

Häpeän tunne alkoholiongelmaisen naisen elämässä

Eija Väyrynen, 0113243

SSOS1317

Pro gradu –tutkielma

Syksy 2011

Sosiaalityön koulutusohjelma

Lapin yliopisto

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Häpeän tunne alkoholiongelmaisen naisen elämässä

Tekijä: Eija Väyrynen

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ Sivulaudaturtyö Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 127 + liitteitä 3

Vuosi: Syksy 2011

Tiivistelmä:

Tutkimus käsitteli häpeän tunnetta alkoholiongelmaisen naisen elämässä. Tutkimuksella selvitettiin sitä, miten alkoholiongelmaisen naisen häpeän tunne syntyy, miten se ilmenee ja miten se vaikuttaa naisten elämään. Tutkimus oli laadullinen tutkimus, johon haastateltiin viittä naista. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelun avulla. Tulokset analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten mukaan suurimmaksi häpeän tunteen synnyttäjäksi muodostui päihdeongelmaisena naisena ja äitinä oleminen. Subjektiiivisten äitiyden kokemusten lisäksi itsensä vertaaminen yleisesti ajateltuun ja kulttuurisesti sisäistettyyn hyvän äidin ideaaliin synnytti häpeän tunteen. Häpeän tunne syntyi myös suhteessa läheisiin: puolisoon, sukulaisiin sekä ystäviin. Työelämä häpeän tunteen synnyssä liittyi naisen kokemukseen huomautuksista ja hoitoonohjauksesta paljastumisen kokemuksena.

Häpeän tunteen ilmenemisen ulottuvuudet nimettiin tunteiden, kehon sekä ajallisuuden ulottuvuuksiksi. Tunteiden ulottuvuudella häpeän tunteen lamaannuttavuus pysäyttää kokijansa ja estää toiminnan. Pelko näyttäytyä pelkona päihdeongelman paljastumisesta ja tätä kautta leimautumisesta. Häpeän tunne sai myös minuutta rikkovan ilmasun. Vihan tunne puolestaan näyttäytyi raivokohtauksina ja sanallisena aggressiivisuutena. Myönteiset ulottuvuudet häpeän tunteessa liittyivät naisen kokemukseen häpeästä kasvattavana ja omaa kuntoutumista motivoivana tekijänä. Kehollinen ulottuvuus jakaantui sisälle sidottuun sekä ulkoisesti näkyvään häpeään. Sisälle sidottu häpeän tunne ilmeni kokemuksena naisen sisälle jumiutuneesta tunteesta. Ulkoisesti näkyvä häpeän tunne näyttäytyi kehollisina reaktioina, kuten punastumisena. Häpeän tunne paikallistui ajallisen ulottuvuudella kokemuksiin häpeän tunteen vaihtelevuudesta ja kausittaisuudesta. Lisäksi häpeän tunne oli löydettävissä menneisyys-nykyisyys -akselilta.

Häpeän tunteen vaikutuksena yksilön elämästä väheni sosiaalisuus ja yksilö koki eristäytyneensä. Häpeä vaikutti myös itsetuntoon sitä madaltavasti. Lisäksi häpeän tunteella oli juomista lisäävä vaikutus. Häpeän tunne koettiin yksilöllisesti mutta sen synnyssä, ilmenemisessä sekä vaikutuksissa oli löydettävissä myös sen vuorovaikutuksellinen ulottuvuus. Häpeän tunne on moniulotteinen ilmiö. Vaikka häpeän tunteella on yksilöiden arkielämässä positiivisiakin kaikuja, voidaan tutkimuksen tulosten perusteella todeta, että päihdeongelmasta juontuva häpeän tunne on kipeä kohta kokijalleen ja sillä on negatiiviseksi luonnehdittavia seurauksia yksilön elämään.

Avainsanat: häpeä, nainen, päihdeongelma, alkoholiongelma, tunteet

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

(vain Lappia koskeva)

SISÄLTÖ

Tiivistelmä

1 JOHDANTO	1
2 ALKOHOLIIONGELMAINEN NAINEN	5
2.1 ALKOHOLITUTKIMUKSESTA JA KÄSITTEISTÄ.....	5
2.2 NAISEN YHTEISKUNNALLISEN ASEMAN RAKENTUMINEN SUHTEESSA ALKOHOLIIN	7
2.3 NAISEN ONGELMALLISEN ALKOHOLINKÄYTÖN YHTEISKUNNALLISUUS	9
3 NÄKÖKULMIA TUNTEISIIN JA HÄPEÄÄN	13
3.1 HÄPEÄN TUNTEEN SOSIAALINEN ULOTTUVUUS.....	13
3.2 HÄPEÄN TUNTEEN SISÄINEN ULOTTUVUUS	16
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
4.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA SOSIAALISEN KONSTRUKTIONISMIN ANTI TUTKIMUKSELLE	21
4.2 TUTKIMUSAINEISTO	24
4.3 TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI.....	29
4.4 TUTKIMUKSEN EETTISYYS	31
5 NAISEN ELÄMÄN OSA-ALUEET	38
5.1 IHMISSUHTEET NAISEN ELÄMÄSSÄ	38
5.2 ÄITIYS JA PERHE-ELÄMÄ	39
5.3 PALKKATYÖ NAISEN ELÄMÄSSÄ	43
6 HÄPEÄN TUNTEEN SYNTYMINEN	46
6.1 NAISEUS.....	47
6.2 ÄITIYS.....	56
6.3 LÄHEISET	65
6.4 TYÖELÄMÄ	72
7 HÄPEÄN TUNTEEN ILMENEMINEN	77
7.1 TUNTEIDEN ULOTTUVUUS	77
7.2 KEHOLLINEN ULOTTUVUUS.....	88
7.3 AJALLINEN ULOTTUVUUS.....	90
8 HÄPEÄN TUNTEEN VAIKUTUKSET	95
8.1 VUOROVAIKUTUS.....	96
8.2 ITSETUNTO	104
8.3 JUOMINEN	107
9 POHDINTA	110
LÄHTEET	119
LIITTEET	128

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Esimerkki alkuperäisten ilmauksien pelkistämisestä	30
Kuvio 2. Häpeän tunteen syntyminen	47
Kuvio 3. Naiseus häpeän tunteen syntymisessä	48
Kuvio 4. Äitiys häpeän tunteen syntymisessä	56
Kuvio 5. Läheiset häpeän tunteen syntymisessä	66
Kuvio 6. Työelämä häpeän tunteen syntymisessä	73
Kuvio 7. Häpeän tunteen ilmeneminen	77
Kuvio 8. Häpeän tunteen tunteiden ulottuvuus	78
Kuvio 9. Häpeän tunteen kehollinen ulottuvuus	88
Kuvio 10. Häpeän tunteen ajallinen ulottuvuus	91
Kuvio 11. Häpeän tunteen ulottuvuudet	93
Kuvio 12. Häpeän tunteen vaikutukset	95
Kuvio 13. Häpeän tunteen vuorovaikutukseen kohdistuva vaikutus	96
Kuvio 14. Häpeän tunteen itsetuntoon kohdistuva vaikutus	104
Kuvio 15. Häpeän tunteen juomiseen kohdistuva vaikutus	107
Kuvio 16. Häpeän tunne ja juominen	108
Kuvio 17. Häpeän tunne alkoholiongelmaisen naisen elämässä	116

1 Johdanto

Alkoholin kokonaiskulutus on neljän viimeisen vuosikymmenen aikana Suomessa yli kolminkertaistunut. 2000-luvulla alkoholin kulutus on kasvanut ennätystasolle, lisäksi sekä naisten että miesten alkoholin kulutus on kasvanut samassa suhteessa. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2010, 19; Mäkelä ym. 2009, 268, 278.) Valtaosan Suomessa kulutetusta alkoholista juo pieni osa väestöstä. Alkoholin suurkuluttajia Suomessa arvioidaan olevan 300 000–600 000. (Karlsson 2009, 18; Päihdetilastollinen vuosikirja 2010, 16.) Ilka Haarnin ja Lotta Hautamäen (2008, 5) mukaan ikääntyvien alkoholinkäyttö on viime aikoina herättänyt julkista keskustelua. Erityisesti iäkkäämpien naisten lisääntynyt juominen on herättänyt huolta.

Ritva Nätkinin (2006a, 9, 16-18) mukaan perinteinen alkoholitutkimus on keskittynyt miesten juomiseen. Miesten juomisen tutkiminen on keskittynyt usein joko pelkkään miehen ja alkoholin väliseen suhteeseen tai esimerkiksi juovien miesryhmien tarkasteluun. Salme Ahlströmin (2000, 447) mukaan miesten juomisen tutkiminen on kuvastanut todellisuutta: tyttöjä tai naisia ei aiemmin kannattanut tutkia, koska heidän joukostaan harvat käyttivät alkoholia. Edelleen, kuten lähes kaikissa kulttuureissa, myös suomalaisessa kulttuurissa naiset käyttävät päihteitä vähemmän kuin miehet (Holmila 2001, 55).

Kuitenkin 1990- ja 2000-luvuilla nainen on ollut esillä päihteisiin liittyvissä tutkimuksissa ja ammatillisissa artikkeleissa. Useimmiten nainen on esiintynyt tutkimuksissa sikiön tai lapsen välityksellä, ei omana yksilönään. Päihdeongelmaiset naiset ovat olleet esillä myös mediassa. Heistä on kirjoitettu lehdissä 1980-luvulta lähtien lähinnä äitiyden näkökulmasta. Naisten alkoholinkäyttöä on käsitelty lähinnä lääketieteelliseltä kannalta. Ratkaisuilla, joita naiset ja äidit tekevät, nähtiin olevan alkoholipoliittista ja jopa kansallista merkitystä. Uutisointi oli usein sukupuolittunutta ja moralisoivaa. (Nätkin 2006a, 9, 16-18.) Usein media toimii muiden instituutioiden, kuten hyvinvointivaltion tai lääketieteen näkökulmien, esilletuojana tv-ohjelmien, mainosten ja lehtiartikkelien kautta (Juttula 2006, 67).

Naisten päihdeongelmia on lähestytty tutkimalla muun muassa naisten juomatapoja, juomisen muuttumista ongelmalliseksi ja eri hoitomuotoja (Auvinen 1989; Kujasalo & Nykänen 2005; Kuusisto 2010). Lisäksi tutkimusta on tehty naisten päihteidenkäytön erityisyydestä ja naissensitiivisten hoitojen tarpeesta (Angove & Fothergill 2003; Cowan ym. 2003). Myös runsaasti juovien naisten kokemuksia juomisesta, ihmissuhteista, työstä ja ympäristön suhtautumisesta (Holmila 1992) on tutkittu, kuten juomisen hallinnan kyvyn menetyksen kokemuksia ja vanhemmuutta (Törmä 2010).

Häpeän tunteesta päihdeongelmaisen naisen elämässä löytyy useista tutkimuksista mainintoja¹ vahvasti esiinnousevana ja päihdeongelmaan vaikuttavana tunteena, mutta päihdeongelmaisen naisen häpeän tunteeseen erityisesti kohdistunutta tutkimuskirjallisuutta on ollut haastava löytää. Useassa tutkimuksessa² kuitenkin todetaan, että häpeän tunteella ja sen kokemisella on suuri vaikutus päihdeongelmaisen naisen elämään ja häpeän kokeminen vaikeuttaa esimerkiksi hoitoon hakeutumista. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että aihetta on tutkittu sangen vähän.

Tarkastelen tässä sosiaalityön alaan sijoittuvassa tutkimuksessani häpeän tunnetta alkoholiongelmaisen naisen elämässä. Tutkimukseni kautta tahdon tarkastella sitä, miten häpeän tunne syntyy sekä sitä, miten häpeän tunne ilmenee ja vaikuttaa naisen elämässä. Sanojen ja erityisesti kokemusten tasolla häpeä on eräänlaisessa tabun asemassa yhteiskunnassamme. Tutkin häpeän tunnetta osana päihdeongelmaisen naisen elämää: heidän, joiden elämää varjostaa muutoinkin leimaavuus ja marginaalisuus³. Tutkimuksessani annan tilan viidelle naiselle kertoa omasta näkökulmastaan häpeän tunteesta ja siitä, minkälaisia vaikutuksia sillä on naisen elämään ollut. Tämä on tärkeää niin itse naisille kuin naisten parissa työskenteleville eri tahoille. Tutkimukseni kautta äänen saavat he, joista puhutaan ja kirjoitetaan usein, mutta jotka itse harvoin pääsevät ääneen (Hurtig & Laitinen 2003, 106). Tutkimuksellani pyrin myös lisäämään ymmärrystä, ja toisaalta poistamaan leimaavuutta itse häpeästä: ei ole kiellettyä puhua häpeästä. Tutkimukseni tulokset voivat antaa lisää näkökulmia pohdintaan siitä, tulisiko häpeän tunteen vaiku-

¹ Esim. Auvinen 1989 ja 2001; Nousiainen 1989; Holmila 1992; Viholainen 2003; Lander 2004; Väyrynen 2007; Törmä 2010.

² Esim. Auvinen 1989 ja 1996; Hyttinen 1990; Angove & Fothergill 2003; Kujasalo & Nykänen 2005

³ Marginalisaation käsitteen alle voidaan nähdä kuuluvan mm. sivullisuuden, sosiaalisen syrjäytymisen, erilaisuuden ja toiseuden kysymykset. (Granfelt 1998, 80, 82.)

tuksia huomioida enemmänkin naisille suunnatun päihdetyön kehittämisessä. En pyri tutkimukseni avulla selvittämään perimmäisiä totuuksia häpeän tunteesta, päihdeongelmasta tai luomaan tiettyä kuvaa päihdeongelmaisista naisista homogeenisenä joukkona, koska se on mahdotonta.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto koostuu viiden naisen haastattelusta, jotka toteutin teemahaastattelun avulla. Tutkimukseni tuloksia analysoin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Tutkimukseni sitoutuu sosiaalisen konstruktionismin kontekstuaaliseen suuntaukseen. Sosiaalisessa konstruktionismissa todellisuus nähdään sosiaalisesti rakentuvana. Pekka Kuusela (2000, 29, 37) korostaa, että sosiaalisen konstruktionismin perinne ei ole koskaan ollut yhtenäinen, vaan sitä on kuvannut suuntauksen alusta saakka tietynlainen hajanaisuus ja lähtökohtien moninaisuus. Konstruktionismissa on kuitenkin kyse siitä, että se perustuu uudellaisille metaforille tutkimuskohteen selittämisessä. Se lähestyy ja määrittelee ilmiöitä uudella tavalla: erilaisia konkreettisia ilmiöitä ja asioita tarkastellaan sosiaalisen rakentumisen näkökulmasta. Ilmiöt nähdään enemmän kontekstisidonnaisina sekä sosiaalisten yhteisöjen tuotteina.

Olen rajannut tutkimukseni ulkopuolelle häpeän tunteen voittamiseen liittyvät kokemukset. Lisäksi olen rajannut tutkimukseni koskemaan alkoholista juontuvaa päihdeongelmaa. Olen rajannut lääkkeiden väärinkäytön sekä huumausaineiden käytön tutkimukseni ulkopuolelle. Tutkimukseen osallistuneet naiset itse kokivat suhteensa alkoholiin ongelmallisena, eli päihdeongelman määrittely tässä tutkimuksessa lähtee naisesta itseltään. Käytän tekstissäni käsitteitä päihdeongelmainen ja alkoholiongelmainen viitaten tämän tutkimuksen kontekstissa samaan asiaan, eli alkoholiongelmaan.

Aihevalinnaltaan tutkimukseni liikkuu sosiaalityön ytimessä. Leimaavuus, poikkeavuus, häpeä ja tabut ovat läsnä sosiaalityön sisällöissä (ks. esim. Laitinen & Pohjola 2009). Päihdeongelma määritellään sosiaalisesti ongelmaksi yhteiskunnassamme, ja sosiaalityön keinoin pyritään pureutumaan sosiaalisiin ongelmiin. Kaikenlainen marginaaleissa oleminen, myös siis päihdeongelmaisuus, ovat sosiaalityön toiminta-areenoita. Lisäksi häpeä ilmiönä liittyy hyvin vahvasti sosiaalityöhön.

Yhteiskuntatieteellisessä sekä kulttuurin tutkimuksessa tunteita on tutkittu varsin vähän. Syynä tähän Sari Näreen (1999) mukaan on esimerkiksi se, että tunteita on pidetty yksityiseen, ihmisen privaattiin kuuluvana ilmiönä. (Näre 1999, 9-10.) Sanana häpeä herättää mielleyhtymiä muihin hankalina tai kiusallisina pidettyihin vastaavanlaisiin sanoihin, kuten syyllisyys, tabu, stigma, leima. Se on sanana (saatikka sitten koettuna tunteena) sangen vahva, ja siihen on latautunut paljon merkityksiä. Häpeän tunnetta on tutkittu eri tieteenaloilla ja eri konteksteista muun muassa uskonnollisuuden (Kettunen 2004; Ratinen 2011), mielenterveyden (Kaufman 1993; Vuokila-Oikkonen ym. 2002) sekä lastensuojelun asiakkaiden (Eronen 2003) näkökulmista.

Luvussa kaksi tuon ilmi häpeän tunteen kokijasubjektin eli suomalaisen alkoholiongelmaisen naisen. Kuvaan suomalaisen päihdeongelmaisen naisen konstruktion rakentamista kytkien sen historialliseen ja kulttuuriseen kontekstiin. Luvussa kolme luon teoreettista katsausta tutkimuskirjallisuuden valossa häpeän tunteeseen. Olen jaotellut häpeän tunteen kahteen eri ulottuvuuteen: sisäiseen ja ulkoiseen häpeän tunteen ulottuvuuteen. Luvussa neljä kuvaan tutkimuksen toteuttamista. Tämän jälkeen luvussa viisi käsittelen niitä naisen elämän eri osa-alueita, joista naisen elämän kokonaisuus muodostuu ja joissa häpeän tunnekin liikkuu. Luvut kuusi, seitsemän ja kahdeksan pitävät sisälleen tutkimukseni tulokset. Tutkimukseni päättää pohdinta.

2 Alkoholiongelmainen nainen

2.1 Alkoholitutkimuksesta ja käsitteistä

Ann Long ja Brendan Mullen (1994) ovat tutkineet laadullisen tutkimuksen menetelmin alkoholiongelmaisten naisten kokemuksia oman alkoholiongelman syntyyn vaikuttaneista tekijöistä. Tutkijat kuvaavat, kuinka naisten alkoholiongelman syntyyn vaikuttaneet syyt olivat löydettävissä naisten elämänhistorian merkityksellisistä tapahtumista: menetyksistä, hyväksikäytöistä sekä parisuhteen ongelmallisuudesta, mutta myös naisten kokemuksista siitä, että alkoholia oli käytetty yksinäisyyteen ja ikävystymiseen, sekä esimerkiksi emotionaalisen tuskan helpottamiseen ja rentoutumiseen.

Irja Hyttisen (1990) mukaan alkoholitutkimuksen kentällä on pyritty löytämään erityispiirteitä, jotka ovat ominaisia alkoholiongelmaisille naisille. Näitä selittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi vaikeiden varhaisten perhesuhteiden aikaansaama huono itsetunto, masennusherkyys ja niiden vaikutus, naisen sukupuoli-identiteetti eli esimerkiksi oman sukupuoliroolin ongelmallisuus, naisen biologia sekä ympäristötekijät. Lisäksi selittävinä tekijöinä on pidetty esimerkiksi naisen yleistä stressiä työelämän ja kodin yhteensovittamisen ongelmista sekä rooliristiriitoja. Nämä erityispiirteet nousevat tutkimuksissa esiin sitä kautta, että naisten päihteiden käyttöä verrataan miesten käyttöön, joka muodostuu niin sanotun normaalin päihdeongelman mittariksi, johon naisia ja heidän ”epänormaalina” päihteidenkäyttöä verrataan. Hyttisen (mt.) mukaan hedelmällisempää on eri tutkimustulosten suhteuttaminen naisen elämäkokonaisuuteen, joka puolestaan mahdollistaa problematiikan kokonaisvaltaisen ymmärtämisen. Tarkasteltaessa alkoholiongelman erilaisia selitysmalleja ja syyteorioita on otettava huomioon myös kulttuuriset tekijät, joiden perustalta alkoholiongelmia arvioidaan ja määritellään. (Hyttinen 1990, 52-56, 45, 73-74.)

Marja Holmila (1989, 63, 59) näkee myös, että yleensä alkoholiongelmaisista naisista käsittelevä tutkimus vertaa naisia miehiin, jolloin osa naisille tärkeistä seikoista sulkeutuu automaattisesti pois tarkastelun piiristä. Ainoastaan ne seikat, joiden oletetaan vaikuttavan myös miesten elämässä, nostetaan esille, sillä miehet muodostavat tutkimusperinteen ytimen. Jos alkoholiongelmaisista naisista verrattaisiin alkoholiongelmaisten miesten

sijasta naisiin yleensä, saatettaisiin huomata, että alkoholiongelmaiseen naiseen liitetyt ominaisuudet johtuvat paljolti kaikille naisille yhteisistä rooleista ja tehtävistä.

Ritva Nätkin (2006b, 48) kiinnittää huomiota siihen, että päihdeongelma näyttäytyy varsin suljettuna, tarkkarajaisena sosiaalisena ongelmana, johon ei liity juurikaan neuvotteluvaraa. Nätkin (mt.) näkee termin päihdeongelmainen myös syyllistävänä kategoriana. Salla Sariola (2006, 138) puolestaan huomauttaa kirjoittaessaan huumeongelmaisista naisista, että huumeita käyttävä nainen on yksilö, jolla on moniulotteinen identiteetti. Päihteiden käyttäminen ei määrittele naisen koko identiteettiä, vaikka stereotyypisesti usein niin ajatellaan.

Päihderiippuvuudella tarkoitetaan Antti Holopaisen (2001, 41) mukaan päihdehakuiseen käyttäytymisen voimistumista, käyttäytymisen pakonomaistumista ja päihteiden käytön hallintakyvyn heikkenemistä. Tunnusmerkkeinä päihderiippuvuudesta ovat toleranssin eli päihteen sietokyvyn kasvu sekä vieroitusoireiden esiintyminen päihteiden käytön lopettamisen tai lopettamisyritysten yhteydessä. Päihderiippuvuus kuuluu Maailman terveysjärjestö WHO:n tautiluokituksessa (ICD-10) mielenterveyden häiriöiden ryhmään. Perinteisesti alkoholiongelmien syytä selittävät teoriat on Irja Hyttisen (1990, 45) mukaan jaoteltu biologis-fysiologisiin, psykologisiin sekä ympäristöpainotteisiin teorioihin.

Alkoholiongelmainen ja päihdeongelmainen nainen määritellään tutkimuksessani naiseksi, joka kokee suhteensa alkoholiin ongelmallisena ja on hakeutunut jossain vaiheessa päihdehoidon piiriin ⁴ käsittelemään ongelmaansa. Tässä tutkimuksessa päihdeongelmaisuus määrittyy yksilön subjektiivisen kokemuksen mukaan. Tutkimukseeni osallistuneet naiset kokivat itse suhteensa alkoholiin ongelmallisina. Määrittely siitä, milloin nainen kokee alkoholin käyttönsä ongelmalliseksi, riippuu siitä ympäristöstä, ajasta ja kulttuurista, missä hän elää. Määritelläkseen itsellään olevan ongelma alkoholinkäytön kanssa, tulee yksilön myös tiedostaa, mitä tarkoittaa se, että ei ole ongelmaa. (Törönen 2000, 20; Puhakka 2000, 35-36.) Näen, että suomalaisen päihdeongelmaisen naisen konstruktio on omanlaisensa, tietyssä ajassa ja kulttuurissa rakentunut jäsenyys.

⁴ Haastateltavista neljä oli aktiivisessa päihdehoidon asiakkuudessa, yksi haastateltava oli päättänyt asiakkuutensa aiemmin.

2.2 Naisen yhteiskunnallisen aseman rakentuminen suhteessa alkoholiin

Suomessa on vallinnut sukupuoleen perustuva jako, jossa naiseus samaistuu perheeseen ja yksityisen piiriin, kun taas mieheys julkisen piiriin ja työelämään. Tämän jaon aiheutti 1800-luvulta alkanut muutos suomalaisessa yhteiskunnassa. Aikaisemmassa, maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa tällaista jakoa ei ollut, vaan sekä naisten että miesten aika kului työelämässä, joka puolestaan oli osa perhe-elämää. Naista pidettiin kodin luojana ja -hoitajana, vaimona, talouden ylläpitäjänä ja lastenhoitajana, eritoten lasten fyysisen hoidon näkökulmasta. (Nousiainen 1989, 117; Holmila 1992, 11-12; Vuori 2003, 43.)

Tuohon aikaan yhteisöissä lupa ja mahdollisuus humaltumiseen oli miehillä. Naisen osuutena oli toimia juomisen kontrolloijana, josta esimerkkinä on 1800-luvun lopulla voimistunut raittiusliike, joka kohdisti toimintaansa työmiesten juopottelua vastaan. Naisten tehtäväksi tuli ottaa vastuu miestensä juomisen kontrolloinnista. (Hyttinen 1990, 19, 21.) Irma Sulkunen (1986, 33) näkee alkoholikysymyksen alusta lähtien hahmottuneen sukupuolisidonnaiseksi. Ritva Nätkinin (2006a, 11) mukaan tuona aikakautena naisten alkoholin käyttö yhdistettiin naisen seksuaalisuuteen, lähinnä holtittomaan seksuaaliseen käyttäytymiseen ja sen nähtiin tekevän naisista huonoja naisia.

Irja Hyttinen (1990) kuvaa, kuinka 1900-luvun alun teollistumisen myötä Suomessa alkoi muutos yhteisöllisestä, talonpoikaisesta elämäntavasta palkkatyöläistymisen ja ydinperheen elämäntapaan. Teollistumisen myötä maalaisyhteiskunnan ja perinteisten lähiyhteisöjen kontrollisysteemien hajotessa naisen rooli perheyhteisyyden ylläpitäjänä vahvistui. Perheen merkitys sosiaalisten ongelmien ehkäisijänä oli korostunut yhteiskunnan omien sosiaalipoliittisten tukien puuttuessa. (Hyttinen 1990, 111.) Kieltolain asettamisen jälkeen yhteiskunnan kaksijakoinen alkoholikulttuuri ja -politiikka perustuivat sekä sukupuolten erilaisiin alkoholikulttuureihin että yhteiskunnalliseen ”kaksinaismoralistiseen” alkoholisuhteeseen. Huolimatta raittiusliikkeen laajenemisesta se ei kuitenkaan edistänyt raittiusaatteen sisäistämistä osaksi elämäntapaa, vaan kieltolain koettiin lähinnä estävän alkoholin hankkimista. Vuonna 1932 kieltolaki kumottiin, mutta yhteiskuntaa leimasi edelleen tiukka alkoholipoliittinen linja aina 1950- ja 1960-luvuille saakka. Vuosikymmeniä kestänyt rajoitettu alkoholipolitiikka suomalaisessa alkoholikulttuurissa johti kansalaisissa kaksijakoisen merkityksen syntymiseen suhteeseen

sa alkoholiin: alkoholin käyttö oli sallittua, mutta toisaalta sen nähtiin olevan jotain kontrolloimatonta, jonka käyttöä valtion tuli valvoa. (Hyttinen 1990, 23.)

1960-luvun suomalaiseen yhteiskuntaan liittyy alkoholipolitiikan liberalisoituminen. Kieltolain jälkeen alkoholinkulutus kasvoi, ja alkoholipoliittisten puheiden tasolla markkinoitiin mietojen alkoholijuomien suosimista väkevien sijaan. Ihanteena oli niin sanottu kultivoitunut seurustelu mielellään julkisella areenalla, kuten ravintoloissa. Tämä toivottu alkoholinkäyttötapa lisääntyikin, mutta humalahakuinen juominen tai väkevien alkoholijuomien menekki eivät vähentyneet toivotulla tavalla. (Kuusi 2004, 383.) Irja Hyttinen (1990, 9, 25-27) näkee, että 1960-luvulta alkanut yhteiskunnallinen muutos muuttoliikkeineen, kaupungistumisineen, palkkatyöläistymisineen ja perheolojen muutoksineen on huomattavasti vaikuttanut naisten asemaan ja rooliin yhteiskunnassa. Naisten työssäkäynti yleistyi, ja naisten elämää alkoi luonnehtia kodin ja työssäkäynnin yhdistäminen. Tasa-arvoistumisella sekä itsenäistymisellä on osaltaan selitetty naisten lisääntyttä alkoholin käyttöä. Lisäksi alkoholin käytön lisääntymistä on selitetty asennemuutoksella alkoholin käyttöä kohtaan ja alkoholijuomien tulemisella kaikkien ulottuville. Naiset ovat muuttaneet alkoholinkäyttötapojaan yhteiskunnallisten ja kulttuuristen muutosten johdosta. Toisaalta alkoholin sosiaaliset ja kulttuuriset merkitykset puolestaan ovat muuttuneet naisten lisääntyneen alkoholin käytön vuoksi.

Naisen suhde alkoholiin on perinteisesti määritelty miehen kautta. Vaimon roolina on ollut kontrolloida miehensä alkoholin käyttöä, sekä raittiina oleminen. Naisen suhde alkoholiin ei ole irrallaan naisen muusta yhteiskunnallisesta roolista. Huolenpito perheestä sekä äitiys ovat tärkeinä pidettyjä tehtäviä. Nainen on haluttu nähdä hyveellisenä, sievästi alkoholia käyttävänä ja miestänsä kontrolloivana. Poikkeaminen tästä oletuksesta saa aikaan paheksuntaa. (Holmila 1992, 12; ks. myös Kaartinen 2006, 163-164; Hyttinen 1990, 33; Auvinen 1989, 21.) Tuula Gordonin (1991, 134) mukaan stereotyyppiset kulttuuriset käsitteet naisista ja naiseudesta asettavat rajoituksia naisten käyttäytymiselle ja määrittävät sitä, miten naisten käyttäytymistä tulkitaan.

Pia Mäkelä ym. (2009, 285, 274) toteavat, että nykyään raittiutta tarkasteltaessa sukupuolierot miesten ja naisten välillä ovat häviämässä. Ainoastaan vanhimmassa ikäryhmässä suurempi osa naisista kuin miehistä on raittiita. Sukupuolierojen häviäminen raittiiden määrässä kuvastaa sitä, ettei enää ole olemassa normia, jonka mukaan naisten

tulisi pidättäytyä alkoholin käytöstä: alkoholinkäyttö sinällään nähdään olevan naisille yhtä sallittua kuin miehille. Tämä muutos kuvastaa vanhan, mustavalkoisen ja sangen ambivalentin suhtautumisen alkoholiin osittaista korvautumista vivahteikkaammalla normistolla. Tulokseen Mäkelä ym. (mt.) ovat tulleet tarkastellessaan ja vertaillessaan vuosien 2000 ja 2008 juomatapatutkimuksen aineistoa.

Naisen suhde alkoholiin on rakentunut suhteessa miehen alkoholinkäyttöön. Vaikka naisten alkoholinkäyttö on ajan myötä vapautunut, ongelmalliseen alkoholinkäyttöön silti kohdistuu ympäröivän yhteiskunnan taholta rajoituksia ja moraalisia latauksia. Jos alkoholinkäyttö muodostuu naiselle ongelmalliseksi, siitä voi tulla samalla myös yhteiskunnallinen ongelma.

2.3 Naisen ongelmallisen alkoholinkäytön yhteiskunnallisuus

Marja-Leena Nousiainen (1989, 116) kuvaa juutalais-kristillistä perinnettä, joka on synnyttänyt myyttisen naiskäsityksen. Myyttisellä naiskäsityksellä tarkoitetaan käsitystä, joka pitää sisällään mahdottomuuden: sen, että nainen olisi yhtä aikaa neitsyt ja äiti. Käyttäessään alkoholia nainen rikkoo yhteiskunnan perusarvoja, joiden mukaan hän äidin roolissaan on näiden perusarvojen kantaja. Tämän myyttisen naiskäsityksen vuoksi naisilla on vahvempia häpeän ja syyllisyyden tunteita kuin miehillä. (Ks. myös Hyttinen 1990, 51.) Kirsi Nousiaisen (2004, 58) mukaan kulttuuriset myytit hyvästä ja pahasta äidistä pitävät sisällään sekä äitien ominaisuuksiin että näiden toimintaan liittyviä tekijöitä. Äitiyteen liittyvät uskomukset ja moraaliset koodit ovat sangen muuttumattomia, ja ne ovat pitkälti samoja kuin 1800-luvun jälkeen, jolloin naiset nousivat äiteinä tärkeään yhteiskunnalliseen asemaan uusintamistyön tekijöinä.

Anja Auvisen (2001) mukaan naisen perinteiset tehtävät, eli muista huolehtiminen sekä uhrautuminen, voivat aiheuttaa vaikeutta tunnistaa omia tarpeitaan ja huolehtia niistä. Tämä synnyttää naisella pohdintoja siitä, mitkä ovat hänen velvollisuutensa muita kohtaan ja oikeudet itseään kohtaan sekä miten nämä kaksi saataisiin yhteensovitettua. Syyllisyyden, epäonnistumisen sekä häpeän tunteet estävät edelleen omien tarpeitten tunnistamisen. Kun näihin tunteisiin vielä liittyy ympäröivän yhteisön paheksunta, on

vaikutus entistä vahvempi. Miesten valta-asemaa tukevat sukupuoliroolit altistavat naisia toiseuden kokemiselle, mikä puolestaan altistaa riippuvuuteen toisten mielipiteistä ja hyväksynnästä. Nainen arvioi itseään toisten silmin. Riippuvuus toisten mielipiteistä synnyttää myös häpeän kokemuksia. (Auvinen 2001, 125-126.)

Irja Hyttisen (1990, 51) mukaan myyttisen naiskuvan syntyminen ja sen säilyminen liittyvät vahvasti naisen roolin kaksijakoisuuteen. Äitinä ollessaan nainen edustaa yhteiskunnan perustana olevia kulttuurisia sekä moraalisia arvoja. Alkoholisoituessaan naisen nähdään luopuvan kunnioitettavuudestaan naisena. Anja Auvisen (1989, 21, 26) mukaan naisen juomisen voidaankin nähdä olevan uhka yhteiskunnalle. Juova nainen ei pysty huolehtimaan sosiaalistamistehtävästään suhteessa lapsiinsa. Naisen aseman ristiäriitä tulee vahvimmin esille päihdeongelmaisen naisen kohdalla: hän ei selviydy annetusta niin sanotusta moraalin vartijan roolista eikä myöskään itsensä valvomisesta. Naisen päihdeongelma tulee tällöin määritellyksi yhteisöllisistä tarpeista käsin, ei naisen omasta todellisuudesta käsin. Anna Paltschik (1989, 150) näkee, että päihdeongelmainen nainen kantaa kaksinkertaista taakkaa. Oman päihdeongelmansa lisäksi hän saa osakseen halveksuntaa.

Marja Holmila (1992) on tutkinut runsaasti alkoholia juovien naisten kokemuksia juomisesta, ihmissuhteista, työstä, ympäristön asennoitumisesta ja hoidosta. Ympäristön reaktiot juovaan naiseen poikkeavat reaktioista juovaan mieheen. Sukupuoli on edelleen määrittävänä tekijänä siinä, minkälaisia merkityksiä yksilön normaalista poikkeavalla juomisella on. (Holmila 1992, 7.) Holmila (1989, 56) näkee, että alkoholin käyttö sekä alkoholismi koetaan sallitummaksi miehelle kuin naiselle. Alkoholisoituva äiti rikkoo suurempia tabuja kuin isä, sillä äitiys koetaan pyhäksi. Naisen alkoholisoituminen yhdistetään myös seksuaalisten tabujen rikkoutumiseen. Stereotypiat liittyen liioiteltuihin naisalkoholiongelmaisten ongelmien patologisuuteen, juomisen salailuun, löysiin sukupuolisuhteisiin ja seksuaali-identiteetin ongelmiin herättävät yhteiskunnassa huolta siitä, voiko naisten varaan enää uskoa yhteiskunnan moraalialia.

Marja-Leena Nousiainen (1989, 120) puolestaan näkee, että naisten alkoholinkäyttöä säätelevien yhteiskunnallisten normien lisäksi naisen juomista säätelevät miehen normit, toisten naisten normit sekä naisen omat normit. Normeihin liittyvät syyllisyyden ja häpeän tunteet voivat estää naisia hakeutumasta hoitoon: ne tekevät kynnyksen avun

hankkimiselle liian korkeaksi. Stigmatisoiva kuva juovasta naisesta syntyy ympäröivän yhteiskunnan normeista, median välityksellä, kohtuullisesti juovien miesten ja naisten käsityksissä mutta myös runsaasti juovien naisten omassa käsityksissä (Holmila 1992, 99).

Anja Auvisen (2001, 122, 124; ks. myös Nätkin 2006a) mukaan yhteiskunnallisten muutosten myötä sukupuolittuneet asetelmat päihteiden käytössä ovat muuttuneet. Kuitenkin naiset herättävät päihteiden käytöllään enemmän huolta sekä paheksuntaa kuin miehet. Naisten päihteidenkäytön yhteydessä nostetaan usein esille huoli naisista äiteinä ja sikiövaurioiden mahdollisuus raskauden aikana. Naisen päihteiden käytön muuttuessa ongelmalliseksi läheisille aiheutuneet vaikeudet ja pettymykset aiheuttavat naiselle syyllisyyttä. Häpeää synnyttää puolestaan naisten oma tunne ja kokemus normien rikkomisesta. Tätä häpeän tunnetta lisää ulkopuolinen arvostelu. Auvinen (1989, 22–23) toteaa, että päihdeongelmaisen naisen elämässä näyttäytyy suuri syyllisyys ja ristiriitaisuus, jota nainen tuntee alkoholinkäytöstään. Lisäksi merkittävää on asioiden piilottelu sekä oman syyllisyyden tunteiden sietäminen. Muiden taholta tullutta syyllistämistä ei myöskään uskalleta asettaa kyseenalaiseksi. Syyllisyys sekä leimautumisen pelko estävät naisia usein hakemasta apua riittävän ajoissa.

Se, mikä määrittyy yksilön kohdalla tuomittavaksi, on suhteessa ympäröivän todellisuuden yleisiin tapoihin ja tottumuksiin. Poikkeavuudella voidaan nähdä olevan sosiaalinen luonne, ja sen voidaan nähdä olevan yhteisölle välttämätön. Poikkeavuuden välttämättömyys näyttäytyy siinä, että vallitsevat normit eivät tulisi tiedostetuiksi, ellei joku poikkeaisi niistä. Poikkeavuutta puolestaan voidaan tarkastella sisäistetyn ja ulkoistetun kontrollin muotojen kautta. Naisten toimintaa ei aina rajoita pelkästään muiden ihmisten huomautukset tai toimet, vaan pikemminkin heidän käyttäytymistään säätelee oma pohdiskelu siitä, mitä jokin teko merkitsisi heidän asemalleen muiden ihmisen silmissä ja miten se muokkaisi heidän todellisuuttaan. Nämä sisäiset pohdiskelut tapahtuvat usein tunnetasolla. Voidaankin puhua sosiaalisista tunteista, koska yhteiskunta ohjaa jäsentensä toimintaa myös tunteiden kautta. Naisen elämässä sisäiset ja ulkoiset kontrollimuodot ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Poiketessaan valtaenemmistöstä millä tavalla tahansa nainen joutuu aina kohtaamaan prosessin, jossa sosiaalisen kontrollin mekanismit muokkaavat häntä ja hänen minäkuvaansa. (Holmila 1992, 9-10, 98.)

Sosiaalisen tunteen muodostumiseen liittyy sen aistiminen, miten itse näyttäytyy muille. Esimerkkeinä tästä ovat häpeän ja syyllisyyden tunteet. Sosiaaliset tunteet syntyvät myös siitä, kun yksilö asettautuu toisen asemaan ja tuntee niitä tunteita, joita tämä toinenkin tuntee, esimerkiksi vihaa tai iloa. Nämä edellä mainitun tyyppiset tunteet luovat sosiaalista kontrollia toimiessaan normatiivisen ja moraalisen käyttäytymisen moottoreina. Ne vahvistavat yksilön sisäistä kontrollia toiminnastaan ja toimivat silloinkin, kun muuta näkyvää rangaistusta poikkeavasti toimimisesta ei olisi. (Holmila 1992, 99.) David Downesin ja Paul Rockin (2003, 201) mukaan yksilö arvioi itseään myös silloin, kun hän on suuntautumassa poikkeavaan toimintaan. Yksilön sisäisessä maailmassa tapahtuva poikkeavuuden määrittely on vahvasti sidoksissa ympäristön kanssa tehtyyn poikkeavuuden määrittelyyn ja sen neuvotteluun.

Tässä luvussa olen tarkastellut tutkimukseni häpeän kokijasubjektia eli suomalaista naista. Olen tarkastellut suomalaisen naisen asemaa historiallisesti ja kulttuurisesti rakentuneena sekä tuonut ilmi naisen aseman rakentumista myös suhteessa ongelmalliseen alkoholin käyttöön. Olen pyrkinyt kiinnittämään naisen aseman rakentumisen kulttuuriseen ja yhteiskunnalliseen kontekstiin. Seuraavassa luvussa jäsennän häpeän tunnetta tutkimuskirjallisuuden pohjalta.

3 Näkökulmia tunteisiin ja häpeään

3.1 Häpeän tunteen sosiaalinen ulottuvuus

Jukka-Pekka Takalan (1999, 55) mukaan tunteet voidaan nähdä eräänlaisina erikoistuneina reaktioina, joilla yksilö suoraan ilman tietoista tiedonkäsittelyä reagoi ympäristönsään olevaan vaaraan tai mahdollisuuteen ja valmistautuu joko torjumaan tai hyödyntämään sitä. Deborah Lupton (1998) kuvaa tunteita sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta, jolloin ne nähdään sosiaalisten ja kulttuuristen prosessien kautta muotoutuneina, koettuina ja tulkittuina. Tunteet nähdään eri sosiaalisten tapahtumien ja näiden tuottamien tunteiden aikaansaamina toiminnallisten reaktioiden tuotoksina. Ian Burkitt (1999) puolestaan tarkastelee ihmistä ja tunteita relationaalisina eli suhteisiin asettuvina ilmiöinä: yksilö sijoittuu suhteisiin, jotka muuttavat sitä maailmaa, jossa yksilö elää. Tunteet eivät ole yksilön sisäisiä prosesseja, vaan niiden perusta on ihmisten sekä ihmisten ja maailman välisissä suhteissa. Burkitt (mt.) tuo myös ruumiillisuuden mukaan tunteiden tarkasteluunsa: hän näkee yksilön kehon ja tunteet osana sosiaalisia suhteita. Emootiot tulisi ymmärtää monitahoisina ruumiillisina ja diskursiivisina ilmiöinä, jotka ilmenevät toimintoina valtasuhteiden puitteissa ja joita moraaliset säännöt ohjaavat.

Takalan (1999, 55) mukaan häpeä on sosiaalinen tunne. Se on tila, joka ilmaisee yksilölle tämän sosiaalisen aseman heikentymisen vaaran sekä virittää yksilön eri ratkaisuihin tämän uhan voittamiseksi. Suvi Ronkaisen (1999, 141) mukaan syyllisyyden ja häpeän tunteen erottaa toisistaan teko. Syyllisyyttä tunteva on tehnyt jonkin teon, jonka kokee vääräksi. Häpeän tunteen vallassa oleva yksilö kokee itsensä vääräksi. (Ks. myös Lehtinen 1998.) Häpeän tunteessa tuo sisäinen minä on väärä myös suhteessa muihin: muut ovat minää parempia. Ronkainen (mt., 135) tarkastelee myös häpeän yhteiskunnallista ulottuvuutta. Häpeän kokeminen on keskeinen yhteiskunnallinen tunne. Se korvaa ulkoisen ja näkyvillä olevan yhteiskunnallisen kontrollin. Häpeän vallassa, hävetessään, yksilö katsoo itseään ja näkee itsensä paljaana, riisuttuna, kelpaamattomaksi arvioituna ja häpeää.

