josta irtautuminen tapahtuu vasta loppuun palamisen myötä.

Esitän analyysini perusteella, että nuorten kertomukset häpeäkokemuksista voivat kertoa keinoista, joiden avulla he yrittävät selviytyä kiihtyneen yhteiskunnan normatiivisista vaatimuksista ja odotuksista. Häpeä näyttäytyy nuorten kokemuksissa enimmäkseen haastavana affektii-visena tilana, vaikeana kokemuksena, mikä halutaan piilottaa ja jota pyritään välttelemään. Se nousee riittämättömyyden tunteesta, joka on nykyisessä suorituskeskeisessä yhteiskunnassa läsnä joka puolella. Suorittamalla, kiirehtimällä ja kehittymällä elämän eri osa-alueilla, he yrittävät olla normien mukaisia. Sen muodostuessa elämän tarkoitukseksi, saattaa tällaisen toiminnan riskinä kuitenkin olla elämästä vieraantumisen (Rosa 2013), jolloin maailma alkaa näyttäytyä merkityksettömänä, kylmänä ja harmaana. Tämä saattaa selittää nykyajalle tyypillistä uupumisen ja syrjäytymisen ilmiötä. Niille, joilla häpeän affekti (ks. Frank & Wilson 2020) on jatkuvasti virittäytyneenä, tilanne on erityisen haastava kestää.

Yhteiskunnasta kumpuava ulkoinen, kuin näkymätön voima voi olla yksi suurimmista syistä siihen, miksi nuoret kokevat olevansa jatkuvasti kiireisiä ja paineistettuja. Nuorten kokemuksissa tämä näkyy Rosan (2013) kuvailemana ”monimutkaisuuden ajallistamisena”, pakkona hallita kiirettä. Vastausta kiihtyneen ajan luomaan uupumiseen ja riittämättömyyteen tulisi Rosan (2013) mukaan etsiä yhteiskunnasta kiihtyneisyyden ja hidastuneisuuden keskeltä. Nuorten häpeäkokemuksissa näkyy tunteen haastavuus, sen persoonaan pureutuva luonne, sisäistetyksi koettu häpeä. Kuten Lehtinenkin (1998) toteaa, huomio tulisi kiinnittää tähän sisäistettyyn häpeään. Ihminen voi tunteen ohjaamana syrjäytyä yhteiskunnasta välttääkseen tunteen aktivoitumisen. Häpeä voi toimia sosiaalisen hallinnan muotona luomalla yhteiskunnallisia normatiivisia odotuksia ja vahvistamalla ihmisen identiteettikokemusta. (ks. Hacker 2017.)

Häpeä vaikuttaa linkittyvän nykyisessä ajassa yhteiskunnan kiihtyneisyyteen ja elämästä vieraantumiseen. Se voi ilmentää nuorten elämän kontekstissa tämänhetkistä kulttuurista aikaa. Nuoret haluavat kirjoitusten perusteella vältellä ja piilottaa sitä, ja tällaisessa piilotetun häpeän tarpeen merkityksessä on jotakin, mikä voi johdattaa ymmärtämään nuorten elämää nyky-yhteiskunnassa. Eriarvoisuuden kasvaessa (Mattila 2020), häpeän periytyessä sukupolvelta toiselle (ks. Malinen 2010; Kainulainen & Parente-Čapkova 2021), voi häpeän olemusta tarkastella mahdollisena yhteiskunnallisena hallinnan muotona, johon yksilöllä itsellään ei aina ole mahdollisuuksia vaikuttaa. Häpeän vaikuttavuus on tästä syystä olennaista nostaa esiin. Mikäli pelkää ja kokee jatkuvasti häpeää ja sen seurauksena alkaa kontrolloida toimintaansa ja elämänsä kulttuuristen normien mukaiseksi, onko se aina hyödyllistä, mikäli ajankuva tarvitsisi juuri normatiivisten käytäntöjen uudelleen tarkastelua?

