

## **Pettymys, häpeä ja lamaannus**

Pettymys on psykiatri **Anja Mathurin** mukaan tunnetilana kuin salamanisku. Siihen ei voi varustautua. Sitä ei voi välttää. Sitä ei voi harjoitella kestävästi seuraavalla kerralla paremmin, se ei tunnu hyödyttävän mitään, ei kasvattavan ihmisenä, ei lisäävän sisäistä vahvuutta...

Pettymyksen hetken sietämisessä ainoaksi tehokkaaksi reseptiksi jää hänestä sen ymmärtäminen, että tämä kuuluu elämään. Kun pettymys iskee, hetken tunnesikermän kaava ihmisen sisäisessä maailmassa on häpeä, syyllisyys ja lamaannus, ja on hyvä ymmärtää, että näin tämä aina menee.

Taustoistakin on hyvä tietää.

– Pettymyksen aiheuttama häpeä on tunnetila, joka juontaa syvälle minuuden ytimeen. Juuret ovat äidin ja lapsen kohtaamisessa. Se on siis kaikista tunteista eniten vuorovaikutuksellinen.

Mathur kuvaa tapahtumasarjaa lyhyellä symbolisella episodilla. Näin se menee: hymyilen sinulle, mutta sinä et hymyilekään takaisin. Syntyy vastavuoroisuuden puute. Jokaisella on elämässään hetkiä, jolloin "äiti ei hymyil-

lytkään takaisin". Tässä on myös pettymyksen synnyttämän häpeän ensimmäinen koodi, hälytyskello, joka pirisee aina saman tapaisissa tilanteissa.

– Häpeän hetkiä tulee koko elämän ajan aina uudestaan, ja ne pitää vain kestää. Muu ei auta. Volyymi voi olla eri, mutta tunne sinänsä on sama. Kun bussikuski ei vastaakaan hymyyni tai kun menetän työpaikan, jota olen kiihkeästi tavoitellut, molemmat tilanteet aiheuttavat pettymyksen tuottamaa häpeää.

Entä miten syyllisyys liittyy pettymyseen? Mathur erittelee, että syyllisyys syntyy sosialisoinnin myötä 2–4-vuotiaana. Ihmiselle syntyy tuolloin yliminä, joka alkaa kertoa, mikä on oikein ja mikä väärin.

– Toisin kuin häpeä, syyllisyys liittyy tekkoon, ei koko ihmisen olemukseen. Ihminen tuntee syyllisyyttä, kun on mielestään tehnyt väärin. Työpaikan menettänyt voi tuntea syyllisyyttä siitä, ettei esimerkiksi yrittänyt tarpeeksi, mutta häpeää hän tuntee, jos ajattelee menettäneensä työpaikan siksi, että on huono.

Pettymystä seuraa aina lamaannus, mutta toipumisessa on hyödyllistä huomata häpeän ja syyllisyyden ero. – Häpeä lamaannuttaa, mutta syyllisyydelle voi tehdä jotakin. Voi tehdä toisin. Valtapeleissä häpeä onkin käyttökelpoinen ase, sillä se halvaannuttaa vastustajan.

Miten pettymyksestä parhaiten toivutaan? Mathur suosittelee suhteellisuuden tajuja ja maailmankuvan laajentamista.

– Päätös olla koskaan enää yrittämättä mitään saattaa jopa tuhota ihmisen. Monen psyykkisen sairauden takana on tällainen pettymyksen aiheuttama häpeän tunne ja päätös juuttua paikoilleen.

– Vaikka pettymystä ei voi harjoitella kestämään seuraavalla kerralla paremmin, se voi kuitenkin auttaa ihmistä ymmärtämään maailmaa paremmin. Muuttumatta kyyniseksi ihminen voi ymmärtää, että maailma ei ole oikeudenmukainen, että monet kulttuuriset lainalaisuudet toimivat ja vaikuttavat... Yksi sellainen on esimerkiksi naisten alistaminen häpeän avulla.

Naisen kujajuoksua yhteiskunnassa ohjaa Mathurin mukaan kaikkialla syvälinen rakastamisen ja huolehtimisen velvoite.

– Eli juuri ne asiat, joissa helpoimmin käy niin, että "hymyyn ei vastata". Siksi naisilla on erityisen suuri vaara uupua

vastavuoroisuuden puutteeseen ja joutua samalla häpeään. Tämä kannattaa esimerkiksi yhteiskunnallisessa asemassa tai asioissa toimivan naisen ottaa huomioon. Pelisäännöt ovat naisille monimutkaisemmat kuin miehille.

Lohduttajan tehtävä on Mathurin mukaan auttaa pettynyttä ymmärtämään, että maailmassa on muutakin kuin juuri se tietty työpaikka, asunto, oppiarvo, bussikuski, että ihmiselämässä ei aina paras voita, että on muitakin vaikuttavia tekijöitä kuin pettymyksen kuvitteleva oma huono.

– Tärkeätä on auttaa pettynyttä näkemään maailma sellaisena kuin se oikeasti on eikä tappion vääristämänä. Esimerkiksi kilpailussa toiseksi jääneellä on hyvä tilaisuus oivaltaa syvällisesti, että maailmassa on muitakin ihmisiä kuin minä, että muut voivat olla parempia kuin minä, että aina joka tapauksessa löytyy joku, joka on parempi. Voi olla jopa helpottavaa ajatella, etten olekaan yksin vastuussa, että on olemassa muitakin taitavia ihmisiä, jotka pystyvät kantamaan vastuuta.

Yksi osa hyödyllistä realismia pettymyksenle on Mathurin mielestä myös omien psyykkisten rakenteiden tunnistaminen.

– Aikuisena ei enää tarvitse ajatella olevansa huono, kun äiti ei hymyillyt, vaan voi esimerkiksi ymmärtää, että äiti ei hymyillyt, koska oli masentunut, että vastavuoroisuuden puuttumiseen on ylipäättään monia syitä. Harvemmin syy on vuorovai-  
kutusta vaille jääneen huono.

Mathur muistuttaa, että pettymyksen lohdutus on parhaimmillaan myös jonkinlaisesta kriisiapua. Hänestä on parempi toimia nopeasti kuin kuvitella, että pettymyksen pitää saada olla rauhassa.

Pettymyksen lohduttaminen tosin saattaa tuoda pintaan kysymyksen eriytymisestä. Eriytymätön voi olla kykenemätön lohduttamaan. Nainen, joka haluaa vaikutusvaltaa miehensä avulla, saattaa tuntea häpeää, jos mies menettää valtansa. Vanhempi, joka tuntee saaneensa loistetta lapsensa menestyksestä, saattaa olla kykenemätön lohduttamaan, koska tuntee vastaavasti häpeää lapsen tappiosta. Jos hyvin käy, tällainen elämäntilanne voi kuitenkin sisältää mahdollisuuden ymmärtää, minkälaisia toiveita on tullut lähimmäisiinsä ladanneeksi. □