Ullaliina Lehtinen (1995, 8-9; 1998, 42) liittää myös vallan häpeän tunteen tarkasteluun. Hän näkee, että häpeän ja häpäisemisen keinoin voidaan lujittaa yhteiskunnallisia, hie-

rarkkisia valtasuhteita. Tämä häpeään liittyvä sosiaalinen käytäntö jää usein tiedostamattomaksi tai kätkeytyksi ja voi näyttäytyä pieninä vihjeinä, eleinä ja huomautuksina yksilön jollain tapaa alempiarvoisesta asemasta. Suvi Ronkaisen (1999, 136) mukaan se, että nainen esimerkiksi häpeää naiseuttaan merkitsee tiettyjen valtajakojen jähmettymistä näissä yhteyksissä. Häpeän tuottaminen ehkäisee mahdollisen protestin esiinnousun. Vallan kannalta tarkasteltuna keskeistä on kysymys, ketkä ovat alttiita häpeälle ja ketkä siitä vapautettuja.

Erving Goffman (1984) tuo häpeään tarkasteluun stigman käsitteen. Se voidaan käsittää fyysisenä merkinä, mutta useimmiten se liitetään näkymättömään leimaan eli muun muassa häpeään ja kunniantomuuteen, johonkin ei-toivottuun erilaisuuteen. Goffman (mt.) nimeää stigmatereiksi tiettyjä nimityksiä, jotka kantavat mukanaan käyttäytymiseen vaikuttavia stereotyyppisiä olettamuksia. (Goffman 1984, 11, 15-16.)

Ulkoisen auktoriteetin näkökulmasta häpeän tunnetta tarkastelee Agnes Heller (1985, 3-5). Häpeässä ei ole kyse niinkään mistään ulkoisesta rangaistuksesta, vaan ennemmin ulkoisesta auktoriteetista. Tämä auktoriteetti on sosiaaliset käytännöt – rituaalit, tottumukset ja käyttäytymiskoodit – joita havainnollistaa käsite ”toisten silmissä”. Jos yksilö on sisäistänyt tämän ulkoisen auktoriteetin ja sen normit tulevat ylitetyksi, yksilö menettää kunniansa. Häpeän kuvauksissa tämä ulkoinen auktoriteetti täsmentyy toisten silmissä paljastumisen ja katseen alla olemisen kokemukseen. Jos yksilö rikkoo jotakin sosiaalista käytäntöä, joka on nostettu korkealle yhteisön arvorakennelmassa, yksilö tuomitaan ja eristetään. Häpeä siis eristää kokijansa. (Heller 1985, 3-5; ks. myös Ronkainen 1999, 135.) Häpeän tunteen myötä yksilö menettää oikeuden katsoa toisiin samanarvoisesti kuin muut. Menettäessään katseen vallan häpeässä yksilö menettää myös määrittelyvallan itseensä. Yksilö voi olla sanaton häpeästään. Häpeän tunne privatisoi yksilön kahdella eri tavalla: yhtäältä yksilö toivoisi olevansa yksin ja toisaalta katsetta pakoilevana ja sanattomana hän jää vuorovaikutuksen ulkopuolelle. (Ronkainen 1999, 136–137.)

Tuija Eronen (2003) on tarkastellut lisenssiaatin tutkielmassaan omaelämäkertoja, joiden teemana ovat kokemukset lastensuojelun perhe- ja laitoshoidosta. Eronen (mt.) tutkii sitä, minkälaisia subjektipositioita eli minän paikkoja kertojat rakentavat omaelämäkertoissaan, niiden sisältämissä häpeäepisodeissa. Häpeä nähdään sosiaalisena tunteena,

jolla säädellään sosiaalisissa suhteissa etäisyyttä sekä läheisyyttä. Tutkimuksessa löytyi neljä erilaista subjektipositiota, joissa jokaisessa häpeä ilmeni eri tavoin. Nämä subjektipositiot olivat kiusatut, etsijät, tyytyväiset ja rikkaat. Kiusattujen subjektipositiossa häpeä ilmeni mykkänä, jähmettyneenä häpeän pelkona ja sen välttämisenä, kun taas etsijöiden subjektipositiossa häpeä näyttäytyi leimaavana ja mitätöivänä. Kiusattujen häpeä liittyi turvattomiin ja alistaviin sosiaalisiin suhteisiin. Etsijöillä puolestaan häpeä liittyi eristäviin, mitätöiviin sekä esineellistäviin suhteisiin. Tyytyväisten subjektipositiossa häpeä esiintyi episodisena, ja sitä korjattiin myönteisellä arvioinnilla niin itsestä kuin suhteesta ympäröivään sosiaaliseen todellisuuteen. Rikkaiden subjektipositiossa puolestaan häpeä ilmeni erilaisena eri suhteissa. Häpeää kyettiin käsittelemään ja säätelämään joustavin tavoin muun muassa muuttamalla omaa käyttäytymistä. Tyytyväisten suhteissa häpeä ei määrittänyt elämää. Rikkaiden positiossa häpeä oli toiminut myös vapauttavasti, sovinnon edellytyksenä. (Eronen 2003, 4-5, 22-23.)

Ullaliina Lehtisen (1998) mukaan häpeän tunne ei ole olemassa ilman sanoja. Häpeän tunnetta kuvataan usein sisäisenä, sanattomana tunteena, mutta tämä sanattomuus kumoutuu siinä, että mainitun väittämän ilmaisuun tarvitaan sanoja eli kieltä, joka on luontojaan sosiaalinen. Sanojen keinoilla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa pidämme häpeää toisen ominaisuutena ja tulkitsemme jotkut ilmaisut häpeän ilmaisuina. Lehtinen (mt.) jakaa objektit, jotka saavat yksilön tuntemaan häpeää, kahteen: ihminen tuntee häpeää jostain moraalisesta luonnehdinnasta, kuten luonnehdinnasta varkaaksi tai ei-moraalisesta luonnehdinnasta, kuten luonnehdinnasta rumaksi tai tyhmäksi. Moraalisen luonnehdinnan häpeän Lehtinen (mt.) nimeää aristokraattiseksi häpeäksi. Aristokraattista häpeää tuntevat ihmiset, jotka yhtäkkiä huomaavat käyttäytyneensä omien moraalikäsitusten vastaisesti. Aristokraattinen häpeä on episodista ja dramaattista. Tämänkaltaisen häpeä voi olla terveellistä, ja siihen liittyy mahdollisuus omien moraalisten ideaalien vahvistamiseen. Ei-moraalisen luonnehdinnan häpeä puolestaan on altavastajaan häpeää. Se on häpeää, joka ei ole terveellistä. Sitä pidetään lomaannuttavana päänäpintymänä, itsetuhoisena, ja se on verrattavissa itseinhon ja jatkuvaan itsensä tarkkailuun. Altavastajaan häpeää kokevan käytös on usein hiljaista, huomaavaista tai vaihtoehtoisesti häpeämätöntä ja provosoivaa. (Lehtinen 1998, 18, 22, 190-191.) Altavastajaan häpeässä tunne itsensä alempiarvoisuudesta ja huonommuudesta on sisäistetty (Ronkainen 1999, 136).

Philip Lalander (2004) tarkastelee globaalissa kontekstissa Ruotsin Norrköpingin nuorten heroiininkäyttäjien muodostamaa lähes näkymätöntä alakulttuuria ja heidän elämänsä todellisuutta siinä. Lalander (mt.) kuvaa, kuinka se, että heroiininkäyttäjistä vähemmistö on naisia, on selitettävissä tutkimalla sitä, kuinka alakulttuuri tulkitsee naiset, jotka ylittävät naisilta odotettavan käyttäytymisen rajat. Naiset joutuvat kohtaamaan ympäröivän yhteiskunnan ennakkoluulot, mutta myös median sekä oman alakulttuurinsa ennakkoluulot. Tutkimuksen mukaan heroiinia käyttäviin naisiin kohdistettu kritiikki koostuu olettamuksista, että huumeita käyttävät naiset ovat vähemmän älykkäitä ja heikompia luonteeltaan, likaisempia ja seksuaalisesti epäpuhtaampia kuin huumeita käyttävät miehet. Nämä konstruktiot huumeita käyttävistä naisista myötävaikuttavat edelleen kuvaan naisten alempiarvoisesta asemasta. Naiset ilmaisevat häpeää käytöksestään enemmän kuin heroiinia käyttävät miehet johtuen yhteiskunnan, alakulttuurin ja median vaikutuksista. Häpeän tunne nähdään olevan pohjimmiltaan ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden pelkoa siitä, että ei ole rakastettu eikä haluttu, eikä tule nähdäksi hyvänä ihmisenä. Lalander (mt.) kuvaa, kuinka eräs hänen haastattelemansa nainen kertoi aina piikittäneensä heroiinin suljettujen ovien takana, ettei kukaan näkisi. Heroiinin käyttö on hävettävämpää naiselle kuin miehelle, koska naisen heroiinin käyttö on niin kaukana naismyytistä, jonka ympäröivä yhteiskunta, media sekä oma alakulttuuri ovat luoneet. Huumeita käyttävä nainen leimataan kolmelta eri taholta ”huonoksi”: hän altistuu siis kolminkertaisen häpeän paineelle. Myytit ”huonoista” naisista ovat niin voimakkaita ja hyväksytyjä, että ne ymmärretään ennemmin luonnollisina ja pysyvinä kuin sosiaalisina konstruktioina, joita ne ovat. (Lalander 2004, 139, 148-149.)

3.2 Häpeän tunteen sisäinen ulottuvuus

Rauni Myllyniemen (2004) näkemys emootioista yhdistää emootiot biologispohjaisten funktioiden toteutumiseen. Painotus on emootioiden yhtäläisyydessä kulttuurista riippumattomina ja niiden hitaassa evoluutioon liittyvässä muuttumisessa. Emootio käsitellään kokonaisvaltaisena tilana, jolla on erityinen hermostollinen perustansa. Häpeän tunne yhdistyy pelkoon. Häpeän kokeminen asettaa yksilön samalla tavalla heikompaan asemaan kuin pelon kokeminen. Samoin kuin pelkoon häpeään liittyy halu piiloutua tai paeta. (Myllyniemi mt., 20-21, 39.)

Jonathan H. Turner (2007) kuvaa niin sanottuja perustunteita, joita eri tunteiden tutkijat ovat nimenneet ja määritelleet. Perustunteella tarkoitetaan tunnetiloja, jotka useimmiten nähdään olevan osa ihmisen neuroanatomiaa. Tällaisia perustunteita ovat esimerkiksi viha, pelko, suru ja ilo. Joidenkin määritelmien mukaan perustunteita ovat edellä mainittujen lisäksi inho ja hämmästyminen. Häpeä ja syyllisyys määrittyvät joissain paikoin myös perustunteiksi. Turner (mt.) kuitenkin näkee häpeän ja syyllisyyden olevan eräänlaisia yksityiskohtia edellä mainituista perustunteista. (Turner mt., 2-3.)

Jorma Laitinen (2007) näkee, että tunteet ovat tilannetekijöistä riippuvaisia reaktioita ja luonteeltaan epävakaita. Yksilöiden emotionaaliset taipumukset ovat sosiaalisen oppimisen ja geneettisen ohjelmoinnin kompleksisen yhteistyön tulosta. Häpeä on voimakas tunne, josta on vaikea puhua. Häpeä verrattuna syyllisyyteen on varhaisempi, hajanaisempi ja kokonaisvaltaisempi tunne. Sen juuret ovat kaukana sekä yksilön- että lajinkehityksen alkuaajoissa. Häpeä läpäisee ihmisen laaja-alaisesti ja koskettaa ihmisen persoonan ydintä: häpeää tunteva ihminen on vastatusten oman sisimpänsä ja sen suojattomuuden kanssa. Häpeävä näkee itsensä erehdyksenä. Samaistumisen kautta ihminen voi tuntea häpeää myös toisen ihmisen teoista tai toisen ihmisen puolesta. (Laitinen mt., 10-11, 13-14, 27, 53, 83-84.)

Tommy Hellsten (2005) näkee häpeän persoonallisuuteen sitoutuneena tunteena, jonka voittamiseksi ihmisen tulee uskaltaa katsoa menneisyyteen ja oppia näkemään se, miten hänen persoonallisuutensa on sitoutunut häpeään. Häpeä liittyy myös suomalaiseen kansallidentiteettiin: suomalaisuus on läsnä suomen kielessä, jonka kautta välittyy suomalaisten tuntema kansallishäpeä. Se voi ilmetä kansallisuuteen liitettyinä piirteinä, jotka on hyväksytty kuuluvaksi suomalaisuuteen (esimerkiksi eristyneisyys, alemmuudentunne, jurous, kateus). Häpeän tunne osoittaa ihmiselle, milloin hän on astumassa toisten rajojen ylitse eli milloin ihminen on aikeissa toteuttaa itseään toisten kustannuksella. Häpeävä ihminen painaa katseensa, punastuu, hänet suljetaan yhteisön ulkopuolelle ja hän on ”joku muu”, eristyksissä. Häpeän tunteen vallassa oleva yksilö on eristetty paitsi muista myös itsestään: hän on kadottanut yhteyden itseensä. Voidaan nähdä, että ihminen edustaa itse myös tätä yhteisöä ja antaa tämän sisäistetyn yhteisön hylätä itsensä. Häpeä edustaa yksilön sisällä tätä yhteisöä. Sisäistettynä häpeän on tarkoitus ajaa yhteisön etua yksilössä. Anteeksiannon saaminen merkitsee yhteisöön takaisinpääsyä. Jos

yksilö ei kohtaa tuntemaansa syyllisyyttä, alkaa tämä syyllisyys kumuloitua. Juuri tällainen kumuloitunut syyllisyys on häpeää. (Hellsten 2005, 103, 113-116, 122, 157.)

Elina M. Reenkola (2004) puolestaan lähestyy naisen kokemaa häpeää psykoanalyttisesta näkökulmasta. Häpeän heräämisen Reenkola (mt.) näkee usein äkillisenä, ahdistavana tunteena silloin, kun ihminen paljastuu kelpaamattomaksi ilmaistessaan halujaan ja pyrkimyksiään. Nainen voi alistua ja vaieta häpeän johdosta. Häpeä voi estää naista ilmaisemasta mielipidettään tai puolustamasta itseään. Häpeä nähdään sisäisenä konfliktina. Sisäisen konfliktin mallissa ihminen vertaa minäänsä minäihanteisiinsa. Näiden vertailujen seurauksena yksilön toiveet rakastetuksi tulemisesta ja kelpaamisesta kariutuvat. Sisäisenä konfliktina häpeä noudattaa perinteistä konfliktin mallia, jossa toivomus viettityydytyksen, esimerkiksi rakastetuksi tuleminen, toteuttamisesta ajautuu ristiriitaan sisäisten estojen kanssa. Häpeän kieltäminen, sen siirtäminen muihin tai kääntäminen esimerkiksi ylimielisyydeksi sekä muiden mitätöiminen ja menestymisen pakko voivat pitää sisällään häpeää. (Reenkola mt., 73-75, 83.)

Ben Malinen (2005) löytää häpeän juuret lapsuudesta. Häpeän syntyyn lapsuudessa voi liittyä esimerkiksi se, ettei lapsen katseeseen vastata, epäonnistumiset, vähättely, pettymykset ja torjutuksi tulemisen tunteet, tunteiden kieltäminen, syyllistäminen, ulkoinen olemus ja esimerkiksi hylkäämiskokemukset. Varhaisessa lapsuudessa koetut häpeän tunteet vaikuttavat yksilön elämään myöhemmin koettuja tunteita voimakkaammin. Kirjoittaja (mt.) kutsuu elämää kahlitsevaksi häpeäksi häpeää, joka sitoo voimakkuudellaan ihmisen elämää. Häpeän voi kokea esimerkiksi arvottomuuden, väärinymmärretyn tai loukatun tunteina. Aikuisuudessa koetut häpeän tunteet ovat usein verhoutuneena ja sekoittuneena muihin tunteisiin. Häpeän tunteella on myös myönteinen ulottuvuus: se vie yksilön mielenkiinnon pois sellaisesta, minkä seurauksena voisi syntyä julkinen häpeä. Häpeä on ihmisen moraaliseen käyttäytymiseen voimakkaasti vaikuttava tunne. Ilman asetettuja ja omaksuttuja moraalisia normeja emme tuntisi häpeää. Häpeän erilaisia torjuntatapoja ovat tilanteesta vetäytyminen, häpeän kohtaamisen välttäminen⁵, itseensä kohdistuva hyökkäys⁶ ja toisiin kohdistuva hyökkäys. (Malinen mt., 68-69, 70-74.)

⁵ Esimerkiksi päihteillä, ks. Malinen 2010, 146.

⁶ Viha, ks. Malinen 2010, 144.

June Price Tangneyn ja Ronda L. Dearingin (2002, 3, 91-92) mukaan häpeän kokeminen voi ohjata negatiivisesti yksilön käyttäytymistä ja sitä, kuinka yksilö näkee itsensä. Häpeä voi kanavoitua esimerkiksi vihan tunteina. June Price Tangneyn (1999, 545) mukaan häpeä on tunne, johon yhdistyy usein ”kutistumisen” ja ”pienuuden” tunteet sekä käsitys itsestä arvottomana ja voimattomana. Gershen Kaufman (1993, 5-6) puolestaan näkee, että häpeä vaikuttaa ihmisen identiteetin ja omantunnon rakentumiseen ja kehittymiseen sekä minän normaaliin toimintaan. Omatunto jää kehittymättä, mikäli häpeää on liikaa tai vaihtoehtoisesti liian vähän. Häpeä on tunne, joka häiritsee ja järkyttää yksilön minuutta. Se häiritsee minän normaalia toimintaa. Tästä johtuen häpeä on alkulähteenä huonolle itsetunnolle, itsensä epäilylle ja turvattomuudelle eli huonomuuden tunteille. Kirjoittaja (mt.) kritisoi yleistä näkemystä siitä, että häpeä tarvitsee aina toisen ihmisen läsnäoloa: häpeä voi olla täysin sisäinen kokemus ja tapahtua ilman muiden ihmisten läsnäoloa. Häpeän lähde voi olla joko kokijassa itsessään tai jossain muussa ihmisessä, mutta ihminen voi kokea tunteen yksin ilman toisen läsnäoloa. Syyllisyydestä ja häpeästä Kaufman (mt.) toteaa, että vastoin niitä näkemyksiä, joiden mukaan syyllisyyden tunteet kohdistuvat johonkin tekoon ja häpeän tunteet yksilön minuuteen, häpeän tunteen kohteena voi olla sekä yksilön teot että yksilön minuus.

Tässä luvussa olen jaotellut häpeän tunteen kahteen eri ulottuvuuteen sen pohjalta, mikä sen rakentumisessa ja syntymisessä painottuu eri tutkimusten mukaan. Nämä kaksi häpeän ulottuvuutta (sisäinen ja sosiaalinen) limittyvät toisiinsa eikä niitä tule tarkastella irrallaan toisistaan: ne ovat saman asian eri ulottuvuuksia. Tutkimukseni kohdistuu tunteeseen, joka nimetään häpeäksi. Tässä tutkimuksessa häpeän tunteen nähdään rakentuvan osittain sosiaalisesti eli yksilön vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin, ympäröivään yhteiskuntaan sekä kulttuuriin. Häpeän tunne on myös yksilön sisäiseen maailmaan ja minuuteen liittyvä, pysyvä ja se on olemassa vuorovaikutuksellisten tekijöiden ulkopuolellakin (ks. Lupton 1998). Tässä tutkimuksessa häpeä nähdään sosiaalisena tunteena, joka kuitenkin paikallistuu myös vuorovaikutuksen ulkopuolelle, yksilön sisälle⁷. Luonteeltaan häpeä on sosiaalinen, yhteiskunnallisen järjestyksen ylläpitämiseen pyrkivä

⁷ Esimerkiksi Rajala-Koenkytö Hanna (2008) on hoitotieteen pro gradu – tutkielmasaan todennut, että mielenterveyspotilaan kokema häpeä oli joko sisäsyntyistä, itsensä häpeämistä tai muiden ihmisten aiheuttamaa häpeämistä.

tunne, joka syntyy yksilön vuorovaikutuksessa, mutta joka on myös yksilön sisäiseen maailmaan liittyvä. Seuraavassa luvussa kuvaan tutkimuksen toteutuksen prosessia.

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimuskysymykset ja sosiaalisen konstruktionismin anti tutkimukselle

Oma tutkimuksellinen intressi päihdeongelmaan, naisiin ja tunteisiin liittyvään tutkimukseen vahvistui jo aiemman mielenkiinnon pohjalta ensimmäisen sosiaalityön käytännönopetusjakson aikana, jonka suoritin nuorille suunnatussa päihdehoitopaikassa. Asiakkaiden kertomukset ja kokemukset elämästään jäivät pohdituttamaan pitkäksi aikaa. Toisen sosiaalityön käytännönopetusjakson suoritin A-klinikalla. Tuon jakson aikana kiinnostukseni suuntautui erityisesti naisten päihdeongelmiin ja tarkentui tunteisiin, ja tunteista erityisesti häpeään. Häpeän tunteeseen viitattiin usein, kun puhuttiin päihdeongelmaisen naisen elämästä ja esimerkiksi hoitoon hakeutumisesta. Aihe kiinnosti myös sen takia, ettei sitä käsitykseni mukaan ole paljon tutkittu. Sosiaalityössä häpeän tunne on tavalla tai toisella esillä. Yhdyn Riitta Granfeltin (1998, 123) ajatuksen siinä, että kun marginaaleista nousevat kertomukset saavat äänensä kuuluviin paremmin, se voi vaikuttaa positiivisella tavalla erilaisuuden suvaitsemiseen. Teen työtä päihdeongelmaisten parissa, ja tutkimukseni aiheen kiinnostavuus ja ote koko tutkimuksen tekemiseen on syventynyt vuosien saatossa.

Tutkimukseen osallistuneet naiset kokivat kaikki oman suhteensa alkoholiin ongelmallisenä. Tutkimukseni tehtävänä on tarkastella (alkoholiongelman kautta) häpeän tunnetta alkoholiongelmaisen naisen elämässä. Tutkimustehtävä jakautuu kolmeen tutkimuskysymykseen:

1. Miten häpeän tunne syntyy?
2. Miten häpeän tunne ilmenee?
3. Miten häpeän tunne vaikuttaa naisen elämään?

Sosiaalisen konstruktionismin mukaan todellisuus on sosiaalisesti rakentunut. Ihminen tuottaa itseään sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ja yhdessä toisten ihmisten kanssa ihminen tuottaa inhimillistä maailmaa sosiokulttuurisine muodostumineen. (Berger & Luckmann 2005.) Sosiaalisesti rakentuneessa todellisuudessa on aina myös mahdollisuus, että se rakennettaisiin toisin (Aittola & Raiskila 2005, 229).

Pekka Kuuselan (2000, 15-18) mukaan sosiaalinen konstruktionismi on määritelty suhteellisen väljästi eri oppikirjoissa tai tutkimuksissa ja helppoja vastauksia sosiaalisen konstruktionismin syntyyn, näkökulmaan ja ongelmanasetteluun ei ole. Kuusela (mt.) näkee, ettei sosiaalisella konstruktionismilla ole mitään yhtenäistä perinnettä laajassa tai tieteenalakohtaisessa mielessä sosiaalitieteiden parissa. Olemassa on pikemminkin erilaisia näkökulmia ihmisen, sosiaalisen todellisuuden, kielen ja yhteisöjen suhteen. Sosiaalitieteellisenä tieteenperimänä sosiaalisella konstruktionismilla tarkoitetaan lukuisaa joukkoa erilaisia ajattelutapoja, joille yhteistä on lähinnä sosiaalisen todellisuuden kielellisen rakentumisen, kulttuurin sekä historiallisuuden korostaminen. Sen voidaan nähdä olevan laaja, tieteidenvälinen suuntaus, joka viittaa laajemmin tieteelliseen lähestymistapaan sosiaalitieteiden kentällä.

Risto Heiskala (2004, 197) näkee, että sosiaalinen konstruktionismi on muodostunut eräänlaiseksi kattokäsitteeksi ryhmälle eri ihmistieteellisiä lähestymistapoja, joille yhteistä on käsitys siitä, että yhteiskunnallisen todellisuuden olemassaolo on riippuvaista inhimillisissä käytännöissä syntyvistä kulttuurisista konstruktioista. Ihmiset tuottavat sen yhteiskunnallisen todellisuuden, jossa ovat. Ainoastaan sellaiset yhteiskunnalliset erottelut ja instituutiot, jotka tulevat tuotetuiksi yhteiskunnallisissa käytännöissä uudelleen ja uudelleen, voivat säilyä. Yhteiskunnallista todellisuutta pystytään muuttamaan siten, että käytännöt lakkaavat vahvistamasta joitain konstruktioita tai esimerkiksi alkavat vahvistaa joitain uusia konstruktioita.

Konstruktionismia luonnehtii puolestaan Vivien Burrin (1995, 5-8) mukaan antiessentialismi eli se, ettei maailmalle ja ihmisille ole olemassa mitään ennalta-annettua ja määrättyä perimmäistä luonnetta. Ihmisten sisällä ei ole mitään ”ydintä”, joka tekisi heistä sen, mitä he ovat. Burr (mt.) liittyy myös antirealistisen painotuksen konstruktionismiin. Antirealistinen painotus liittyy siihen, ettemme pysty havainnoimaan suoraan todellisuutta, vaan vuorovaikutuksessa muokkaamme omat versiomme todellisuudesta. Objek-

tiivisia totuuksia ei ole olemassa. On vain eri perspektiiveistä päin katsottuja konstruktioita. Tieto nähdään historiallisesti ja kulttuurisesti spesifinä. Burr (mt.) kuvaa, kuinka tapamme ymmärtää maailmaa syntyy muiden ihmisten kautta. Synnymme jo valmiiksi käsitteellistettyyn ja kategorisoituun maailmaan. Ihminen omaksuu nämä käsitteet ja kategoriat jokapäiväisessä elämässään. Ihmiset rakentavat kieltä ja tulevat itse rakennetuiksi yhteisen kulttuurin ja kielen jakavien toimesta. Ihmisen käyttämä kieli toimii ajattelun ehtona. Ihmiset rakentavat maailmaa puhuessaan toisilleen: kielenkäyttö voidaan nähdä myös sosiaalisen toiminnan muotona. Huomion keskiössä ovat vuorovaikutus sekä sosiaaliset käytännöt.

Sosiaalisen konstruktionismin määritelmän väljyys ja eräänlainen kattokäsitteenomainen luonne näyttäytyy konstruktionismin jaottelujen sekä luonnehdintojen runsautena ja moninaisuutena. Sitä voidaan määritellä esimerkiksi tiukempaan (tai radikaaliin) ja maltillisempaan (tai heikkoon) konstruktionistiseen suuntaukseen. (ks. esim. Heiskala 2004, 199; Kuusela 2000, 16-18.) Oma tutkimukseni lähestyy sosiaalista konstruktionismia sen kontekstuaalisesta painotuksesta käsin ja sitoutuu täten kontekstuaaliseen konstruktionismiin. Sosiaalisen konstruktionismin kontekstuaalinen suuntaus ei palauta sosiaalisia ongelmia kokonaisuudessaan puheessa rakennettuihin tulkintoihin tiukan sosiaalisen konstruktionismin suuntauksen tavoin. Ongelmat nähdään todellisina. (Juhila 1999, 168.) Erilaisia sosiaalisia ongelmia ja ilmiöitä tarkastellaan painottaen niiden kontekstisidonnaisuutta.

Kirsi Juhilan (2004a) mukaan konstruktionismin anti piilee siinä, että se ohjaa tarkastelmaan eri sosiaalityön käytäntöjä ja tutkimusta tietystä suunnasta. Tässä tarkastelussa korostuu historiallisuus sekä paikallisuus ja paikkaan ja aikaan sidotut konstruktiot. Konstruktionismi korostaa myös tutkijan positiota tutkimuksessa: tutkijan tulkinta kiitoutuu tutkimustuloksiin, jotka eivät siis ole koskaan kaikenkattava tai ainoa tapa kuvata todellisuutta, vaan ne ovat mahdollisuuksia. (Juhila 2004a, 160, 165.)

Sosiaalisen konstruktionismin kontekstuaalinen lähestymistapa tässä tutkimuksessa ohjaa minua tutkijana kiinnittämään huomiota ilmiöiden ja asioiden määrittelyyn, määrittelyssä käytettyjen termien valintoihin ja tehtyjen valintojen seurauksiin. Huomio kiinnittyy tehtyjä valintoja seuraaviin mahdollisiin kategorisointeihin ja marginalisointiin, todellisuuden rakentamiseen ja rakentumiseen käytettyjen ilmaisujen kautta: minkälaista

todellisuutta tutkimukseni tulokset muodostavat aihealueeseen liittyen? Lisäksi merkityksellistä on aineiston keruun eli haastattelutilanteen vuorovaikutuksellinen ja kontekstuaalinen luonne. Tuossa vuorovaikutustapahtumassa sekä minä tutkijana, että haastattelemani nainen luomme juuri siinä tilanteessa ja kontekstissa ilmenevää todellisuutta. Naiset tuottavat kertomusta elämästään päihdeongelmaisen naisen ja erityisesti häpeän näkökulmasta minulle tutkijana.

Lähestymistapa kiinnittää huomioni myös tutkimustulosten tulkintojen aikaan ja paikkaan sidonnaisuuteen sekä tutkimuksen ilmiöiden kulttuuriseen ja historialliseen rakentumiseen. Tutkimuksessa nähdään, että suomalaisen naisen asema on rakentunut tietyssä historiallisessa ajassa, tietyssä kulttuurissa juuri sellaiseksi, kuin se tänä päivänä on. Tästä ”suomalaisen naisen konstruktiosta” tavalla tai toisella poiketessaan nainen saa osakseen ympäröivän yhteiskunnan paheksuntaa. Käyttäessään alkoholia poikkeavalla tavalla (niin sanotusti ongelmallisesti) nainen rikkoo sitä konstruktioita, mikä naisesta on rakentunut. Tästä puolestaan voi seurata häpeän tunteen kokemista – toiset paheksuvat sitä, mitä nainen on ja myös nainen itse paheksuu sitä, mitä hän on. Häpeän ymmärrän olevan sosiaalinen tunne, joka syntyy yksilön vuorovaikutuksessa, mutta joka kuitenkin paikantuu myös vuorovaikutuksen ulkopuolelle, yksilön sisäiseen maailmaan.

4.2 Tutkimusaineisto

Aloitin tutkimukseni suunnittelemisen kevättalvella 2008. Tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen hain tarvittavaa tutkimuslupaa tutkimuslupia myöntävältä viranhaltijalta sekä tutkimusluvan myöntämistä varten lausunnon kyseisen kaupungin sairaanhoitopiirin eettiseltä toimikunnalta. Haastateltavia aloin etsiä kesäkuussa 2008 erään päihdehuollon avohoitopaikan työntekijöille jaettavilla kirjeillä (liite 1), jotka he antoivat edelleen potentiaalisille haastateltaville. Mikäli potentiaalinen haastateltava kiinnostui osallistumaan tutkimukseen, hän otti joko suoraan minuun yhteyttä, tai välitti omat yhteystietonsa päihdehoitopaikan työntekijän kautta. Suoritin kaksi haastattelua lokamarraskuussa 2008. Tuolloin aloin myös pohtia muita keinoja löytää haastateltavia. Otin yhteyden erään kaupungin päihdeongelmaisten vertaisryhmään sekä päihdeongelmaisten naisten vertaisryhmään. Tätä kautta en kuitenkaan tavoittanut haastateltavia.

Vuoden 2009 alussa tutkimukseni tekeminen siirtyi tauolle työelämään siirtymisen seurauksena. Huomasin, ettei työelämän, yksityiselämän ja opiskelujen yhteensovittaminen käy vaivatta. Palasin tutkimuksen pariin vuonna 2010. Keväällä 2010 tavoitin kaksi naista, joiden haastattelut toteutin tuon kevään aikana. Yhden haastateltavan tavoitin tuttavan kautta: hän oli kuullut tutkimusaiheestani ja haastateltavien etsinnästäni ja halusi osallistua tutkimukseen. Tuon haastattelun suoritin kesällä 2010.

Yhteensä haastatteluja kertyi viisi kappaletta. Olisin voinut saada kattavamman aineiston, jos olisin jatkanut vielä haastateltavien etsimistä. Olen kuitenkin tyytyväinen haastattelujen antiin ja pidän arvokkaana jokaisen naisen kertomusta häpeän tunteesta elämässään. Tietyt tutkimustulokset olivat löydettävissä jokaisen haastateltavan kokemuksissa, mutta jotkut tulokset tulivat ilmi ainoastaan yhden tai kahden haastateltavan kohdalla.

Haastateltavien löytämisen vaikeus kertoo mielestäni osaltaan jotain tutkimusaiheen hankaluudesta ja sen arkaluontoisuudesta. Tutkimukseeni osallistuneet naiset tahtoivat omalta osaltaan kertoa kokemastaan häpeästä, ja suostuminen tutkimukseen kenties jollain tavalla kuvasti myös sitä, että naiset olivat elämässään jo käsitelleet päihdeongelmaansa sekä häpeän tunnettaan ja olivat valmiita niistä kertomaan. Naiset olivat haastattelujen tekohetkellä yhtä naista lukuun ottamatta päihdehuollon avohoidon asiakkaita. Yksi haastatelluista naisista oli päättänyt asiakkuutensa avohoitoon aikaisemmin. Hoidon keskustelupainotteisuudesta johtuen voi erilaisten tunteiden ja kokemusten sanoittaminen olla helpompaa. Toisaalta voidaan myös ajatella, että naiset ovat omaksuneet tietyn tavan puhua ongelmastaan.

Tutkimukseni aineiston keräsin teemahaastattelulla (liite 2). Teemahaastattelulle luonteenomaista on se, että siinä käydään jokaisen haastateltavan kanssa läpi samat ennalta suunnitellut teemat tai aihepiirit, mutta kysymysten muotoilu, tarkentavat kysymykset sekä kysymysten esittämisjärjestys voivat vaihdella (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 11; Tuomi & Sarajärvi 2002, 77). Teemahaastattelun rungon rakensin teoriaohjautuvasti hyödyntäen tutkielmani teoreettista osiota. Teemahaastattelurungon teemat olivat: lapsuus, nuoruus, päihteet, häpeän tunne, ihmissuhteet ja lähiympäristö, äitiys ja perhe-elämä ja työelämä häpeän näkökulmasta tarkasteltuna sekä tulevaisuus. Naisen elämän osa-alueiden käsitteellinen avaaminen tutkimukseni teoreettista osiota rakentaessa auttoi

teemahaastattelurungon muodostamisessa. Ajattelin haastattelurunkoa rakentaessani tällä tavoin voivani tutkimuksen analyysivaiheessa helpommin jäsenellä sitä, miten naisten kokema häpeän tunne syntyy.

Vaikka tutkimukseni käsittelee naisten kokemaa häpeää päihdeongelman näkökulmasta, koin kuitenkin tarpeelliseksi aloittaa haastattelut haastateltavien naisten lapsuudesta, jonka kautta haastattelu jatkui jouhevasti nuoruuteen ja päihteiden ensikokeiluihin. Näiden teemojen tarkoituksena oli rakentaa kuvaa naisen elämästä ja johdattaa keskustelu luontevasti naisten päihdeongelman kehittymiseen ja sen nykytilaan. Tämän jälkeen häpeän tunne -teemassa käsiteltiin itse häpeän ilmiöön liittyviä asioita: kokemusta tunteen ilmenemisestä, ajatuksia siitä, kuinka se naiseen vaikuttaa. Ihmissuhteet ja lähiympäristö -teema piti sisällään parisuhteen, ystävät, sukulaiset sekä mahdolliset viranomaiskontaktit. Naisen suhdetta edellä mainittuihin tahoihin tarkasteltiin häpeän tunteen näkökulmasta: kokiko nainen, että häpeän tunne näyttäytyy tai syntyy parisuhteessa. Samalla tavalla haastatteluissa käytiin lävitse myös teemat äitiydestä ja naiseudesta sekä työelämästä. Haastattelut päätin tulevaisuus-teemaan.

Koin teemahaastattelurungon olemassaolon hyväksi. Jotkut haastateltavat kertoivat elämästään eräänlaista tarinaa, jonka kertomiseen minun ei haastattelijana tarvinnut juuri puuttua kuin joidenkin tarkentavien kysymysten muodossa. Toiset haastateltavat puolestaan hyötyivät siitä, että minulla oli selkeät teemat ja niiden sisällä käsiteltävät asiat mielessäni: heille esitin enemmän tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelun hyötynä näen, että sen avulla samat aihealueet tulevat käsitellyiksi jokaisen haastateltavan kanssa, mutta se antaa kuitenkin vapautta esittää tarkentavia kysymyksiä ja muutoinkin haastattelussa liikkumavaraa, esimerkiksi kysymysten esittämisjärjestyksessä ja tarkentavissa kysymyksissä. Huomasinkin haastatteluja tehdessä, että jonkun teema-alueen sisällä haastateltava saattoi kertoa spontaanisti jo seuraavan teeman aiheista. Huolehdin kuitenkin siitä, että kaikki teema-alueet tulivat käsitellyiksi jokaisen haastateltavan kohdalla.

Haastattelut kestivät ajallisesti 45 minuutista 120 minuuttiin. Yhden haastattelun suoritin haastateltavan kotona, jossa ei haastatteluhetkellä ollut muita ihmisiä läsnä. Haastattelu toteutettiin haastateltavan naisen asunnon olohuoneessa digitaalisen sanelimen sijaitessa kahvipöydällä. Neljä haastattelua suoritin päihdehoitopaikassa, johon minulla

oli tutkimuslupa. Haastattelujen suorittamiseksi hoitopaikassa sain käyttööni rauhallisen huoneen, johon ei kohdistunut haastattelujen suorittamisen aikana häiriötekijöitä. Tallensin haastattelut ja ennen niiden suorittamista olin testannut digitaalisen sanelimen tallennuskykyä ja miettinyt istumisjärjestelyjä, että haastattelupuhe varmasti tallentuisi. Istumajärjestystä mietin myös vuorovaikutukselliselta näkökulmalta. Ensimmäiset haastattelutilanteet jännittivät itseäni aloittelevana tutkijana etukäteen. Mietin, kuinka saan digitaalisen sanelimen toimimaan, miten vuorovaikutus haastattelutilanteessa muodostuu, kuinka haastateltavat naiset kertovat kokemuksistaan. Käytin haastattelujen alussa aikaa keveämpään jutusteluun, ennen kuin siirryin kertaamaan tutkimukseni tarkoitusta ja tätä kautta siirryin itse haastatteluun. Haastateltava myös allekirjoitti tässä yhteydessä suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta (liite 3). Tämän jälkeen aloitin itse haastattelun.

Soile Veijola (2003, 14) tuo haastattelutilanteen tarkasteluun mukaan systeemiluottamuksen käsitteen. Tällä hän tarkoittaa luottamusta, joka sijoittuu julkisen piiriin: voin esimerkiksi luottaa autokorjaajan kykyyn korjata autoni sitä huoltoon viedessäni. Vuorovaikutuksellinen kohtaaminen ja luottamus tuolloin on eräänlaista ”pikaluottamusta”: yksilöt tapaavat kenties ensimmäisen ja viimeisen kerran tietyn asian tiimoilta, mutta käyttäytyvät ikään kuin luottaisivat toisiinsa, jotta saavat asiansa hoidettua. Omassa tutkimuksessani tapasin haastateltavani ainoastaan kerran itse haastattelutilanteessa. Tätä ennen olin ollut heidän kanssaan puhelinyhteydessä kerran tai kaksi kertaa.

Haastattelut olivat tunnelmaltaan avoimia. Tämä avoimuus näyttäytyi siinä, että naiset vaikuttivat kertovan asioistaan avoimesti liikuttuen välillä kyyneliin ja välillä nauraen. Minuun teki vaikutuksen se, kuinka avoimesti naiset kertoivat elämästään ja häpeän tunteesta. Kenties naiset kokivat helpoksi puhua häpeän tunteesta, kun tiesivät sen olevan tutkimuksen kiinnostuksen kohde. Onko myös niin, että noissa tutkimukseni haastattelutilanteissa minun ja haastateltavan välillä oli Soile Veijolan (2003, 14) kuvaamaa pikaluottamusta, joka mahdollisti haastattelujen toteutumisen? Näin tarpeelliseksi päättää haastattelut siirtämällä keskustelun aihetta yleisemmälle tasolle, ettei haastateltavalle jäänyt esimerkiksi voimakasta tunnetilaa päälle. Varmistin myös, onko haastateltavalla halutessaan paikka, jossa purkaa haastattelutilanteen mahdollisesti synnyttämiä ajatuksia ja tunteita.

Haastattelutilanne on vuorovaikutustilanne, jossa naiset tulkitsevat menneisyyden kokemuksiin tämän päivän näkökulmasta. Tähän liittyy myös se, että naiset tulkitsevat menneisyyttään minun kanssani, vuorovaikutuksessa tutkijan kanssa (ks. Granfelt 2000, 101). Vuorovaikutuksessa toisen tutkijan, toisen ihmisen kanssa, toisessa ajassa ja paikassa naisten tulkinta elämästään ja häpeän kokemuksistaan voisi saada erilaisia sävyjä.

Haastattelujen jälkeen litteroin ne kirjalliseen muotoon (Eskola & Vastamäki 2007, 41). Ensimmäiset kaksi suorittamaani tutkimushaastattelua olivat nyt jälkeinpäin ajateltuina vielä aikalailla lapsenkengissä haastattelutaitojeni osalta. Litteroidessani jälkikäteen haastattelun tallenteita huomasin useita kohtia, jolloin olisin voinut kysyä tarkentavia kysymyksiä tai olisin voinut pyytää haastateltavaa kertomaan enemmän lausumastaan, mutta aina en näin ollut kuitenkaan tehnyt. Loput kolme haastattelua toteutin siinä vaiheessa, kun olin työskennellyt päihdetyössä, ja työkokemukseni toi haastatteluihin mukanaan tietynlaista ”keskustelunomaisempaa” haastattelutaitoa.

Litteroitua tekstiä syntyi 85 sivua. Jo litterointivaiheessa hävitin materiaalista mahdolliset tunnistetiedot, kuten ihmisten ja paikkojen nimet tai sellaiset ihmisen elämään liittyvät tekijät (esimerkiksi sairaudet, tarkat ammattinimikkeet), jotka mahdollisesti vaarantaisivat haastateltavan anonymiteetin. Lisäksi mahdolliset kapeaan alueelliseen murteeseen liittyvät sanat muutin jo tässä vaiheessa yleiskielelle. Litteroin haastattelut sanasta sanaan, jätin kuitenkin merkitsemättä äänenpainoon tai taukoihin liittyvät seikat.

Nimesin litterointivaiheessa haastateltavat juoksevalla kirjain-numero-yhdistelmällä, H1-H5. H1 ei kuitenkaan tarkoita ensimmäisenä tehtyä haastattelua, vaan annoin litteroinnin yhteydessä haastateltavalle numeron satunnaisesti valitsemalla numeron 1 ja 5 väliltä. Litterointeja tehdessä samalla hyödynsin tekstinkäsittelyohjelmassa olevaa ”korostus”-toimintoa, jonka avulla alustavasti merkitsin aineistosta tutkimusongelman kannalta olennaisia seikkoja. Lisäksi tallensin erilliseen tiedostoon heti haastattelujen suorittamisen jälkeen tunnelmiani ja vaikutelmaa itse haastattelusta ja sen vuorovaikutuksesta. Varsinkin ensimmäisten haastattelujen jälkeen koin tärkeäksi purkaa tuntojani, olinhan juuri suorittanut tutkimushaastattelun, jollaista en koskaan aiemmin ollut tehnyt.

4.3 Tutkimusaineiston analyysi

Analyysimenetelmänä tutkimustulosten käsittelyssä käytän teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven (2002) mukaan teoriasidonnaisessa tai teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoria voi toimia analyysin apuna. Analyysiyksiköt valitaan tutkimusaineistosta, mutta aikaisempi tieto ohjaa ja auttaa analyysin tekemistä. Tämän aikaisemman tiedon merkitys on uusia ajatusuria aukaiseva. (mt., 110, 98.)