Pohdittaessa nuorten tulevaisuudenuskoa ja hyvinvointia, katseet tulisikin kohdistaa elämäntahdin kiihtyneisyydestä tasapainoisemman elämän tavoittamiseen, jotta uupuneisuudelta ja mielenterveyden haasteilta voitaisiin välttyä. Tällä hetkellä vaikuttaa siltä, että pysyäkseen mukana yhteiskunnan tahdissa ja ollakseen normien mukainen, ainoa tapa kiihtyneisyydestä ulos kulkee pakotetun hidastuneisuuden myötä, ilmentyen loppuun palamisena, työkyvyttömyytenä ja sairastumisena. Yksilökeskeisyyden eetos ja ajatus yksilön kaikkivoipaisuudesta kiihtyneen elämän haasteiden aallokossa, voi tuottaa sisäisen minuutensa peittäviä nuoria, jotka kokevat liiallista painetta suoriutua kaikista odotuksista ja vaatimuksista yksin ja näkevät jokaisen epäonnistumisen kumpuavan heistä itsestään. Keskustelut syntyvyyden laskusta, opintojen valmistusaikataulujen venymisestä, työkyvyttömyyden kasvusta ja mielenterveyshaasteiden noususta, voivat kertoa tarpeesta hidastaa tahtia.

Nykyinen individualistinen, suorituskeskeinen ja nopeatempoinen aika jättää huomioimatta nuorten erilaiset elämäntilanteet, menneisyyden kokemukset sekä persoonan erilaiset herkkyydet uskottelemalla mahdollisuuksien olevan kaikille samanlaisesti saavutettavissa. Erityisen haastavaksi niihin tarttuminen muuttuu, mikäli on oppinut hahmottamaan maailmaa häpeän tunteen valloittamana. Mikäli elämä ei olisi tietyssä järjestyksessä etenevä yhteiskunnan normien mukainen suoritus, voisi mahdollisesti jäädä enemmän aikaa perheen perustamiseen, opiskelun myötä tapahtuvaan aitoon osaamisen kerryttämiseen, yhteisöllisyyteen ja laajempaan yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Ne, jotka jäävät sinnittelemään elämän kiihtyneisyyden kehään, ehkä pysyvät siellä häpeän pelon ja riittämättömyyden tunteiden ylläpitäminä. Nuorten häpeäkokemukset saattavat kertoa kyvyttömyydestä irtautua kiihtyneestä suorittamisen kehästä, joka määrittää heidän arvoaan ja pyörii kuin itsestään vaatien aina lisää.

Häpeän esiin nouseminen tulee nykyajassa yhä useammin haastetuksi, kun sosiaalinen toiminta ja jatkuva vuorovaikuttaminen on teknologisen kehityksen myötä siirtynyt osaksi niin vapaa-ajan että työn tekemisen käytäntöjä. Huomionarvoista onkin nuorten kohdalla erityisesti sosiaalisen median merkittävä käyttö, jonka kohdalla on tunnistettu yhteys nuorten sosiaalisemotionaaliseen kehitykseen. (ks. Valkenburg & Piotrowski 2017). Osa nuorista yhdistääkin häpeäkokemuksissaan tunteen sosiaaliseen mediaan. Koska he käyttävät teknologiaa paljon ja toimivat erilaisilla sosiaalisen median alustoilla, pohdin, kuinka häpeä näyttäytyy erityisesti siellä. Tästä voisi olla hedelmällistä tehdä tutkimusta.

Tutkielma tuo esiin mielenkiintoisia näkökulmia häpeän vaikuttavuudesta nuorten toimintaan ja ajatteluun. Se havainnollistaa tunteiden merkitystä sosiaalisen toiminnan taustavoimana ja

yhteiskunnallisissa ilmiöissä. Voisi olla mielenkiintoista tarkastella häpeäkokemuksia myös esimerkiksi vanhemmuudessa tai työyhteisöissä ja esimerkiksi yhdistää häpeätutkimuksessa laadullista ja määrällistä tutkimusta. Kysymyksiä voisi esittää muun muassa siitä, kokevatko yksilöt häpeän hallitsevan ja rajoittavan heidän toimintaansa.