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysin tavoitteena on luoda hajanaisesta aineistosta selkeä kokonaisuus kadottamatta siitä aineiston sisältämää informaatiota. Ensimmäinen vaihe analyysissä on kerätyn aineiston järjestäminen hyödyntäen esimerkiksi teemahaastattelurunkoa. (Eskola & Suoranta 2005, 137, 150, 152.) Tutkimusaineiston analyysin aloitin litteroimalla haastattelujen elektroniset tallenteet. Pyrin tekemään litteoinnit mahdollisimman pian haastattelujen suorittamisen jälkeen, jotta haastattelu olisi vielä elävästi mielessä. Kun kaikki haastattelut oli suoritettu, luin tehdyt litteraatit useaan otteeseen ja aineiston keräämiseen kuluneen ajallisen pituuden vuoksi kuuntelin myös ensimmäisten haastattelujen tallenteet uudelleen, koska niiden tekemisestä oli kulunut jo pidempi aika.

Seuraavaksi uudelleenjärjestelin aineiston siten, että haastattelussani käyttämieni teemojen alle keräsin jokaisen haastatellun naisen vastaukset eli teemoittelin aineiston (Eskola & Vastamäki 2007, 42). Teemahaastattelurungon olin rakentanut hyödyntäen tutkimukseeni liittyvää teoreettista kirjallisuutta. Erityisesti haastattelurungon teema-alueet häpeän tunne, ihmissuhteet ja lähiympäristö, äitiys sekä työelämä osoittautuivat toimiviksi teemoittelun kannalta.

Teemoittelun jälkeen luin teemoihin asetellun materiaalin useaan otteeseen lävitse, jotta tuntisin aineistoni. Aineiston teemoittelu auttoi myös keskittymään yhteen teemaan kerrallaan (Eskola & Suoranta 2008, 151). Kirjasin tulostettujen papereiden reunamarginaaleihin analyysiyksiköistä (ajatuskokonaisuus) pelkistettyjä ilmaisuja tutkimuskysymykset mielessäni. Näistä pelkistetyistä ilmaisuista yhdistelin sitten erilaisia alakategorioita, jotka muodostivat yläkategorian, esimerkiksi ”äitiys”. Pääkategoriat puolestaan muodostuivat yläkategorioista. Seuraavassa kuviossa havainnollistan tekemääni analyysiä. Kuviossa on esitetty analyysin tekeminen alkuperäisistä haastattelussa

syntyneistä ilmauksista aina pääkategorian muodostumiseen saakka. Pääkategoriat muodostuivat tutkimuskysymysten pohjalta.

Esimerkki alkuperäisestä ilmaisusta	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
<i>" Että meillä on lapset joutuneet näkemään sitä, kun äiti ja isä on kännessä, varsinkin viikonloppusin ja lomalla.-- "</i>	Lasten kokemukset	Subjekttiivinen äitiys	Äitiys	Häpeän tunteen syntyminen
<i>"Ja minun lapset. Kyllä ne mussa häpeää synnyttää sen kautta, että minä oon niiden äiti. Ja kun minä nään ne -- "</i>	Lapsen näkeminen			
<i>" Sitte tietenkin tulee, kun tulee retkahdus niin kyllä siinä tulee se häpeän tunne. Että taas-ko, taasko tässä kävi näin? Ja sitten kun lapset yrittää soittaa -- "</i>	Retkahdus lapsen mielessä			
<i>"Nainenhan ei juo. Ja äiti varsinkaan ei juo.. Et kyllä ympäristöllä on aika rankka suhtautuminen --"</i>	Äidit eivät juo	Yhteiskunnallinen äitiys		
<i>"Ja lastensuojelupuolelta, sieltä on tarkkailemassa kuinka toivoton juoppoäiti on, niin se on iso häpeä"</i>	Viranomaiset			

Kuvio 1. Esimerkki alkuperäisten ilmauksien pelkistämisestä.

Kuviossa 1 havainnollistan, kuinka olen muodostanut alkuperäisestä ilmaisusta pelkistetyt ilmaukset. Tämän jälkeen pelkistetyistä ilmauksista on muodostunut alakategoria,

esimerkkinä subjektiivinen äitiys. Alakategoriat on yhdistetty löytämällä niille niiden sisältöä yhteisesti kuvaava nimi. Vastaavalla tavalla alkuperäisistä ilmaisuista aloittaen on syntynyt myös tutkimustulosten muut yläkategoriat, kuten esimerkiksi ”läheiset”. Kaikki yläkategoriat (naisuus, äitiys, läheiset, työelämä) puolestaan muodostavat yhdessä yhdistettynä kaikkia kuvaavan kategorian ”häpeän tunteen syntyminen”. Tällä tavoin analysoimalla on syntynyt myös tulokset häpeän tunteen ilmenemisestä sekä häpeän tunteen vaikutuksista.

Tutkimukseni tuloslukuissa olen käyttänyt suoria sitaatteja haastateltavien naisten puheesta. Sitaaatteja käyttämällä perustelen tekemiäni tulkintoja aineistosta. Tämän lisäksi naisten ”äänen” aukikirjoittamisella toivon Riitta Granfeltia (1998, 42) lainatakseni voivani tuoda marginaalissa sijaitsevien naisten kokemukset ja sanat osaksi sosiaalityön tutkimusta. Olen erottanut suorat sitaatit tekstistä lainausmerkein ja kursivoimalla sekä ilmoittanut haastateltavasta käytettävän lyhenteen sitaatin perässä.

4.4 Tutkimuksen eettisyys

Etiikka voidaan nähdä ihmisen kykynä ja taitona tehdä perusteltuja päätöksiä, kykynä pohtia sekä omasta että yhteisön näkökulmasta sitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Eettisille kysymyksille on tyypillistä se, ettei niihin ole yksiselitteisiä tai selkeitä vastauksia. Sosiaalinen vastuu, ihmisarvo sekä välittäminen korostuvat yhteiskuntatutkimuksen piirissä. Eettistä pohdintaa liittyy tutkimuksen tekemisen prosessissa jokaiseen vaiheeseen: tutkijan on tiedostettava valintansa kaikissa vaiheissa aina aiheen valinnasta tutkimuksen tulosten vaikutuksiin saakka. (Pohjola 2003b, 58; Kuula 2006, 11, 21; Clarkeburn & Mustajoki 2007, 22, 25.) Eettiset pohdinnat voivat liittyä tutkimuksen teon prosessissa tutkimuskohteen valintaan esimerkiksi vaikuttavuuden näkökannalta: onko tutkimukseni aihe yhteiskunnallisesti hyödyllinen ja kenen hyödystä silloin puhutaan. Lisäksi eettistä pohdintaa voidaan käydä suhteessa käytettävään tutkimusmenetelmään ja aineiston hankkimiseen, tutkittavien kohteluun, tutkimusraportin kirjoittamiseen, tutkimustulosten vaikutuksiin tai tieteellisen tiedon luotettavuuteen. (Kuula 2006, 11; Clarkeburn & Mustajoki 2007, 54, 101.) Tieteellinen rehellisyys, huolellisuus, avoimuus, tieteellinen tunnustus, eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointi-

menetelmät, älyllinen vapaus sekä julkinen vastuu ovat kaikilla tieteenaloilla tehtävän tutkimuksen yleisesti hyväksytyjä periaatteita. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 43–44.)

Anneli Pohjolan (2003a, 6-8; 2003b, 61-62) mukaan tutkimuksessa tehdään näkyväksi ilmiöitä, joita ei muutoin välttämättä olisi tarkoitettu näkyväksi. Tutkimuksen kautta tuotetaan väistämättä kuvaa todellisuudesta, joten ei ole yhdentekevää, millainen todellisuuden kuva tutkimuksen kautta syntyy. Eri käsitteiden käyttäminen sekä luokittelu vaativat eettistä pohdintaa, sillä myös näiden kautta rakennetaan kuvaa todellisuudesta. Ajattelemattomalla ja eettisesti kestävämmällä toiminnalla tutkija voi leimata ja uusintaa toiseutta tuottavia rakenteita. Käytettyjen käsitteiden valinta toimii tutkimuksen sitoumusten heijastajana. Käsitteet myös kuvaavat tutkittavan ilmiön ymmärtämisen lähtökohtia. Tämän lisäksi käytettyjen käsitteiden sävyllä on oma merkityksensä. Tehdyt valinnat ottavat kantaa.

Tyypitellessään, kategorisoidessaan ja luokitellessaan tutkija laittaa ilmiömaailmaa myös järjestykseen. Ilmiöiden sijasta tutkijat ovat usein päätyneet luokittelemaan ihmisiä erilaisiin ryhmiin. Tällainen yhdenmukaistaa ja yleistää unohtaen yksilölliset erot. Tiedostamattaankin tutkijat luovat erilaisia ongelmankantajien tyyppejä, kuten huume- nuori tai nuorisorikollinen. Tällä tavoin synnytetään marginaalissa olevien negatiivisesti sävytynyttä kuvaa tai itseään toteuttavaa ennustetta yksilöiden tulevaisuudesta. (Pohjola 2003b, 64-65.)

Toiseuden tuottamisen pelko on ollut läsnä tutkimukseni teossa. Synnyttäväkö minä toiseutta tutkimalla juuri tätä aihetta? Nostanko minä naiseuden, ja erityisesti päihdeongelmaiset naiset jotenkin väärällä tavalla esiin? Leimaako tutkimukseni idea tutkittavia jollain tapaa? Lisääkö tutkimukseni mahdollisesti koettua häpeää? Tutkimukseni keskiössä ovat alkoholiongelmaiset naiset kertomuksineen. Alkoholiongelmainen on tutkimuksessani nainen, joka kokee suhteensa alkoholiin ongelmallisena ja on hakeutunut jossain vaiheessa hoidon piiriin käsittelemään ongelmaansa. Tiedostan kirjoittaessani alkoholiongelmaisista naisista samalla asettavani tutkimukseeni osallistuneet henkilöt tiettyyn kategoriaan ja täten konstruoin omalla toiminnallani heitä kuuluvaksi tuon kategorian sisään. Minkälaisia seuraamuksia tästä on? Jos en toisaalta kirjoita eli käytä kieltä ja tiettyjä sanoja, en voi myöskään määritellä sitä, mitä tutkin. Jos en voi määritellä sitä, mitä tutkin, en voi tehdä tutkimusta. Tärkeäksi havainnoksi kenties nousee se,

että tiedostan valinnoillani asettavani tutkittavani tiettyyn kategoriaan eli tiedostan valintojeni seuraukset.

Kategoria, johon tutkimukseni naiset asettuvat, nähdään jollain tapaa leimaavana, ja se jättää kertomatta yksilön elämäkokonaisuudesta suuren osan viittaamalla vain yhteen ongelmalähtöiseen elementtiin yksilön elämässä (Pohjola 2003b, 62). Käsitteitä kuitenkin tulee käyttää ja eri ilmiöitä nimetä, jotta sosiaalisia ongelmia voidaan ylipäänsä tarkastella, käsitellä ja niihin vaikuttaa: ei kuitenkaan ole yhdentekevää, mitä käsitteitä käytetään. Mikään tutkimus ei myöskään ole vapaa vallan käytöstä. Tutkijan valitsemilla käsitteillä on valtaa. Tästä johtuen myös käsitteiden käyttämisen välttäminen on valankäyttöä. Tärkeäksi seikaksi nousee havainto siitä, että tutkijana suhtautuu kriittisesti käsitteiden valtaan ja niiden rakentamaan ja ylläpitämään tulkintaan kohdeilmiöstä. (Pöösö 2006, 115-116, 122.)

Arja Kuulan (2006, 105) mukaan tutkittavia rekrytoitaessa on hyvä kertoa, millaista uutta tietoa tutkimuksella tavoitellaan ja miten tutkimustuloksia kenties voidaan tulevaisuudessa hyödyntää. Erityisesti arkaluonteisia asioita tutkittaessa tulisi tutkimuksen pääaiheet kertoa, jotta tutkittava voi tehdä päätöksensä tutkimukseen osallistumisesta riittävin perustein. Kuula (mt., 158-159) toteaa, että voidaan olettaa, että arkaluonteisia aiheita koskeviin tutkimuksiin eivät ihmiset välttämättä halua osallistua yhtä innokkaasti kuin neutraaleja aiheita koskeviin tutkimuksiin. Ihmisten lähtökohta osallistua tutkimuksiin voi olla altruistinen: halu antaa oma panos tieteen edistämiseen. Tähän tutkimukseen osallistujia informoin jo heidän rekrytointinsa alkuvaiheista lähtien siitä, kuka olen, minkälaista tutkimusta teen ja millä tavoin (haastatteluin, jotka tallennettaisiin) (liite 1). Tällä tavalla varmistin se, että tutkittavat tiesivät jo alusta lähtien, että tutkimukseni käsittelee arkaluonteiseksi määrittynyttä aihetta (ks. esim. Kuula 2006, 261).

Mietin tutkimusta tehdessäni, kuinka aitoa haastateltavien suostumus haastatteluihin oli. Haastateltavistani kaikki paitsi yksi olivat haastattelujen tekohetkellä asiakkuudessa siinä avohoitopaikassa, jonka tiloja myös käytin asiakkuudessa olevien naisten haastattelujen suorittamiseen. Etsin haastateltavat (yhtä lukuunottamatta) myös tuon samaisen organisaation työntekijöiden avustuksella. Haastattelumme alussa pyysin haastateltavaa allekirjoittamaan suostumus tutkimukseen -lomakkeen (liite 3). Lomakkeessa ilmaistaan tutkimuksen tarkoitus, tapa sekä luottamuksellisuus sekä selvitetään

se, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää missä tutkimuksen vaiheessa hyvänsä ilman, että siitä koituu mitään seurauksia nyt tai tulevaisuudessa. Rakensin suostumusasiakirjan kyseisen kaupungin eettisen toimikunnan ohjeistuksen mukaisesti.

Tutkimukseni haastateltavat tiesivät jo suostuessaan haastatteluun, että se tullaan nauhoittamaan. Informoin haastateltavia myös siitä, että nämä haastattelutallenteet tuhoan välittömästi tutkielman valmistumisen jälkeen. Haastatteluista tehdyt tallenteet säilytetään niin kauan, että tutkielma tulee valmiiksi. Haastattelut tallennettiin digitaaliseen sanelimeen, jonka avulla ne siirrettiin haastattelujen suorittamisen jälkeen tietokoneelleni ja poistettiin sanelimen muistista. Tietokone, jolla haastattelut ja niiden litteoidut versiot olivat, on omassa henkilökohtaisessa käytössäni. Tietokoneen salasanan tiedän ainoastaan minä. Tiedostosta tehty varmuuskopio-cd tuhotaan tutkielman valmistumisen jälkeen. Myös se on ainoastaan minun saatavilla. Tutkimusrekisteri kokonaisuudessaan hävitetään tutkielman valmistumisen jälkeen. (Kuula 2006, 128-129.) Haastateltavat itse voivat tunnistaa itsensä tätä tutkimusraporttia lukiessaan, mutta muutoin kaikki suorat sekä epäsuorat tunnistetiedot on häivytetty jo litterointivaiheessa. Tutkimustuloksia esitellessäni ja analysoidessani pidän huolen siitä, ettei yksikään haastateltava ole tunnistettavissa tuloksista eikä myöskään kukaan muukaan haastatteluissa mahdollisesti esiinnoussut henkilö tule tunnistetuksi tutkielmastani (Kuula 2006, 129).

Kautta koko tutkimuksen pyrin siihen, että tutkittavilla olisi aito mahdollisuus valita osallistumisensa tai osallistumattomuutensa tutkimukseeni. Tiedostan myös sen, että tutkimuksen kehityksen kautta määrittyneessä vuorovaikutuksellisessa tilanteessa kyse on niin sanotusta institutionaalisesta vuorovaikutuksesta, jossa lähtökohtaisesti suurempi valta on tutkijalla, joka ohjaa tilannetta. Tästä johtuen tutkittavan voi olla vaikea yhtäkkiä keskeyttää tutkimustilanteen kulku ja rikkoa vuorovaikutus esimerkiksi kieltäytymällä vastaamasta tiettyihin kysymyksiin tai lopettaa tutkimukseen osallistuminen. Lisäksi se, että tutkimuksen aineistonkeruun konteksti oli paikka, jossa jokainen haastateltava oli, tai oli ollut, asiakkuudessa, saattaa vaikuttaa vähentävästi tutkittavan tosiasialliseen vapaaehtoiseen suostumukseen osallistua tutkimukseen. Tosiasialliseen vapaaehtoisuuteen pääsemisen olosuhteet siis hankaloituvat kontekstin ollessa jokin organisaatio, jonka asiakkuudessa tutkittavat ovat. (Kuula 2006, 87, 107, 139,

144-146.) Teemahaastattelun etuna kuitenkin näen sen, että se antaa haastateltavalle vapautta olla kertomatta niistä asioista, joista hän ei tahdo kertoa. Lisäksi olin haastattelupaikkoja sopiessani antanut erilaisia ehdotuksia haastattelujen suorittamiseksi: paikkoja olisi voinut olla myös esimerkiksi haastateltavan koti. Neljä naisista valitsi haastattelupaikaksi päihdehoitopaikkansa. Yksi haastattelu suoritettiin naisen kotona. Kirsi Nousiainen (2004, 43) mukaan valta sinällään ei ole kielteistä haastattelutilanteessa, vaan tärkeäksi nousee havainto siitä, miten valtaa käytetään.

Haastattelutilanteen vuorovaikutuksessa ovat läsnä haastatellun menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Menneistä tapahtumista kerrotaan tämän päivän näkökulmasta (esim. Nousiainen 2004, 33). Tutkijana minun tulee ymmärtää haastattelutilanteen ja haastattelun vuorovaikutuksessa rakentunut luonne. Tutkijana en voi etäännyttää itseäni tutkimuksen kulusta ulos. Haastattelutilanne voidaan nähdä tilanteena, jossa erilaiset taustat, tulkinnat ja ideologiset positiot kohtaavat. Haastattelujen kautta hankittu uusi informaatio voidaan ymmärtää vuorovaikutuksessa syntyneiksi uusiksi merkityksiksi. (ks. Saastamoinen 2000, 154.) Tutkiessani vahvasti rajattua aluetta, häpeän tunnetta, vaarana on, että haastatteluni ohjautuivat siihen suuntaan, että ne itsessään jo muodostavat oman konstruktionsa häpeän tunteesta. Vaarana on, että häpeän tunnetta ei haastattelutilanteen ulkopuolella ole olemassakaan, vaan että se olisi juuri tuossa tilanteessa rakentunutta. Olemassa on mahdollisuus, että haastateltavat ovat vastanneet siten, miten olettavat minun tutkijana heidän haluavan vastaavan.

Haastattelutilanteessa haastateltavaa ei saa painostaa kertomaan asioita, vaan on edettävä haastateltavan ehdoilla ja huomioitava haastateltavien yksilölliset erot: toisen kanssa arkaluontoisesta aiheesta keskustelu onnistuu heti; toisen haastateltavan kanssa on aloitettava varovaisemmin, hienotunteisemmin. Vaarana voi myös olla tutkijan liiallinen hienotunteisuus ja se, ettei kyetä syventämään haastateltavien kertomusta. (Granfelt 1998, 40-41.) Jo tutkittavia etsiessäni kerroin etsiväni haastateltavia niin sanottuun häpeätutkimukseen päihdeongelman näkökulmasta. Tällöin voidaan olettaa, että ne yksilöt, jotka suostuvat haastateltaviksi tiedostavat sen, että haastattelutilanteessa tullaan keskustelemaan arkaluontoisiksi määritellyistä asioista. Haastateltavat saivat jo tuolloin tietää, että haastattelu on luottamuksellinen ja tutkimus toteutetaan tutkimuksen eettisiä periaatteita noudattaen.

Mikään tutkijan tekemä valinta ei ole koskaan neutraali. Valinnat, joita tutkija tekee tutkimuksensa aikana, ottavat kantaa, tuottavat todellisuutta ja kuvaa tutkimuskohteesta. Näkökulmasta riippuen tutkimus kertoo jotain, mutta jättää myös jotain kertomatta. (Pohjola 2003b, 59; Hurtig & Laitinen 2003, 106.) Tutkimusprosessin aikana omat eettiset pohdiskeluni laajenivat ja syvenivät koskemaan koko tutkimukseni kyseenalaistamista. Miksi tutkin sitä, mitä tutkin? Miten sitä voi tutkia? Millaisia seurauksia tutkimuksellani on? Tulenko kategorisoinneeksi ja synnyttäneeksi toiseutta? Miten taata se, että tutkimus ei itsessään jo tutkimusongelman ja –aiheen valinnasta alkaen eriarvoista ja marginalisoi naisia, juuri näitä tutkimukseeni osallistuvaa viittä naista? Jos tutkimus ei koskaan ole neutraalia, miten takaan sen, että se ei ole ”väärällä” tavalla ei-neutraalia? Tutkimustuloksia analysoidessani ja tulkitessani luon samanaikaisesti tietynlaista sosiaalista todellisuutta. Minkälaisia seurauksia tällä mahdollisesti on?

Anneli Pohjolan (2003b, 54-56) mukaan jokainen tutkimus syntyy tutkijan kautta. Tutkija tekee valintoja tutkimuksen aikana, ja jokainen valinta avaa tutkimuksen tekemiselle uusia suuntia. Tutkijalta vaaditaan moniulotteista sensitiivistä otetta tutkimuksen tekemisen koko prosessin aikana: niin kulttuurista, kontekstuaalista, historiallista kuin toiminnallista sensitiivisyyttä. Epäkunnioittava tapa kirjoittaa, negatiivisuus ja yksipuolisuus voivat leimata koko tutkittavien edustaman ryhmän, vaikka yksittäiset henkilöt eivät olisikaan tunnistettavissa (Kuula 2006, 206). Johanna Hurtigin ja Merja Laitisen (2003, 106) mukaan yhteiskunnassamme on paljon ihmisryhmiä, jotka itse harvoin puhuvat, mutta joista itsestään puhutaan paljon. Tämän vuoksi ei ole yhdentekevää, millaista kertomusta heidän suullaan tuotetaan. Subjektiviivisen sensitiivisyyden vaatimus eettisessä tutkimuksessa tarkoittaa, että parhaimmillaan tutkimuksen tekemisessä tapahtuu vastavuoroinen tutkijasubjektin ja tutkimussubjektin kohtaaminen (Pohjola 2003b, 57).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan subjektiviteetti sekä sen myöntäminen, että tutkija on tutkimuksensa keskeisin tutkimusväline, on lähtökohta tutkimuksen tekemiselle. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa painotus on tutkijassa itsessään, hänen valinnoissaan ja täten luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 2008, 210.) Näen, että kuvailemalla tutkimuksen teon prosessin huolellisesti ja tarkasti lisään samalla tutkimuksen luotettavuutta ja luotettavuuden arvioinnin mahdollisuuksia.

Seuraavassa luvussa tarkastelen tutkimukseni ilmiön, häpeän, kokijasubjektin eli suomalaisen päihdeongelmaisen naisen elämän eri osa-alueita: ihmissuhteita, äitiyttä ja perhe-elämää sekä työelämää. Nämä näen olevan ne osa-alueet, joiden sisällä naisen elämä toteutuu eli myös ne alueet, joiden kautta voidaan tarkastella häpeän tunnetta naisen elämässä. Osa-alueet ovat tietyllä tavalla keinotekoisesti rakennettuja, sillä inhimillisessä elämässä eri osa-alueet kietoutuvat ja nivoutuvat toisiinsa siten, ettei niitä kyetä toisistaan todellisesti irrottamaan. Osa-alueiden tarkastelun selkeyden kannalta olen jaotellut ne edellä mainittuihin osa-alueisiin.

5 Naisen elämän osa-alueet

5.1 Ihmissuhteet naisen elämässä

Tyttöjen kasvatuksessa on piirteitä, jotka korostavat muiden ihmisten miellyttämistä. Tyttöjen käsitys itsetunnosta voi pohjautua suhteissa olemisen, niiden ylläpitämisen ja hoitamisen tunteeseen. Naiset sosiaalistetaan perhe- ja ihmissuhdekeskeisiksi. (Jordan ym. 1991.) Sari Näre ja Jaana Lähteenmaa (1992, 330) kuvaavat käsitteellä altruistinen individualismi suomalaisten tyttöjen itsensä toteuttamista. Tytöt tyypillisesti ottavat omassa toiminnassaan huomioon oman hyvinvointinsa ja itsensä kehittämisen pyrkien samalla kuitenkin oman elämän hallintaan vahingoittamatta ympäristöä ja jopa edistämällä sen hyvinvointia. Kaija Maria Junkkarin (1992, 13-15) mukaan nainen määrittelee usein elämänsä käännekohtaksi ihmissuhteisiin liittyvät tekijät, kuten lapsuudenkotoa muuttamisen, avioliiton solmimisen ja äitiyden. Ihmissuhteiden hallitsevuus tulee ilmi naisen elämänkaareissa.

Sinikka Aapola ja Ilka Kangas (1994, 97, 104) toteavat, että tasapainoisesta parisuhteesta ja läheiseltä ihmiseltä nainen saa tukea, ymmärtämystä ja mahdollisuutta jakaa kokemuksia, joilla on naisen itsetunnolle suuri merkitys. Toimivien ja hyvien ystävyyssuhteiden nähdään olevan naiselle uusiutumisen ja voiman lähteitä. Parisuhde on Aapolan ja Kankaan (mt., 98, 100) mukaan kuitenkin saanut ylikorostuneen merkityksen: yksin eläminen on parisuhteen vaihtoehto, mutta siitä ei paljon puhuta. Jos nainen on parisuhteessa, hänen toimintaansa arvioidaan usein sen perusteella, että miehen tulee olla naisen sosiaalisista suhteista tärkein. Naisen liikkumavapaus kodin ulkopuolelle koetaan usein uhkaksi kodin ja parisuhteen säilymiselle. Tuula Gordonin (1994, 197) mukaan naiset, jotka eivät ole parisuhteessa, marginalisoituvat perhekeskeisessä yhteiskunnassamme, vaikkakin heidän asemansa on parantunut ajan saatossa.

Marja Holmila (1992, 25) on tutkinut riskejä aiheuttavaa juomista pääkaupunkiseudulla asuvien 20–64 -vuotiaiden naisten keskuudessa. Tutkimuksensa tulosten perusteella hän toteaa, että alkoholiongelmista kärsivällä naisella on usein myös parisuhdeongelmia. Parisuhteen Holmila (mt., 42) määrittelee ”kahden toisilleen läheisen yksilön emotionaaliseksi ja eroottiseksi interaktioksi”, jonka myönteisiä ulottuvuuksia ovat erotiikka,

vuorovaikutus, tasa-arvo ja yhteinen arki. Negatiivisia käänttöpuolia puolestaan ovat mustasukkaisuus, riitely, alistaminen ja väkivalta sekä irtaantuminen.

On sanottu, että alkoholistimiehellä on usein vähän juova tai kokonaan raitis puoliso. Alkoholiongelmaisella naisella sen sijaan on usein runsaasti juova puoliso. (Holmila 1989, 61.) Marja Holmila (1992, 53) jaottelee puolison juomisen vaikutuksen naisen juomiseen kolmeen osaan: ensiksi, pari voi käyttää alkoholia yhdessä, jolloin juomatapoja opitaan toinen toisiltaan. Toiseksi, juomisen kontrolli tapahtuu usein lähisuhteissa ja mies voi toimia naisen juomisen kontrolloijana sekä kolmanneksi, juomiseen vaikuttaminen voi olla epäsuoraa niin, että puolison olemassaolo muuntaa naisen sosiaalista ympäristöä. Tämä muutos voi tapahtua joko juomista lisäävällä tai vähentävällä tavalla.

Virpi Kujalan (2005a, 79) mukaan päihdeongelmainen nainen elää usein päihteidenkäyttöä ylläpitävässä ympäristössä. Päihdeongelmaisen naisen ihmissuhteet näyttäytyvät usein ongelmallisina: ne eivät perustu vastavuoroisuuteen tai tasavertaisuuteen vaan voivat olla alisteisia riippuvuussuhteita. Naisen suhteet päihteettömiin sukulaisiin, tuttaviiin ja ystäviin jäävät hiljalleen pois. Ihmissuhteet kapeutuvat koskemaan lähinnä päihteitä käyttäviä. Irja Hyttinen (1990, 65) huomauttaa alkoholiongelmaisen naisen juovan usein kotonaan, koska hänellä ei ole perhekeskeisyyden vuoksi samoja mahdollisuuksia kuin miehillä lähteä kotoa ulos juomaan. Alkoholiongelmaisen naisen suhde puolisoon on usein kiinteä ja puoliso usein säätelee naisen muita sosiaalisia suhteita. Naisen perhesuhteet ovat usein ongelmallisia lasten, puolison kuin muidenkin sukulaisten suhteen.

5.2 Äitiys ja perhe-elämä

Äitiys on eri aikoina ja eri yhteiskunnallisissa tilanteissa saanut erilaisia muotoja. Sen lisäksi, että äitiys on biologista, se on myös yhteiskunnallisten järjestelyjen tuote. (Kuronen 1991, 220.) Äitiyttä rakennetaan ja muokataan kulttuurisesti (Vuori 2003, 39). Kirsi Saarikangas (1991, 234) näkee, että yleiset käsitykset naiseudesta ja äitiydestä liittyvät toisiinsa tiiviisti. Patriarkaalinen yhteiskunta on määrittänyt naisen roolin tiiviisti äitiyteen: sitä on pidetty kutsumuksellisenä täyttymyksenä naisen elämässä. Sen on nähty olevan yksi vaihe naiseksi tulemisessa.

Äitiys sekä vastuu perheestä eivät ole yksistään naista palkitseva vaan myös erinäisiä ristiriitoja sekä ahdistusta herättävä asia johtuen äitiyteen yhdistetyistä yhteiskunnallisista ja moraalisisista latauksista (Nätkin 1986; Nätkin 1991, 12.) Eeva Jokinen (1996, 13) puolestaan näkee, että huolimatta siitä että olemassa on yksipuolisten ja konservatiivisten naiseuden esittämisen muotojen lisäksi radikaalimpiakin ja ristiriidat hyväksyviä äitiyden esityksiä, äidin rooli on tiukimpia olemassa olevia sosiaalisia rooleja.

Ritva Nätkin (1991, 12) kutsuu ”naisen luonnoksi” äitiyden ideologian mukanaan tuomaa käsitystä siitä, että naisen kyky tuottaa lapsia ja hoivata heitä käsitetään muutumatottomaksi ja oikeaksi naiseudeksi. Käsitykset siitä, ovatko tietyt asiat naiselle sopivia, perustuvat tähän ”naisen luonnon” määrittelyyn: nähdään, että ”naisen luonto” todentuu täydellisesti vasta avioliiton ja perheen perustamisen myötä. Nätkinin (1995, 69) mukaan monet asiantuntijadiskurssit, kuten medikalistinen, kasvatusopillinen ja psykologinen, pyrkivät kasvattamaan äideistä ”oikeanlaisia” äitejä. Äitiys on monenlaisen yksityisen ja julkisen, poliittisen, kulttuurisen ja ruumiillisen leikkauspisteessä.

Sinikka Aapolan ja Ilka Kankaan (1994, 107) mukaan nainen ammentaa perhe-elämästä voimavaroja ja iloa. Perhe on usealle naiselle elämän keskeinen sisältö, vaikkakin perhe uusintaa vallitsevaa sukupuolittunutta järjestelmää. Marjorie Hansen Shaevitz (1995, 168–169) kutsuu tyttöjen sosialisoinnin kautta naisiin iskostunutta normia (vaimo, äiti, kodin asioista huolehtija) supernainen-syndroomaksi, joka yllyttää naista tekemään kaikkensa ja olemaan ”kaikki”. Tämä kaikkena oleminen voi synnyttää väsymystä. Äidin väsymiseen liittyy vahvasti yksin olemisen kokemus, johon puolestaan liittyy kokemus yksinäisyydestä parisuhteessa sekä tuen puutteesta (Jokinen 1996, 177).

Arkea on hankala käsitteellistä. Se tuntuu itsestäänselvyydeltä ajatuksissa, mutta sen sanoittaminen on hankalaa. Arki ei ole jotain, jonka välillä ihmiset liikkuvat, vaan arki voidaan pikemminkin nähdä inhimillisen olemassaolon ja toiminnan muotona, joka on mahdollisuutena läsnä kaikkialla. Arjen käsite puolestaan on syntynyt aikana, jolloin julkisen ja yksityisen välistä eroa on rakennettu ja jonka seurauksena kodista ja perheestä tuli naisten aluetta: arkisuus sijoittuu tässä naisten alueelle. (Jokinen 2005, 7, 10, 14.) Arki on se, missä päihdeongelmaisenkin naisen elämä toteutuu. Arjen sujuessa huomauttamatta *siinä sivussa* se tuntuu kevyeltä. Mikäli arjen sujumisessa on ongelmia, siitä tulee painavaa ja merkillepantavaa (mt., 10–11).

Anneli Miettinen (2010) toteaa artikkelissaan ”Tasapainossa vai ei? Suomalaisten naisten ja miesten käsityksiä kotitöiden jakaantumisesta perheessään”, että vaikka sukupuolten osallistuminen kotitöiden hoitamiseen on vuosikymmenten kuluessa samankaltaistunut, vastaavat naiset edelleen suurimmaksi osaksi kotitöiden hoitamisesta. Kirjoittaja (mt.) kuitenkin toteaa tutkimukseensa pohjautuen, että lähes puolet suomalaisista miehistä ja yli 40 % naisista pitää kotitöiden jakoa omassa perheessään tasapainoisena. Epätasapainon kokemus on yleisintä lapsiperheissä. Perheen ja työn yhtensovittamisen kysymyksillä sekä puolisolta saadulla tuella on suuri merkitys koetun tyytyväisyyden kannalta. (mt., 135, 140–141.)

Marja Holmilan (2001, 55) mukaan päihteiden käytön ja perheen yhteyttä leimaa usein ongelmakeskeisyys. Päihteet tuovat perheisiin ongelmia, jotka ovat sekä yleisiä että vakavia. Perheiden ongelmien ja perheiden hajoamisen aiheuttajina ovat usein päihteet, mutta toisaalta perhe toimii myös päihdehaittojen ennaltaehkäisevänä toimijana: perhe tukee yksilöä ja sääntelee tämän päihteiden käyttöä.

Irja Hyttisen (1990, 73) mukaan perheellisen naisen arkipäivän jäsentymistä sanelee perhe useammin kuin nainen itse. Alkoholiongelmaisen naisen tapauksessa tämä merkitsee sitä, että ongelma tulee huomatuksi silloin, kun hän ei pysty vastaamaan hänelle asetettuihin vaatimuksiin. Tätä nainen pyrkii välttämään yrittäen sovittaa yhteen kohtaamansa vaatimukset ja alkoholinkäytön, sillä ongelman ilmitulo merkitsee naisen leimaamista ”huonoksi”. Hyttinen (mt., 73, 113) toteaaakin, että usein alkoholiongelmaisen naisen elämää kuvastaa ristiriitainen kamppailu toisaalta muiden ihmisten odotusten ja vaatimusten ja toisaalta omien ja alkoholin ongelmakäytön luomien tarpeiden välillä.

Jane Latvala (2006) on tutkinut päihdekuntoutuksessa olevien vanhempien vanhemmuusdiskursseja. Vanhemmuus näyttäytyy vaiettuna asiana, josta ei kerrota paljon. Äitien kirjoituksista Latvala (mt.) löytää syyllisyyden ilmaisuja siitä, että äiti ei asu lapsensa kanssa, syyllisyyttä omista tekemisistä ja tekemättä jättämisistä lapsen hyvinvoinnin suhteen sekä yhteydenpidosta. Syyllisyyden tunnetta kirjoituksissa kuvataan yksilöä painavana ja hallitsevana asiana. (Latvala 2006, 27-28.)

Tiina Törmä (2010) puolestaan on tarkastellut juomisen hallinnan kyvyn menetyksen kokemusta ja vanhemmuutta alkoholiongelmaisten naisten kertomuksissa. Tutkimuksessa käy ilmi, että naisen ongelmat syvenevät juomisen hallinnan kyvyn menetyksen kokemuksen myötä. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että alkoholi on saanut tutkimuksen äitien elämässä hyvin suuren merkityksen: alkoholi ottavaa ylivallan yksilön kehosta, mielestä ja sosiaalisista suhteista siinä määrin, että naisen äitiys häipyä taustalle. Lisäksi tutkimuksen tuloksissa nousi esiin alkoholismien kielto niin subjektiivisena kuin yhteisöllisenä ja yhteiskunnallisena kieltona sekä alkoholismien leimaava luonne, jolla on vaikutuksensa äiteihin vielä toipumisen jälkeinkin. Tutkimuksessa korostuu myös alkoholismien traumatisoiva vaikutus: syyllisyyden, häpeän sekä vihan tunteet. (mt., 127.)

Kirsi Nousiainen (2004) on tutkinut äitiysidentiteetin rakentamisen eri tiloja sellaisten äitien keskuudessa, jotka asuvat erillään lapsistaan. Erilaisesta äitiydestä tuotettujen kertomusten pohjalta Nousiainen (mt.) on pyrkinyt rakentamaan kuvaa yksittäisten naisten äitiydestä, mutta myös äitiydestä yleisemmin. Tutkimuksessa naisten lapset asuivat isien luona. Naisten kertomuksissa esiin nousivat vahvasti syyllisyyden sekä häpeän tunteet. Sekä äitinä että naisena olemiseen liittyy paljon moraalikysymyksiä, joten on ymmärrettävää varsinkin hänen tutkimiansa naisten kohdalla, että moraaliset kategoriat ”hyvä äiti” ja ”huono äiti” ovat läsnä äitiyttä pohdittaessa. Syyllisyys nousi naisten kertomuksissa esiin joko siten, että naiset itse syyllistivät itseään tai siten, että toiset syyllistivät heitä. Syyllisyyden tunnetta ruokkivat erilaiset uskomukset äitiydestä, ja se nousee esiin sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Syyllisyys liittyy usein merkityksellisiin toisiin, tässä tapauksessa omiin lapsiin. Syyllisyys liittyy poissaoloon ja lapsen kanssa vietetyn ajan vähyyteen sekä siihen, ettei äiti hoivaa ja pidä huolta lapsestaan. (mt., 10, 154-157.)

Äitiys on elämänaalue, jolla naisia on helppo syyllistää, koska äidit nähdään ensisijaisesti vastuullisina lasten kasvatuksesta. Tällöin esimerkiksi erotilanteessa lasten jäädessä isälle nainen helposti tuomitaan ja syyllistetään. (Aapola & Kangas 1994, 111, 113.) Marja-Leena Nousiainen (1989, 119-120) näkee, että jos äidin lapsi on otettu huostaan, asia on useimmiten äärimmäisen kipeä ja vaikea. Sen lisäksi että nainen itse tuntee häpeää ja syyllisyyttä, myös muiden naisten taholta voi kohdistua häneen syytöksiä. Riitta Granfelt (2004, 217) toteaa, että huostaanotettujen lasten vanhemmat ovat marginaaliryhmä, johon on kasautunut paljon mielenterveys- ja päihdeongelmia. Katja Holopaisen

(1998, 37) mukaan päihdeongelmalliselle naiselle lapset ovat merkityksellisiä: he tuovat vastuuta ja iloa, mutta myös aiheuttavat eniten syyllisyyden tunteita ja tuskaa.

5.3 Palkkatyö naisen elämässä

Ritva Nätkinin (1991, 19-20) mukaan naisten siirtymistä julkisiksi kansalaisiksi palkkatyön piiriin on pidetty ristiriitaisina äitiyden kanssa. Nätkin (mt.) yhdistääkin naisten hoiva- ja opetustyöhön osallistumisen kompromissiksi äitiyden ideologiaa ”vastaan” toimimiselle. Raija Julkunen (1994) näkee, että vaimojen sekä äitien palkkatyö on vuosien saatossa normalisoitunut sekä käytäntönä että ideologisesti. Pääasiallisesta perheen hoivavastuusta huolimatta naisille on taattu pääsy työmarkkinoille. (Julkunen 1994, 179.) Nainen on kuitenkin ristiriitaisessa roolissa työelämässä. Epäkohtia liittyy työnjaoillisiin ja palkkauksellisiin tekijöihin. Ristiriitoja ilmenee palkkatyön ja kodin välillä. Naiset voivat kokea paineita työssä käymisen ja lasten hoidon välisestä ristiriidasta. Yhteiskunta ruokkii tätä ristiriitaa toisaalta erinäisillä tukikeinoilla, joiden avulla nainen voi jäädä kotiin hoitamaan lapsia (esimerkiksi kotihoidontuki) mutta toisaalta taas kehittämällä päivähoitojärjestelmää. (Auvinen 1989, 25; Julkunen 1994, 195, 197.) Julkunen (1999, 88) mukaan päivähoitojärjestelmän kehittäminen viestitti äideille palkkatyöhön menemisen olevan moraalisesti hyväksyttävää. Tuula Gordon (1991, 134) näkee, että julkisella saralla (työelämässä) naiset jatkavat yksityisellä alueella suorittamia tehtäviään: hoivaa, palvelua, siivoamista ja opettamista.

Julkunen (1999, 95) mukaan työ on naisille tärkeä elämänalue sekä sisältönsä että sitä kautta saatujen sosiaalisten suhteiden osalta. Suomalaisen kulttuurin työkeskeisyydestä johtuen suomalaisen naisen keskeisenä tavoitteena voidaan pitää omaa työtä ja sitä kautta saavutettua omaa rahaa. Ammatin ja taloudellisen itsenäisyyden myötä pyritään saavuttamaan itsenäisyyttä myös muilla saroilla. Sinikka Aapolan ja Ilka Kankaan (1994, 126) mukaan työpaikka on naiselle usein tärkeä paitsi taloudellisen itsenäisyyden vuoksi myös oman identiteetin kannalta. Raija Julkunen (1999, 124-125) kuitenkin tuo ilmi myös naisten työelämässä kokemat jaksamisen ongelmat, jotka johtuvat pitkälti lisääntyneistä tulos- ja tehokkuusstrategioista. Jaksamisen ongelmia ovat työpaineiden ja kiiireen lisäksi työsuhteiden epävarmuus sekä töiden osa-aikaisuus. Nämä ongelmat voivat ilmetä työpaikkatasolla ilmapiirin heikkenemisenä sekä ristiriitojen lisääntymisenä. Yk-

silötasolla kiire ja muut työpaineet voivat johtaa väsymiseen, erilaisiin stressioireisiin sekä työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmiin.

Työelämässä uupuminen on yleistä. Ylimoitettun työmäärän lisäksi uupumista ja loppuun palamista synnyttävät tunnollisuus, vastuuntunto sekä kodinhoitotaakka. Omien tarpeiden huomioitta jättämisestä seuraa uupuminen. Siihen voi liittyä kokemukset arvostuksen puutteesta sekä kelpaamattomuudesta. Työelämän ja äitiyden yhteensovittamisessa vaikeus piilee muun muassa siinä, että naisen roolit työelämässä ja äitinä ovat toistensa vastakohtia: työelämässä naisen tulee tavoitella omaa etuaan, pyrkiä eteenpäin ja pärjätä, kun taas äitinä hänen tulee asettautua muiden tarpeiden täyttäjäksi, rakastaa, selviytyä. Yhteistä näissä molemmissa rooleissa on uhrautuminen, joka kätkeytyy protestanttiseen työmoraalin. Uhrautumista naiset ovat jo ennestään toteuttaneet äitiyden kautta. (Näre 2004, 30–33.)

Minna Kekäläinen (2009) on tutkinut sosiologian alaan kuuluvassa pro gradu -tutkielmassaan työelämän ja haitallisen alkoholinkäytön yhteyksiä naisen näkökulmasta. Tutkimustuloksina Kekäläinen (mt., 51-52) toteaa, että työelämästä löytyy sekä juomisesta mahdollisesti hillitseviä että sitä mahdollisesti lisääviä piirteitä. Tutkimuksen tuloksissa korostuivat alkoholinkäyttöä hillitsevät piirteet. Esimiehen rooli alkoholin käytön kontrolloijana nousi tärkeään asemaan. Työelämän nähtiin tutkimuksessa hillitsevän juomista työaikojen puitteissa, jolloin runsaampi juominen sijoittui loma-ajoille ja viikonlopuille. Työelämän vaikutus juomista hillitsevänä ja kontrolloivana tekijänä perustuu naisten työelämälle antamalle monimuotoiselle merkitykselle. Tutkimustuloksista käy myös ilmi, että stressi ja kiire työpaikalla sekä työttömyys saattavat toimia juomista lisäävinä tekijöinä muiden tekijöiden lisäksi.

Irja Hyttisen (1990) mukaan alkoholiongelmaisen naisen elämään kuuluvista osaluista työelämä ja siihen osallistuminen ovat tärkeimpiä. Alkoholiongelman mahdolliset haittavaikutukset työelämään vaikuttavat naisen koko elämäntilanteeseen. Alkoholiongelmaisen naisen ja työelämän välinen suhde on kompleksinen ja vaikeasti tutkittavissa: naiset pyrkivät usein salaamaan ongelmansa työpaikalla ja hoitavat ongelmaansa yksityisen terveydenhuollon piirissä tai heillä ei ole alkoholiongelmaista johtuen työpaikkaa. Naisen suhdetta työelämään tulisi kuitenkin Hyttisen (mt.) mukaan tarkastella osana naisen elämäntilannetta ja naisen omien määritelmien kautta. Työttömyys vaike-

uttaa naisen arjen taloudellista ja sosiaalista puolta ja kaventaa valinnanmahdollisuuksia sekä tiukentaa yhteiskunnan kontrollia. (Hyttinen 1990, 61-64.)

Tässä luvussa olen kuvannut naisen elämän eri osa-alueita, joista naisen elämäkokonaisuus rakentuu. Näillä osa-alueilla myös tutkimukseni ilmiö, häpeän tunne, liikkuu. Irja Hyttisen (1990, 73) mukaan alkoholiongelmaisen naisen elämäkokonaisuus jäsentyy samalla tavalla kuin naisen, jolla ei ole alkoholiongelmaa. Yhteiskunnan luomien reunaehtojen lisäksi työ, perhe ja muut naisen arkielämään olennaisesti liittyvät tekijät määrittelevät ne puitteet, joiden sisällä alkoholiongelmaisen naisen elämä jäsentyy. Alkoholien ongelmakäyttö tuo kuitenkin mukanaan oman elementtinsä ja ulottuvuutensa naisen elämään.

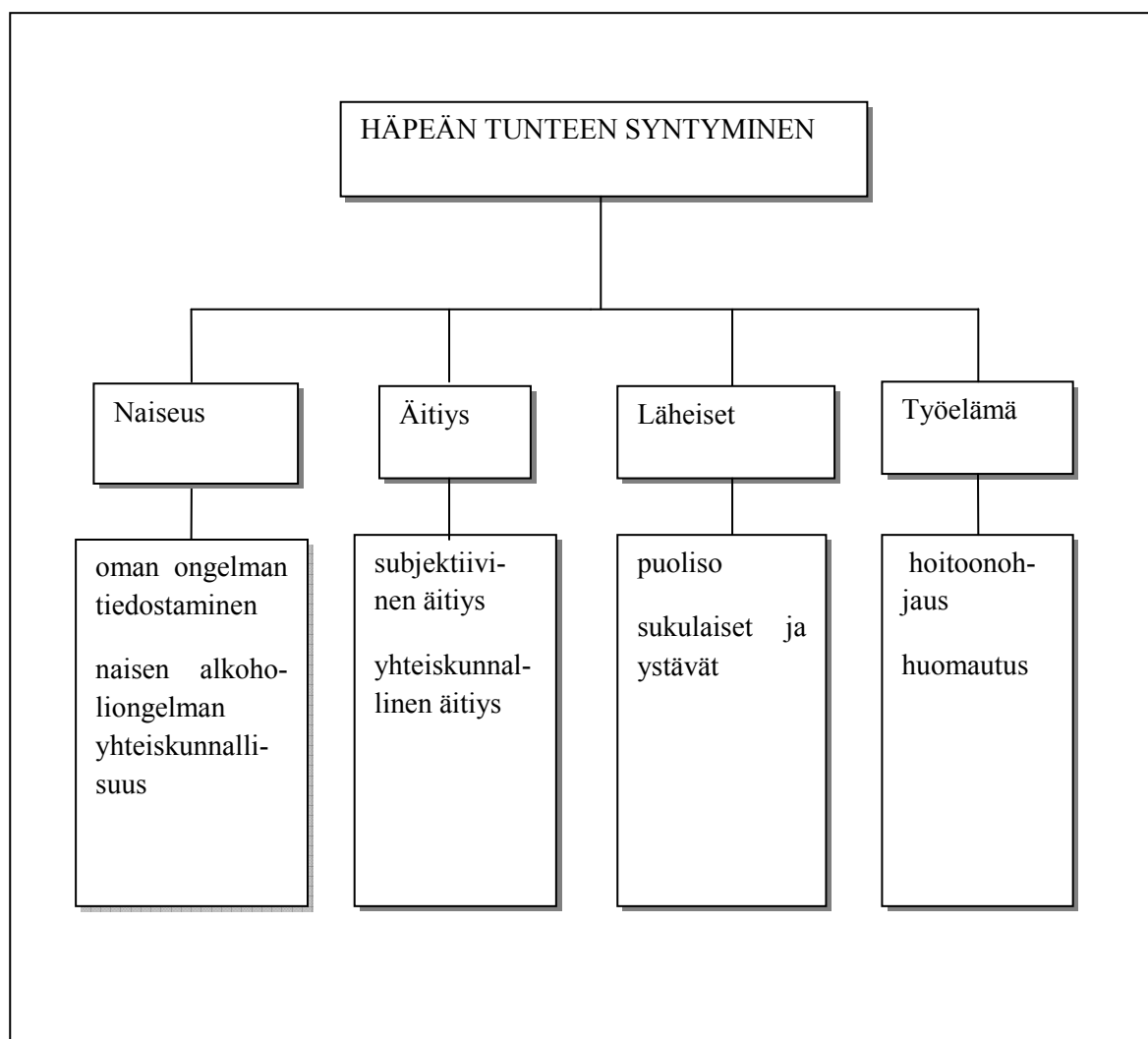
Seuraavassa luvussa analysoin ja tulkitseen tutkimukseni tuloksia. Tutkimukseni tehtävänä on tarkastella häpeän tunnetta alkoholiongelmaisen naisen elämässä. Tutkimukseni tulokset muodostuvat tutkimuskysymysteni pohjalta. Tutkimuksen pääkategoriat ovat: 1. Häpeän tunteen syntyminen, 2. häpeän tunteen ilmeneminen ja 3. häpeän tunteen vaikutukset.

6 Häpeän tunteen syntyminen

Tutkimuksessani tarkastelen häpeän tunnetta alkoholiongelmaisen naisen elämässä. Tutkimukseni lähtökohtana on ollut, että päihdeongelmainen nainen tuntee häpeää päihdeongelmastaan (ks. esim. Nätkin 2006b, 42). Seuraavassa esittelen tutkimustulokset ensimmäisessä pääkategoriassa ja vastaan samalla ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.

Häpeän tunteen synnyssä on löydettävissä tutkimustulosten mukaan neljä eri osaa- aluetta. Nämä olen nimennyt: naiseus, äitiys, läheiset sekä työelämä. Naiseuden kautta tarkasteltuna häpeän tunteen synnyssä merkityksellistä oli oman ongelman tiedostaminen sekä naisen alkoholiongelman yhteiskunnallisuus. Äitiyden kautta tarkasteltuna häpeän tunteen synnyssä tutkimustulosten mukaan merkityksellistä ovat lapset eli subjektiivinen äitiys sekä yhteiskunnalliset tekijät liittyen päihdeongelmaisiin naisiin eli yhteiskunnallinen äitiys. Läheisiin liitettynä häpeän tunteen syntyyn liittyy puoliso sekä sukulaiset ja ystävät. Työelämään häpeän tunteen synnyssä viittaavat hoitoonohjauksen kokemukset ja huomautukset.

Esitän haastateltavien kuvaaman häpeän tunteen syntymisen seuraavassa kuviossa:

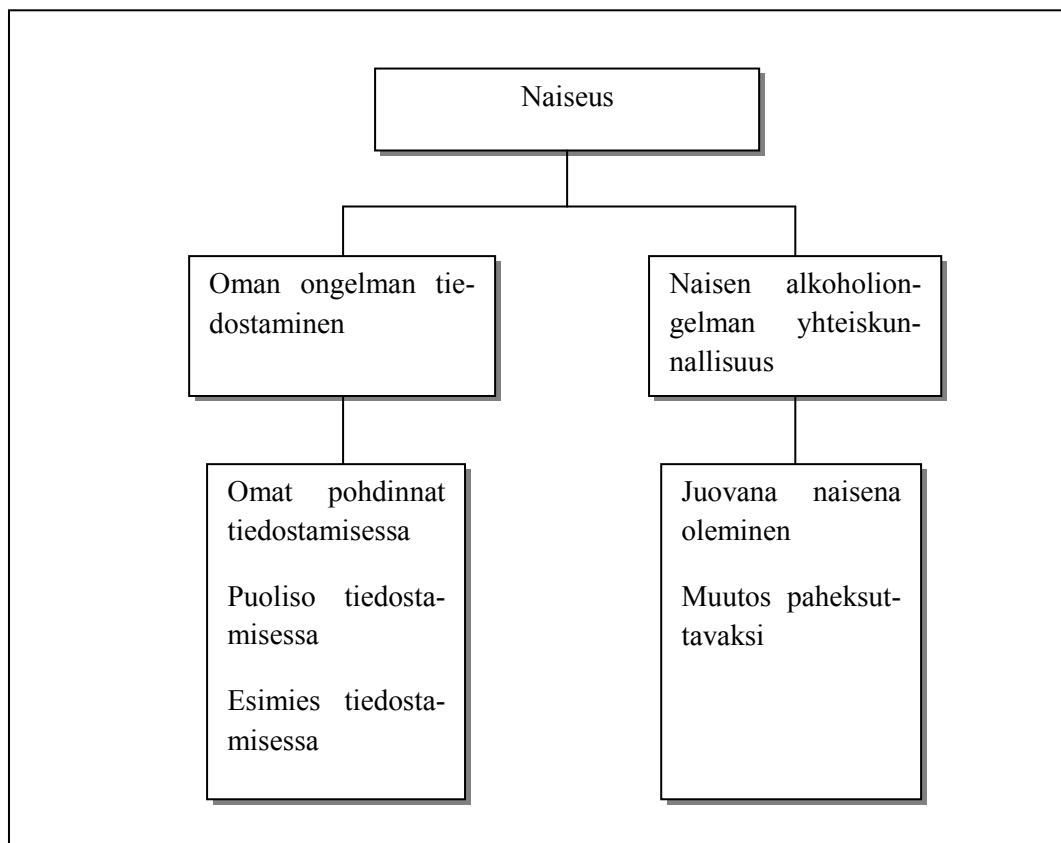


Kuvio 2. Häpeän tunteen syntyminen.

Seuraavassa osiossa tuon esiin tutkimustuloksia liittyen häpeän tunteen syntymisessä naiseuteen. Tämän jälkeen esittelen äitiyden, läheiset sekä työelämän häpeän tunteen lähteenä.

6.1 Naiseus

Tutkimustuloksissa nousi vahvasti esiin haastateltujen naisten kokemus siitä, että päihdeongelmaisena naisena oleminen suomalaisessa yhteiskunnassa synnyttää häpeän tunteita. Seuraavassa kuviossa esitän naiseuden ulottuvuuden häpeän tunteen synnyssä:



Kuvio 3. Naiseus häpeän tunteen syntymisessä.

Aloitan tutkimustulosten tarkastelun kuvaamalla tutkimukseni keskiössä olevien naisten yksilöllisiä kertomuksia siitä, kuinka heidän päihdeongelmansa on kehittynyt, kuinka se on tullut tiedostetuksi ja kuinka tämä tiedostamisen hetki synnytti naisilla häpeän tunteen. Neljässä viidestä tutkimukseeni osallistuneen naisen kertomuksissa tähän ongelman tiedostamiseen kytkeytyi häpeän tunne eli ongelman tiedostaminen synnytti häpeän tunteen. Lisäksi kuvaan naisten kokemuksia siitä, kuinka häpeän tunne syntyy myös siitä, että on päihdeongelmainen nainen suomalaisessa yhteiskunnassa.

Jokainen tutkimukseeni osallistunut nainen koki suhteensa alkoholiin ongelmallisena. He määrittivät itsensä alkoholiongelmaiseksi, päihdeongelmaiseksi tai alkoholistiksi, joskus jopa käyttivät itsestään nimitystä juoppo. Kaikki viisi haastateltavaa olivat, tai olivat olleet, päihdeongelmansa johdosta ainakin avohoidossa päihdehuollon erityispalveluissa. Yksi haastateltavista oli lopettanut avohoitokäynnit vastikään. Muilla haastateltavilla oli käynnissä oleva hoitosuhde. Päihdepalveluiden piiriin haastateltavat olivat

kukin hakeutuneet ensimmäisellä kerralla joko oma-aloitteisesti tai työpaikalta hoitoonohjattuina. Töissä viidestä haastateltavasta haastattelujen tekohetkellä oli yksi, yksi oli sairauslomalla työelämästä, kaksi haastateltavista oli eläkkeellä ja yksi työttömänä. Iältään haastateltavat olivat 35–66 -vuotiaita.

Haastateltavista neljällä oli lapsia: yhdellä lapsi oli ala-asteikäinen, lopuilla kolmella lapset olivat aikuisia. Lapsenlapsia oli kahdella haastateltavalla. Parisuhteessa haastattelun tekohetkellä haastateltavista oli kaksi. Kaikki haastateltavat olivat olleet elämänsä aikana pitkässä avo- tai avioliitossa. Kaikki haastateltavat olivat käyneet toisen asteen koulutuksen; yhdellä haastateltavista oli ammatillisen koulutuksen lisäksi suoritettuna alempi korkeakoulututkinto. Haastattelujen tekohetkellä yksi haastateltava oli ollut reilun vuoden ajan raittiina, loput neljä haastateltavaa kuvasivat tilannettaan lähinnä ylämäki-alamäki -vaihteluna. Haastatellut naiset kuvasivat, kuinka he välillä joutuvat puremaan hammasta yhteen ja elämään päivä kerrallaan ja kuinka he välillä tavoittavat useamman kuukauden raittiuden, mutta välillä tapahtui retkahduksia juomiseen. Alkoholien ensikokeilut sijoittuivat haastateltavilla 12 ja 20 ikävuoden väliin. Ensikokeilut alkoholista olivat joillain haastateltavilla mieleenpainuvia kokemuksia:

”..mä huomasin että se oli hyvä juttu. Tai ei hyvä juttu, mutta se oli semmonen jota halusin lisää.” H2

”Mutta ekan humalan kun join, ni tuli semmonen, että ei huolet paina, että ei tarvi miettiä mittään asioita.. Ja sitte ku sitä tuli niin rohkeemmaksi, ilosemmaksi ja sosiaalisemmaksi, ni kyllä mä muistan miettineeni joskus, että harmi ku en aiemmin oo tätä hoksannut.” H5

Esimerkissä haastateltava nainen H5 oli aloittanut alkoholin käytön rippikoulusta päästyään. Hänellä alkoholi tuli osaksi tansseissa käyntiä ja kavereiden kanssa ajanviettoa. Alkoholi merkityksellistyi osaksi vapaa-ajan viettoa - merkiksi vapaudesta ja nuoruudesta tietyssä yhteiskunnallisessa ajassa. Toisaalta alkoholi antoi vapautuksen myös huolista, joita haastateltavan elämässä oli läsnä. Alkoholien synnyttämä tunne huolettomuudesta, rohkeudesta ja iloisuudesta voi synnyttää halun kokea saman tunteen uudelleen ja kuten haastateltava toteaa, harmin siitä, että ei ole aiemmin tällaista keinoa löytänyt. Haastateltava nainen H2 puolestaan huomasi jo ensikokeilusta, että alkoholi oli jotakin, jota hän halusi lisää. Se antoi haastateltavalle jotain, jota hänellä ei vielä ollut tai jota hän ei muualta ollut vielä löytänyt. Anja Koski-Jänneksen (1998) tutki-

mukseen osallistuneista osa kuvasi myös, kuinka päihteen ensikokeilusta alkaen päihde tuntui sopivan henkilölle hyvin. Enemmistöllä Koski-Jänneksen (mt.) tutkimukseen osallistuneilla ensikokeilut ja päihdeidenkäytön alku olivat kuitenkin olleet sangen viattomia ja tavanomaisia kokeiluja. (Koski-Jännes 1998, 39, 42.)

Tähän tutkimukseen haastatelluista naisista osalle alkoholin ensikokeilut eivät olleet jääneet mieleen myöskään erityisen merkityksellisinä tapahtumina, kuten seuraava haastateltava H1:n esimerkki kuvaa:

”Muistan, etten ollut kovinkaan innostunut koko asiasta siinä iässä ainakaan vielä.” H1

Alkoholin käyttö on haastateltavilla naisilla muuttunut jossain vaiheessa ongelmalliseksi. Se, miten naisten päihdeongelma on kehittynyt ja tullut tiedostetuksi, vaihtelee. Toisilla siihen on mennyt enemmän aikaa kuin toisilla. Mitkä asiat ovat liittyneet käytön ongelmallistumiseen?

Jälkikäteen, menneisyyttä nykyhetken näkökulmasta muistellessaan naiset kokivat, että juominen oli alkanut ongelmallistua hiljalleen. Juominen lisääntyi salakavalasti. Alkoholia otettiin alussa rentoutumiseen, stressin hoitoon ja juhlimiseen. Alkoholia käytettiin sosiaalisissa tapahtumissa kuten ravintoloissa ja illanvietoissa. Sitä saatettiin käyttää työelämän stressin vähentämiseen sekä omalla ajalla kotitöiden tekemisen jälkeen muiden perheenjäsenten jo nukkuessa. Alkoholia käytettiin myös eron jälkeisen yksinäisyyden ja tekemisen puutteen helpottamiseen. Siitä haettiin apua myös koettuun masennukseen. Työttömänä ollessaan naiset kokivat juomisensa lisääntyneen. Samankaltaisia juomisen lisääntymiseen liittyviä tekijöitä ovat löytäneet muiden muassa Ann Long ja Brendan Mullen (1994), Valerie De Marins ym. (2009, 617) sekä Marja Holmila (1992, 66-71.)

Tutkimukseen osallistuneet naiset kuvasivat, kuinka jossain vaiheessa alkoholin käyttö oli runsastunut siinä määrin, että läheiset tai työpaikalla huomautettiin juomisesta ja nainen itse alkoi myös pohtia omaa suhdettaan alkoholiin. Eräs haastateltava nainen kuvasi, kuinka alkoholin käyttö oli ongelmallistunut jo nuorena pian käytön alettua. Hänellä oli ollut ensimmäiset laitosmuotoiset hoitokontaktit 20 ikävuoden tietämillä.

Nainen kuitenkin kuvasi, kuinka varhaisesta hoitoonhakeutumisesta huolimatta ongelman tiedostamiseen ja sen käsittelemiseen hänellä meni hoitajaksoista vielä vuosikymmeniä. Neljällä tutkimukseen haastatellulla naisella juominen oli lisääntynyt hiljalleen vuosien saatossa. Avioliiton myötä alkoholin käyttö lisääntyi kolmella haastateltavalla; kahdella heistä oli myös runsaasti juova puoliso. Molemmat heistä yhdistivät puolison runsaan juomisen oman juomisen lisääntymiseen. Myös Marja Holmilan (1992, 53-54) tutkimukseen osallistuneista naisista osa koki juomisensa lisääntyneen miehen juomisen seurauksena.

Alkoholin käyttöpaikaksi on neljällä haastateltavalla muodostunut koti. Haasteltavat kuvasivat, kuinka alkoholin käytön ongelmallistumisen myötä juominen tapahtui kotona tai muissa yksityisissä paikoissa, kuten mökillä tai hotellissa, joihin naiset tietoisesti hakeutuivat juomaan, paeten arkielämän ympäröistä. Yksi haastateltava kertoi käyvänsä tutussa lähiöbaarissa juodessaan, mutta juoneensa myös kotona. Tiina Törmän (2010, 76) tutkimukseen osallistuneiden naisten juomisen paikkana oli koti, koska esimerkiksi juomisen hallitsemattomuus alkoi näkyä ulkopuolelle. Anne Kujasalon ja Hannele Nykäsen (2005, 103) mukaan nainen saattaa vetäytyä ja eristyä muista ihmisistä voidakseen juoda salassa ja rauhassa.

Ann Longin ja Brendan Mullenin (1994, 626, 633, 635) tutkimukseen osallistuneet päihdeongelmaiset naiset kuvasivat juovansa yksin, omien kotiensa kätköissä piilossa muilta ja itseltään. Naisten alkoholin käyttö sijoittuu kotiin, koska tällä tavoin naiset välttävät yhteiskunnan asettaman moraalisen tuomion. Naisten kokemat tunteet häpeästä ja syyllisyydestä kirjoittajat (mt.) yhdistivät naisten omaan ajatukseen siitä, kuinka naisten tulisi yhteiskunnallisesti toteuttaa tehtäviään äiteinä ja vaimoina. Valerie De Marinin ym. (2009, 617) tutkimuksen mukaan naisten tunne yhteiskunnan tuomitsemisesta edesauttaa häpeän tunnetta, kasvavaa turhautuneisuutta sekä yksityisyyden tarpeen syntymistä. Ajan myötä naisen yksityisyyden tarve kasvaa ja naiset kokeilevat erinäisiä strategioita yksityisyyden saavuttamiseksi. Tämän prosessin myötä naisille kehittyy eräänlainen yksityinen juomismaailma.

Tähän tutkimukseen haastatellut naiset liittivät häpeän tunteen syntymiseen **oman päihdeongelman tiedostamisen**. Tämän tiedostamisen synnyttäjänä haastateltavat piti-

vät joko omaa puolisoa, työpaikalta esimerkiksi esimiestä tai itseään, omia pohdintojaan.

”.. Sitten se alkoi oleen viikollakin. Ja sitten se kun alkoi oleen itellä semmonen olo, että mitähän ne nyt sanoo jos mää taas... Siinä rupes vähän herätteleen semmosia, että miks mää mietin tämmösiä.” H1

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kuvaa, kuinka alkoi tiedostaa ongelmaansa siinä vaiheessa, kun juomista oli viikonloppujen lisäksi myös arkena ja nainen huomasi miettivänsä muiden ihmisten reaktioita omaan juomiseensa. Tällaisten ajatusten voidaan nähdä olevan merkkejä siitä, että yksilö tietää toimivansa jollain tapaa vastoin sitä ajatusta, joka hänellä on niin sanotusta normaalista juomisesta, koska hän miettii sitä, mitä muut ihmiset sanovat. Tiina Törmän (2010) tutkimuksessa juomisen hallinnan kyvyn menetyksen kokemuksesta ja vanhemmuudesta käy ilmi, että alkoholismien myöntäminen itselleen vaatii aikaa ja se on syvä subjektiivinen kokemus. Nainen vertaa itseään ja omaa alkoholin käyttöönsä muihin, ja oman alkoholinkäytön erilaisuuden kokemus voi herätä jo varhain. Naiset ovat ongelmansa kiellosta huolimatta tiedostaneet jollain tavalla oman ongelmansa, koska heillä on ollut tarve vertailuun itsensä ja muiden, sekä oman alkoholin käytön ja muiden käytön välillä. (Törmä 2010, 54, 57.) Myös kyvyttömyyden tunne siitä, ettei hallitse omaa juomistaan, voi synnyttää häpeää (Kujasalo & Nykänen 2005, 114). Lopullinen sysäys ja herätys voi tapahtua toisen, itselle merkityksellisen ihmisen taholta, kuten seuraavassa esimerkissä:

”Oikeestaan kunnon herätys tuli sitten, kun mä tapasin tän uuden avopuolison ja hän niinku näki sen ihan kirkkain silmin ulkopuolisena.. Oon tajunnu missä mennään, on se että mulle on sanottu päin naamaa, että sä oot alkoholistiksi ruvennut. Ja se tietysti toi sitten sellasen, että niinkun tuli semmonen vähän niinkun raivo, että no mitä sää tuut arvosteleen mutta sitten sen kautta mä oon kattonu itteeni peiliin ja todennu että näin se on. Ja sen kautta tulee hillitön häpeä.” H1

Viimeisimmän sysäyksen tiedostamiseen esimerkin haastateltava nainen H1 sai, kun oli tavannut nykyisen puolisonsa, joka sanoi naiselle suoraan tämän runsaasta juomisesta. Naisella syntyi ensin raivon tunne siitä, että toinen tulee naista arvostelemaan, mutta loppujen lopuksi hän tämän kommentin myötävaikutuksella oli tiedostanut ongelman olemassaolon. Oman ongelman tiedostaminen on merkityksellistä häpeän tunteen synnyssä. Tiedostaessaan sen, että itsellä on ongelma, nainen tiedostaa myös sen, mitä tar-

koittaa se, kun ei ole ongelmaa (Törrönen 2000, 20; Puhakka 2000, 35-36). Tiedostamisen hetkellä naiselle selkenee se, että hän ei ole kuin toiset naiset, että hän on jollain tavalla erilainen. Häpeän tunne syntyy siitä, että yksilö tiedostaa olevansa jotakin, joka määrittyy yleisesti ongelmalliseksi, poikkeavaksi ja ei-normaaliksi. Nainen rikkoo tuolloin yleisiä normaaliuden käsityksiä vastaan. Sen lisäksi, että häpeän tunne syntyy siitä, että nainen tietää yleisellä tasolla ihmisten paheksuvan ja moralisoivan alkoholiongelmaisia naisia, nainen paheksuu myös itse itseään (ks. myös Nousiainen 1989, 120).

”Ja sitte ku alako itelle valkeneen koko tää koko ongelman isous ja laajuus, ni kyllä se häpeä tuli.. Että sit tunsii ittensä niin mitättömäksi, huonoksi ihmiseksi, että enkö mä osaa mitään?” H5

Esimerkissä haastateltava nainen H5 kuvaa häpeän tunteen syntyneen hänen tiedostaessaan päihdeongelmansa laajuuden. Haastateltava on kokenut olevansa jollain tavalla huonompi ja vähempiarvoisempi ihminen päihdeongelmansa vuoksi. Tiina Törmän (2010) tutkimuksen äidit kuvasivat omaa alkoholismiaan pikemminkin kokemuksena syvästä epäonnistumisesta kuin sairastumisesta. Se on piirre, joka nostaa esiin yhteiskunnassa vallitsevia negatiivisia asenteita päihderiippuvuutta sekä päihderiippuvaisia kohtaan. (Törmä 2010, 67.)

Omien pohdintojen ja puolison lisäksi myös työelämästä oli löydettävissä tekijöitä, jotka johtivat oman päihdeongelman tiedostamiseen. Tutkimustuloksissa oli löydettävissä esimiehen merkitys oman päihdeongelman tiedostamisen hetkellä. Hoitoonohjaus työpaikasta päihteiden käytön vuoksi saattoi toimia oman päihdeongelman tiedostamisen käynnistäjänä. Luvussa 6.4 käsittelen työelämää häpeän tunteen synnyssä.

Naisen alkoholiongelman yhteiskunnallisuus. Sen lisäksi että nainen kokee olevansa jollain tapaa huonompi yksilö kuin muut, kokee huonommuutta ja häpeää itsestään, nainen kokee häpeää myös siitä, että on nainen, jolla on alkoholiongelma. Haastateltavista jokainen jakoi tämän ajatuksen:

”No kyllähän se sillä tavalla – meitäkin kuitenkin on jo niin paljon, se kuitenkin jollain tavalla hyväksytään, mutta edelleen mulla ainakin tulee vielä se häpeän tunne, että nainen oot ja ryyppäät.” H3

Esimerkissä haastateltava nainen H3 kokee, että vaikka päihdeongelmaisia naisia on paljon ja naisten päihdeongelmista on tullut hyväksyttävämpää, juovana naisena oleminen herättää silti häpeää. Huolimatta siitä, että naiset olivat eri-ikäisiä (35–66-vuotiaita) ja sangen erilaisina aikoina ja erilaisissa ympäristöissä syntyneet ja kasvaneet, he kaikki jakoivat kokemuksen siitä, että päihdeongelmaisena naisena oleminen on häpeällistä ja että päihdeongelmaisuus synnyttää häpeää. Tästä tutkimustuloksesta poikkeavaan tulokseen on päätenyt Minna Kekäläinen (2009). Hän on tutkinut sosiologian alaan kuuluvassa pro gradu -tutkielmassaan työelämän ja haitallisen alkoholinkäytön yhteyksiä naisen näkökulmasta. Tutkimuksessa käy ilmi, että tutkimukseen haastatellut naiset puhuivat häpeän tunteesta enemmän tilanteessa, jossa juominen on tullut esiin. Tutkimuksen mukaan häpeän tunne on syntynyt toiminnasta, esimerkiksi retkahtamisesta, juomisen hallinnan pettämisestä, ei alkoholiongelmasta sinällään. Tutkimuksen mukaan naiset hyväksyivät alkoholiongelmansa, joka ei hallinnassa ollessa ole niinkään häpeän aihe. (Kekäläinen 2009, 37.)

Arja Siika (2011) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan naisten kokemuksia alkoholiongelmasta. Tutkimustulosten mukaan naisten kokemukset alkoholiongelmasta olivat häpeän, juomishimon, henkisen tuskan, fyysisen kivun, selviytymisen, kontrollin ja tarkoituksettomuuden kokemukset. Siikan (mt.) mukaan tutkimukseen osallistuneille kaikkein merkityksellisin kokemus on ollut kokemus häpeästä. Tutkimuksessa häpeän tunne koettiin esimerkiksi eristäytymisen ja epäonnistumisen kokemusten kautta. Epäonnistuminen syntyy siitä, että naisen alkoholinkäyttö rikkoi sitä käsitystä, jonka nainen itsestään ihmisenä ja naisena oli muodostanut. (Siika 2011, 44-45.)

Ilka Haarni ja Lotta Hautamäki (2008, 134-135) ovat tutkineet ikääntyvien 60–75-vuotiaiden suomalaisten alkoholinkäytön piirteitä kulttuurisesta näkökulmasta. Haastatteluihin osallistuneilta tiedusteltiin, suhtautuvatko he eri tavoin iäkkäisiin miehiin tai naisiin alkoholin käyttäjinä. Tutkimustulosten mukaan enemmistö haastateltavista piti iäkkäämpien alkoholinkäyttöä sukupuolisidonnaisena asiana. Haastateltavat kokivat, että tällainen asennoituminen on syntynyt lapsuuden ja nuoruuden alkoholikulttuureista: tuolloin opittiin siihen, että naiset eivät käytä alkoholia, miehet käyttävät, ja tämä koski sekä nuorempia naisia että iäkkäitä naisia. Tämä kulttuurinen näkemys siitä, että naisten alkoholinkäyttö on paheksuttavaa, näkyi myös joidenkin Haarnin ja Hautamäen (mt.) tutkimukseen osallistuneiden naisten suhtautumisessa omaan alkoholinkäyttöönsä. Hu-

malassa ei haluttu esiintyä julkisesti, ja esimerkiksi Alkossa asiointia yksin pidettiin sopimattomana.

Päihdeongelmainen nainen voi saada julkisella paikalla humalassa liikkueensa osakseen paheksuntaa. Tämän vuoksi nainen juo usein kotona. Kotona juodaan myös sen vuoksi, että kodista, kodinhoidosta ja lapsista irrottautuminen on hankalaa. Naiset kertoivat, kuinka he itse ovat ennen omaa päihdeongelmaansa paheksuneet kaduilla ja ravintolassa vastaan tulevia selkeästi humalaisia naisia:

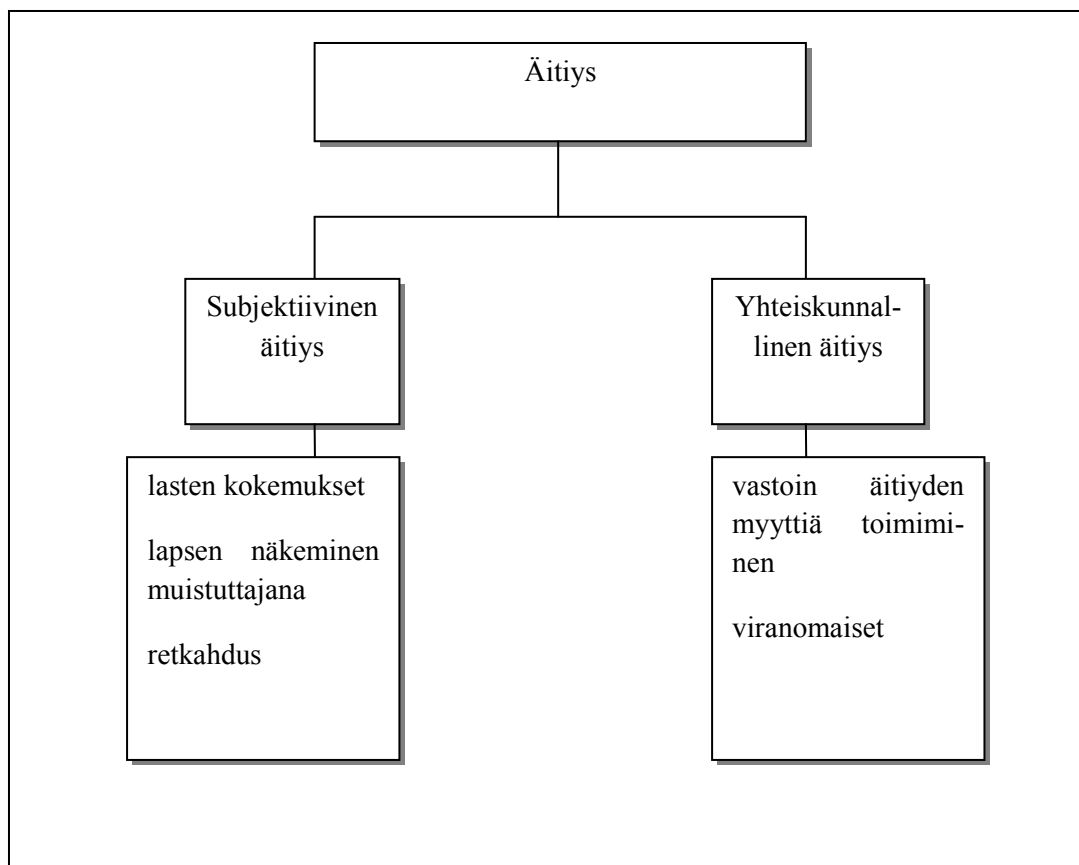
”..että ensin oon ite sanonut, että minkälaisia nuo ihmiset on ja yäk minkälaisia tommosia. Ja sitte mä hoksaan ite olevani kohta tommonen.” H1

”Näinhän se on aina ollu, että kyllä mää muistan lapsena kuinka se oli niinku itsestäänselvyys, että se on miehet jotka juo ja naiset jotka ei juo. Ja myöhemmin, sitten kun oltiin nuoria ni silloin se kyllä kuulu asiaan että kokeiltiin ja näin, mutta että ei sitten auttanut ihan räkäkännissä näyttäytyä tuolla julkisesti. Että sitä itekki paheksui nyt aikaisenaiki niitä naisia joitten näki oikeen kunnon kannissa heiluvan tuolla, että kehtaaki. Ja sitte se, että myöhemmin sitä on ite ollu yks niistä. Että se on häpeä.” H5

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kuvaa, kuinka hän on suhtautunut paheksuvasti kadulla vastaan tuleviin selkeästi päihtyneisiin naisiin ja kuinka nyt kokee olevansa liki samankaltainen kuin paheksumansa naiset. Haastateltava nainen H5 kuvaa myös samaa kokemusta. Lisäksi hän kertoo kasvaneensa siihen, etteivät naiset esiinny julkisesti humalassa. Oman päihdeongelman kehittymisen myötä naisesta on tullut yksi niistä ”räkäkännissä heiluvista”, ja tämän tiedostaminen synnyttää häpeää. Valerie De Marinsin ym. (2009, 617) tutkimuksessa kiinnitetään huomiota kulttuuriseen ja yhteiskunnalliseen näkemykseen siitä, että naisten odotetaan olevan täydellisiä ja kykenevän niin sanottuun sosiaaliseen juomiseen ollakseen viehättäviä. Naisten odotetaan myös pidättäytyvän yksityisestä juomisesta. Toisin sanoen naisen tulee voida juoda alkoholia, mutta kyetä myös lopettamaan juominen, koska naisten ei tule menettää hallintaa. Naisten vapautta ja vapautumista korostetaan, mutta samalla syytetään tai häpäistään päihdeongelmaista naista. Päihdeongelmaisen naisen tuomitsee usein ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan lisäksi nainen itse (ks. esim. Holmila 1992). Tämä puolestaan synnyttää melkoisen haasteen – kuinka päästä häpeän yli, kun sitä itsekkin itselleen asettaa tai synnyttää. Mikäli päihdeongelmainen nainen on lisäksi äiti, on ympäristön asenne naista kohtaan vielä tuomitsevampi.

6.2 Äitiys

Häpeän tunteen syntyyn liittyvänä tekijänä **äitiys** nousi esille jokaisella haastateltavalla, jolla oli lapsia. Subjektiiiviseen äitiyteen liitettynä häpeän tunteen syntyyn vaikutti ajatus lasten kokemuksista päihdeongelmaisen äidin lapsena, retkahdus sekä lasten näkemisen synnyttämä häpeä. Yhteiskunta äitiyden synnyttämässä häpeän tunteessa puolestaan liittyi viranomaisten puuttumiseen sekä naisen omaan käsitykseen niin sanotusta normaalista äitiydestä, joka oli ristiriidassa naisen toteuttaman äitiyden kanssa. Kolmen äidin lapset olivat jo aikuisia, yhdellä äidillä oli ala-asteikäinen lapsi. Seuraavassa kuviossa esitän äitiyden häpeän tunteen syntymisessä:



Kuvio 4. Äitiys häpeän tunteen syntymisessä.

Päihdeongelmaisuus ja äitiys ovat kaksi sanaa, jotka yksilöön liitettynä marginalisoivat henkilön, jonka olemisessa tämä sanapari toteutuu eli tässä tutkimuksessa keskiössä olevat naiset. Kautta aikojen on juoviin naisiin, erityisesti päihdeongelmaisiin naisiin,

kohdistettu yleiseltä tasolta paheksuntaa muun muassa sen vuoksi, koska naiset eivät äidin ja perheen arjen huolehtijan roolissaan voi olla ongelmaisia: heidän tulee huolehtia miehestään, lapsistaan ja kodistaan. (Hyttinen 1990; Holmila 1992; Auvinen 2001.) Vaikka asenteet juovia naisia ja päihdeongelmaisia naisia kohtaan ovatkin lieventyneet viimeisten vuosikymmenten aikana, on päihdeongelmaisen naisen ja erityisesti äidin rooli raskas taakka kantaa (ks. esim. Törmä 2010).

Äidin tulkinta lasten kokemuksista. Subjekttiivisen äitiyden kautta syntyneessä häpeässä nousi keskeiseksi tutkimustulokseksi lapset. Jokainen haastattelemani nainen, jolla oli lapsia, koki äitiyden synnyttävän häpeän tunnetta. Lapset olivat nähneet ja kuulleet vanhemman tai molempien vanhempien ajoittain rankkaakin juomista, lapset olivat todistaneet ensin perjantaipullojen kotiin hakemisen ja myöhemmin juomisen arkipäiväistymisen liki päivittäiseksi toiminnaksi. Lisäksi lapset olivat todistaneet vanhempiensa välisiä riitoja. Lasten kanssa paettiin alkoholin sävyttämiä riitoja naapuriin tai turvakotiin. Lapset olivat olleet usein hoidossa, jotta äiti pääsi juomaan. Lapsen mahdollinen sijoitus tai lapsen asuminen isänsä luona avioeron myötä koettiin häpeällisenä. Naisen kokemus häpeän tunne saattoi myös syntyä jo raskauden aikana, kun nainen huomasi olevansa raskaana ja tiedosti käyttäneensä alkoholia raskauden aikana. Myös pelko lapselle mahdollisesti aiheutuneista vaurioista väritti naisen raskautta. Marja Holmila (1992, 56-57, 63) on löytänyt vastaavanlaisia kokemuksia tutkimuksessaan. Juominen on aiheuttanut perheessä kireyttä, kärsivällisyyden vähenemistä ja muun muassa vanhempien välisiä riitoja ja väkivaltaa.

”Se oli.. oli tuota niin ikävää lasten kannalta.. Se oli viikonloppujuomista, pääasiassa silloin ja rankkaa juomista ja hyvin ikävää kaikki.. Ihan semmonen säälin tunne niitä lapsia kohtaan, että kasvamaan joutuivat siinä ympäristössä.” H2

”Että meillä on lapset joutuneet näkemään sitä, kun äiti ja isä on kännissä, varsinkin viikonloppuisin ja lomalla. Että siihenhän ne suurimmat katumukset ja häpeäkin liittyy. Että se viina meni..” H5

Esimerkissä haastateltava nainen H2 kuvaa lastensa menneisyyttä ja kokee myös säälin tunteita siitä, että lapset ovat kasvaneet päihteiden käytön värittämässä ympäristössä. Haastateltava nainen H5 kuvaa esimerkissä, kuinka viikonloppuisin ja loma-aikoina alkoholia perheessä käyttivät molemmat vanhemmat. Äiti myös tiedostaa, että hänen

lapsensa ovat olleet tietoisia tästä käytöstä ja ovat nähneet alkoholin ja sen käytön seuraukset kotonaan. Äiti kuvaa, kuinka suurimmat katumuksen tunteet ja häpeä liittyvät lapsiin ja heidän lapsuuteensa. Tulkitsen äidin viimeisen, keskeneräiseksi jääneen lauseen siten, että häpeän tunne syntyy myös siitä, että alkoholi on mennyt lasten yli. Jane Latvalan (2006) tutkimukseen osallistuneiden äitien kirjoituksista löytyi myös ilmaisuja syyllisyydestä liittyen omaan toimintaan lasten näkökulmasta. Tiina Törmän (2010) tutkimukseen osallistuneet naiset kuvasivat juomisen hallinnan menetyksen kokemustaan. Kokemus siitä, että juominen menee oman äitiyden ylitse, löytyi myös Törmän (mt.) tutkimuksesta: naiset kuvasivat juomistaan himona ja pakkona. Sen lisäksi että häpeän tunne nousee tuomitsevan ja kontrolloivan yhteisön ja yhteiskunnan taholta, se nousee myös yksilön sisältä, yksilön kokemuksesta siitä, että alkoholi häpäisee ja nöyryyttää yksilön minuuden ilman, että hänellä itsellään on voimavaroja kamppailla vastaan tai edes nähdä alussa tilannettaan selkeästi ongelman kiellon vuoksi. (Törmä 2010, 58-59, 65.)

Tässä tutkimuksessa häpeän tunne syntyy äidin tulkitessa lapsiensa menneisyyden kokemuksia eli häpeä syntyy lasten kokemusten kautta tulkittuna, mutta myös naisen ajattellessa omaa toimintaansa äitinä tuolloin, kun alkoholi on mennyt lapsen edelle. Äitien tulkinnat lasten kokemuksista ovat negatiivisia. Tutkimukseeni haastatellut äidit kokivat, että lapset ovat joutuneet lapsuudessaan kokemaan liikaa liittyen äidin tai molempien vanhempien päihdeongelmaan. Äidit kokivat häpeää kokonaisvaltaisesti lasten lapsuuteen liittyen, toisin sanoin äitiys synnytti heissä häpeän tunteen.

Lapsen näkeminen muistuttajana. Häpeän tunne syntyy tutkimustulosten perusteella myös naisen äitiyden kautta siten, että nähdessään nykyään jo aikuisen lapsensa, äiti kokee häpeää siitä, millainen lapsuus hänen lapsillaan oli. Häpeän tunne aktivoituu, kun äiti näkee lapsensa, ja häpeän tunne syntyy siitä, että haastateltava on äiti:

”Ja minun lapset. Kyllä ne mussa häpeää synnyttää sen kautta, että minä oon niiden äiti. Ja kun minä nään ne, välillä muistan kuinka hankalan lapsuuden minä oon niille tarjonnu.”H5

Esimerkissä haastateltava nainen H5 kuvaa, kuinka nähdessään jo aikuiset lapsensa hän joutuu vastakkain oman päihdeongelman värittämän äitiytensä kanssa. Häpeä voidaan tässä kohdassa nähdä olevan myös hetkellinen, tilanteinen tunne, jonka syntymiseen

tarvitaan jokin merkityksellinen asia, tässä tapauksessa oma lapsi. Omaan lapseen tuossa tilanteessa on kietoutunut nykyisyyden lisäksi myös menneisyys: haastateltava näkee lapsessaan sen lapsuuden, jonka olisi pitänyt olla aivan toisenlainen ja toisaalta näkee lapsessaan oman äitiytensä erilaisuuden. Lapsi toimii tuossa tilanteessa muistuttajana naisen päihdeongelmasta synnyttäen häpeän tunteen. Tiina Törmän (2010) tutkimukseen osallistuneiden äitien tuska kärjistyy tietoon lapsille aiheutetusta tuskasta. (Törmä 2010, 78.)