Tunteiden tutkimuksella on mahdollista tavoittaa häpeän tarkastelun avulla nykyajasta kertovia yhteiskunnallisia tekijöitä ja arvoja, jotka ohjaavat yksilöiden elämää ja usein jäävät erityisesti piilotetun häpeän myötä tiedostaen tai tiedostamatta tavoittamattomiin. Tuntuukin siltä, että kiihtyneessä nykyisessä ajassa, häpeän äärelle pysähtyminen ja sen tutkiminen voi tuoda esiin oleellisia asioita yhteiskunnallisista ilmiöistä, jotka voivat jäädä muuten näkymättömiksi.

Lähteet

Brown, Brene (2006) Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society. The Journal of Contemporary Social Services* 87 (1), 43–47.

Brunila, Kristiina, Harni, Esko, Saari Antti & Ylöstalo, Hanna (2021) Esipuhe. Teoksessa (toim. Hanna Ylöstalo (toim.) *Terapeuttinen valta. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä Suomessa*. Tampere: Vastapaino. ISBN 978-951-768-884-0.

Davis, Katie (2013) Young People’s Digital Lives: The Impact of Interpersonal Relationships and Digital Media Use on adolescents’ sense of identity. *Computers in Human Behavior* 29, 2281–2293.

Edwards, Mary (2018) Gender, Shame, and the Pantsuit. *Hypatia* 33(3), 571-577.

Frank, Adam & Wilson, Elizabeth (2020) *A Silvan Tomkins Handbook: Foundations for Affect Theory*. Minneapolis & London: University of Minnesota Press, 3–106.

Gregg, Melissa & Seigworth, Gregory (2010) An Inventory of Shimmers. *In The Affect Theory Reader* (eds. Melissa Gregg and Gregory Seigworth). Durham & London: Duke University Press, 1–9.

Hacker, Peter (2018) Shame, Embarrassment, and Guilt. Teoksessa *The Passions: A Study of Human Nature*. Hoboken: John Wiley & Sons Ltd, 159–166.

Helenius, Jenni & Kivimäki, Hanne (2023) Tilastoraportti 48/2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskysely 2023. Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 1–14.

Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016) *Diskurssianalyysi: teorit, peruskäsitteet ja käyttö*. Tampere: Vastapaino, 22–31, 64.

Kainulainen, Siru. & Parente-Čapková, Viola (2021) Häpeän latautunut toiminta. Teoksessa *Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä* (toim. Siru Kainulainen & Viola Parente-Čapková). Turun yliopisto, 7–10.

Kauranen, Ralf & Ojajärvi, Jussi (2016) Lopuksi: luokkajärjestys, äänekkyyden ja hiljaisuus teoksessa (toim. Anu-Hanna Anttila, Ralf Kauranen, Kati Launis & Jussi Ojajärvi) Teoksessa

Luokan ääni ja hiljaisuus. Yhteiskunnallinen luokkajärjestys 2000-luvun alun Suomessa. Tampere: Juvenus Print Oy, 321–330.

Kujanpää, Emmiliina (2024) Arvo- ja asennetutkimus. Jo puolet suomalaisista joutuu venyttämään penniä - Paikallaan polkeva talous syö uskoa tulevaisuuteen. Elinkeinoelämän valtuuskunta. [Jo puolet suomalaisista joutuu venyttämään penniä — paikallaan polkeva talous syö uskoa tulevaisuuteen - Eva.](#) (luettu 30.1.2024).

Kurronen, Sanna (2021) Pessimismi varjostaa synnytysikäisten näkymää, *Elinkeinoelämän valtuuskunta*. Analyysi No 90, <https://www.eva.fi/blog/2021/03/09/pessimismi-varjostaa-synnytysikaisten-nakymaa/>. (luettu 8.9.2024).