Lapsen kautta vuorovaikutuksessa syntyneeseen häpeän tunteeseen voidaan yhdistää myös Charles Herbert Cooleyn (1902) ”peiliminä” käsite. ”Peiliminä” havainnollistaa, miten yksilö johtaa käsityksen itsestään suhteessa toisiin. Tällöin yksilö muodostaa kuvan itsestään toisten silmien kautta heijastuneena, tarkasteltuna ja arvioituna. (Burr 2004, 102.) Tämän tutkimuksen kontekstissa voitaisiin siis ajatella, että naisen lapset toimivat eräänlaisena häpeän peilinä naiselle. Voiko olla, että nainen kokee häpeää, kun hän tulkitsee tulevansa nähdyksi lapsensa silmissä moraalisen kategorian ”huonona äitinä”, ja reagoi tähän heijastukseen häpeällä?

Retkahdus tai retkahduksen ajattelu toimii tutkimustulosten mukaan myös häpeän tunnetta synnyttävänä. Haastatelluista naisista kaksi koki, että retkahtaminen takaisin alkoholin käyttöön esimerkiksi pidemmän raittiin kauden jälkeen synnytti häpeän tunteen. Itse retkahduksen synnyttämän häpeän lisäksi retkahdus aiheutti häpeää liittyen lapsiin:

”Sitte tietenki tulee, kun tulee retkahdus niin kyllä siinä tulee se häpeän tunne. Että taasko, taasko tässä kävi näin? Ja sitten kun lapset yrittää soittaa, mulla ei kännykkä vastaa, ne tietää että nyt on äiti hairahtanut.. Että se tietysti aiheu.. Taas tietysti se, että uudelleen yhteyttä lapsille, kyllä se on vaikea alkaa soitteleen että taas antaa anteeksi.” H3

Esimerkissä haastateltava nainen H3 kertoo, kuinka häpeän tunne tulee haastateltavan retkahtaessa juomaan. Haastateltava kuvaa pettymystä itseensä. Häpeän tunne syntyy myös siitä, että hän tietää lastensa yrittävän ottaa yhteyttä ja arvaavan, että haastateltava on retkahtanut, kun ei vastaa lasten yhteydenottopyrkimyksiin. Häpeän tunne syntyy ajatuksesta, että jollain tavalla tuottaa pettymyksen lapsilleen. Haastateltava kokee, että

lapsilta tulee pyytää anteeksi omaa retkahdusta. Retkahtamisen ajattelu jo mielikuvien tasolla voi synnyttää häpeän tunnetta, kuten seuraavassa esimerkissä:

”..Silti se pelko jäytää kokoajan että sitä retkahtaa ja sitten jo se ajatus siitä että retkahtas. Että se on hirviä häpeä itelle ja aattelee ni kauheaa myös lapsia kohtaan.” H5

Esimerkissä haastateltava nainen H5 kuvaa, kuinka pelkää retkahtamista takaisin juomiseen ja jo retkahduksen ajattelemisen synnyttää häpeän: häpeän tunteen liittyen itseän mutta myös häpeän tunteen liittyen lapsiin. Retkahduksen ajattelemisen tai pelkäämisen synnyttämä häpeän tunne liittyy haastateltavalla omaan äitiyteen ja siihen, miten retkahdus vaikuttaisi lapsiin.

Yhteiskunnallinen äitiys häpeän tunteen synnyssä merkityksellistyy haastateltavien kokemukseen viranomaisista ja viranomaiskontaktin synnyttämästä häpeästä. Lisäksi yhteiskunnallinen äitiys merkityksellistyy haastateltavien kokemukseen siitä, että he ovat alkoholiongelmaisista äiteistä eivätkä ole äiteinä toimineet, kuten yleisesti äideiltä odotetaan:

”..Ja häpeä tuli kun sovittiin virallisesti että lapset on molemmilla mutta käytännössä se oli, että ne oli miehellä kun se ero tuli, niin meni mulla taas alamaakeä siinä..” H5

”..muhun iski taas nämä äitipaineet, että mää en saanut lasta normaalisti tavata kahestaan ollenkaan, ja se on mulle häpeä.” H4

Esimerkissä haastateltava nainen H5 kuvaa, kuinka häpeän tunne syntyi siinä, että avioeron tapahduttua lasten sovittiin olevan yhteisesti molemmilla vanhemmilla, mutta haastateltavan juomisen vuoksi lapset eivät voineet olla hänellä. Häpeän tunteen syntyyn vaikuttavat paineet toimia niin sanotun normaalin äidin tavoin tai paineet olla normaali äiti olivat läsnä haastateltavien äitien kertomuksissa. Haastateltavan naisen H4 alaikäinen lapsi asuu vanhempien yhteisestä sopimuksesta isällään. Haastateltavalla on ollut tapaamisoikeus lapseensa. Se, että hänen tapaamisiaan lapsen kanssa on rajattu äidin päihdeongelman vuoksi, synnytti häpeän tunteen äidissä.

Kirsti Nousiainen (2004, 159-161) tutkimuksessa vastaavanlaisessa tilanteessa näyttäytyy syyllisyyden tunteen herääminen, koska nainen ei voi omasta halustaan huolimatta tavata lastaan niin paljon kuin haluaisi. Nousiainen (mt.) tulkitsee syyllisyyden tunteen naisen näkökulmasta tarkasteltuna ikään kuin rangaistuksena siitä, että nainen on toiminut kulttuuristen moraalisääntöjen vastaisesti. Syyllisyys eroaa häpeän tunteesta siten, että syyllisyydestä vapautuu hyvittämällä. Tutkija (mt.) kuitenkin pohtii, kuinka paljon hänen oman tutkimuksensa äitien syyllisyyden tunteista on häpeää siitä, etteivät äidit ole toimineet kulttuurisen äitimyytin mukaisesti. Riitta Granfeltin (2007, 133) naisvanhien päihdekuntoutukseen kohdistuvassa tutkimuksessa naisten häpeän tunne on syntynyt oman päihdeongelman vuoksi. Häpeän tunteen synnytti myös naisten äitiys: naiset kokivat olevansa huonoja äitejä, koska heidän lapsensa eivät asuneet kanssaan.

Haastatelluilla äideillä **viranomaisten mukanaolo** lapsen ja äidin välisessä suhteessa saattoi synnyttää häpeän tunteen:

”Ja lastensuojelupuolelta, sieltä on tarkkailemassa kuinka toivoton juoppoäiti on, niin se on iso häpeä.” H4

Esimerkissä viranomaisten puuttuminen haastateltavan naisen H4 tilanteeseen synnytti häpeän tunteen. Haastateltava kokee, että lastensuojeluviranomaiset *tarkkailevat* haastateltavaa ja näkevät tämän *toivottomana juoppoäitinä*. Haastateltava käyttää varsin latautuneita sanoja kuten tarkkailla, toivoton ja juoppoäiti, kuvatessaan viranomaisia häpeän tunteen synnyssä. Tarkkailun alaisena ollessaan äiti kokee, ettei hänellä ole tilanteessa juurikaan toimijuutta: äiti kokee olevansa viranomaisten tarkkailun objektina. Naisen äitiyttä kontrolloidaan yhteiskunnan taholta. Toivoton juoppoäiti viittaa tässä haastateltavan kokemukseen siitä, kuinka päihdeongelmaisen äidin konstruktion on latautunut paljon negatiivisia merkityksiä.

”Mää oisin halunnu muuttaa lasten kans asumaan keskenään ja mää ajattelin, että koska mieski käytti paljon alkoholia. Ja mä ajattelin, että jos mä haen asuntoa ni mä pääsen.. kun mää olin semmosessa pakkotilanteessa, että olin ollut yön pois nuoremman kanssa ja sitten menin hakemaan asuntoa. No mulle sanottiin, että no sullahan on itelläki alkoholiongelma että tai että sää käytät liikaa alkoholia. Että jos tuota otetaan lapset pois vähäks aikaa ja sillä aikaa yrität järjestää asioita ja niin mä sitte suostuin ja niin siinä kävi ja lapset oli hoidossa lastenkodissa.” H2

Esimerkissä haastateltava nainen H2 kertoo ajasta, jolloin hänen lapsensa olivat pieniä. Tuolloin naisen perhe-elämää väritti puolison ja oma alkoholin käyttö sekä alkoholin käytön seurauksena syntyvät väkivaltaiset parisuhderiidat. Erään tällaisen riidan päätteeksi nainen oli kääntynyt viranomaisten puoleen ajatuksenaan oman asunnon hankkiminen itselleen ja lapsilleen. Asuntoa nainen ei saanut vaan toteamuksen ongelmallisesta alkoholinkäytöstään ja ehdotuksen lasten sijoittamisesta. Nainen suostui sijoitukseen. Kokemuksena lasten sijoitus on jäänyt naiselle epämiellyttävänä ja kaduttavana asiana mieleen:

”Mää heti tajusin, että mää oon tehny virheen ku mää paan ne sinne, että mun ois pitäny sanoo että ei.. Olikohan ne kevätlukukauden sitte siellä.. Kyllä se oli virhe.” H2

Kirsi Nousiaisen (2004, 72) tutkimuksen mukaan lapsistaan erillään asuvat äidit kokivat viranomaiskontakteissa ulkopuolisuuden ja objektiivisuuden kokemuksia. Naiset tunsivat, etteivät tule kuulluiksi sekä tulevat epäoikeudenmukaisesti kohdelluiksi. Viranomaiset edustavat yhteiskunnan normeja, ja asemansa kautta viranomaisille on annettu valtaa, jonka avulla äitiyttä voidaan määritellä.

Vastoin äitiyden myyttiä toimiminen. Haastateltavan naisen H4 seuraava ajatus siitä, ettei nainen eikä äiti juo, sekä pohdinta eri päihdeongelmaa kuvaavien termien merkityksistä liittyy kiinteästi edellisiin:

”Nainenhan ei juo. Ja äiti varsinkaan ei juo.. Et kyllä ympäristöllä on aika rankka suhtautuminen. Ja se, että sana juoppo ja alkoholisti, ne on kuitenkin kaks eri asiaa. Mutta se mielikuva, kun sanotaan et mä oon alkoholisti, niin se mielikuva on sama kuin se rannalla oleva juoppo.” H4

Haastateltava nainen H4 tekee henkilökohtaisesti eron sanojen ”juoppo” ja ”alkoholisti” merkitysten välille, mutta kokee, että päihdeongelmaisista äideistä puhuttaessa yleinen suhtautuminen päihdeongelmaiseen äitiin on sama kuin yleinen suhtautuminen ”rannalla olevaan juoppoon”. Kun nainen kokee, että häneen suhtaudutaan kuten yleisesti suhtaudutaan ”rannalla olevaan juoppoon”, naiseen asettuu myös ulkoa päin häpeä: sana ”juoppo” kantaa mukanaan vahvan latauksen tietyllä tavalla sosiaalisesti ei-hyväksytystä käyttäytymisestä ja kokonaisesta elämästä. Kun nainen kokee, että hänet asetetaan tuohon samaiseen ”juopon” kategoriaan, häneen asetetaan häpeä myös ulkoa-

päin ja toisaalta häneltä voidaan myös odottaa häpeämistä (ks. myös Saarikoski 2001, 180).

Tiina Törmän (2010) tutkimuksen mukaan äitiydestä muodostuu naisille oman ongelman kieltoa ylläpitävä rooli. Nainen uskoo, että ei voi olla alkoholisti, jos on äiti. Tämän käsityksen synnyn Törmä (mt.) liittää yhteiskunnasta tuleviin myyttisiin arvoihin ja ihanteisiin liittyen naisiin äiteinä. Törmän (mt.) tutkimuksessa ilmeni myös käänteisesti naisten kokemus siitä, ettei voi olla alkoholisti, jos on äiti, koska tuossa tapauksessa nainen olisi huono ja epäonnistunut äiti. Äitiys on kynnys avun hakemiselle. Alkoholismi leimaa äidin eikä tuota leimaa tahdota korostaa, vaikka sen käsittely olisi tärkeää. Äidit eivät jaa menneisyyden kokemuksiaan AA-ryhmissä. Tämä tulkitaan merkkinä äitiyden kulttuurisen merkityksen ilmenemisestä myös päihdeongelmaisten ryhmässä. Tämän vuoksi äidit kantavat menneisyyden tapahtumia häpeän ja syyllisyyden värityminä kivuliaina muistoina vielä pitkään raittiuden saavuttamisen jälkeenkin. (Törmä 2010, 93, 105.) Kirsi Nousiainen (2004, 156) löytää tutkimukseensa osallistuneiden naisten kertomuksista yhteneväisen kokemuksen syyllisyydestä. Syyllisyys syntyy joko siten, että naiset syyllistävät itse itseään tai siten, että naisia syyllistetään. Tunne nousee esiin vuorovaikutuksesta, ja erilaiset uskomukset äitiydestä ruokkivat sitä.

Tähän tutkimukseen haastatellut äidit jakoivat yhteisen kokemuksen siitä, että äitiys on merkityksellinen tekijä päihdeongelmasta johtuvan häpeän tunteen synnyssä:

”Äitiys, kyl se on ihan ehdottomasti keskiössä [häpeän tunteen synnyssä -ev] Ja justiin se, että kun se on jo itellä ihan riittävä, niin sitten ett se ympäristö vielä. Sen pitäis käyttäytyä vähän eri lailla.. Että kun suhun on kerran se leima lyöty, ni sen pitäis sen leiman lähteä sieltä, jos sä oot parantunut. Se päivä, kun se on kirjattu niin sen jälkeen joka paikassa missä mä oon käynyt, näkyy se merkintä ja suhtautuminen muuttuu.” H4

Esimerkissä haastateltava nainen H4 kokee, että häpeän tunteen synnyssä äitiydellä on suurin merkitys. Oman subjektiivisen äitiyden kautta syntyvän häpeän tunteen lisäksi haastateltava näkee, että ympäristön suhtautuminen haastateltavaan päihdeongelmaisena äitinä lisää häpeää. Haastateltavalla on lisäksi kokemus siitä, että leimauduttuaan kerran päihdeongelmaiseksi äidiksi leima seuraa naista mukana kaikkialla. Viranomaisten mukanaolo äidin ja lapsen suhteessa synnyttää häpeän lisäksi myös pelkoa siitä, milloin lapsi viedään tapaamisilta pois. Toisaalta myös lapsen huoltajuuskiista synnytti häpeän

tunteen äidin joutuessa todistelemaan eri viranomaisille omaa äitiyytään eli joutuessaan todistelemaan itseään.

Haastateltujen äitien kertomuksissa käy vahvasti ilmi se, että äitiys sinällään on hienoa, mutta samanaikaisesti hirvittävän musertavaa, koska nainen katuu ja häpeää omaa päihdeongelmaansa ja lastensa lapsuutta sekä mahdollisia lasten lapsuuden kokemusten heijastuksia nykypäivään. Äitiyden voidaan nähdä olevan monen naisen elämässä suuressa asemassa. Kun siihen päihdeongelman myötä liittyy vahva häpeän tunne, on koko äitiys välillä yhtä suurta ristiriitaa. Häpeä syntyy ajatuksesta, että ei ole niin kuin ”oikian äitin pitäis olla. Että on erilainen. Että voiko mua äitiksi kuttua lainkaan?” H5

Haastateltavan naisen H5 esimerkki oikeanlaisesta äitinä olemisesta viittaa siihen, että hänellä on tietty käsitys oikeanlaisesta äitiydestä, mihin hän itseään vertaa. Hän toteaa olevansa erilainen. Haastateltavan kysymys siitä, voiko häntä kutsua lainkaan äidiksi, on mielenkiintoinen. Kenelle haastateltava kysymyksen esittää? Kuka siihen voi vastata ja kenen vastausta äiti odottaa?

”..Häpeän tunteet paljon liittyy niihin aikoihin, kun lapset oli pieniä, että ois pitänyt toimia toisin kokonaan. ..Että tuo päihdeongelma on hirvittävä siinä, että kyllä minäkin oisin toisella tavalla toteuttanu sitä äitiyttä.” H2

Esimerkissä haastateltava nainen H2 kuvaa, kuinka häpeän tunne liittyy nyt jo hänen aikuisten lastensa lapsuuteen. Haastateltava kokee, että hänen olisi pitänyt toimia kokonaan toisella tavalla: toimia äitinä eri tavoin, kuin miten hän on toiminut. Toisaalta nainen kokee olevansa äiti ja kokee äitiyden osaksi identiteettiään, mutta toisaalta tiedostaa, ettei ole ”toteuttanut äitiyttä” siten, kuin suomalaiselta äidiltä odotetaan. Äitinä toimiminen normaalista poikkeavalla tavalla synnyttää häpeää. Naiset tietävät, millä tavoin suomalaisen äidin oletetaan toimivan ja toteuttavan äitiyttä, mutta päihdeongelma tuo siihen mukanaan omaa vaikeutta, kuten haastateltava nainen H2 yllä kuvasi. Tiina Törmän (2010, 131) tutkimuksen mukaan vielä pitkään raitistumisen jälkeenkin naiset voivat kokea syvää huolta siitä, mitä seurauksia ja ongelmia he omalla juomisellaan ovat mahdollisesti aiheuttaneet lapsilleen.

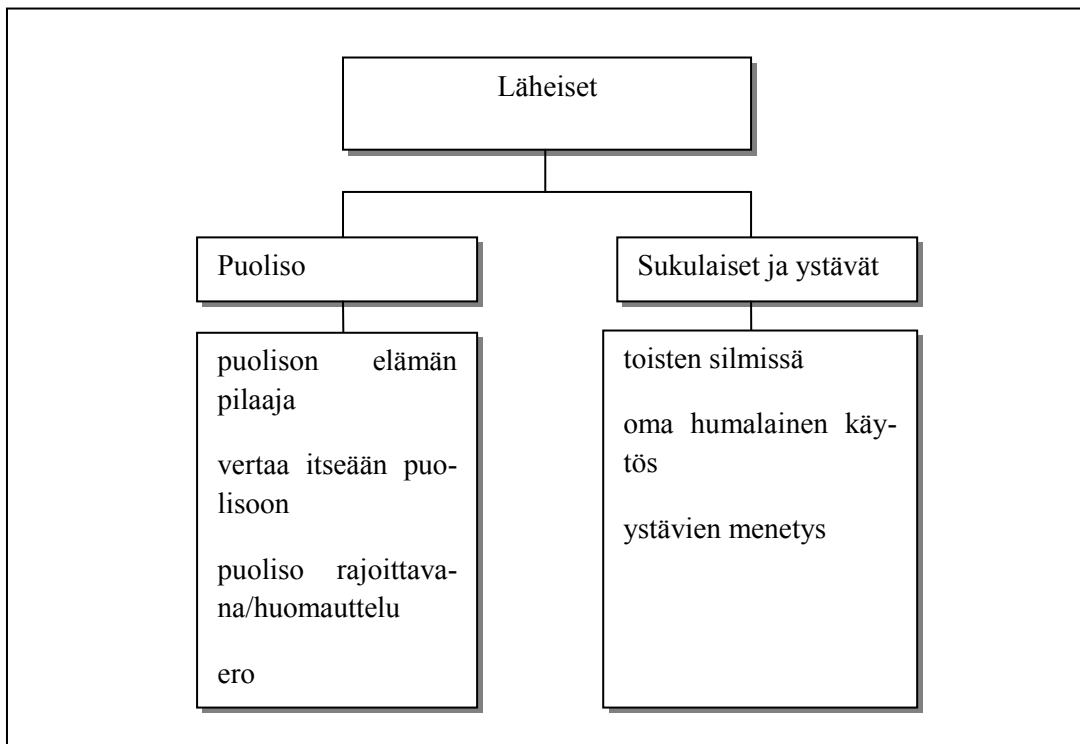
Kirsi Nousiaisen (2004) tutkimuksen mukaan lapsistaan erillään olevien äitien äitiys yksilöllisesti koettuna ilmentää kulttuuristen äitiyden rajojen ahtautta. Vaikka äitiys

esiintyy nyky-yhteiskunnassa erilaisessa muodossa kuin se aiemmin on tehnyt, ei se välttämättä ole kuitenkaan merkinnyt kulttuuristen rajojen murtumista. Äitiyden kulttuuriset rajat pohjautuvat edelleen vanhoihin, myyttisiin uskomuksiin ja ihanteisiin äitiydestä. Pyrkiessään rakentamaan hyväksyttävää äitiyttä, äiti-identiteettiä, nainen joutuu ristiriitaiseen tilaan, jossa kulttuurinen ja moraalinen käsitys äidistä ei vastaa äidin omia kokemuksia. (Nousiainen 2004, 66, 69.) Vastaavanlaiseen tilanteeseen joutuvat myös tämän tutkimuksen haastatellut naiset, jotka päihdeongelmansa vuoksi ovat kulttuurisen äitiyden rajojen marginaalissa.

6.3 Läheiset

Tutkimustulosten mukaan **läheiset** liittyvät häpeän tunteen synnyssä puolison sekä sukulaisiin ja ystäviin. Häpeän tunteen syntyyn puolison liitti neljä viidestä haastateltavasta. Sukulaisiin ja ystäviin liitettynä häpeän tunne syntyi kolmella naisella. Puolison merkitys häpeän tunteen synnyssä jakautuu neljään osaan: 1. naisen tunne siitä, että hän pilaa puolison elämän omalla alkoholinkäytöllään, 2. nainen vertaa omaa juomistaan puolison alkoholin käyttöön, 3. puoliso pyrkii rajoittamaan naisen alkoholinkäyttöä konkreettisesti kieltämällä puolisoa tai huomauttelemalla tämän juomisesta, 4. puolison ehdottama tai toteuttama ero.

Sukulaiset ja ystävät häpeän tunteen synnyssä jakaantuvat kolmeen osaan: 1. toisten silmin itsensä arvioiminen, 2. oma humalainen käytös sekä 3. ystävyysuhteiden menettäminen. Seuraavassa kuviossa olen esittänyt läheiset häpeän tunteen syntymisessä:



Kuvio 5. Läheiset häpeän tunteen syntymisessä.

Tutkimukseen haastateltujen naisten elämäntarinoissa oli löydettävissä yhteneväisiä seikkoja. Jokainen nainen oli ollut elämänsä aikana pitkässä parisuhteessa. Haastattelu-
jen tekohetkellä parisuhteessa naisista oli kaksi. Kolme naisista koki, että oma juominen oli lisääntynyt ja ongelmallistunut pitkän parisuhteen aikana. Näistä kolmesta naisesta kahdella oli myös runsaasti alkoholia avioliiton aikana käyttävä mies, ja naiset yhdistivät oman juomisen ongelmallistumisen puolison runsaaseen juomiseen. Kahden muun haastatellun naisen alkoholin käyttö oli runsasta jo ennen parisuhdetta. Toisella naisista nykyinen puoliso ei juuri käyttänyt alkoholia. Toinen haastateltu nainen kertoi puolisonsa olevan päihdeongelmainen. Haastatteluissa nousi esiin puolison merkitys häpeän tunteen synnyssä.

Puoliso. Läheisissä ihmissuhteissa saatu tuki, ymmärrys ja kannustus saattavat myös kääntyä päinvastaiseksi kokemukseksi siitä, että nainen pilaa puolisonsa elämän juomisellaan, ja tämä puolestaan synnyttää häpeän tunteen:

”Teen jotain päätöntä taas ja saan olla anteeksi pyytämässä, et se vaikuttaa paljon meidän suhteeseen sillä tavalla, jos hän ei olisi niin anteeksiantavainen ja ymmärtäväinen niin tuskin olis tossa enää, kättelemassa. Nii että sekin tuo.. Joskus mulla on semmonen olo, että pilaan hänenkin elämänsä, että se niinku hävettää suuresti.” H1

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kuvaa, kuinka oman alkoholin käytön myötä hänelle syntyy tunne, että hän pilaa puolisonsa elämän. Tämä tunne puolestaan synnyttää häpeää. Haastateltava kokee puolisonsa anteeksiantavaisena, joka antaa anteeksi naisen humalaiset teot ja haastateltava toisaalta antaa puolisolleen ison roolin suhteen pysyvyydessä tämän hyväsydämyyden ja anteeksiantavaisuuden kautta. Tässä tapauksessa häpeän tunne syntyy haastateltavan omasta kokemuksesta toisen elämän pilaamisesta ilman, että toinen on siihen antanut viitteitä. Toisaalta puoliso voi synnyttää häpeän tunteita myös huomauttelemalla naiselle tämän alkoholin käytöstä, kuten seuraavassa esimerkissä:

”Ilman muuta. Mut siinä nousee, kun tietää myös hänen alkoholin käytön, niin siinä nousee myös se viha ja katkeruus siitä, että nyt sitä niinku lyödään sillä mun juomisella, ihan selkeesti lyödään ja ei se vaan oo häpeä, vaan sillä häpäistään.” H4

Haastateltava nainen H4 koki häpäisevänä sen, että avioliiton aikana ex-mies huomautteli haastateltavan juomisesta, vaikka avioliiton aikana molemmat käyttivät rankasti alkoholia. ”Häpäistä” on vahva sana, ja haastateltava viittaa sen kenties olevan jollain tavalla enemmän kuin häpeä. Häpäiseminen on jotain aktiivista, jotain mitä tehdään. Häpäiseminen liittyy jonkun toisen ihmisen tekemiseen, johonkin minkä objektina ja vailla valtaa toimia, yksilö on. Tässä tapauksessa nainen on objektina ex-miehen sanoille ja teoille. Suvi Ronkaisen (1999) mukaan häpeän kontekstina on usein myönteinen tunne, sitoutuminen. Häpäisyllä ja häpäisijällä on yksilölle jonkinlainen merkitys. Keskeinen häpeän kenttä on rakkaus: se altistaa häpeälle. Häpäisy viittaa ylenkatsomiseen, itsensä asettamiseen paremmaksi suhteessa toiseen. (Ronkainen 1999, 137, 143.) Satu Lidmanin (2011, 110) mukaan häväistyksi tuleminen on yksilölle rankka psyykkinen kokemus. Se vaikuttaa muun muassa itsearvostukseen. Pentti Ikosen ja Eero Rechardtin (1994, 156) mukaan häpäisyllä pyritään häpäisyn kohteen mukautumiseen, alistumiseen ja lamautumiseen.

Marja Holmilan (1992) tutkimuksen mukaan parisuhteessa olevilla ihmisillä parisuhteen olemassaolo toimii oman juomisen hallintaa lisäävänä tekijänä. Oma puoliso nähtiin hyvin usein olevan se henkilö, joka eniten vaikuttaa naisen juomiseen joko hillitsemällä sitä tai opettamalla uusia juomatapoja. (Holmila 1992, 41-42.) Mikäli nainen kuitenkin käyttää alkoholia jollain tavalla poikkeavasti suhteessa puolison alkoholin käyttötapaan, se voi synnyttää häpeän tunteen, kuten seuraavassa esimerkissä haastateltavan naisen H1 kokemuksesta:

”Mä saatan vinkua, että mä haluan oluen tai niin pois päin mutta sitten mua rupeaa saman tien hävettään, että kun toinen ei juo viikkokausiin mitään.” H1

Haastateltava nainen H1 kertoo, kuinka saattaa pyytää puolisoltaan lupaa juomiseen. Tämän pyynnön jälkeen haastateltavalla syntyy häpeän tunne, koska puoliso itse käyttää alkoholia harvakseltaan. Nainen vertaa itseään ja omaa juomistaan puolisonsa alkoholinkäyttötapaan, ja tästä syntyy häpeän tunne. Nainen määrittänyt parisuhteen kontekstissa poikkeavasti alkoholia käyttäväksi. Toisaalta puoliso ei välttämättä liity häpeän tunteen syntyyn, kuten yhden haastateltavan naisen kohdalla, joka koki, että puolison oma alkoholiongelma aiheuttaa sen, ettei haastateltava koe häpeän tunnetta suhteessa puolisoonsa.

Puoliso voi toimia myös juomista rajoittavana tekijänä konkreettisesti kieltämällä naista ostamasta alkoholia, kuten seuraavassa esimerkissä:

”Mää saatoin mankua, että haetaan kaupasta – mutta jos mies oli päättänyt että ei juua, ni sitten se sano, että ei haeta ja ei aina tarvi juua. Ni kyllä sellanen sitten häpeän tunteen herätti, että tuntu hävettävältä kun toinen kielsi.. esti mua.” H5

Esimerkissä haastateltavan naisen H5 entisen puolison juomista rajoittava käytös herättää häpeän tunteen. Nainen käy sisällään kamppailua oman juomisen himonsa kanssa ja haluaa toteuttaa halunsa, mutta toisaalta naisen toimintaa rajoittaa puoliso, joka kommentillaan ja kiellolla synnyttää häpeän tunteen. Häpeän tunne syntyy toisen kiellosta: siitä että toinen estää toiminnan, jota nainen itse haluaa ja toisaalta viitatessaan myös siihen, että juomista on useasti. Haastateltava kertoi jälkikäteen miettineensä, että vaikka hän ei vielä tuolloin ollut tiedostanutkaan omaa päihdeongelmaa syvästi, hän tuns silti jotain olevan vialla, kun reagoi niin voimakkaasti miehensä rajoitukseen. Nainen

koki, että häpeän tunne tilanteessa oli myös jollain tavalla varoitusmerkkinä siitä, että jotain on vialla. Haastateltava kertoi myös, että miehensä kiellosta huolimatta hän saattoi juoda, esimerkiksi iltamyöhään ja öisin salaa muulta perheeltä. Myös Tiina Törmän (2010, 58) tutkimukseen osallistuneiden naisten kertomuksissa oli löydettävissä kuvauksia salaa ja piilossa juomisesta juomisen himon ollessa kova.

Haastateltavan naisen H5 avioliitto päättyi myöhemmin eroon, jonka syyksi haastateltava kertoo alkoholin käyttönsä. Tämän hän myös koki häpeää synnyttävänä:

”Mies tuota sano, että hän lähtee lasten kanssa jos en lopeta ja sitten mää niinku havahuin että miksi? Siihen se ero pohjautuu. Ja se on sellainen asia, mikä on häpeällinen. Että mies ei jaksa katsoa, että siis tiitkö, että jättää vaimonsa, että vaimo on juoppo.” H5

Tässä esimerkissä haastateltavan naisen H5 häpeän tunne syntyi miehen ottaessa eron hänestä hänen päihdeongelmansa vuoksi. Häpeä syntyi siitä, että miehen vaimo oli päihdeongelmainen. Tämä viittaa siihen, että nainen itsekin pitää häpeällisenä sitä, että hän naisena, vaimona ja äitinä on päihdeongelmainen. Tässä, kuten muuallakin tämän tutkimuksen tuloksissa palataan siihen, että päihdeongelma synnyttää häpeän tunteen kokijassaan. Tutkimustuloksissa eriteltyt yksityiskohtaisemmat kuvaukset häpeän synnystä liittyvät aina laajemmassa katsannossa päihdeongelmaan.

Sukulaiset ja ystävät nousivat myös esiin häpeän tunteen synnyssä, mutta eivät yhtä merkityksellisinä kuin puoliso. Kaikilla haastatelluilla naisilla suhteet kaukaisempiin sukulaisiin olivat etäisiä, voisi sanoa että viileän asiallisia. Sukulaisia tavattiin häissä, hautajaisissa ja muissa virallisluontoisissa tapaamisissa. Spontaani yhteydenpito omiin sukulaisiin oli vuosien saatossa jäänyt pois. Eräs haastateltava kuvasi, ettei pidä sukulaisiinsa yhteyttä, koska ei tahdo näiden tietävän omasta päihdeongelmastaan. Ajatus siitä, että itselle tärkeä sukulainen tietäisi omasta päihdeongelmasta, oli tuskallisen häpeällinen:

”Jos esimerkiksi mejän mummi eläis, ni mä en ite tietäis mihin mää pääni tukkisin, kun mä häpeisin niin hirveesti.” H1

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kuvaa häpeän tunteen olevan niin vahva, ettei tietäisi mihin piiloutuisi, mikäli hänen mumminsa tietäisi naisen päihdeongelmasta. June

Price Tangneyn (1999, 546) mukaan häpeän tunne synnyttää halun piiloutua. Haastateltavan naisen H1 kertomuksessa kuvastuu myös naisen halu piiloutua.

Naisten kertomuksissa oli löydettävissä myös itsensä etäännyttämistä sukulaissuhteista: esimerkiksi omalle tädille päihdeongelman paljastuminen olisi ollut yhdelle haastateltavalle häpeällistä, joten välttääkseen tämän paljastumisen haastateltava etäännytti itseään ihmissuhteista. Läheisimmiltä sukulaisilta, kuten sisaruksilta ja vanhemmilta, osa haastatelluista koki saavansa tukea ja ymmärrystä liittyen omaan päihdeongelmaan ja välit koettiin läheisiksi. Toisaalta haastateltavien joukossa oli myös naisia, joiden välit vanhempiin ja sisaruksiin olivat katkenneet jo vuosia sitten.

Häpeän tunne syntyi naisten kokemuksissa siten, että nainen on katsonut itseään vanhempiensa tai muun läheisen sukulaisen silmin ja häpeää sitä, millaisena näkee itsensä itselleen merkityksellisten ihmisten silmin.

”Kyllähän mä häpeän silmät päästäni äitini ja isän eessä, että mikä musta on tullut..” H1

”Että se veli, etten kehtaa ottaa yhteyttä kun se näkee minkälainen mä oon, minkälaiseksi mä oon muuttunu siitä.” H5

Haastateltava nainen H1 häpeää sitä, millaiseksi ihmiseksi on muuttunut päihdeongelman myötä: hän häpeää vanhempiensa katseesta, tosin hän kokee vanhempiensa suhtautuvan omaan päihdeongelmaansa tukien ja kannustaen. Tuki ja kannustus eivät kuitenkaan suojelleet naista häpeän tunteilta läheisissä ihmissuhteissa. Myös haastateltava nainen H5 vertaa nykyistä itseään siihen, mitä on joskus ollut. Hän vertaa itseään entiseen itseensä veljensä silmien kautta. Naisten kokemukset ovat myös tulkittavissa ”peiliminän” käsitteen kautta: naiset muodostavat kuvan itsestään vanhempien tai veljen silmien kautta heijastuneena (Burr 2004, 102) ja kokevat häpeää.

Tutkimustuloksissa naisen häpeän tunne syntyy myös ajatuksesta, että hän tuottaa pettymyksen vanhemmilleen. Häpeän tunne syntyy vanhempiin liitettynä myös siten, että ongelman ilmitulo koettiin häpeällisenä. Tiina Törmä (2010) luonnehtii häpeän tunteen sukupolvien yli ulottuvaksi piirteeksi. Törmän (mt.) tutkimuksessa naiset kuvasivat syvävä epäonnistumisena ja häpeänä oman alkoholismien paljastumista omille vanhemmil-

leen. Naiset kokivat epäonnistumisen ja häpeän tunteita suhteessa vanhempiinsa oman äitiyden sekä omien vanhempiensa lapsena olemisen kautta. (Törmä 2010, 68-69.)

Oma toiminta humalassa synnyttää tutkimustulosten mukaan myös häpeää. Haastateltavat kokivat, että erilaisissa sukujuhlissa humalassa esiintyminen synnytti häpeää jälkikäteen:

”..jos meni huppelissa johonkin juhlaan. Että tietyt tilanteet, niinku jotkut juhlat, häät tai syntymäpäiväjuhlat tai tämmöset, niin ne saatto sitte jälkeinpäin hävettää.” H3

”Vaikka jossain juhlassa humalassa ollu niin jälkeinpäin kun ajattelee niin tahtois vajota maan alle ja on menettäny ne kasvonsa. Mutta ei sitä sillon humalassa niin aattele.” H5

Häpeän tunne syntyy edellä kuvatuissa esimerkeissä jälkikäteisenä tunteena yksilön muistellessa omaa humaltunutta käytöstään. Haastateltava nainen H3 kertoo kokeneensa jälkikäteen häpeän tunteen muistellessaan omaa humalaansa juhlissa. Nainen pelkää leimautumista päihdeongelmaiseksi ja salaisuutensa paljastumista. Häpeän tunne voidaan tässä kohden nähdä liikkuvan menneisyys-nykyisyys-akselilla siten, että tapahtuma, joka ei itse tapahtuman hetkellä herätä häpeän tunnetta, muuttaa muotoaan yksilön reflektoidessa sitä myöhemmin ja tämän tarkastelun myötä häpeän tunne herää jälkikäteisenä tunteena.

Haastateltava nainen H5 kertoo myös, kuinka juhlien jälkeen omaa humalaista käytöstä muistellessa syntyi häpeän tunne. Nainen kokee menettäneensä kasvonsa humalaisen käyttöksensä seurauksena. Nainen myös toteaa, että ollessaan itse juhlassa humalassa ei arvioi omaa toimintaansa samalla tavoin kuin seuraavana päivänä. Kontrollin ja kasvojen menettämiseen sekä näiden menettämisen pelkoon liittyy Erving Goffmanin (1971) ajatus minän esittämisestä ja siitä, että yksilö haluaa tulla nähdyksi tietyllä tavalla ja tätä kautta saavuttaa sosiaalisen hyväksynnän.

Valerie De Marinsin ym. (2009, 617) tutkimuksen mukaan pelko päihdeongelmaisten ryhmään leimautumisesta ajaa naiset kamppailemaan säilyttääkseen salaisuutensa melkein keinolla millä tahansa. Tiina Törmän (2010) mukaan sosiaalisesta juomisesta esimerkiksi juhlissa tulee naiselle tapa osoittaa muille ihmiselle oman juomisen normaalius

niin sanotulla edustusjuomisella. Nainen pyrkii välttämään kontrollinsa menettämistä suhteessa alkoholiin toisten silmien alla. Mikäli näin kuitenkin tapahtuu, syntyy häpeän ja syyllisyyden tunteita. (Törmä 2010, 77.)

Yhteistä kaikilla tähän tutkimukseen osallistuneilla naisilla oli myös ystävyysuhteiden niukkuus: tuttavien ja kavereiden kyllä kuului naisten elämään, mutta ystäviksi he nimesivät vain muutaman ihmisen. Nämä ihmiset olivat sellaisia, jotka tiesivät haastateltavien päihdeongelmasta ja tukivat sekä hyväksyivät heidät. Joidenkin haastateltavien nimeämät ystävät olivat itse myös päihdeongelmaisia, ja naiset kokivatkin, että tulivat täydellisesti hyväksytyiksi vain toisen päihdeongelmaisen silmissä. Yhteistä naisten kertomuksille oli myös se, että naiset määrittelivät itsensä hyvin usein sanoilla erakko ja yksineläjä. Naiset kokivat luottamuksen puutetta ihmissuhteissa ja pelkäsivät tulevansa jossain vaiheessa petetyiksi, jos päästäisivät uuden ihmisen ystäväkseen. Naiset pelkäsivät avautua ihmisille omasta elämästään, he pelkäsivät että heidän kertomansa asiat kääntyisivät jossain vaiheessa heitä vastaan. Naiset myös kuvasivat pilanneensa monia ihmissuhteita elämänsä aikana juomisellaan. Häpeän tunne ystävyysuhteisiin liitettynä syntyi juuri tästä:

”Kyllä mä oon humalapäissään sekoilusta menettänytki ihmisiä, ystäviä elämästäni.” H5

”Että tuttavuusuhdeekin, ni kyl mä oon ite ne pilannu omalla alkoholin käytöllä.” H3

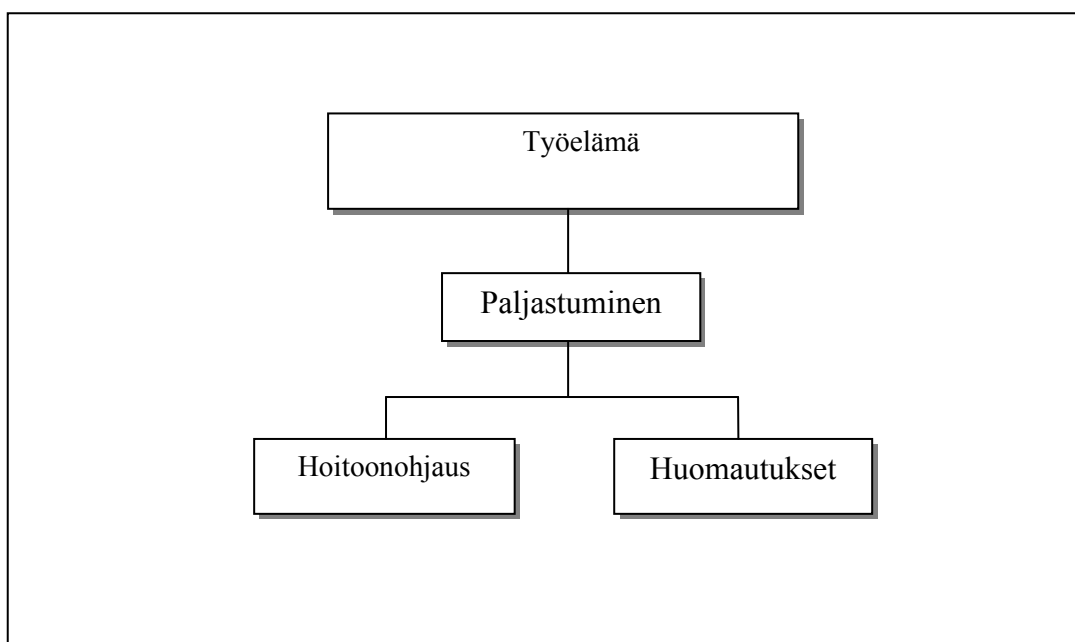
Naiset kokivat, että omalla päihtyneellä käyttäytymisellään he ovat pilanneet alkavia tai jo olemassa olevia ystävyys- tai tuttavuusuhdeita. Tämä kokemus omasta toiminnasta synnytti myös häpeän tunnetta. Häpeän tunne myös esti naisia ottamasta uudelleen yhteyttä ihmisiin, joiden kanssa välit olivat viillenet.

6.4 Työelämä

Naiselle työn merkitys voi liittyä työn sisältöön, sitä kautta saataviin sosiaalisiin suhteisiin sekä työssä käynnin mahdollistamaan taloudelliseen itsenäisyyteen. Itsekunnioituk-

sen ja voimavarojen lähteen lisäksi työ voi toisaalta olla toisille myös uuvuttava ja vastenmielinen, pakollinen asia. (Julkunen 1999, 95; Holmila 1992, 32.) Haastatelluista naisista kolme yhdisti työelämän oman alkoholinkäytön runsastumiseen: työpaikan juhlat, pikkujoulut ja yhteiset työpäivien jälkeiset illanistujaiset lisäsivät naisten juomista. Toisaalta naiset yhdistivät myös työttömyyden oman juomisensa runsastumiseen. Minna Kekäläisen (2009, 26) pro gradu -tutkielmassa käy ilmi, että alkoholin käyttö on toiminut tutkimukseen osallistuneille naisille eräänlaisena reaktiona: huonon työpäivän jälkeen lohduttajana ja hyvän työpäivän jälkeen puolestaan palkintona. Marja Holmilan (1992, 39) mukaan työpaikan juomiskulttuurilla, kuten myös työpaikan ihmissuhteilla on vaikutus ihmisten juomistapoihin.

Tähän tutkimukseen haastatelluista viidestä naisesta kaksi kuvasi itseään hyvin työ-orientoituneeksi henkilöksi. Heille työssäkäynnillä ja työn teolla oli suuri merkitys: he kokivat olleensa työsssänsä hyviä. Toinen naisista kuvasi myös tulleen hyväksikäytetyksi ahkeruutensa ja tunnollisuutensa vuoksi. Hän myös kuvasi, kuinka läpikäymänsä avioeron jälkeen työstä tuli hänelle elämän sisältö. Toinen haastateltavista puolestaan kertoi, kuinka onnistuminen työssä lisäsi myös itsensä arvostuksen tunnetta. Molemmat naiset olivat eläneet lapsuutensa perheissä, joissa työntekoa oli arvostettu hyvin korkealle. Tutkimustuloksissa häpeän tunteen syntyyn vaikutti myös työelämä. Seuraavassa kuviossa kuvaan työelämää häpeän tunteen syntymisessä:



Kuvio 6. Työelämä häpeän tunteen syntymisessä.

Työelämä merkityksellistyy haastateltavien naisten kertomuksissa kokemukseen hoitoonohjauksesta sekä työpaikalla tapahtuneista huomautuksista. Hoitoonohjaus sekä huomautukset merkitsevät naisille oman päihdeongelman paljastumista heille merkityksellisen työelämän kontekstissa.

Työssäkäyvä päihdeongelmainen nainen pyrkii pitämään päihdeongelmansa salassa muun muassa juomalla iltaisin ja viikonloppuisin ja hoitamalla työnsä hyvin. Päihdeongelman edetessä asia tulee kuitenkin ilmi jossain vaiheessa. (Kujala 2005a, 87.) Päihdeongelman ilmituleminen merkitsee usein työpaikalta virallista hoitoonohjausta. Haastatelluista naisista yhteensä kolme oli jossain vaiheessa elämänsä aikana hoitoon ohjattu työpaikastaan alkoholin käytön vuoksi. Antero Puhakka (2000, 116-117) toteaa hoitoonohjausta määrittävän yleisesti sekä työnantajan että työntekijän etuna sellaisessa tilanteessa, jossa päihteiden käytön johdosta voidaan käynnistää työsuhteen irtisanomistai purkamistoimenpiteet. Päämääränä on työyhteisön toimintaa haittaavan päihteiden käytön loppuminen.

Työelämä näyttäytyy haastateltavien naisten kertomuksissa häpeän tunteen lähteenä silloin, kun työpaikalta on joko huomautettu naisen juomisesta tai hoitoonohjattu päihdeongelman vuoksi. Nainen on saattanut itse ensin asioida esimerkiksi työterveyshuollossa hakemassa apua sisällään vellovaan pahaan oloon, masennukseen ja unettomuuteen. Haastattelun tekohetkellä jo eläkkeellä oleva haastateltava nainen H3, jonka elämän sisällöksi työ avioeron myötä muuttui, kuvasi, kuinka työpaikalla huomauttelu myöhästelyistä ja alkoholille tuoksumisesta ja lopulta hoitoonohjaus pysäyttivät miettimään omaa alkoholin käyttöä mutta myös synnytti häpeän tunteen:

”No kyllä se jollain tavalla pysäyttänyt miettimään sitä asiaa. Että käytänpö mä todella liikaa alkoholia? Ja tietenkin siihen tulee myöskin se häpeä. Että ulkopuoliset on huomanneet sen, että mulla on alkoholiongelma.” H3

Oman tilanteensa ääreen pysähtyminen ja sitä kautta ongelman tiedostaminen liittyy myös häpeän tunteen syntymiseen. Edellä esimerkissä haastateltava nainen H3 kuvaa kuinka se, että muut ihmiset huomaavat naisen alkoholiongelman, synnyttää häpeän tunteen. Merkityksellistä tässä on juuri se, että joku toinen, joku ulkopuolinen kertoo

naiselle, että tällä on ongelma, ja tätä kautta nainen on määritelty tästä eteenpäin ongelmallisena ainakin työpaikan kontekstissa tarkasteltuna. Antero Puhakka (2000) toteaa tutkimuksessaan, että hoitoonohjauksesta alkaen hoitoonohjattu on määritelty ongelmaiseksi (Puhakka 2000, 128). Se, että nainen tulee määritellyksi ja nimetyksi joksikin, joka on yleisesti hyväksytyn vastainen, synnyttää naisessa häpeän tunteen. Se, että tuo ongelmalliseksi nimeäminen tapahtuu naiselle tärkeällä elämän areenalla eli työssä, merkitsee myös paljon. Puhakan (2000) mukaan virallisen hoitoonohjauksen myötä yksilö voi jatkossa menettää työpaikkansa, mikäli päihteiden käyttö jatkuu. Tämän vuoksi työpaikalta hoitoonohjattu yksilö joutuu hoitoonohjauksen myötä pysähtymään ja miettimään omaa juomistaan ja perusteluja sille. (Puhakka 2000, 78, 127.)

”Hoitoonohjaus.. Se oli vaikea ja häpeällinen asia, kyllä mää olin sen takia aika masentunut ja väsynyt.” H2

”..tuli huomautuksia ja sitten hoitoonohjaus viimein.. Että kyllä se hoitoonohjaus tuntu nöyryyttävältä, että ne näki että mulla on ongelma.” H5

Esimerkissä haastateltava H2 kertoo hoitoonohjauksen olleen häpeällinen asia, jonka seurauksena hän koki masennusta sekä väsymystä. Hoitoonohjaus ei haastateltavan naisen H2 kohdalla merkinnyt vielä muutosta päihteiden käytössä, vaan nainen jatkoi juomista siten, että häntä pyydettiin viimein eroamaan työpaikastaan. Hoitoonohjauksella ei tuolloin ollut naiselle vielä merkitystä päihteettömyyden suhteen:

”Sillä ei vuosikausiin ollut, eikä vuosikymmeneen mitään merkitystä. Sitä tuota ni käytin vaan sitä, enkä välittänyt mistään mitään.” H2

Haastateltava nainen H5 puolestaan kertoo, että hoitoonohjaus tuntui nöyryyttävältä sitä kautta, että toiset ihmiset näkivät, että hänellä on ongelma. Tähän liittyy myös ulkopuolisten ihmisten tekemä arviointi ja määritelmä haastateltavasta (Puhakka 2000, 35) sekä toisten katseiden alla olemisen kokemus, paljastumisen kokemus. Antero Puhakan (2000) tutkimuksessa hoitoonohjaukseen suhtauduttiin rangaistuksena sen toteuttamishetkellä. Ensireaktio hoitoonohjaukseen voidaan osaltaan nähdä haluttomuutena päihdeongelmaisen leiman hyväksymiseen. Häpeän, pettymyksen ja epäonnistumisen tunteet johtuvat ennemmin päihdeongelmaan yleisesti liitetystä mielikuvista kuin itse hoitoonohjauksesta. (Puhakka 2000, 126, 128.)

Häpeän tunne voidaan kuvata paljastumisen kokemuksen kautta (Heller 1985). Häpeävä ihminen näkee itsensä riisuttuna, paljaana ja tuntee häpeää (Ronkainen 1999, 135). Haastateltavan naisen H5 kertomus voidaan tulkita myös siten, että nainen on pyrkinyt pitämään päihdeongelmansa salassa mahdollisimman pitkään ja huomautusten sekä hoitoonohjauksen myötä naisen pitämä salaisuus, päihdeongelma, paljastui. Tämän nainen koki nöyryyttävänä ja häpeällisenä.

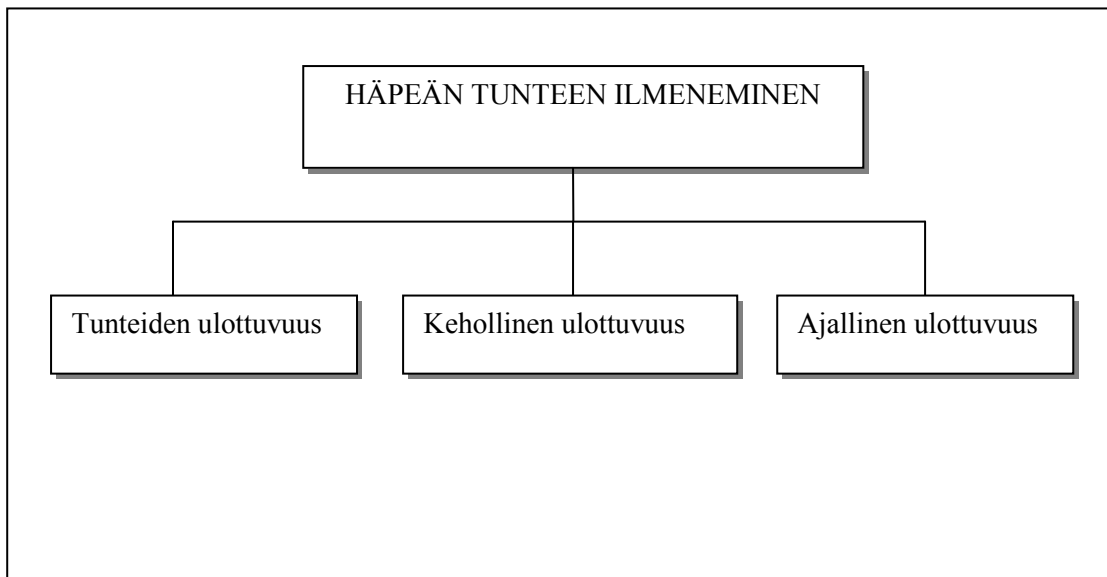
Hanna Rajala-Koenkydön (2008) pro gradu -tutkielmassa mielenterveysongelmaisten häpeän kokemuksista häpeän tunteen syntyminen on jaoteltu häpeään, joka syntyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa sekä häpeään, joka liittyy yksilöön itseensä ja tämän sisäiseen maailmaan. Näitä kahta häpeän eri syntytapaa ei voida täysin erottaa toisistaan: häpeä, joka syntyy sosiaalisessa suhteessa, aiheuttaa myös häpeää itsestä. (Rajala-Koenkytö 2008, 21, 26.)

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan häpeä syntyy päihdeongelmaisen naisen elämässä monella sen eri areenalla. Se liittyy naisen elämän kokonaisuuteen: yksityiseen eli kotiin, ihmissuhteisiin ja lapsiin sekä julkiseen, työelämään ja viranomaiskontakteihin mutta myös yhteiskunnallisiin moraalisiin arvoihin ja normeihin naiseudesta ja äitiydestä. Häpeän tunne syntyy myös ongelman tiedostamisen hetkellä. Häpeän tunne palautuu alkoholiongelmaan, joka puolestaan synnyttää häpeää.

Merkittävimiksi tekijöiksi häpeän synnyssä tutkimustulosten perusteella nousivat naisena sekä äitinä oleminen sekä puolison merkitys. Muilla läheisillä ihmissuhteilla ja työelämällä oli vähäisempi merkitys häpeän tunteen synnyssä, mutta nekaan eivät olleet häpeän synnystä vapaita areenoita naisen elämässä. Voidaan todeta, että häpeän tunne syntyy päihdeongelmaisenä naisena olemisessa, äitiydessä, parisuhteessa, muissa ihmissuhteissa sekä työelämässä.

7 Häpeän tunteen ilmeneminen

Toinen tutkimuskysymykseni käsittelee häpeän tunteen ilmenemistä. Haastateltavien naisten kertomuksissa oli löydettävissä päihdeongelmaan liittyvän häpeän tunteen ilmenemisestä kolme eri ulottuvuutta. Ulottuvuudet olen nimennyt tunteiden ulottuvuudeksi, keholliseksi ulottuvuudeksi sekä ajalliseksi ulottuvuudeksi. Seuraavassa kuviossa olen esittänyt häpeän tunteen ilmenemisen kuviona:



Kuvio 7. Häpeän tunteen ilmeneminen.

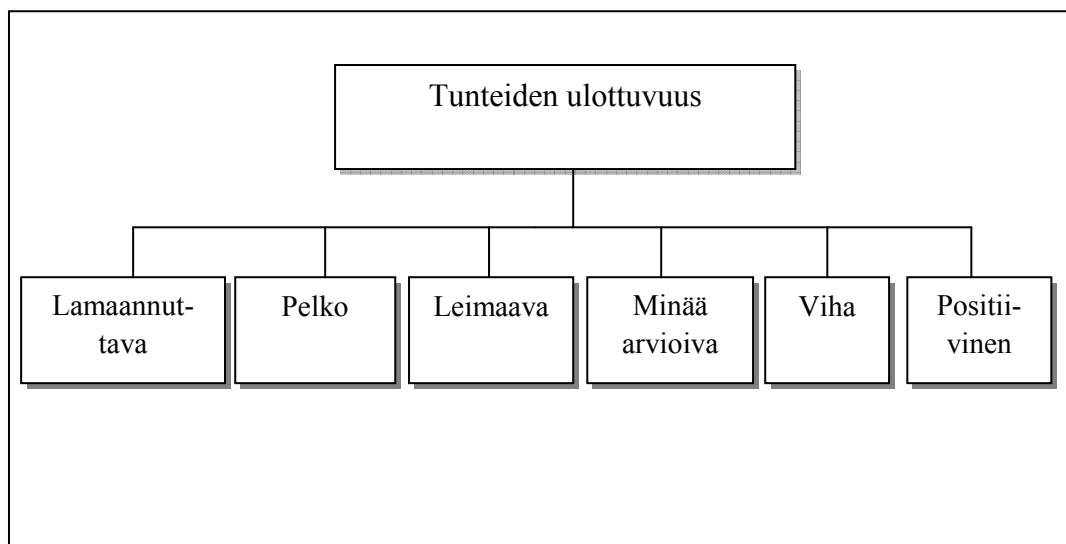
Ulottuvuuksien nimet muodostuivat niiden sisältöä kuvaavista sanoista. Seuraavaksi esittelen tutkimustulosten pohjalta häpeän ilmenemisen ulottuvuus kerrallaan aloittaen tunteiden ulottuvuudesta.

7.1 Tunteiden ulottuvuus

Häpeän tunnetta voidaan kuvata hyvin erilaisin ilmaisuin. Erilaisissa häpeän tunteen kuvauksissa häpeä koetaan usein olevan voimia syövä, pysäyttävä, jumittava ja lamaanuttava tunne. Yhteistä eri häpeän ilmaisuille on, että se koetaan hyvin sitovana ja kah-

litsevana, rajoittavana sekä mykistävänä. Häpeästä puhuttaessa käytetään usein muita ilmaisuja, kuten riittämättömyys, huonomuus, voimattomuus, epäonnistuminen. (Malinen 2010, 15-16.) Tuula Uusitalo (2006) nimeää häpeän tunteen yhdeksi kielletyistä tunteista syyllisyyden ja esimerkiksi vihan tunteen ohella. Kielletyiksi tunteiksi Uusitalo (mt.) kutsuu mainitsemiaan tunteita, koska ne ovat tunteita, joita ihmiset eivät vapaaehtoisesti koettavakseen halua, ja ne saattavat näyttäytyä niin monimuotoisina, että niiden yhdistäminen alkuperäiseen tunteeseen voi olla vaikeaa. (Uusitalo 2006, 108-109.)

Tässä tutkimuksessa haastatellut naiset kuvasivat häpeän tunnetta häpeä-sanan lisäksi myös muilla tunnesanoilla ja -ilmaisuilla. Naiset kuvasivat sitä, miltä häpeän tunne tuntuu sekä sitä, minkälaisen ilmiön tunne heidän kokemuksissaan saa eli sitä, miten häpeän tunne ilmenee. Tunteiden ulottuvuuden olen jakanut tutkimustulosten mukaisesti häpeän tunteen ilmenemiseen lamaanuttavana, pelkona, leimaavana, minää arvioivana, vihana sekä positiivisena. Seuraavassa kuviossa esitän tunteiden ulottuvuuden kuviona, minkä jälkeen avaan tarkemmin naisten kertomuksissa esiintyvää häpeän ilmenemistä tunteiden ulottuvuudella:



Kuvio 8. Häpeän tunteen tunteiden ulottuvuus.

Kertoessaan päihdeongelmastaan, häpeän tunteen synnystä, ilmenemisestä sekä vaikutuksista haastateltavat naiset kuvasivat häpeän tunnetta kokonaisvaltaisen lamaanuttavana tunteena. Häpeän tunteen ilmenemisen **lamaanuttava** ulottuvuus näyttäytytut-

kimustuloksissa naisten kokemuksena avuttomuudesta, voimattomuudesta sekä uuvuttavuudesta:

”Semmonen avuttomuuden tunne.” H1

”Justiinsa voimattomuus, että pääseekö tästä suosta koskaan ylös.” H5

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kuvaa häpeän tunnetta avuttomuuden tunteena. Haastateltava nainen H5 puolestaan kuvaa voimattomuutta ja siihen kytkeytyvää ajatusta siitä, pääseekö nainen tilanteessaan koskaan ylöspäin. Haastateltujen naisten kokemuksissa häpeä näyttäytyi myös uuvuttavana sekä pysäyttävänä tunteena. Helena Saarikosken (2001, 120) mukaan häpeä mykistää, lamaannuttaa ja tukehduuttaa kokijaansa. Jorma Laitinen (2007, 22) nimeää häpeän tunteen myös lamauttavaksi.

Kun jokin tunne on niin vahva, että se lamaannuttaa ihmisen, voidaan myös ajatella, että se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään. Mikäli nainen kokee häpeän tunnetta päihdeongelmastaan, ei tunteen lamaannuttavuus pysyttele ainoastaan päihdeongelman raameissa, vaan se ulottaa itsensä naisen elämään kokonaisvaltaisesti. Kun häpeän tunne ilmenee naisen elämässä lamaannuttavana, se voi viedä naiselta mahdollisuuden toimia; olla aktiivinen subjekti elämässään. Häpeän tunne sitoo kokijaansa paikalleen. Suvi Ronkaisen (1999, 137) mukaan häpeässä yksilö menettää määrittelyvallan suhteessa itseensä. Ben Malinen (2010) puolestaan nimeää kokonaisvaltaisen, lamaannuttavan häpeän tunteen elämää kahlitsevaksi häpeäksi. Nimitys kuvaa hyvin myös tähän tutkimukseen osallistuneiden naisten kertomuksissa ilmeneviä kuvauksia häpeän tunteesta. Naisten kertomuksissa häpeän tunteen lamaannuttava ilmeneminen näyttäytyi vahvasti. Lamaannuttavuus tuo mukanaan kotoa lähtemisen vaikeutta, eristäytymistä ihmissuhteissa sekä yksinäisyyttä.

Pelko. Haastateltujen naisten kertomuksissa häpeän tunteesta toistui useasti myös pelko. Häpeän tunne ilmeni jokaisen haastatellun naisten kertomuksissa pelkona oman päihdeongelman paljastumisesta:

”Voi taivas jos nuo tietäisivät, että mikä mä pohjimmiltani sitten oonkaan.” H1

”Tässä on ollu muun muassa arpajaiset, niin mä en oo.. että mä en ala myymään niitä arpoja.. Kun kaiken lisäksi selvitetään, että mihin ja minkä hyväksi niitä myydään.” H2

”Mää mietin, että kun mää sen oven ekan kerran avasin, että kunpa kukaan tuttu ei näkis, kunpa kukaan tuttava ei nää.” H5

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kuvaa voimakasta pelkoa siitä, että paljastuisi muille. Naisen kertomus kuvastaa pelkoa siitä, että naisen päihdeongelma ja naisen häpeä tulisi tiedetyksi. Nainen varoo paljastamasta päihdeongelmaansa muille. Tässä jatkuvassa paljastumisen pelossa eläminen on kuluttavaa. Naisen lausuma *”mikä mä pohjimmiltani sitten oonkaan”* viittaa siihen, että nainen yhdistää oman päihdeongelmaansa jollain tavalla oman itsensä huonouteen eikä näe päihdeongelmaa ainoastaan yhtenä osana itsestään. Naisen kokemus päihdeongelmasta on kokonaisvaltainen, ja se yhdistyy tässä myös häpeän tunteen kokonaisvaltaiseen kokemukseen. Häpeässä yksilö kokee myös itsensä huonoksi ja arvottomaksi eikä ainoastaan tekojaan (ks. myös esim. Malinen 2010).

Myös haastateltavan naisen H2 kuvauksesta on löydettävissä paljastumisen pelkoa. Nainen kuvaa, kuinka jättää osallistumasta hyväksi kokemansa toiminnan arpojen myymiseen, koska myydessä pitäisi selittää, mitä tarkoitusta varten arpoja myydään (tarkoitus liittyi päihdeongelmaan). Haastateltava nainen H5 puolestaan kuvaa, kuinka ensimmäisen kerran päihdehoitopaikan oven avatessaan pelkäsi, että joku tuttava näkee naisen menevän kyseiseen paikkaan. Ihmisiin liitetyn häpeän ja tietynlaisen leimaavuuden lisäksi näen, että häpeä kytkeytyy myös erilaisiin tiloihin ja fyysisiin paikkoihin, päihdeongelmien kontekstissa esimerkiksi päihdehoitopaikkaan eli rakennukseen, jossa päihdehoitopaikka sijaitsee ja esimerkiksi päihdehoitopaikan odotustiloihin.

June Price Tangney (1999) löytää häpeän tunteesta sen sosiaalisen, ihmisten välisen ja vuorovaikutuksellisen ulottuvuuden. Tangneyn (mt.) mukaan häpeän tunne voi nousta julkisesta paljastumisesta tai esimerkiksi jonkin puutteen tai vajavaisuuden paheksunnasta. Häpeän vallassa ihminen tuntee olonsa paljastetuksi. Häpeän tunne ei välttämättä pidä sisällään todellista yksilöä tarkkailevaa yleisöä, mutta kuitenkin siihen liittyy usein kuvittelu siitä, kuinka yksilön viallisuus paljastuu toisille. (mt., 543-545.) Elina Oinas (2011, 155) näkee häpeän tunteeseen kytkeytyvän normaalius-poikkeavuus-akselin.

Häpeään ei Oinaan (mt.) mukaan ensisijaisesti liity esimerkiksi jonkinlaista epäonnistumisen kokemuksta sosiaalisessa tilanteessa, vaan siihen riittää tällaisten kokemusten mahdollisuus.

Tähän tutkimukseen osallistuneiden naisten voidaan ajatella kokevan häpeää etukäteen mahdollisesti edessä olevasta tilanteesta. Itse paljastumisen kokemuksen hetkellä syntyvän häpeän lisäksi (ks. luku 5) häpeä näyttäytyy naisten kertomuksissa myös ennakkoivana tunteena mahdollisesti tapahtumassa olevasta asiasta. Pelko paljastumisesta liittyy myös Ben Malisen (2010) mukaan häpeän tunteeseen: yksilö voi kokea pelkoa siitä, että hänen todelliset tunteensa, tehdyt virheet tai esimerkiksi persoonallisuutensa paljastuvat toisille. Kyseessä ei välttämättä ole edes todellinen paljastuminen, vaan yksilö pelkää mahdollista paljastumista. Kyse voi olla myös pelosta, millaisia reaktioita mahdollinen paljastuminen synnyttäisi muissa ihmisissä. Paljastumisen mukanaan tuoma häpeä ja sen pelko aiheuttavat usein tarpeen estää paljastuminen. (Malinen 2010, 16-17.)

Tähän tutkimukseen haastateltujen naisten kokemuksia yhdistää pelko oman päihdeongelman paljastumisesta. Naisten kertomuksissa pelko ei liity ainoastaan siihen, että paljastuisi jollekin läheiselle, merkitykselliselle henkilölle, vaan pelko liittyy myös paljastumiseen jollekin tuttavalle, jollekin vastaantulijalle, jollekin toiselle. Tämä toinen voi edustaa yksilön kokemuksissa koko ympäröivää yhteisöä ja yhteiskuntaa. Pelko tulee vastaan kadulla, avatuissa ovissa, ruokakaupassa ja linja-autossa. Pelko tulee vastaan melkein kaikkialla oman kodin ulkopuolella liikuttaessa. Pelko ei välttämättä jätä rauhaan kodin seinien sisälläkään.

Päihdeongelmaiseksi paljastumisen pelon liitän päihdeongelmaisen kategoriaan leimatuksi tulemisen pelkoon. Paljastumisessa yksilön sosiaalisesta identiteetistä tulee naiselle raskas taakka kantaa: päihdeongelmaisen naisen kategorian luonnehdinnat ja siihen kulttuurisesti liitetyt ominaisuudet ja toiminnot ovat negatiivissävytteisiä (Juhila 2004b, 23). Kirsi Juhilan (2004b, 27) mukaan yksilöt, joihin tietyt kategoriat kohdistuvat, eivät voi olla piittaamatta niistä. Leimautuessaan esimerkiksi huostaanotetun lapsen äidiksi nainen joutuu selittämään muille ihmisille epäonnistunutta äitiytään. Tätä kautta yksilön leimattu identiteetti tulee uudelleen ja uudelleen uusinnetuksi.

Leimaava. Haastateltavien naisten kertomuksissa löytyi myös kokemuksia siitä, että heidän kasvoissaan olisi jokin merkki tai leima heidän päihdeongelmastaan:

”Että se kasvoista näkyy ja että siinä otsassa ois päivämäärä, että millon on viimeksi ottanut viinaa. Se häpeä tuntuu niin vahvasti.” H3

Esimerkissä haastateltava nainen H3 kertoo tuntevansa, että hänen päihdeongelmansa näkyisi hänen kasvoistaan niillä olevasta ulospäin näkyvästä merkistä. Ajatus kasvoihin kiinnittyneestä leimasta tuo tarkasteluun mukaan Erving Goffmanin (1984) stigman käsitteen. Stigma viittaa yksilön ominaisuuteen, joka on häpeällinen (mt., 13). Naisen kokema häpeän tunne ilmenee kokemuksena kasvoissa olevasta leimasta. Leiman tunne kasvoissa kytkee häpeän kokemukseen myös kehollisuuden. Sanna Väyrysen (2009, 199) mukaan leimautumisen tunne on ruumiillinen ihon alla oleva tunne, joka koettuna tilana saa yksilön tuntemaan itsensä likaiseksi ja epämiellyttäväksi.

Anna Kulmala (2006) on tarkastellut väitöskirjassaan leimattua identiteettiä ja toiseutta. Kertoessaan itsestään yksilö rakentaa käsitystään itsestään ja omaa henkilökohtaista identiteettiään. Toisaalta hän joutuu samalla peilaamaan omaa identiteettiään hänelle ulkopuolelta tarjottuun identiteettiin, jolloin omaan identiteettiin kietoutuu myös sosiaalinen tiettyyn ryhmään liittyvä identiteetti. Sosiaalisen identiteetin käsitteellä Kulmala (mt.) viittaa ulkoapäin tuotettuun määritelmään, jossa yksilöön liitetään tiettyjä ennakkokäsityksiä ja ominaisuuksia. Kun yksilö määrittellään ulkoapäin, kuvaan astuu leimatun identiteetin käsite. Nämä leimat tulevat yksilön ulkopuolelta ja ovat yhteydessä kielteisiin sosiaalisiin kategorioihin. (Kulmala 2006, 6, 58, 61.) Arja Jokisen ym. (2004, 16) mukaan yksilöön liitettävät kategoriat toimivat osaltaan myös identiteetin rakennusaineena. Identiteetin voidaan kokea olevan ulkoapäin annettu ja pakottava. Toisinaan se voidaan kokea mahdollisuuksia avaavana ja yksilöä vahvistavana. Jokisen ym. (mt.) mukaan hedelmällistä olisi ymmärtää identiteetti määritellyn ja ulkoapäin annetun identiteetin väliseksi dynamiikan tuottamaksi.

Erving Goffmanin (1984, 17-18) mukaan muiden ihmisten silmissä stigmatisoitu yksilö voi käsittää itsensä normaalina, vaikka tiedostaa sen, ettei ympäristö hyväksy yksilöä kaltaisekseen eikä näe yksilöä siten, kuin hän itse näkee. Tämän seikan tiedostamisesta voi nousta häpeän tunne: yksilö kokee, että hänellä on jotain sellaista, jota hän ei tahtoi-

si itsellään olevan. Helena Saarikosken (2001) mukaan naisen kokema leima naisen kasvoissa on leima yksilön persoonassa. Kyse on sosiaalisesta identiteetistä eli siitä, miten yksilö näkee itsensä muiden silmissä ja siitä, mitä ihminen ajattelee muiden henkilöiden hänestä ajattelevan. Leiman tunteminen on sisäistettyä tietoisuutta siitä, että muut näkevät sen. (Saarikoski 2001, 117.) Tuntiessaan päihdeongelmaisen leiman otassaan haastateltu nainen H3 kokee muiden ihmisten näkevän hänessä päihdeongelmaisen naisen. Hän kokee myös tunnistavansa sen, mitä muut ihmiset hänestä ajattelevat. Myös Arja Siikan (2011) tutkimuksen mukaan naisten kokemus leimautumisesta ja huonoudesta häpeän kokemuksissa nousivat ympäristön suhtautumisesta tai naisen kuvitelmasta, miten muut häneen suhtautuvat (Siika 2011, 47).

Jokainen tähän tutkimukseen osallistunut nainen kuvasi häpeän tunteen yhteydessä itsetunnon mataluutta, epävarmuutta omasta itsestään sekä ajatuksia omasta huonoudestaan. Häpeän tunteen ilmenemisessä **minää arvioiva** ulottuvuus ilmeni tähän tutkimukseen osallistuneiden naisten kertomuksissa arvottomuuden ja huonouden tunteina:

”Ja jos sanotaan, että hei nyt meille tulee vieraita niin välitön semmonen äh, ei nyt, et mä en taho. Mä en koe itteeni tarpeeksi hyväksi jotenki niinku olemaan.. Elikkä on se minä, huono ihminen täällä sisällä.” H1

”Se istuu kokoajan sun olkapäällä ja vetää niitä alas. Että huono, huono se kuiskii sulle.” H5

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kuvaa, kuinka hänelle tulee välitön tunne siitä, ettei halua vieraita kotiinsa, jos hän kuulee tulossa olevista vieraista. Nainen kertoo, ettei tunne itseään tarpeeksi hyväksi. Haastateltava nainen H5 puolestaan kuvaa häpeän tunteen vetävän hartioitansa alaspäin ja kuiskivan naiselle negatiivisesti arvioivia viestejä. Naisten kertomukset viittaavat häpeän tunteen ulottuvuuteen, joka arvioi yksilön minuutta. June Price Tangney (1999, 543) kuvaa häpeän tunteen olevan minää arvioiva tunne: häpeän kohteena on yksilön minuus. Häpeä ilmenee Tangneyn (mt., 545) mukaan tunteena omasta pienuudesta, arvottomuudesta ja voimattomuudesta.

Tämän tutkimuksen tuloksissa häpeän tunteesta on löydettävissä sen sosiaalinen ulottuvuus. Se nousee esiin haastateltujen naisten kertomuksissa, sillä vaikka häpeän tunne esimerkiksi haastatellun naisen H1 yllä olevassa kuvauksessa arvioi naisen minuutta, se

arvioi sitä suhteessa joihinkin toisiin, tässä tapauksessa kylään tuleviin vieraisiin. Tutkimustulosten mukaan häpeän tunne näyttäytyi minuutta arvioivan ulottuvuuden sisällä myös minuutta rikkovana tunteena:

”Päihdeongelmaan liittyvä häpeä.. kyl se niin musertavaa on. Se on hyvin rikkovaa. Se rikkoo ihmisen.” H4

Esimerkissä haastateltava nainen H4 kuvaa häpeän tunnetta voimakkailla ilmaisuilla häpeän tunteen musertavuudesta ja sen yksilöä rikkovasta ominaisuudesta. Deborah Lupton (1998, 88) näkee, että häpeän tunne uhkaa järjestystä. Se on epäarvostavaa ja tekee ihmisen avoimeksi, haavoittuvaiseksi ja toisten arviolle alttiiksi. Haastateltavan naisen H4 kokemus häpeän tunteesta yksilön rikkovana on vahva kuvaus siitä, kuinka väkevästä, voimakkaasta ja kokonaisvaltaisesta tunteesta päihdeongelmasta juontuvassa häpeässä on kyse. Ben Malisen (2010, 13) mukaan häpeään liittyy kokonaisvaltainen riittämättömyyden, kelpaamattomuuden ja huonouden kokemus.

Malinen (2010) tarkastelee yksilön elämää kahlitsevaa häpeän tunnetta sisäistetyn häpeän käsitteellä. Sisäistetyssä häpeässä häpeästä on tullut osa ihmisen minäkuvaa, ja tätä kautta yksilö kokee itsensä kelpaamattomaksi, huonoksi ja kyvyttömäksi. Yksilö epäilee itseään ja kykyjään ja hakee itsestään kokemansa häpeän syitä. Sisäistettyä häpeää kokeva yksilö voi kärsiä myös arvottomuuden tunteista, ahdistuksesta, surusta ja syyllisyyden tunteista. (Malinen 2010, 158-159.) Tähän tutkimukseen haastateltujen naisten häpeän tunteen kuvauksissa minää arvioivasta ulottuvuudesta on löydettävissä myös Ullaliina Lehtisen (1998, 47-48) altavastajan häpeää: yksilö kokee olevansa sosiaalisesti alempiarvoinen ja pitää itseään vähempiarvoisena.

Haastatellut naiset yhdistivät häpeän tunteen kuvauksiinsa myös **vihan**. Vihan ulottuvuus häpeän tunteen ilmenemisessä näyttäytyi tutkimustuloksissa raivona sekä aggressiivisuutena:

”Se mikä mut eniten säikäytti oli se, että mää rupeen saamaan semmosia raivokohtauksia.. Että on vähän semmonen olo, että lyökö vasaralla peukaloon, että tulee joku fyysinen kipu mitä huutaa, kun itellä on niin semmonen tuskastuttava tunne.” H1

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kertoo saaneensa raivokohtauksia, joita oli säikähtänyt. Nainen yhdistää nämä raivokohtaukset häpeän tunteeseen. Nainen toivoo voivansa kokea fyysisen kivun, jota huutamalla hankala olo poistuisi. June Price Tangneyn ja Ronda L. Dearingin (2002, 91-92) mukaan häpeän tunne voi ilmetä myös vihan tunteen kautta. Tuija Nykyri (1998) puolestaan on tutkinut suomalaisen naisen vihaa. Nykyrin (mt.) tutkimuksessa naiset kertoivat halustaan saada pois sisällään olevat vihan tunteet. Kyse on siitä, että vihan tunne on tulossa ulos naisen sisältä pakottavalla voimalla ja naisen on annettava sen purkautua. Tutkimuksessa kuvattiin koettua vihan tunnetta kuohahduksena, höyryn ulos pääsemisenä, ryöpsähtämisenä ja räjähtämisenä. Vihan tunne kytkeytyy myös naisen ruumiillisuuteen ja tämän kehoon; viha piilee siellä sisällä, se kiehuu siellä, ja sen on jollain keinoin päästävä sieltä pois. (Nykyri 1998, 25.)

Yhdistän haastateltavan naisen H1 kaipuun fyysisestä kivusta, jota huutaa ja jolla tuskastuttava tunne helpottaisi ja pääsisi purkautumaan, Nykyrin (mt.) kuvaukseen vihasta. Haastateltavan naisen H1 häpeän tunne ilmenee niin voimakkaana raivon tunteena, että nainen tekee mieli lyödä itseään, jotta hän saisi aikaan fyysisen kivun. Nainen kokee, ettei kykene huutamaan sisällään olevaa kipua, häpeää, muutoin ulos. Häpeän tunne on takertunut naisen sisään ja vaatii jotain fyysistä ja jotain konkreettista päästäkseen ulos.

Pentti Ikonen ja Eero Rechartt (1994) tarkastelevat häpeän tunnetta psykoanalyttisesta näkökulmasta. Heidän mukaansa häpeän tunne on reaktio hyväksyvän vastavuoroisuuden puutteeseen. Häpeä pitää sisällään kääntymisen toisia tai itseä vastaan. Itseä vastaan kääntyminen näkyy itsetunnon romahtamisena ja minän lomaantumisenä, kun taas toisia vastaan kääntyminen näkyy häpeäraivona, toisten mitätöimisenä tai häpäisynä. (mt., 130, 133.) Tutkimukseen osallistuneiden naisten kertomuksista löytyi myös kuvauksia aggressiivisuudesta häpeän tunteen ilmentäjänä, kuten seuraavassa esimerkissä:

”..aggressiivisuutta. Et mä en hajota mitään mut mulla se on just niitä sanallisia, että mä saatan olla tosi paha suustani.” H4

Esimerkissä haastateltava nainen H4 kertoo häpeän ilmenevän sanallisena puheen tasolla ilmenevänä aggressiivisuutena. June Price Tangneyn (1999, 547-548) mukaan häpeän tunteen vallassa yksilö alun perin suuntaa vihamielisyyden ja vihan sisäänpäin, mutta tämä vihamielisyyden voi herkästi uudelleenohjautua ulospäin yksilön defensiivisenä pyr-

kimyksenä yrittää suojella minuuttaan. (ks. myös Silfver-Kuhlampi 2008, 83.) Haastateltavan naisen H4 sanallinen aggressiivisuus voidaan tulkita naisen häpeän kääntymisestä ulospäin aggressiivisuudeksi, itsensä suojelemiseksi. Tiina Törmä (2010, 122) löytää myös tutkimukseensa osallistuneiden naisten kertomuksissa häpeän, vihan ja syyllisyyden tunteita, jotka saavat ilmiasunsa lapsille huutamisessa ja pahan olon purkamisessa vihan kautta.

Kirsi Juhila (2004b, 20, 29) tarkastelee leimattua identiteettiä ja vastapuhetta. Juhilan (mt.) mukaan vastapuhe tarkoittaa sekä vastausta että vastustusta, jonka kohteena on kategorisointi ja kategoriat. Vastapuhe voi olla sanallista mutta myös sanatonta, kuten hiljaisuutta tai tilanteesta pois vetäytymistä. Tämän tutkimuksen esimerkissä haastateltavan naisen H4 sanallinen aggressiivisuus voidaan tulkita myös naisen vastapuheena, jonka keinoin nainen vastustaa sitä kategoriaa ja leimattua identiteettiä, jotka tilanteessa naiseen kietoutuisivat. Naisen sanallisen aggressiivisuuden voidaan ajatella ilmentävän naisen pyrkimystä myös vastustaa tilanteista häpeän tunnetta. Gershen Kaufmanin (1993, 100) mukaan esimerkiksi raivon tunne toimii puolustusmekanismina häpeää vastaan.

Häpeän tunne ei kuitenkaan haastateltujen naisten kokemuksissa ollut aina kielteinen tai paha tunne. Tutkimukseen osallistuneista naisista kaksi naista löysi kokemastaan häpeästä aika ajoin myös **positiivisia**, häpeän tunteen myönteisiä ulottuvuuksia:

”Että se on tavallaan, tulee sen syyllistämisen kautta ja on ollu ehkä hyväkin tuntee sitä häpeää.. Tuskin ite oisin päässy tähänkään asti näitten muutosten kans, jos ei ois häpeää.” H1

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kokee, että on hyvä tuntee häpeää, joka syntyy läheisten ihmisten syyllistämisen kautta. Kokemansa häpeän vuoksi nainen kertoo päässeensä elämänmuutoksessaan eteenpäin. Syyllistämisestä seurannut häpeän tunne on motivoinut naista hoitamaan päihdeongelmaansa. Tuula Uusitalo (2006, 110) näkee, että häpeän, syyllisyyden ja vihan tunteen taustalla on myönteinen ulottuvuutensa, ja niiden alkuperäinen tehtävä on ollut positiivinen: ihmistä suojaava, aktivoiva ja tämän käytöstä kontrolloiva. Katja Kuusisto (2010) puolestaan on väitöskirjassaan tutkinut päihdeongelmasta toipumista hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Päihdeongelmasta toipumista eniten edistävinä tekijöinä nousivat riippumatta

toipumisen reitistä päihteiden käyttöön kyllästyminen ja väsyminen, nöyryytys, häpeä, pohjakosketus sekä terveyshuolet ja tahdonvoima. (Kuusisto 2010, 184.)

Häpeän tunne voi toimia toipumista edistävänä tekijänä. Häpeän kokemisen hetkellä naisen tuntema häpeä voi kokemuksellisesti tuntua musertavalta, kutistavalta tai pelottavalta, mutta jälkikäteen tarkasteltuna häpeän tunne muuttaa muotoaan ja asettuikin positiiviselle ulottuvuudelle häpeästä seuranneiden toipumispyrkimysten ja muutosten myötä. Häpeän tunne kenties tulkitaan uudella tavalla ajallisen etäisyyden jälkeen.

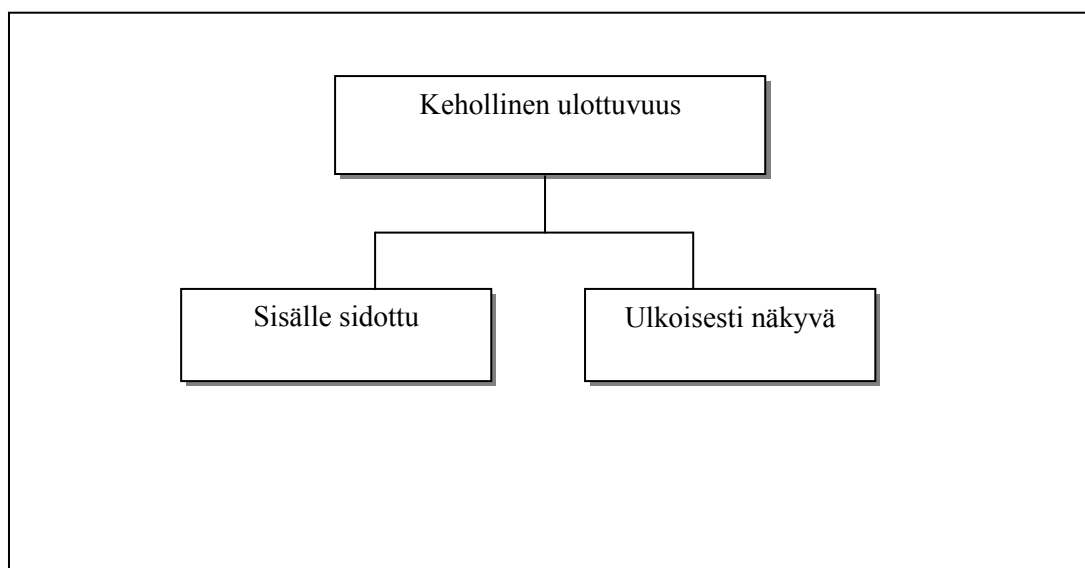
Häpeän tunteen positiivinen ulottuvuus oli löydettävissä haastateltujen naisten kertomuksissa myös toisella tapaa:

”Joissain tilanteissa varmasti on hyvä että häpeää, ehkä siitä sitten oppii. Että ottaa tavallaan itseään niskasta kiinni.. Meillä oli ollut firmalla juhlat. Ja siellä tietysti oli sitä alkoholia enemmän ja vähemmän. Ja niin mä menin työmaalla seuraavana aamuna pomolta pyytämään anteeksi. Että minusta oli hyvä että minä sain itsestäni niin paljon irti, että menin pyytämään anteeksi. Siinä tilanteessa mä aattelin, että kuinka se teki niinku mulle hyvää.” H3

Esimerkissä haastateltava nainen H3 pohtii häpeän tunteen positiivista ulottuvuutta sen kautta, että häpeän tunteen myötä ihminen voi oppia uutta. Nainen kertoo työpaikan juhlista, joissa oli ollut humalassa. Nainen koki juhlien jälkeisen anteeksipyyntönsä mieheltä hyvänä tekona, jolla oli myönteinen vaikutus. Yhdistän haastateltavan naisen H3 kuvauksen häpeästä tässä yhteydessä Ullaliina Lehtisen (1998) häpeän jaottelun aristokraattiseen häpeään. Aristokraattinen häpeä on luonteeltaan häpeää, jossa yksilö yhtäkkiä havaitsee toimineensa omien moraalisten standardien vastaisesti. Aristokraattista häpeää luonnehtii häpeän tunteen episodimaisuus ja sen dramaattisuus. Tämän kaltaisella häpeällä voi olla tervehdyttävä vaikutus. (Lehtinen 1998, 190.) Moraalisuus on läsnä häpeän tunteessa siinä tavassa, jolla yksilö arvioi ja tekee ymmärrettäväksi käyttäytymistään sekä tavassa, jolla yksilö arvioi muiden käyttäytymistä. (Crawford ym. 1992, 125-126.) Ben Malinen (2005, 87-88) löytää häpeän tunteesta myös myönteisen ulottuvuuden: hyvän häpeän tarkoitus on suojata ja rakentaa yksilöä. Hyvän häpeän kautta yksilö voi havaita, kun jotain on vialla tai kun jotain olisi muutettava suhteessa ympäristöön.