Lehtinen, Ullaliina. (1998) How Does One Know What Shame Is? Epistemology, Emotions, and Forms of Life in Juxtaposition. *Hypatia*, 13:1, 61–63.

Lidman, Satu (2011) *Häpeä! Nöyryyttämisen ja häpeämisen jäljillä.* Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. 11–40.

Lukiolaisbarometri (2022) Microsoft Power BI-raportti. Suomen lukiolaisten liitto. [Lukiolaisbarometri | Suomen Lukiolaisten Liitto.](#) (luettu 10.9.2024).

Malinen, Ben (2010) *Häpeän monet kasvot.* Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja, 30–74.

Mattila, Maija (2020) Eriarvoisuuden tila Suomessa 2020 (toim. Maija Mattila). Kalevi Sorsa -säätiö. Helsinki: Copy-set Oy. ISBN 978-952-5689-90-7.

Mietola, Reetta (2014) Hankala erityisyys: Etnografinen tutkimus erityisopetuksen käytännöistä ja erityisyyden muotoutumisesta yläkoulun arjessa. Väitöskirja: *Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta.*

Myllyviita, Katja (2023) *Häpeän hoito.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 21–77.

Neff, Kristin (2003) Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press* 2:2, 85–101.

Näre, Sari (1999) Tunteiden sosiologia yhteiskuntatutkimuksen kentässä. Teoksessa (toim. Sari Näre) *Tunteiden sosiologiaa I Elämyksiä ja läheisyyttä.* Hämeenlinna: Karisto Oy, 9–13.

Pirttijärvi, Anssi & Kivijärvi, Antti (2023) Esipuhe. Teoksessa (toim. Antti Kivijärvi) *Läpi kriisien Nuorisobarometri 2022*. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja, 71.

Rikala, Sanna (2018) Masennus, työkyvyttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus nuorten aikuisten elämäkuluissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 83:2.

Rinne, Jenni, Kajander, Anna & Haanpää, Riikka (2020) *Affektit ja tunteet kulttuurien tutkimuksessa*. Helsinki: Suomen kansatieteilijöiden yhdistys Ethnos ry, 5–10.

Ronkainen, Suvi, Pehkonen, Leila, Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija (2020) *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 81–83, 94–95.

Rosa, Hartmut (2013) *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, Columbia University Press 32:1, 39–189.

Rosa, Hartmut (2017) Available, accessible, attainable: The mindset of growth and the resonance conception of the good life. In Hartmut Rosa & Christoph Henning (eds.) *The Good Life beyond Growth*. Lontoo: Routledge, 39–45.

Rosa, Hartmut (2019) *Beyond the Echo-chamber: An interview with Hartmut rosa on resonance and alienation* Celikates, Robin & Lijster, Thijs. *Krisis, Journal for contemporary philosophy* 39:1, 64-78.

Rosenberg, Mikko (2017). Tunnistus, Parannus, Häpeä – uusliberalistisen kehopolitiikan parannus. *SQS–Suomen queer-tutkimuksen seura* 11, 38–45.

Scheff, Thomas (2000) Shame and the Social Bond. *Sociological Theory* 18:1, 84–85, 98.

Scheff, Thomas. (2014) Goffman on Emotions: The Pride-Shame System. *Society for the Study of Symbolic Interaction* 37:1, 108–119.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2021) Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. KOTT 2021 -tutkimuksen tuloksia. [Tulosraportti - KOTT-tutkimuksen tuloksia - THL \(terveytemme.fi\)](#). (luettu10.9.2024).

Torvinen, Pekka (2021) Ilmastokriisin ratkaiseminen on mahdotonta nykyisellä tavallamme elää, sanoo Saksan tunnetuin sosiologi Hartmut Rosa. *Helsingin Sanomat*. [Ilmastokriisin ratkaiseminen on mahdotonta nykyisellä tavallamme elää, sanoo Saksan tunnetuin sosiologi Hartmut Rosa | HS.fi.](#) (luettu 16.10.2024).