7.2 Kehollinen ulottuvuus

Sen lisäksi, että häpeän tunne näyttäytyi tutkimustuloksissa tunteiden ulottuvuudella erilaisina kokemuksina häpeän tunteen ilmenemisestä, häpeästä oli tutkimustulosten mukaan löydettävissä myös sen kehollinen ulottuvuus. Se jakaantuu tutkimustulosten mukaan sisälle sidottuun sekä ulkoisesti näkyvään häpeän tunteen ilmenemiseen. Seuraavassa kuviossa esitän kehollisen ulottuvuuden häpeän tunteen ilmenemisessä:



Kuvio 9. Häpeän tunteen kehollinen ulottuvuus.

Kehollisen ulottuvuuden **Sisälle sidottu** häpeän tunne näyttäytyi naisten kertomuksissa kokemuksena tunteesta, joka on jollain tavalla takertunut naiseen:

”Vaan en minä tiä, että onko se jotenkin niinku tullu tuohon selkäpiihin, että selkäpiissä piilee se häpeän tunne.” H3

”Häpeä johonki sisään on tarttunut ja ainakaan minä en oo sitä saanu tähän päivään mennessä pois.” H5

Esimerkissä haastateltavat naiset H3 ja H5 yhdistivät häpeän tunteen omaan kehoonsa. Naiset kokivat häpeän tunteen selkäpiihin ja omaan ytimeen tarrautuneeksi tunteeksi, josta on vaikea päästä eroon. Häpeän tunne naisten kertomuksissa oli tullut osaksi naisen minuutta (Malinen 2010) ja tätä kautta myös osaksi kehollista kokemusta, mutta toisaalta se vaikuttaa olevan aivan kuin jokin *olento*, joka on takertunut yksilön selkä-

piihin ja piileskelee siellä. Mikäli häpeä piileskelee selkäpiissä ja on tarttunut yksilön sisälle, voidaan ajatella, että häpeän tunteesta on vaikea päästä eroon.

Tunteet koetaan ruumiillisesti erilaisina elämyksinä sekä tuntemuksina kehossa (Näre 1999, 10). **Ulkoisesti näkyvä** häpeän tunteen ilmeneminen häpeän kehollisella ulottuvuudella kuvaa tutkimustulosten mukaan sellaisia häpeän tunteen kehollisia reaktioita, jotka olivat havaittavissa ulospäin erilaisina fyysisinä reaktioina:

”...nostaa semmosen tiäkkö häpiän poskille.” H5

Esimerkissä haastateltavan naisen H5 häpeän tunne nousee poskille. Häpeä näyttäytyy haastatellun naisen kertomuksessa tunteena, joka ilmenee kehollisena tuntemuksena ja näkyy ulospäin kehon fyysisenä reaktiona, punastumisena. Häpeän tunteeseen liittyy Ben Malisen (2010) mukaan fyysisiä reaktioita. Häpeä voi synnyttää punastumista ja se voi saada ihmiset jähmettymään liikkeestä paikoilleen. Häpeä voi ilmetä puristuksen tunteena kurkussa. Lisäksi esimerkiksi katsekontaktin välittäminen ja katseen maahan painaminen voivat olla häpeän tunteen fyysisiä ilmentymiä. Tuolloin ihminen on hyvin itsetietoisessa tilassa, ja myöhemmin mieleen palatessa tilanne voi aiheuttaa uudelleen edellä kuvatun kaltaisia fyysisiä tuntemuksia. Itsetietoisuuden tilalla Malinen (mt.) tarkoittaa tilaa, jossa ihminen on kärjistyneen tietoinen itsestään, ja johon liittyy kokemuksellisia tunteita häpeästä. (Mt., 10-11, 17-18.)

Häpeän tunteen fyysisiä, kehollisia ilmentymiä ovat tutkimustulosten mukaan myös käsien värinä sekä koko kehossa ilmenevät voimakkaat tuntemukset:

”Mun kädet.. Tai siis mulla on niin hankala olo, että mun kädet värisee ja tutisee..” H1

”Välillä tuntuu kropassa että se on kuin joku hyökyaalto, kun se tulee päälle se häpeä.” H5

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kuvaa itsellään olevan niin hankalan olon, että hänen kätensä värisevät. Haastateltava nainen H5 puolestaan kuvaa häpeän tunnetta kokemuksena hyökyaallosta kehossaan. Häpeän tunne näyttäytyy naisten kokemuksissa tunteena, joka vaikuttaa yksilöön voimakkaasti: kokemus häpeän hyökyaallosta kuvaa

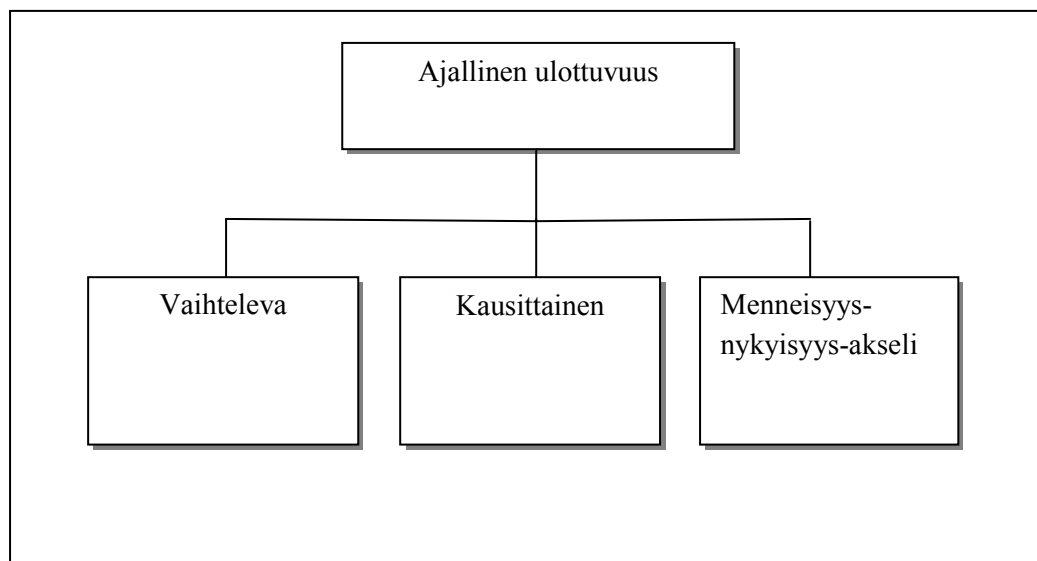
häpeän kokemuksen kokonaisvaltaisuutta, voimakkuutta ja kenties jonkinlaista hallitsemattomuutta.

Myös Agnes Hellerin (1985, 5) mukaan häpeä saa yksilön punastumaan ja kätkemään kasvonsa. Se synnyttää pakenemisen halun tai maan alle vaipumisen toiveen. Deborah Lupton (1998, 88) yhdistää tunteisiin myös kehon. Hänen mukaansa tunne voi esiintyä kokemuksena siitä, että keho ottaa vallan omasta minuudesta. Tunteiden ylitse pyyhkäisemäksi tuleminen tai tunteiden vallassa oleminen, tunteiden räjähtäessä tai purskahaessa kehosta yksilö voi kokea menettäneensä kontrollin ja täten kokemus voi olla myös pelottava. Luptonin (mt.) mukaan muun muassa häpeän tunne voi rakentua emotionaalisen kontrollin menetyksestä joko yksityisellä tai julkisella areenalla. Hellerin (1985, 5) mukaan toisten katseiden alla oleminen laukaisee häpeän tunteen ja sen ilmenemisen. Kokiessaan häpeän tunteen yksilö toivoo voivansa piiloutua. Hän kaipaa muiden katseilta vapaana olemista, mutta tuleekin näkyviin häpeän ruumiillisessa ilmeneisessä (Maikku 2006, 70).

Häpeän tunne on löydettävissä yksilön kehollisuudesta: tuntemuksina jostain itseään voimakkaammasta olennosta, punastumisesta tai vapinasta. Häpeän tunne voi näkyä ihmisen kehon asennossa, eleissä ja ilmeissä. Se voi näyttäytyä alas painetussa päässä tai pälyilevässä ja välttelevässä katseessa. Ollessaan kehollisesti havaittavissa häpeän tunne on myös muiden ihmisten nähtävillä.

7.3 Ajallinen ulottuvuus

Tutkimustulosten mukaan häpeän tunne oli paikallistettavissa myös ajalliseen ulottuvuuteen. Häpeän tunteen ajallinen ulottuvuus jakaantuu kausittaiseen, vaihtelevaan sekä menneisyyden ja nykyisyyden välillä liikkuvaan häpeän tunteeseen. Seuraavassa kuviossa esitän häpeän tunteen ajallisen ulottuvuuden kuviona:



Kuvio 10. Häpeän tunteen ajallinen ulottuvuus.

Häpeän tunteen ajallinen ulottuvuus nousi tutkimustuloksissa esiin naisten kertomuksissa kokemuksena häpeän tunteen vaihtelevuudesta:

”Se tulee ja menee, se semmonen isompi tunne.” H5

Haastateltavan naisen H5 esimerkissä häpeän tunne näyttäytyy tunteena, joka tulee ja menee ja on vaihteleva luonteeltaan. Haastateltavan viittauksen ”isompaan tunteeseen” tulkitsemisen olevan kerrontaa siitä, että häpeä on tunne, joka naisella on koko ajan, mutta jonka vahvuus vaihtelee. June M. Crawford ym. (1992) näkevät tunteiden olevan prosessinomaisia, joitain sellaisia jotka tulevat ja menevät. Tunteilla on aina jokin kohteensa. Yksilö ei ole esimerkiksi pelkästään vihainen, vaan hän on vihainen jollekin tai jostakin. Tunne esiintyy, ja nimetään aina jossain kontekstissa. (mt. 15-19, 33.) Tämä viittaa häpeän tunteen sosiaaliseen luonteeseen.

Tutkimustuloksissa oli löydettävissä myös naisten kokemuksia häpeän tunteen kausittaisuudesta:

”Kausittainen. Mulla on juominen kausittaista. Niin se pahenee kausittain. Mut kyl se siellä on.. ” H4

Edellä esimerkissä haastateltava nainen H4 kokee häpeän tunteen ilmenevän kausittain yhdistäen sen omaan kausittaisena tapahtuvaan juomiseensa. Häpeän tunne tulee nimeytyksi juomiskausien kontekstissa erityiseksi häpeäksi, mutta nainen vaikuttaa tiedostavan, että jonkinlainen perushäpeä naisessa on juomisen ja tietynlaisen häpeän kausittaisuudesta riippumatta. Häpeän tunne näyttäytyy vaihtelevana myös haastateltavan naisen H5 kokemuksissa:

”Sitten on niitä helpompia aikoja jolloin tuntuu että elämä hymyilee ja tohtii pää pystyssä kulkea tuolla.” H5

Haastateltava nainen H5 kuvaa häpeän tunteen välillä loittonevan, minkä seurauksena nainen kokee elämänsä mielekkääksi. Samankaltainen kokemus on haastateltava nainen H1:llä:

”Häpeä.. ei kokoajan oo päällä. Välillä tuntee olonsa ihan että ookoo mut sitten on taas päiviä, jolloin ei viitti paljon peiliin katella.” H1

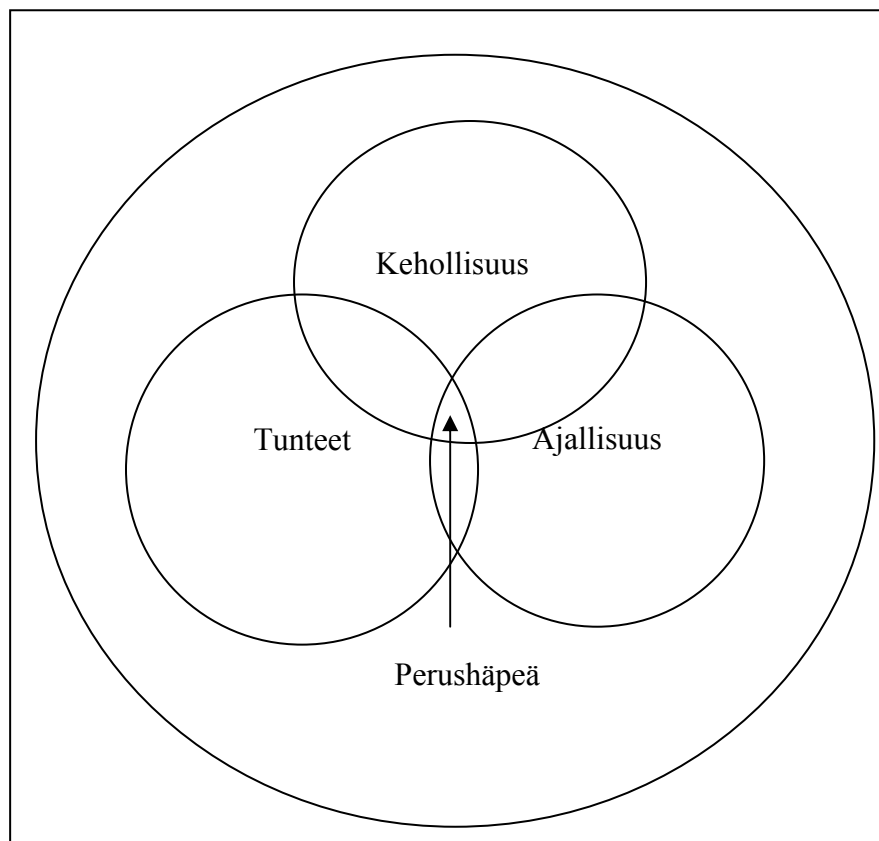
Esimerkissä haastateltava nainen H1 kertoo välillä tuntevansa olonsa ”ihan ookooksi”, mutta välillä on huonompia päiviä, jolloin häpeän tunne vaikuttaa olevan aktiivisempi. Häpeän ajalliseen ulottuvuuteen liittyy myös erään haastateltavan ajatus siitä, että hänen kokemansa häpeä liittyy lähinnä menneisyydessä tapahtuneisiin asioihin suhteessa hänen lapsiinsa sekä omiin lähisukulaisiinsa. Tämä viittaa häpeän liikkuvan ajallisella ulottuvuudella myös menneisyys-nykyisyys -akselilla. Häpeän tunne ei tämän päivän tapahtumissa ole läsnä vaan ilmenee menneisyyttä tarkasteltaessa. Menneisyys-nykyisyys-akseliin viittaa myös se, että häpeän tunne saatettiin myöhemmin elämässä tulkita myönteisenä tunteena sen motivoitua naista elämänmuutoksiin. Tällöin häpeä muuttaa muotoaan menneisyys-nykyisyys -akselilla tarkasteltuna.

Häpeän ajallisen ulottuvuuden tutkimustuloksissa esiin nouseva perushäpeän tunne on tunne, jota naiset kantavansa sisällään. Tämän sisällä sijaitsevan ja sinne asettuneen häpeän tunteen lisäksi häpeä näyttäisi naisten kertomuksissa olevan myös tunne, joka niin sanotusti käy pinnalla aika ajoin tai jonka voidaan ajatella aktivoituvan ajoittain. Naisten kokemassa häpeässä on vaikutelmia Stephen Pattisonin (2000, 69) jaottelusta häpeästä kroonistuneena ja akuuttina tarkoituksenmukaisena häpeänä. Akuutti tarkoituksenmukainen häpeä on Pattisonin (mt., 83-84) mukaan häpeää, joka syntyy välittö-

mästi tietyssä tilanteessa ja ilmenee epäsäännöllisesti tilanteisesti terävänä ja epämiellyttävänä kokemuksena. Kroonisella häpeällä Pattison (mt., 83) viittaa sellaiseen häpeän tunteeseen, joka on pysyväisempää luonteeltaan ja jolla on vaikutuksensa yksilön persoonaan. Naisten kokeman perushäpeän tunteen yhdistän tässä Pattisonin (mt., 83) kroonisen häpeän käsitteeseen.

Tutkimustuloksissa olen jaotellut häpeän tunteen ilmenemisen tunteiden ulottuvuuteen, keholliseen ulottuvuuteen sekä ajalliseen ulottuvuuteen. Häpeän tunnetta ei tule tarkastella ainoastaan yhden ulottuvuuden kautta, sillä yhdellä ulottuvuudella ilmenevä häpeän tunne ei sulje pois sitä, ettei se voisi sijoittua myös toiselle ulottuvuudelle. Esimerkiksi kehollisella ulottuvuudella ilmenevä häpeän tunne ilmenee samanaikaisesti myös tunteiden ulottuvuudella, ja päinvastoin. Tähän kehollisuuteen ja tunteisiin kytkeytyy myös ajallisuus.

Seuraavassa kuviossa esitän häpeän tunteen ilmenemisen niin tunteiden, kehon kuin ajallisuudenkin ulottuvuuksilla. Naisten kokema perushäpeä sijoittuu häpeän ulottuvuuksien leikkauskohtaan:



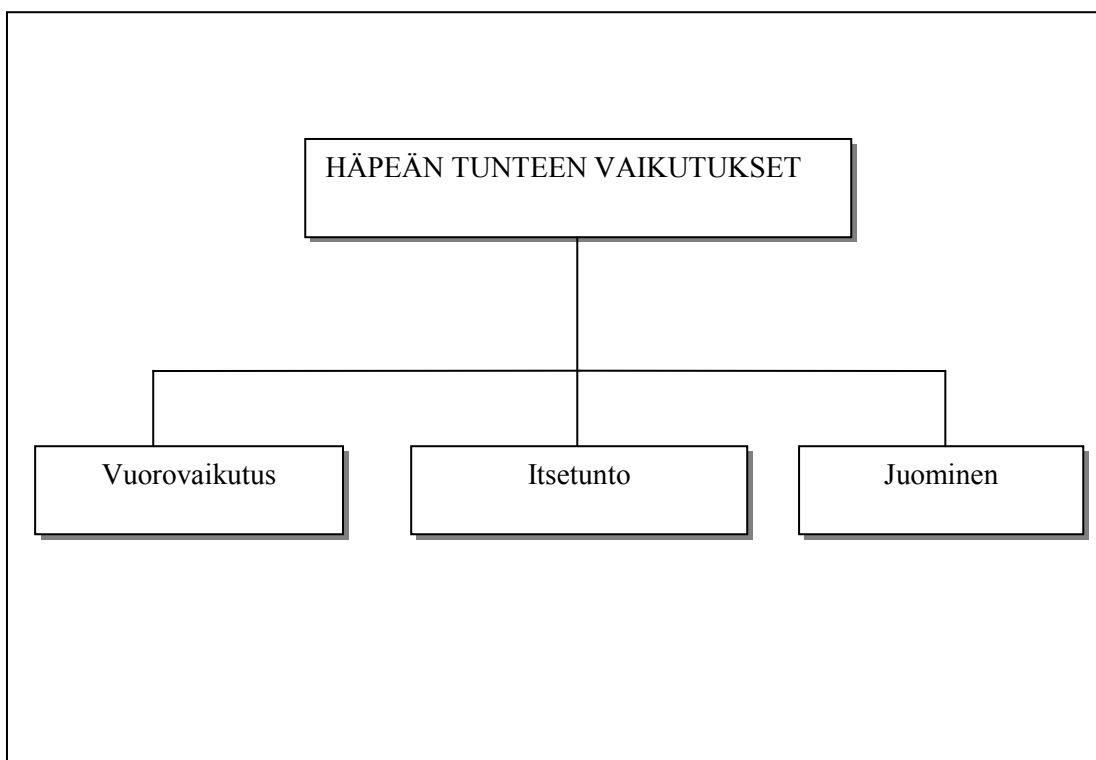
Kuvio 11. Häpeän tunteen ulottuvuudet.

Häpeän tunne on tunne, joka liikkuu monella eri ulottuvuudella. Se tuntuu kehossa siihen vaikuttaen, siellä kovertaen, puristaen, hyökyillen, sinne piiloutuen, takertuen ja kätkeytyen. Samanaikaisesti se myös ilmenee tunteiden tasolla pelkoina paljastumisesta, leimana kasvoilla, vihana ja aggressiivisuutena, minää arvioivana tai positiivisena tuntemuksena. Se on paikallistettavissa myös ajalliselta ulottuvuudelta vaihtelevana voimakkuutena, kausittaisena ilmestymisenä sekä menneisyyden ja nykyisyyden välillä käsitettävänä. Tutkimustulosten mukaan se syntyy naisen elämän kokonaisuudessa jollaisella naisen elämän osa-alueella, erityisesti naisena olemisen ja äitiyden näkökulmasta tarkasteltuna.

Häpeän tunteen vaikutuksia naisen elämään esittelen seuraavassa tulosluvussa.

8 Häpeän tunteen vaikutukset

Häpeän tunne näyttäytyy tässä tutkimuksessa moniulotteisena ilmiönä, joka syntyy yksilön kokemuksissa sekä vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan kanssa ja joka liikkuu usealla eri ulottuvuudella. Tässä luvussa käsittelen häpeän tunteen vaikutuksia alkoholiongelmaisen naisen elämään tutkimustulosten pohjalta. Tutkimustuloksissa olen jaotellut häpeän tunteen vaikutukset vuorovaikutukseen, itsetuntoon sekä juomiseen kohdistuviin vaikutuksiin. Seuraavassa esittelen häpeän tunteen vaikutukset kuviona:

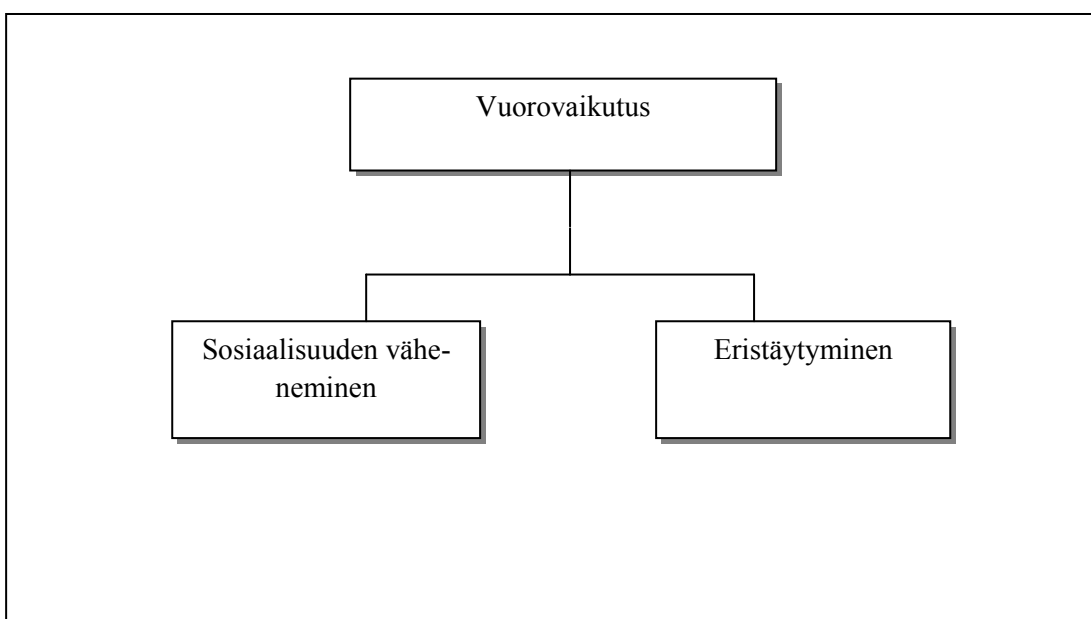


Kuvio 12. Häpeän tunteen vaikutukset.

Haastatteluissa naiset kuvasivat päihdeongelmasta juontuvan häpeän tunteen vaikutuksia elämäänsä. Seuraavassa esittelen häpeän tunteen vaikutukset aloittaen vuorovaikutukseen kohdistuvasta vaikutuksesta.

8.1 Vuorovaikutus

Häpeän tunne vaikuttaa yksilön vuorovaikutukseen ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan kanssa. Häpeän tunteen vuorovaikutukseen kohdistuva vaikutus jakaantuu tutkimustulosten mukaan sosiaalisuuden vähenemiseen sekä eristäytymiseen. Seuraavassa kuviossa esitän häpeän tunteen vuorovaikutukseen kohdistuvan vaikutuksen kuviona:



Kuvio 13. Häpeän tunteen vuorovaikutukseen kohdistuva vaikutus.

Häpeän suurimpana vaikutuksena haastateltujen naisten elämässä oli sen vuorovaikutukseen kohdistuva vaikutus. Tulos oli löydettävissä jokaisen naisen haastatteluista. Sosiaalisuuden väheneminen näyttäytyy tutkimustuloksissa kotoa lähtemisen vaikeutena ja välttelevänä käytöksenä, yhteydenoton vaikeutena, kokemuksena siitä, ettei elä täydellä teholla elämäänsä sekä luottamuspulana.

Eristäytyminen häpeän tunteen vuorovaikutukseen kohdistuvassa vaikutuksessa näyttäytyy tutkimustuloksissa muurin tai panssarin ympäröimänä olemisena, erakoitumisena, toiveena näkymättömyydestä, silmiin katsomisen vaikeutena sekä esteenä avun hakemiselle. Kaikki tutkimukseen osallistuneet naiset kokivat häpeän tunteen myötä

jääneensä tai jättäytyneensä kauemmas sosiaalisesta kanssakäymisestä. Toiset jopa siihen pisteeseen saakka, että nimittivät itseään erakoiksi.

Sosiaalisuuden väheneminen. Tutkimustuloksissa käy ilmi sosiaalisuuden väheneminen häpeän tunteen vaikutuksena, kuten seuraavassa esimerkissä, jossa haastateltava nainen H4 kertoo, kuinka kokee oman päihdeongelmansa häpeällisenä:

”Että ku sä itte koet oman ongelmas, sä tiät sen, niin se tulee helposti se tunne, että toi ventovieras ihminen joka on vaikka kaupassa tai kävelee sua pyörätiellä vastaan tai on bussissa, ni se aattelee susta ensimmäisenä, et sä oot juoppo.. Että välttelee sit.” H4

Häpeän tunteen seurauksena esimerkin haastateltava nainen H4, tietoisena omasta päihdeongelmastaan, ajattelee vastaantulevien ihmisten tunnistavan naisen päihdeongelman, ja tämän seurauksena nainen välttelee ihmisiä. Ben Malista (2010, 10-11) mukaillen nainen on tuolloin kärjistyneen tietoinen itsestään ja vielä myöhemminkin tilannetta ajatellessaan naisessa voi herätä häpeän tunne uudelleen. Häpeän tunne voi tietyllä hetkellä syntyvän häpeän lisäksi ilmetä myös yksilön reflektoidessa menneisyyden tapah- tumia, jolloin häpeän tunne aktivoituu uudelleen.

June Price Tangneyn (1999, 546) mukaan häpeä johtaa usein haluun karata tai piiloutua, hävittää maan alle. Malinen (2010, 166) puolestaan kuvaa leimautuneen ihmisen tietoisuutta stigmastaan, minkä vuoksi yksilö voi kokea olevansa toisten ihmisten huomion tai esimerkiksi ylenkatsomisen kohteena. Stigma on kantajalleen taakka. Yksilö on tuolloin koko ajan tietyllä tavalla varuillaan tarkkaillen muiden ihmisten puheita ja heidän käyttäytymistään. (mt., 166.) Gershen Kaufmanin (1993, 19) mukaan häpeän vallassa yksilö tuntee, että muut voivat nähdä yksilön sisään tai lukea tämän ajatuksia. Yksilön minuus tuntuu paljastetulta.

Kokiessaan minuutensa olevan paljastettuna ja ollessaan jatkuvasti varuillaan sekä tietoisena ongelmastaan kynnys ottaa yhteyttä kavereihin, ystäviin ja sukulaisiin kasvaa häpeän vaikutuksesta:

”Sillä tavalla vaikuttaa, että kehtaako ottaa yhteyttä? Että se on se kynnys.” H3

Yhteydenoton vaikeuden kautta myös kotoa lähteminen yhteisiin rientoihin ystävien kanssa vähenee häpeän vaikutuksesta. Kynnys yhteydenottojen tekemiseen tai ystävien mukaan lähtemiseen kasvaa kerta kerran jälkeen. Ystävien yhteydenottoihin ei välttämättä vastata tai saatetaan kehitellä syitä, ettei tarvitse lähteä mukaan. Yksilö haluaa toisaalta ottaa yhteyttä ja nähdä itselleen tärkeitä ihmisiä, mutta haluaa toisaalta pysytellä yksikseen ja olla näkymätön. Sosiaalisten suhteiden kaventuessa ja yksinäisyyden tunteiden lisääntyessä nainen kokee, ettei elä elämäänsä kokonaisvaltaisesti:

”Ei sitä kyllä varmaan mitenkään täysin rinnoin tätä elämää elä. Että elää vähän niinku puolella teholla” H5

Häpeän johdosta haastateltava nainen H5 tuntee elävänsä puoliteholla. Häpeän tunne jarruttaa elämää ja ottaa siitä pois ilon ja nautinnon elementtejä, joiden kautta nainen kokisi elävänsä elämäänsä täydellä teholla. Myös luottamus toisiin ihmisiin on vaikea saavuttaa:

”Siis minä oon hirveen sillä tavalla, että pitäis se luottamus saada, että mää en rohkene kertoa kellekään omasta elämästä, kun pelkään, että tulee tuolla josain sitten vastaan, ne luottamukselliset tiedot.” H3

Esimerkissä haastateltava nainen H3 kuvaa, kuinka häpeän tunteen vaikutuksena luottamus toisiin ihmisiin on mennyt ja luottamuspula ehkäisee ihmissuhteiden syntymistä. Stephen Pattisonin (2000) mukaan häpeän tunne usein pakottaa kokijansa puhumattomaksi. (mt., 41.) Tästä puhumattomuudesta voi olla seurauksia yksilön sosiaaliin suhteisiin. Sanattomana yksilö jää vaille muita ihmisiä ja vuorovaikutusta näiden kanssa. Sanattomuudella ja puhumattomuudella voidaan käsittää konkreettisen vaikenemisen lisäksi myös sellainen sanattomuus ja puhumattomuus, joka kumpuaa luottamuksen puutteesta, kuten haastateltavan naisen H3 esimerkissä. Kun yksilöllä ei ole häpeän tunteiden seurauksena luottamusta muihin, vuorovaikutus voi jäädä pinnalliselle tasolle, eikä tällä tavoin välttämättä pääse syntymään merkityksellisiä ihmissuhteita. Yksinäisyyden tunteet olivat tuttuja tähän tutkimukseen haastatelluille naisille.

Päivi Vuokila-Oikkosen (2002) hoitotieteen kenttään sijoittuvassa tutkimuksessa psykiatristen potilaiden kokema häpeän tunne koettiin tunteena erilaisuudesta, väsymyksenä sekä yksinäisyytenä. Häpeä näyttäytyi kivuliaana, kokonaisvaltaisena negatiivisena ku-

vana itsestä. Kykenemättömyys täyttää erilaisia odotuksia synnytti häpeää, kuten myös ajatus omasta erilaisuudesta suhteessa muihin. Häpeän tunne johti lopulta eristäytymiseen ja yksinäisyyteen. (Vuokila-Oikkonen 2002, 51-52; Vuokila-Oikkonen ym. 2002, 23, 28, 30.) Eristäytymisen kokemukset olivat löydettävissä myös tähän tutkimukseen osallistuneiden naisten kertomuksissa.

Eristäytyminen. Sen lisäksi, että häpeän tunteen seurauksena on sosiaalisuuden väheneminen, voi seurauksena olla myös tunne ja kokemus täydellisestä eristäytymisestä. Eristäytyminen viittaa tutkimustuloksissa eristäytymiseen ihmissuhteista ja oman kodin ulkopuolella liikkumisesta, mutta myös tunnetasolla eristäytymiseen ihmisten kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta. Eristäytymisen kokemuksestaan kertoo seuraavassa esimerkissä haastateltava nainen H1, joka tuntee sydämensä ympärillä olevan vahvan panssarin:

”Se on hirvittävä panssari mikä mulla on tuolla..” H1

”Sitä on rakentanu niinkun semmosen muurin ympärilleen.. mää oon jotenkin erakoitunut.” H3

Haastateltava nainen H3 puolestaan kokee, että on häpeän kokemustensa vuoksi rakentanut muurin itselleen ja on tämän seurauksena erakoitunut. Naisten käyttämät termit ”panssari” ja ”muuri” viittaavat sellaisiin tarkoituksella rakennettuihin vahvoihin elementteihin, joiden pyrkimyksenä on suojella jotain niiden taakse huomaamatta jäävää, tarkoituksella jätettyä, tahdostaan kätkeytyvää tai kätkeyttä. Suojelutarkoituksen ohella panssari ja muuri myös samalla tulevat eristäneeksi suojelemansa elementin niiden ulkopuolisilta asioilta. Muuri ja panssari kenties suojaavat yksilöä häpeän tunteelta, mutta samalla voivat estää muiden myönteisempien tunteiden, kokemusten ja kontaktien pääsyn muurin sisäpuolelle. Arja Siikan (2011) tutkielmassa alkoholiongelmaisen naisen häpeän kokemuksen seurauksena oli eristäytyminen ja yksinäisyyteen sulkeutuminen. Eristäytyminen toimii keinona paeta häpeän tunnetta. (mt., 45.)

Häpeän tunne näyttäytyy tunteena, joka tapahtuu yksilön ja tämän sosiaalisen todellisuuden välisessä vuorovaikutuksessa, mutta jonka seurauksena on eristyneisyys. Häpeä eristää yksilön. Jos yksilön muurien lävitse ei kukaan tai mikään pääse sillä seurauksella, että yksilö kokee eristäytyneensä, pääseekö yksilö itse muuriensa takaa pois niin ha-

lutessaan. Toimivatko muuri ja panssari kahteen suuntaan? Eristyykö yksilö muuriensa taakse yhteisöstä eristymisen lisäksi myös itsestään?

”Eristää ihmisistä ja omasta perheestä ja suvusta ja varmaan kaikesta, että sitä vaan on omissa oloissaan omassa kopissaan ja toivoo, että kukaan ei näe mua. Että sitä tekee välillä mieli olla näkymätön.” H5

Häpeän tunteen voimakkuus näyttäytyy haastateltavan naisen H5 yllä olevassa esimerkissä. Nainen kokee, että hänen tuntemansa häpeä eristää hänet ihmissuhteista ja sosiaalisista kontakteista jättäen naisen yksinäisyyteen toivomaan näkymättömyyttä. Kotiin jääminen ja ihmissuhteettomuus tai ihmissuhteiden kapeus eristävät yksilön irralleen ympäröivästä yhteiskunnasta. Ben Malisen (2010, 143) mukaan häpeän tunteen seurauksena yksilö vetäytyy, sulkeutuu kuoreensa ja jää häpeän tunteensa vangiksi. June Price Tangneyn ja Ronda L. Dearingin (2002, 19) mukaan häpeän tunne synnyttää halun kätkeytyä tai paeta.

”Et sit ei lähetä ovesta ulos. Että sitä ei.. et sä voi lähtä käveleen, kun et sä voi kattoo ketään silmiin, kun kaikki ihmiset ahistaa.. Niin se tulee sillai semmosena ahistuksena, että välttelee.” H4

”No kyl minä sanosin, että se on justiinsa se eristyneisyys ja yksinäisyys. Että tuntuu ettei kehtaa ihmisten ilmoille mennä.” H3

Esimerkeissä haastateltavat naiset H4 ja H3 kuvaavat samankaltaisia kokemuksiaan siitä, että ulkona liikkuminen ja tätä kautta muiden katseille altistuminen käyvät häpeän tunteen johdosta hankaliksi ja ahdistaviksi. Tämän vuoksi naiset välttelevät, eristyvät ja kokevat yksinäisyyden tunteita. Eristäytyneisyys synnyttää yksinäisyyden kokemuksia. Voiko eristäytyminen olla jollain tavalla myönteinen seikka? Suojeleeko eristäytyneisyys häpeän tunteilta jotenkin? Onko eristäytyneisyys yksilön aktiivinen suojautumiskeino häpeän tunteelta, ja kuinka hyvin tällainen keino toimii?

Mia Silfver-Kuhalampi (2008) on tutkimuksessaan analysoinut omaelämäkerrallisia kertomuksia syyllisyyden ja häpeän kokemusten näkökulmasta. Tavoitteena oli tutkia, onko häpeän tunne yleensä vahingollisempi yksilön psykologiselle hyvinvoinnille ja ihmisten välisille suhteille kuin syyllisyys, vai onko se kontekstista riippuvainen seikka. Tutkimustuloksissa Silfver-Kuhalampi (mt., 71) toteaa, että suomalaisen kulttuurin kon-

tekstissä tarkasteltuna häpeä usein johtaa puolustavaan käyttäytymiseen, joka usein näyttäytyy välttelynä. Tämä voi johtua kulttuurisesta minäkuvasta, jossa korostuu tasa-arvoisuus ja riippumattomuus. Muiden edessä alistuminen koetaan olevan nöyryyttävää. Tämän vuoksi häpeän tunteen ilmaisemista muiden nähden pidetään todennäköisesti hankalampana kuin häpeää aiheuttavien tilanteiden ja henkilöiden vältteleminen eli toisin sanoen yksilö ennemmin välttelee häpeää aiheuttavia tilanteita ja henkilöitä, kuin altistaisi itsensä tilanteille, joissa häpeä ilmenee.

Ajattelen, että eristäytyneisyys ja ihmissuhteettomuus voivat toimia häpeän tunteilta osittain suojaavana tekijänä niissä häpeän tapahtumissa, jotka tapahtuvat jossain tietyssä vuorovaikutuksellisessa hetkessä yksilön ja toisten ihmisten kanssa. Jos yksilöllä ei ole juuri vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa, eristyneisyys suojaa häntä todellisessa vuorovaikutustilanteissa syntyviltä häpeän kokemuksilta. Uskon kuitenkin, ettei eristäytyneisyys ulkomaailmasta ja ihmissuhteista suojaa niiltä häpeän ajatuksilta, jotka yksilössä voivat aktivoitua ilman näkyvää aktuaalista vuorovaikutusta toisten kanssa. Esimerkkinä tällaisesta tässäkin tutkimuksessa esille nousseet kokemukset häpeän tunteesta suhteessa omien lasten menneisyyteen: miettiessään ja tulkitessaan lapsiansa lapsuutta ja omaa toimintaansa tuolloin, naisessa herää häpeän tunne. Tällaisissa tapauksissa ajattelen, että häpeä voidaan kokea ilman läsnä olevaa toista. Kuitenkin häpeä tällöinkin tapahtuu suhteessa johonkin, tässä tapauksessa suhteessa omaan lapseensa ja omaan menneisyyden itseensä. Näen, että häpeän tunteella on sekä sosiaalinen, vuorovaikutuksellinen että yksilön sisään kiinnittyvä ulottuvuutensa.

Naiset kokivat häpeän vaikutuksena ilmenevän eristäytymisen olevan osa itseään, kuten seuraavissa esimerkeissä:

”Että se eristäytyminen on jo niin selkärangassa, että ei ole, edes välttämättä halua olla, ihmisten kanssa tekemisissä.” H5

”Ehottomasti mä oon yksineläjä.” H2

Ben Malisen (2010, 49) mukaan vetäytyminen kontakteista ja ihmissuhteista kuuluvat olennaisesti häpeään. Ihminen kääntyy sisäänpäin ja vetäytyy kanssakäymisestä. June Price Tangneyn (1999, 546) mukaan häpeän tunne suuntaa ihmisiä eroamiseen ja itsen-

sä etäyttämiseen. Suvi Ronkaisen (1999, 135) mukaan häpeä eristää, mutta ei suojaa kokijaansa.

Agnes Hellerin (1985, 4-5) mukaan häpeän tunnetta luonnehtii ”toisten silmissä” oleminen sekä kasvojen menetys. Mikäli yksilö rikkoo jotain yhteisössä korkealle asetettua normia vastaan, hänet karkotetaan näiden ”toisten silmissä” eristykseen. Toisin sanoen ollessaan alkoholiongelmainen nainen, nainen rikkoo yhteiskunnassa vallitsevia arvoja ja normeja niin sanotusta hyvästä naiseudesta tai äitiydestä, ja tätä kautta yhteiskunta tuomitsee ja eristää naisen synnyttämällä hänessä häpeän tunteen. Hellerin (1985, 40) mukaan häpeän tunteeseen liittyy myös valta. Häpeän sisäistäminen oikeuttaa tämän vallan. Mitä enemmän häpeä sisäistetään, sitä vähemmän tarvitaan rankempia keinoja integroida yksilö sosiaaliseen järjestykseen. Myös Ullaliina Lehtinen (1998, 48-49) näkee häpeän tunteen yhteiskunnallisena tunteena, jonka kautta lujitetaan erilaisia valtasuhteita yhteiskunnassa.

Näen, että häpeän tunteen seurauksena tapahtuva eristäytyminen tuottaa toiseutta. Anna Kulmalan (2006) mukaan kaikenlainen normaalista poikkeaminen, erilaisuus tai ulkopuolelle jääminen ovat perusteita toiseksi tekemiselle. Toiseudella Kulmala (mt.) tarkoittaa yksilön kokemusta ulkopuolisuudesta ja erilaisuudesta. Toiseudessa oleminen on seurausta siitä, että yksilö nähdään objektina ja hänet tehdään toiseksi. Toiseuden tilaan joutuminen ei ole yksilön itsensä kokonaan hallittavissa, vaan sinne asettaminen liittyy kategorisointiin ja leimattuun identiteettiin. Toiseuden kokemuksia ovat muun muassa kokemukset ulkopuolisuudesta ja erilaisuudesta ja näihin liittyen sosiaalisten suhteiden puuttumisen. Lisäksi työelämän ulkopuolella olemisen sekä osallistumisen ja valintojen mahdottomuuden kokemukset ovat myös toiseuden kokemuksia. (Kulmala 2006, 70-72, 74.)

Hanna Rajala-Koenkytö (2008) löytää tutkimuksessaan mielenterveysongelmaisen kokemasta häpeästä häpeän vaikutuksina itsensä piilottamisen, itsensä kadottamisen sekä itsensä ja muiden tuhoamisen. Itsensä piilottaminen pitää sisällään salailun sekä eristäytymisen. Itsensä kadottaminen puolestaan pitää sisällään sellaisia häpeän vaikutuksia, jotka usein tiedostamatta ja vähitellen ohjaavat yksilön käyttäytymistä. Rajala-Koenkydön (mt.) mukaan ihminen kadottaa tuolloin oman persoonansa ja mukautuu muiden tahtoon. Toisten ihmisten myötäily, erilaiset roolit sekä negatiivisten tunteiden

kieltäminen ovat itsensä kadottamisen ilmentymiä. Itsensä ja muiden tuhoaminen puolestaan näyttäytyy tutkimustuloksissa arvottomuuden tunteina, itsetuhona sekä muiden ihmisten manipulointina. Häpeän tunne esiintyy sekä yksilön sisäisessä maailmassa, että vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Häpeän seurauksena on oman todellisen persoonan hylkääminen, yksinäisyys, sekä tuhoava käyttäytyminen itseä ja muita kohtaan. (Rajala-Koenkytö 2008, 30-34, 49.)

Sen lisäksi että alkoholiongelmasta johtuva häpeän tunne eristää sosiaalisesti, ihmissuh-teista ja ihmiskontakteista, tutkimustulosten mukaan se vaikeuttaa myös avun hakemista päihdeongelmaan:

*”Mutta se on.. kyllä se kynnyks on korkea mennä sinne [päihdehoitopaikkaan-
ev].” H3*

*”Aluksi se, että mä menen ja sanon, että miten on käynyt ni se oli siis aivan
valtava häpeämisen tunne, et se sai mut kaks kertaa pyörtämään, etten sanok-
kaan mitään mutta loppujen lopuksi sitte sanoin, että mistä on kyse.” H1*

*”..ei pikkulapsen äiti voi myöntää että on tämmönen.. Mitä ne nyt ajattelee?
Mitä ne sanoo?” H4*

Esimerkeissä haastateltavat naiset H3, H1 ja H4 kukin kuvaavat kokemustaan hoitoon hakeutumisesta ja päihdeongelmasta puhumisesta jollekin ulkopuoliselle viranomaiselle. Jokaisella haastateltavalla avun hakemiseen kytkeytyi häpeän tunne. Tutkimukseen osallistuneet naiset kuvasivat, kuinka vaikeaa oli hakea itselleen apua naisena, äitinä, tyttärenä tai työntekijänä. Naiset kertoivat häpeän tunteista avunhakemisen ensikontakteissa. Lisäksi tutkimukseen osallistuneet naiset pohtivat sitä, kuinka moni nainen Suomessa jättää avun kokonaan hakematta häpeänsä vuoksi.