Tutkimuseettisen neuvottelukunta (2019) *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa \(tenk.fi\).](#) (luettu 20.3.2024)

Valkenburg, Patti & Piotrowski, Jessica (2017) *Plugged In. How Media Attract and Affect Youth*. New Haven and London: Yale University Press, 220–236.

Wetherell, Margareth (2012) *Affect and Emotions. A new social science understanding*. Croydon: Sage Publications Ltd, 1–14.

Wilkinson, Richard & Pickett, Kate (2011) *Tasa-arvo ja hyvinvointi – Miksi tasa-arvo on hyväksi kaikille?* Juva: Bookwell Oy, 57–58, 225–243.

Liite 1

Kirjoituskutsu

Olen Erika Mäkeläinen ja teen Turun yliopistossa tutkielmaa sosiologian oppiaineeseen nuorten aikuisten (18 - 29 -vuotiaat) kokemasta häpeästä. Toivoisin, että kirjoittaisit omista häpeän kokemuksistasi oheisen lomakkeen kautta.

Voit kertoa esimerkiksi mikä aiheuttaa sinulle häpeää, miltä häpeä tuntuu, mistä arvelet häpeän tunteen johtuvan ja miten olet mahdollisesti käsitellyt häpeän tunteita. Jokainen vastaus on arvokas ja tärkeä.

Vastaaminen on täysin anonyymia. Saatuja vastauksia käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta kolmansille osapuolille. Aineistoa säilytetään tietoturvallisesti ja se tuhoetaan välittömästi tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Tutkielmassa vastauksista voidaan käyttää joitain lyhyitä lainauksia, mutta ne on muotoiltu siten, ettei yksittäisiä vastaajia voida niistä tunnistaa.

Mikäli haluat tutkimuksesta lisätietoja, voit ottaa yhteyttä sähköpostitse.

Kiitos avustasi!

1. Olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua tutkimukseen.

Kyllä

Ei

2. Ikä

18–21

22–25

26–29

3. Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu

En halua kertoa

4. Voit käsitellä kertomuksessasi esimerkiksi seuraavia asioita:

Millaiset asiat aiheuttavat sinussa häpeää?

Missä tilanteissa häpeä aktivoituu?

Mistä häpeä mielestäsi voisi johtua?

Miltä häpeä tuntuu?

Miten pyrit tulemaan häpeän tunteen kanssa toimeen tai käsittelemään sitä?

Kiitos vastauksesta!

Liite 2

Aineisto: Kirjoituksia nuorten kokemasta häpeästä:

K1, nainen (18–21-vuotiaat)

K2, nainen (22–25-vuotiaat)

K3, mies (26–29-vuotiaat)

K4, mies (18–21-vuotiaat)

K5, nainen (22–25-vuotiaat)

K6, nainen (22–25-vuotiaat)

K7, nainen (26–29-vuotiaat)

K8, nainen (26–29-vuotiaat)

K9, nainen (22–25-vuotiaat)

K10, nainen (22–25-vuotiaat)

K11, nainen (18–21-vuotiaat)

K12, mies (26–29-vuotiaat)

K13, nainen (26–29-vuotiaat)

K14, muu (26–29-vuotiaat)

K15, nainen (26–29-vuotiaat)

K16, nainen (22–25-vuotiaat)

K17, nainen (18–21-vuotiaat)

K18, nainen (22–25-vuotiaat)

K19, nainen (22–25-vuotiaat)

K20, nainen (22–25-vuotiaat)

K21, mies (22–25-vuotiaat)

K22, nainen (22–25-vuotiaat)

K23, nainen (26–29-vuotiaat)

K24, mies (26–29-vuotiaat)

K25, nainen (18–21-vuotiaat)

K26, nainen (22–25-vuotiaat)

K27, mies (26–29-vuotiaat)