Päihdeongelmaisiin naisiin liittyvä stigma ja poikkeavaksi leimautuminen haittaavat ja estävät naisia hakemasta apua ongelmaansa (Angove & Fothergill 2003, 217). Tiina Törmän (2010) tutkimuksessa käy ilmi samainen seikka: naiset pelkäsivät hakea apua, koska häpesivät ongelmaansa. Samalla he äiteinä pelkäsivät myös lapsen menettämistä päihdeongelman paljastumisen yhteydessä. Häpeän sekä syyllisyyden tunteet sekä naisen ajatus siitä, että on ainoa äiti, joka kamppailee päihdeongelman kanssa, estävät avun hakemisen. Pelko on niin vahva, ettei se hellitä raitistumisen jälkeenkään: leimautumi-

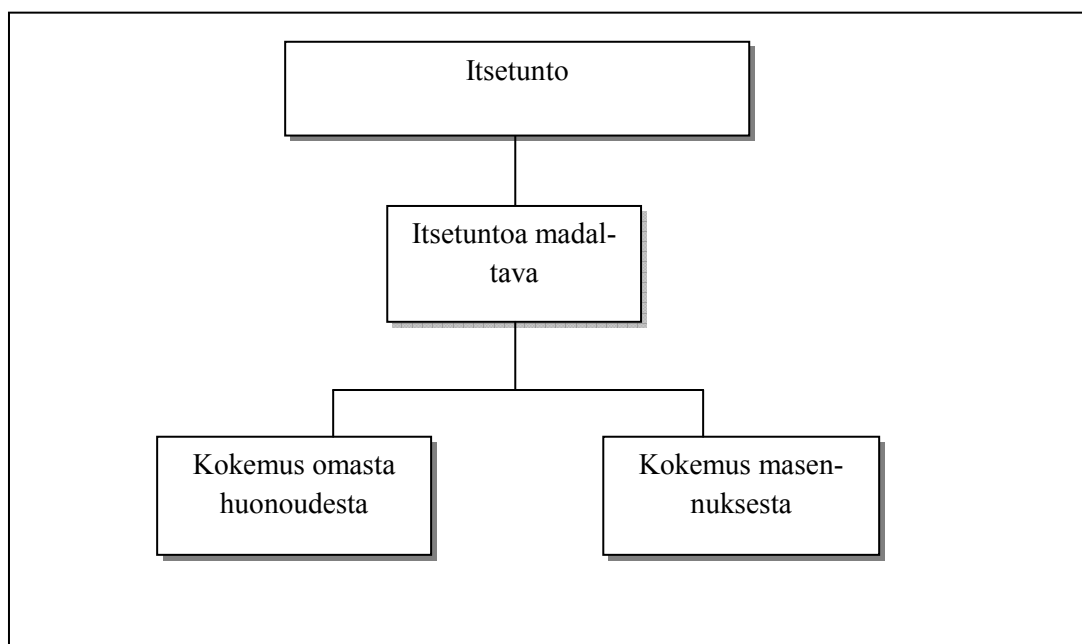
nen alkoholistiäidiksi on niin voimakas, ettei siitä roolista kyetä irrottautumaan. Kiinnostava on myös tutkimuksen johtopäätös siitä, että vaikka naisten oma, subjektiivinen kokemus oman päihdeongelman myöntämisestä on positiivinen kokemus, ”me muut” teemme alkoholismista sairautena ongelman, jolla on leimaava vaikutus alkoholisteihin, vaikka he eivät joisi enää. Törmä (mt.) pohtii, että raitistumisen jälkeenkin naiset joutuvat salaamaan raittiutensa, koska se on poikkeavaa. (Törmä 2010, 100, 105-106, 133.)

Törmän (mt.) pohdinta herättää kysymään, helpottaako päihdeongelmasta juontuva häpeän tunne, jos päihdeongelmasta on toipunut. Syntyykö päihdeongelmasta toipuneilla edelleen häpeän tunteita suhteessa esimerkiksi menneisyyden tapahtumiin, paljastumiseen ja tähän päivään?

8.2 Itsetunto

Tutkimustuloksissa löytyi yksilön kokemuksia itsestään huonona ja arvottomana ihmisenä sekä kokemuksia masennuksesta. Yhdistävänä tekijänä kokemuksilla on niiden itsetuntoa madaltava vaikutus. Tässä kohden tarkoitan itsetunnolla yksilön subjektiivista kokemusta itsestään.

Tutkimustulosten mukaan häpeän tunne vaikuttaa itsetuntoa madaltavasti. Seuraavassa kuviossa esitän häpeän tunteen itsetuntoon kohdistuvan vaikutuksen kuviona:



Kuvio 14. Häpeän tunteen itsetuntoon kohdistuva vaikutus.

Alkoholiuongelman myötä syntynyt häpeän tunne vaikuttaa naisen elämään. Se vaikuttaa naisen itsetuntoon ja minäkuvaan niitä huonontaen sekä synnyttää kokemuksen masen-
nuksesta. Seuraavan esimerkin haastateltava nainen H5 on ollut reilun vuoden verran
haastattelun tekohetkellä raittiina, mutta kuvaa häpeän alkoholiuongelmastaan silti vai-
kuttavan tänäkin päivänä:

*”..mutta että vielä se on semmosta, että sitä on niin itsetunto alhaalla ja onne-
ton kuva itestään.” H5*

Esimerkissä haastateltava nainen H5 kuvaa häpeän vaikutuksia itsetuntoonsa. Häpeän
tunteet vaikuttavat naiseen itsetuntoa madaltavasti. Naisen kuva itsestään on huono,
kuten myös seuraavassa esimerkissä, jossa haastateltava nainen H1 kuvaa näkemystään
itsestään. Hän vertaa itseään entiseen itseensä, tässä tapauksessa siihen itseensä, jolla ei
ollut ongelmaa alkoholin kanssa. Kuva itsestä on hyvin negatiivinen:

*”Mä tiän sen, että mä en oo ku varjo siitä entisestä ihmisestä ja mua hävettää
olla.. Mä sanonkin itteä jätekasaksi.” H1*

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kuvaa nykyistä itseään negatiivisesti. Nainen ko-
kee itsensä kokonaisuudessaan muuttuneen päihdeongelman myötä siten, että nimittää
itseään hyvin alentavalla nimityksellä. Anna Kulmalan (2006, 70) mukaan yksilö raken-
taa identiteettiään suhteessa toisiin. Nämä toiset antavat vertailukohdan oman itsen
ymmärtämiselle sekä auttavat rakentamaan peilaten omaa identiteettiä. Katri Komulai-
nen (1998) viittaa yksilön identiteetin rakentamisessa myös menneeseen minään, jolloin
tämänhetkistä minää kuvataan myös suhteessa menneeseen minään. Omaa identiteettiä
rakennetaan suhteessa tuohon menneeseen minään. (mt., 168.) Tähän tutkimukseen
haastateltu nainen H1 kokee olevansa varjo entisestä itsestään. Nainen vertaa tämänhet-
kistä minäänsä entiseen minään kokien huonommuutta tässä vertailussa. Nainen muo-
dostaa identiteettiään käyttäen rakennusaineena menneisyyden identiteettiään. Häpeän
tunne tuo tähän identiteetin muodostamiseen negatiivisesti sävytetyt silmälasit, joiden
läpi nainen itseään tänä päivänä tarkastelee ja muodostaa kuvaa itsestään.

Ben Malinen (2010) tarkastelee häpeää sisäistetyn häpeän ja ei-sisäistetyn häpeän kautta. Sisäistetyssä häpeässä häpeän tunteesta on tullut osa ihmisen minäkuvaa: yksilö kokee itsensä kyvyttömäksi ja kelpaamattomaksi. Yksilö epäilee itseään, kykyjään ja haakee itsestään kokemansa häpeän syytä. Yksilö näkee pelkästään negatiivisia asioita itsessään ja tuntee usein arvottomuuden ja kelpaamattomuuden tunteita. (Malinen 2010, 158-159.) Häpeän tunteeseen liittyy myös kokemus itsestä kutistuneena, pienenä ja voimattomana (Tangney & Dearing 2002, 25). Pieneksi lytätyn kokemuksesta kertoo myös seuraava esimerkki:

”Ku välillä on mieli niin matala ku sut olis lytätty viis metriä tuonne maan sisään ni nouseppa sieltä ylös.” H3

Esimerkissä haastateltava nainen H3 kuvaa häpeän tunteen vaikutuksena syntynyttä mielen mataluutta ja lytätyn tulemisen kokemusta. Stephen Pattisonin (2000) mukaan häpeän tunteen vallassa olevat yksilöt näkevät itsensä heikkoina, alempiarvoisina ja viallisina. (mt., 110.) Myös tuntemukset omasta kelpaamattomuudesta olivat haastatetuille naisille tuttuja:

”Koko ajan on semmonen olo, että sä et tee mitään oikein.” H1

Esimerkissä haastateltava nainen H1 kertoo häpeän vaikutuksena tunteesta, ettei koskaan tee mitään oikein. Riitta Granfeltin (2007, 133) tutkimuksessa naisvankien päihdekuntoutuksesta ilmenee erään naisen kokemus siitä, että syyllisyyden ja häpeän tunteiden vuoksi nainen tunsi, että hänellä kuuluukin olla niin paha olla, kuin mitä hänellä oli. Syyllisyys ja häpeä olivat saaneet naisen uskomaan, että hän ansaitsee voida huonosti. Granfeltin (mt.) tutkimuksen ja omien tutkimustulosten pohjalta herää kysymys, että mikäli nainen kokee ansaitsevansa pahan olon, kokeeko nainen ansaitsevansa myös päihdeongelmansa.

”Häpeä.. Syvän masennuksen se aiheuttaa myös.” H4

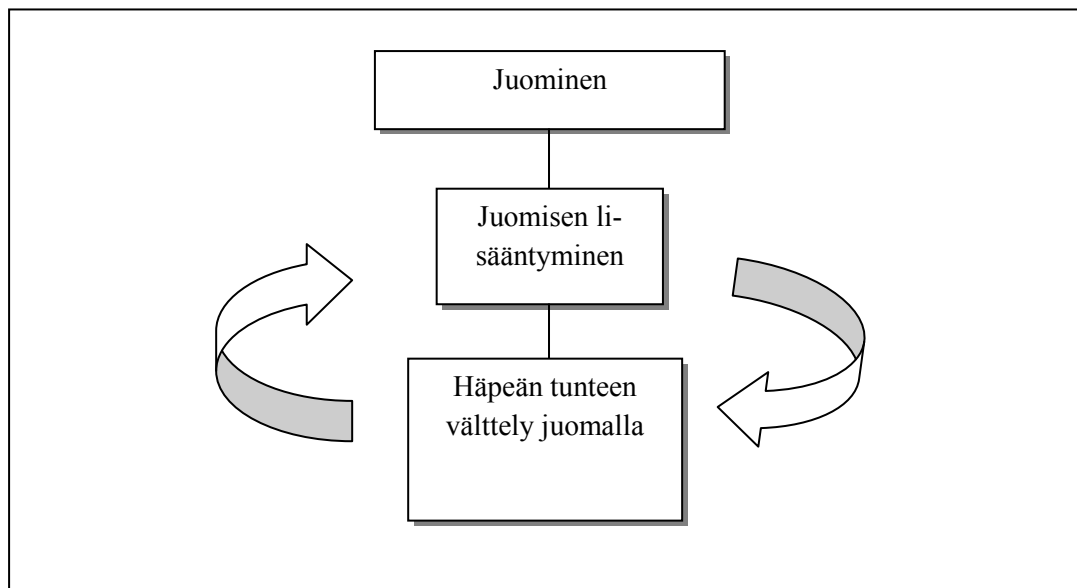
Haastateltava nainen H4 kokee, että häpeän tunteen seurauksena on masennus, jota nainen luonnehtii syväksi. Hanna Rajala-Koenkydön (2008, 45) tutkielmassa häpeän seurauksena ilmeni lamaannusta, voimattomuutta ja väsymystä, jotka puolestaan saattoivat

syventyä masennukseksi. Gershen Kaufman (1993, 5) näkee häpeän tunteen olevan lähteenä huonolle itsetunnolle sekä itsevarmuuden puutteelle.

Monesti päihdeongelmista, erityisesti naisten päihdeongelmista, puhuttaessa mainitaan naispäihdeongelmaisten psyykkiset vaikeudet: masennus, ahdistus, huono itsetunto ja niiden kytkökset naisten päihteiden käyttöön. (esim. Long & Mullen 1994; Kujasalo & Nykänen 2005; Kujala 2005b, 69.) Tähdellistä olisi kenties tarkastella myös masennuksen, päihdeongelman ja häpeän tunteiden toisiinsa kytkeytyneisyyttä. Voiko masennuksen ja ahdistuksen taustalla piillä myös häpeän tunteita?

8.3 Juominen

Häpeän tunne vaikuttaa myös naisen juomiseen. Tutkimustulosten mukaan tämä vaikutus näyttäytyy juomista lisäävänä vaikutuksena. Juomisesta ja häpeästä muodostui eräänlainen kierre. Seuraavassa kuviossa esitän juomiseen kohdistuvan vaikutuksen kuviona:



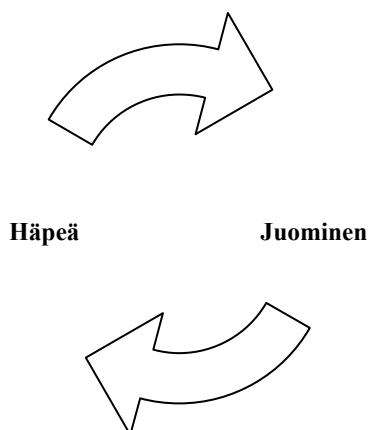
Kuvio 15. Häpeän tunteen juomiseen kohdistuva vaikutus.

Häpeän tunteen juomiseen kohdistuva vaikutus nousi esiin tutkimustuloksissa juomisen lisääntymisenä häpeän tunteen myötä:

”[Avioeron jälkeen –ev] Juominen lisääntyi ja oli semmonen vaihe, että mil-lään ei ollut oikein mitään väliä niin se teki lisää sitä häpeän tunnetta se, että lapsetkaan ei voineet olla mulla, ja sitä joi sitte vielä lisää, ettei tartte ajatel-la...hävetä.” H5

Esimerkissä haastateltavan naisen H5 kertomuksessa tulee ilmi häpeä tunteen juomista lisäävä vaikutus. Nainen kertoo, kuinka avioeron jälkeen juominen lisääntyi. Avioerossa vanhemmat olivat sopineet lapsien olevan molemmilla, mutta naisen juomisen vuoksi hän ei voinut pitää lapsia luonaan. Haastateltava kuvaa, kuinka tapahtumien jälkeen joi lisää, ettei tarvitsisi ajatella eikä tarvitsisi hävetä. Hävetä kenties sitä, ettei nainen ole sellainen äiti lapsilleen, kuin yleisen käsityksen mukaan pitäisi olla?

Alkoholin käytöstä ja häpeästä tulee eräänlainen kierre: nainen kokee häpeää päihdeon-gelmastaan ja siitä seuranneista asioista, esimerkiksi elämisestään erillään lapsistaan, ja käyttää alkoholia irrottautuaan häpeästä. Juomisen seurauksena häpeän tunne kui-tenkin lisääntyy. Voidaan ajatella, että päihdeongelmasta juontuvalla häpeän tunteella on toisaalta myös päihdeongelmaa ylläpitävä merkitys:



Kuvio 16. Häpeän tunne ja juominen.

Alkoholi ja häpeän tunne kietoutuvat toisiinsa siten, että yhteenliittymästä voi olla vai-kea pyristellä irti: nainen juo ja tuntee häpeää juomisestaan. Tähän hän juo, jotta unoh-taisi tai pääsisi häpeästään irti, jolloin häpeän tunne lisääntyy, johon nainen juo. Kierre

on valmis. Myös Tiina Törmä (2010) on löytänyt tutkimuksessaan häpeän ja syyllisyyden tunteiden juomista lisäävän vaikutuksen. Alkoholi asettui lapsen edelle, kun nainen menetti juomisen hallinnan. Tästä seurasi syyllisyyden tunteita, jotka puolestaan lisäsivät juomista, jotta näistä tunteista pääsisi eroon. (Törmä 2010, 122-124.)

Niina Viholainen (2003) on tutkinut erityispedagogiikan pro gradu -tutkielmassaan yhteisöhoitossa olevien naisten huumeriippuvuuden syntymiseen ja kehittymiseen liittyviä tekijöitä sekä tarkastellut, miten naiset kokevat toipumisen yhteisökasvatuksellisessa yhteisössä. Tutkimukseen osallistuneiden naisten kertomuksissa näyttäytyivät häpeän ja syyllisyyden tuntemukset. Häpeä ja syyllisyys nähtiin merkityksellisinä riippuvuutta ylläpitävinä tunteina. Eräs tutkittavista koki häpeän ja syyllisyyden tunteet niin voimallisina, että pelkäsi palaavansa kuntoutumisen polulta takaisin päihteiden käyttöön, mikäli ei käsitteisi näitä vahvoja tunteita. (Viholainen 2003, 72-73.) Ben Malinen (2010, 60) puolestaan toteaa, että päihteiden käytön seurauksena ihminen herkästi ajautuu kierteseen, jossa hakee päihtymystilaa sen mukanaan tuoman helpotuksen vuoksi ja torjuakseen häpeän, jota päihteiden käyttö kuitenkin entisestään kasvattaa. (Ks. myös Kujasalo & Nykänen 2005, 126.)

Päihdeongelmaisen naisen häpeän tunne syntyy tutkimustulosten mukaan naisena olemisesta, äitiydestä, läheisistä sekä työelämästä. Naisten kokema häpeän tunne ilmeni monella eri ulottuvuudella: häpeän moniulotteinen tunne näyttäytyy tunteiden, kehon sekä ajallisuuden ulottuvuuksilla. Häpeän tunne vaikuttaa puolestaan naisten elämään kokonaisvaltaisesti vaikuttamalla vuorovaikutukseen, madaltaen itsetuntoa sekä lisäämällä juomista. Päihdeongelmasta juontavalla häpeän tunteella voidaan sanoa olevan negatiiviset vaikutukset. Luonteeltaan se on moniulotteinen ja syntyy sekä näyttäytyy naisen elämän eri osa-alueilla.

9 Pohdinta

Tutkimukseni tarkoituksena oli tarkastella häpeän tunnetta osana alkoholiongelmaisen naisen elämää. Tutkimuksessa halusin selvittää sen, miten häpeän tunne on naisten kokemusten mukaan syntynyt, miten häpeä ilmenee ja millaisia vaikutuksia sillä on naisen elämään. Tutkimukseen haastattelin viittä naista, joista jokainen koki suhteensa alkoholiin ongelmallisena. Määrittely päihdeongelmaisuudesta lähti naisten omasta näkökulmasta. Haastattelujen toteuttamisen teemahaastattelun avulla koin hyväksi aineistonkeruumenetelmäksi. Jokainen haastateltava nainen kuvasi oman elämäntodellisuutensa ja kokemustensa kautta häpeän tunnetta elämässään päihdeongelman näkökulmasta. Yleistettävissä olevia isoja totuuksia häpeän tunteen luonteesta ei tutkimustuloksista voida johtopäätöksinä vetää. Jokainen nainen käsittää ja merkityksellistää häpeän tunteen omista lähtökohdistaan käsin. Se, kuinka häpeän tunne ilmenee yhden naisen elämässä, voi ilmetä toisen naisen elämässä toisella tavalla. Yhteistä naisten kokemuksille kuitenkin oli se, ettei häpeän tunne ole merkityksetön tai mitätön asia naisen elämässä, vaan se vaikuttaa siihen kokonaisvaltaisesti.

Sen lisäksi, että naiset kuvasivat oman elämäntodellisuutensa ja kokemustensa kautta häpeän tunnetta elämässään, tutkimustulokset ovat myös minun, tutkimuksen tekijän, konstruktio tuloksista. Kuten Jari Eskola ja Juha Suoranta (2008, 141-142) toteavat, teksti on aina näkökulma aiheeseen: kun yksi näkökulma avataan, samalla suljetaan toisia näköaloja. Valituilla sanoilla ja kielellä kuvaamisen lisäksi tehdään myös asioita. Tutkimusraporttia kirjoittaessani olen pyrkinyt aukikirjoittamaan tutkijan roolia sekä erilaisia tekemiäni valintoja tutkimuksen teossa. Tutkimukseni tulee lukea tiettyssä ajassa ja paikassa tehdyksi, omaksi konstruktiksi tutkimusaiheesta. Tutkimuksen teon aloittamisesta (2008) sen valmiiksi saattamiseen (2011) meni vuosia. Pitkien taukojen aikana lähinnä muistin tutkimukseni olemassaolon, mutten sitä aktiivisesti tehnyt. Mikäli tutkimus olisi valmistunut aloitusvuotena, uskon, että se olisi ollut erilainen, kuin millaiseksi se nyt muodostui.

Tutkimuksen teon loppusuoralla mietin, että tutkimuksessani olisin voinut keskittyä ja syventyä pelkästään esimerkiksi häpeän tunteen syntymisen tarkasteluun. Halusin kui-

tenkin häpeän tunteen synnyn lisäksi tutkia niitä häpeän ilmenemisen muotoja ja vaikutuksia, joiden kanssa päihdeongelmaiset naiset ovat tekemisissä elämässään. Koen, että tutkimukseni tulosten kautta saavutetaan uutta tietoa häpeän tunteesta päihdeongelmaisen naisen elämässä. Osittain haastavaksi koin tuloksia analysoidessani keskittyä tutkimuskysymysten kannalta olennaisiin asioihin: aineiston laajuus ja kiinnostavuus tuntui välillä vetävän magneetin lailla minua kohti niitäkin uria, jotka eivät tutkimusongelman kannalta olleet tarkoituksenmukaisia.

Tutkijana minut pysäyttivät naisten kertomukset, koruttomat, avoimet ja koskettavat. Lisäksi minut pysäytti naisten kokemus häpeän tunteen elämään vaikuttavasta voimasta. Mitä pidemmälle tutkimustani tein, sitä herkemmäksi tulin naisten kertomuksiin tutustuessani myös omaan kirjoittamistyöhön, käyttämieni termien ja sanojen valinnoille sekä näiden valintojen mahdollisille seurauksille. Tutkimukseni osallistuu kuitenkin omalta osaltaan päihdeongelmaisista naisista käytävään keskusteluun, enkä tahdo, että se osallistuu siihen väärällä tavalla. Tutkimuksen aiheena häpeä on sensitiivinen. Se koskettelee sellaista osa-aluetta ihmisen kokonaisuudessa, johon ei haluta kajota herkästi. Myös tämän vuoksi sensitiivinen ote kirjoitustyössä tuntui minusta erityisen tärkeältä. Tahdon tekstilläni kunnioittaa haastattelemiani naisia ja antaa arvon heidän rohkeudelleen puhua asiasta, josta voi olla häpeällistä puhua. Tutkimukseni yhtenä tarkoituksena on myös lisätä ymmärrystä päihdeongelmiin kytkeytyvästä häpeän tunteesta ja sen kietoutumisesta naisen elämään. Toisaalta tahdon myös viestittää ettei ole kiellettyä eikä häpeällistä puhua häpeästä.

Kirjoittaessaan tabuista Anneli Pohjola (2009, 74-76) toteaa sosiaalisten ongelmien horjuttavan yhteiskuntaa koossapistäviä arvoperustoja ja koettelevan yhteiskuntajärjestystä. Hitaasti muuttuvat yhteiskunnallis-kulttuuriset perusrakenteet (esimerkiksi äitiyden pyhyys ja hyvyys) määräytyvät historiallisten toiminta- ja ajattelumallien pohjalta. Käsitukset, jotka ylläpitävät näitä perusrakenteita, saavat mahdollisuuden muuttua vain silloin, kun yleinen ajattelutapojen ja ilmapiirin muutos sallivat aiemmin vaiettujen ilmiöiden käsittämisen sosiaalisina ongelmina, joihin tulisi puuttua. Tuolloin kyseessä on tabun hidas purkautuminen. (Pohjola 2009, 74-76.) Kuinka päihdeongelmaisiin naisiin, erityisesti äiteihin, kohdistuva tabu saadaan purkautumaan? Onko se purkautunut, vai onko hidas purkautuminen vasta alkamassa? Tällä tutkimuksella toivon osallistuvani osaltani päihdeongelmaisiin naisiin kohdistuvan tabun purkamiseen. Tuomalla esiin

tabun kantajan yksilöllisiä näkemyksiä häpeän tunteesta ja sen vaikutuksista tuon samalla esiin niiden hiljaisten äänen, joiden elämäntilanteeseen esimerkiksi sosiaalityön keinoin useasti pyritään vaikuttamaan. Tutkielmaa tehdessäni olen pohtinut, onko päihdeongelmaan kiinteästi kietoutunut häpeän tunne sosiaalinen ongelma? Puututaanko sosiaalityön keinoin häpeän tunteen seurauksiin, kuten esimerkiksi eristäytymiseen ja yhteiskunnan ulkoreunoille jäämiseen? Onko niin, että sosiaalityön keinoin pyritään vähentämään häpeää? Onnistutaanko tässä? Näen, että häpeän tunne kytkeytyy sosiaaliin ongelmiin ja niiden ratkaisupyrkimyksiin monimutkaisena kokemusten, erilaisten tunteiden, vuorovaikutuksen ja todellisuuden tulkintojen yhteenkietoutumana.

Koen, että tutkimukseni on ajankohtainen. Sosiaalityö liikkuu marginaaleissa, erilaisilla normaaliuden ja epänormaaliuden rajapinnoilla, joihin myös päihdeongelmat sijoittuvat. Päihdeongelmat ja näistä juontuvat muut sosiaalisiksi ongelmiksi määriteltävät vaikeudet lisääntyvät yhteiskunnassa, jolloin tärkeäksi seikaksi nousee kuulla kokemuksia heiltä, joita nämä ongelmat koskettavat. Erilaisia palveluja kehittäessä niiden käyttäjien omakohtaisilla kokemuksilla, tunteilla ja näkemyksillä tulisi olla entistä suurempi merkitys.

Sosiaali- ja terveysministeriö on asettanut työryhmän pohtimaan mielenterveys- ja päihdetyön kehittämistä vuoteen 2015. Suunnitelma on koottu kansalliseen mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaan. Siinä suositellaan kokemusasiantuntijoiden⁸ ja vertaistoimijoiden⁹ osallistumista mielenterveys- ja päihdepalveluiden suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin sekä näiden lisäämistä. Tavoitteena on, että palvelujärjestelmä kykenisi jatkossa yhä paremmin ottamaan huomioon asiakkaiden tarpeet. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009, 20.) Tässä tutkimuksessa viisi naista kertoo elämästään päihdeongelmasta juontuvan häpeän tunteen näkökulmasta. Esimerkiksi häpeän tunteen laajamittaiset vaikutukset yksilön elämään ja hyvinvointiin tulisi ottaa huomioon enemmän päihdetyötä kehitettäessä, mutta myös huomioida häpeän tunteen merkitys yleisemminkin sosiaalityön työkäytännöissä.

⁸ Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista joko itse niistä kärsivänä, toipuneena, omaisena tai läheisenä. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009, 20.)

⁹ Vertaistoimija on henkilö, joka omaan kokemukseensa pohjautuen toimivat palvelujärjestelmässä asiakkaan hoidon tukena, esimerkiksi vertaistukihenkilönä. AA-toiminta on esimerkki vertaistukitoiminnasta. (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009, 20.)

Sosiaalityö sekä päihdetyö liikkuvat tunteiden maailmassa. Tunteista erityisesti häpeän tunne usein nimetään päihdeongelmaan vahvasti vaikuttavaksi tunteeksi (ks. esim. Kaufman 1993, 4.) Tämän lisäksi se on läsnä myös muussa sosiaalityössä. Myös tämän vuoksi koen tutkimukseni aiheen sekä perustelluksi että ajankohtaiseksi. Häpeän tunnetta päihdeongelmaisen naisen elämässä ei ole paljon tutkittu. Tästäkin näkökulmasta tarkasteltuna näen tutkimukseni olevan ajankohtainen. Se kertoo oman tarinansa viiden suomalaisen alkoholiongelmaisen naisen elämästä häpeän tunteen näkökulmasta. Tutkimuksen kautta toivon lukijalle avautuvan häpeän tunteen kokonaisvaltaisuuden naisen elämässä. Lisäksi toivon, että tuomalla ilmi viiden naisen subjektiivisia näkemyksiä häpeän tunteesta elämässään, tuon ilmi ja näkyvämmäksi myös ne yhteiskunnalliset ja kulttuuriset vanhat myyttiset arvot, normit sekä uskomukset, joiden ristipaineessa päihdeongelmainen nainen kamppailee yrittäessään mahduttaa itseään ja identiteettiään tietynlaiseen yhteiskunnalliseen hyvän naiseuden raameihin. Kun nainen ei päihdeongelmansa vuoksi tuohon raamiin oikealla tavalla asetu, hän kokee häpeää. Häpeän tunteen syntyminen, ilmeneminen sekä sen seuraukset koetaan yksilöllisesti, mutta sen alkujuurit ovat monimutkaisissa yhteiskunnallisissa, kulttuurisissa sekä historiallisissa kehityksessä.

Eri sosiaalisten käytäntöjen häpeää synnyttävien keinojen avulla voidaan lujittaa yhteiskunnallisia valtasuhteita. Häpeää tuottamalla pyritään ehkäisemään mahdollinen protestin esiinnousu. Vallan näkökulmasta keskeistä on kysymys, ketkä ovat alttiita häpeälle ja ketkä siitä vapautettuja. (Lehtinen 1998, 42; Lehtinen 1995, 8-9; Ronkainen 1999, 136.) Synnyttämällä häpeän tunteita, jotka mykistävät ja eristävät kokijaansa saadaan myös tehokkaasti estettyä mahdollinen vastustus. Häpeän tunteen vallassa ollessaan yksilö kokee oman eriarvoisen asemansa toisaalta oikeutettuna ja sellaisena, että hän ansaitsee tuntea näin.

Miksi alkoholiongelmainen nainen kokee häpeää tämän tutkimuksen tulosten mukaan? Mitkä ovat häpeän tunteen lähteet naisten kokemuksissa? Ensimmäinen tutkimuskysymykseni haki vastausta sille, miten päihdeongelmaisen naisen häpeän tunne syntyy. Tutkimustulosten mukaan suurimmaksi tekijäksi häpeän tunteen synnyssä nousee päihdeongelmaisena naisena ja äitinä oleminen. Päihdeongelmaisen naisen kokema häpeän tunne naiseudesta saa alkunsa oman ongelmansa tiedostamisesta: tiedostaminen syntyi

joko omien pohdintojen kautta, oman puolison tai työpaikan esimiehen kautta. Häpeän tunne syntyi myös naisen tiedostaessa, ettei hän ole kuin ”normaali suomalainen nainen”.

Häpeän tunne syntyy tutkimustulosten mukaan myös äitiydestä. Häpeän tunteen lähteenä toimivat äitien tulkinnat heidän lastensa lapsuuden kokemuksista. Tämän lisäksi lapset olivat merkityksellisiä häpeän tunteen synnyssä myös siten, että naisessa heräsi ajoittaisia häpeän tunteita, kun hän kohtasi jo aikuiset lapsensa. Lapsi toimi eräänlaisena muistuttajana äidille. Raittiin jakson jälkeen juomaan retkahtaminen synnytti myös häpeän. Äitiyden kautta tarkasteltuna päihdeongelmaisen naisen häpeän tunne syntyi myös viranomaisten puuttumisen kautta sekä sen käsityksen kautta, joka naisilla oli normaalista ja hyvästä äitiydestä. Viranomaiset olivat äitien elämässä mukana lastensuojeluviranomaisten muodossa. Kokemus saattoi olla hyvin häpeällinen, kokemus tarkkailulla olemisesta vailla sananvaltaa tai puheoikeutta. Lisäksi itsensä vertaaminen yleisesti ajateltuun ja kulttuurisesti sisäistettyyn hyvän äidin ideaaliin synnytti myös naisissa häpeän tunteita. Sen juuret ovat kaukana historiassa, naiseen kohdistuvissa normeissa, myyttisissä arvoissa sekä asenteissa. Rikkoessaan näitä vuosisatoja vanhoja perinteitä nainen kokee häpeää.

Tutkimustulosten mukaan naisten häpeän tunne syntyy myös suhteessa lähimmäisiin, kuten puolison, ystäviin ja sukuun. Häpeän tunne puolison kautta tarkasteltuna syntyi naisen subjektiivisesta kokemuksesta, että hän pilaa omalla päihteiden käytöllään puolisonsa elämän. Tämän lisäksi puolison huomauttelu naisen juomisesta tai juomisen kieltäminen herätti myös häpeän tunteen. Puolison huomauttelu naisen juomisesta koettiin myös häpäisevänä. Tämän lisäksi nainen vertasi omaa alkoholinkäyttöään puolison alkoholin käyttöön, ja oman erilaisuutensa havaittuaan hänellä syntyi häpeän tunne. Lisäksi puolison ehdottama tai toteuttama ero synnytti häpeän tunnetta.

Ystävyys- ja sukulaissuhteet eivät olleet tutkimustulosten mukaan vapaana häpeän tunteiden synnyttä. Ajatus siitä, että joku itselle merkityksellinen ihminen tietäisi naisen päihdeongelmasta, synnytti häpeän tunteen. Lisäksi nainen saattoi katsoa itseään ikään kuin toisten silmillä ja nähdä itsensä huonona ja hävettävänä. Myös toimiminen humalassa esimerkiksi sukujuhlissa synnytti häpeää jälkikäteisenä tunteena naisten ajatellessa omaa humalaista käytöstä. Naiset kokivat myös häpeän tunteita liittyen jo hävinneisiin

ihmissuhteisiin, joiden päättymisen he yhdistivät omaan alkoholin käyttöön. Läheisten lisäksi häpeän tunteen lähteenä toimii myös työelämä. Työelämä häpeän tunteen synnyssä liittyy naisen kokemukseen huomautuksista ja hoitoonohjauksesta paljastumisen kokemuksena.

Toinen tutkimuskysymys, miten häpeän tunne ilmenee, jakaantuu tutkimustuloksissa kolmeen eri ilmenemisen ulottuvuuteen: tunteiden ulottuvuuteen, keholliseen ulottuvuuteen sekä ajalliseen ulottuvuuteen. Tunteiden ulottuvuudella häpeän tunne ilmenee eri tunteiden kautta ilmiasunsa saavana kokemuksena. Häpeä näyttäytyi naisten kertomuksissa lamaannuttavana, pelon tunteena, leimaavana, minää arvioivana, vihana sekä positiivisia piirteitä saavana tunteena. Häpeän lamaannuttavuus pysäyttää kokijansa ja estää toiminnan. Pelko puolestaan näyttäytyi pelkona oman päihdeongelman paljastumisesta ja tätä kautta päihdeongelmaisen kategoriaan leimautumisesta. Häpeän tunne näyttäytyi myös tunteena siitä, että naisen otsassa olisi leima tämän päihdeongelmaisuudesta. Häpeän tunne sai naisten kertomuksissa myös arvottomuuden, huonouden ja minuutta rikkovan ilmiasun. Vihan tunne puolestaan näyttäytyi raivokohtauksina sekä sanallisena aggressiivisuutena, jotka voidaan tulkita myös vastapuheena häpeälle ja leimatulle identiteetille. Myönteiset ulottuvuudet häpeän tunteessa liittyivät esimerkiksi naisen kokemukseen häpeän tunteesta kasvattavana ja omaa kuntoutumista motivoivana tekijänä.

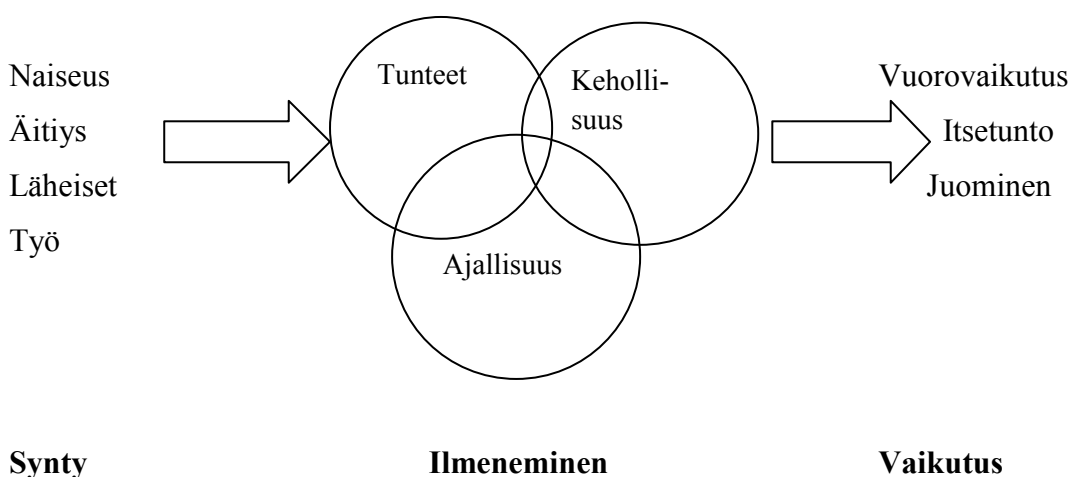
Kehollinen ulottuvuus häpeän tunteen ilmenemisessä jakaantuu sisälle sidotun häpeän tunteen kokemukseen sekä ulkoisesti näkyvään. Sisälle sidottu häpeän tunne ilmeni kokemuksena naisen sisälle jumittuneesta tunteesta, josta ei pääse eroon. Ulkoisesti näkyvä häpeän tunne puolestaan näyttäytyi erilaisina kehollisina reaktioina, kuten punastumisena ja käsien tärinänä. Häpeän tunne on moniulotteinen tunne. Se oli tutkimustuloksissa löydettävissä myös ajalliselta ulottuvuudelta. Häpeän tunne paikallistuu ajallisella ulottuvuudella kokemuksiin häpeän tunteen vaihtelevuudesta sekä kauksittaisuudesta. Lisäksi häpeän tunne oli löydettävissä menneisyys-nykyisyys -akselilta. Häpeästä oli tutkimustuloksissa löydettävissä myös niin sanottu perushäpeän tunne, joka paikallistui naisten sisälle.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä pyrin selvittämään, miten häpeän tunne vaikuttaa päihdeongelmaisen naisen elämään. Tutkimustulosten mukaan häpeän tunne vaikuttaa yksilön vuorovaikutukseen, itsetuntoon sekä juomiseen. Yksilön vuorovaikutukseen

vaikuttaessaan häpeä aiheuttaa sosiaalisuuden katoamista sekä eristää yksilön. Yksilö eristyi konkreettisesti kotinsa seinien sisälle, mutta myös henkisesti muista ihmisistä ja vuorovaikutuksesta. Päihdeongelmasta juontuva häpeän tunne eristää yksilön, kun yksilö toimii niitä yhteiskunnassa vallitsevia normeja ja arvoja vastaan, joiden kautta normaaliutta rakennetaan ja tuotetaan. Tutkimustuloksissa kävi ilmi myös naisten kokemukset häpeän tunteen vaikutuksesta hoitoon hakeutumisessa. Naiset kokivat häpeän tunteita hakeutuessaan hoitoon, ja hoitoonhakeutuminen saattoi hidastua paljonkin häpeän vuoksi. Kuinka tähän haasteeseen pystytään jatkossa vastaamaan?

Häpeän tunne vaikuttaa myös yksilön itsetuntoon sitä madaltavasti: yksilö kokee huonommuutta itsestään ja masennusta. Huonommuuden tuntemus voi syntyä yksilön veratessa itseään entiseen minäänsä, joka ei vielä kamppailut päihdeongelman kanssa. Lisäksi tutkimustuloksissa kävi ilmi häpeän tunteen juomista lisäävä vaikutus: juomisesta ja häpeän tunteesta muodostui naiselle itseään ruokkiva jatkuvan pahan olon kehä. Voivatko nämä edellä kuvatut häpeän tunteen vaikutukset samalla olla myös yksilön keinoja ja yrityksiä välttää häpeän tunnetta?

Seuraavassa kuviossa olen kuvannut häpeän tunnetta kokonaisvaltaisena ilmiönä:



Kuvio 17. Häpeän tunne alkoholiongelmaisen naisen elämässä.

Kuviossa 17 olen esittänyt häpeän tunteen alkoholiongelmaisen naisen elämässä. Kuviossa näkyy häpeän tunteen syntymisen lähteet. Häpeän tunne ilmenee, eli se koetaan eri tavoin, ja näitä tapoja olen tarkastellut eri ulottuvuuksien kautta. Näiden ulottuvuuksien

leikkauskohtaan sijoittuu naisten kokema perushäpeä. Häpeän tunteen vaikutukset naisen elämään näkyvät myös kuviossa. Tutkimukseen osallistuneiden naisten päihdeongelmasta kokema häpeä syntyi naisen elämän eri osa-alueilla. Kokemus häpeästä on yksilöllinen kuten myös sen vaikutukset. Joillekin tutkimukseen osallistuneille naisille häpeän kokemukset olivat osa jokapäiväistä elämää; toisille häpeän tunteet liittyivät vahvimmin menneisyyden tapahtumiin. Jokainen nainen merkityksellistää häpeän kokemukset yksilöllisesti. Minut yllätti häpeän tunteen tietynlainen kokonaisvaltaisuus naisen elämässä: päihdeongelmaisen naisen häpeän tunne syntyy naisen elämän eri areenoilla. Lisäksi häpeän tunteen vaikutukset yllättivät rankkuudellaan.

Häpeän tunteesta oli löydettävissä sekä sen sosiaalisia että yksilön sisäiseen maailmaan liittyviä elementtejä. Häpeän tunne koetaan yksilöllisesti. Sen synnyssä, ilmenemisessä sekä vaikutuksissa on löydettävissä myös sosiaalinen ja vuorovaikutuksellinen ulottuvuus. Häpeän tunne tapahtuu suhteessa johonkin: suhteessa entiseen minään, suhteessa minään nyt, suhteessa tärkeisiin ihmisiin ja suhteessa tuntemattomiin kadulla. Voidaan sanoa, että häpeän tunne on moniulotteinen ilmiö, joka paikallistuu sekä yksilön sisäisiin kokemuksiin että myös yksilön vuorovaikutukseen ympäröivän yhteisön tai yhteiskunnan kanssa. Voidaan myös sanoa, että häpeän tunne on omanlaisensa konstruktio, joka tämän tutkimuksen kontekstissa ilmenee siten, kuin tutkimustuloksissa on esitetty. Häpeän vaikutukset ovat samalla myös naisten antamia merkityksiä häpeän kokemuksilleen.

Jatkotutkimuksen kannalta kiinnostavaa voisi olla tutkia sitä, miten esimerkiksi sosiaalityön käytännöissä häpeä näyttäytyy. Puhutaanko siitä, näkyykö sitä, onko se siinä, tunnustetaanko sitä? Tämä tutkimus käsittelee häpeän tunteen kokemusta haastattelemini naisten elämässä nyt, mutta myös heidän menneisyydessään. Tutkimus ei keskity siihen, kuinka häpeän tunteesta päästään ylitse tai se voitetaan. Tutkimukseen osallistuneiden naisten kokema häpeän tunne saattoi olla aktiivinen koko ajan. Toisaalta se saattoi liittyä menneisyyteen ja sen tapahtumiin. Kohtaamassani tutkimuskirjallisuudessa käsiteltiin eri keinoja voittaa häpeä (mm. Malinen 2010). Mielenkiintoista olisikin tutkia sitä, kuinka päihdeongelmainen pääsee häpeän tunteestaan ylitse ja minkälainen merkitys tällä on yksilön elämäkokonaisuuteen. Pääseekö yksilö häpeästään ylitse ja millä keinoin tämä tapahtuu? Muuttaako häpeä muotoaan tai muuttuuko sen merkitys naisen elämän jossain vaiheessa?

Häpeän tutkiminen myös ilmiön tasolla kiinnostaa: millaisia kytköksiä häpeästä ja valasta on löydettävissä, ja millaisia sidoksia ja kytköksiä piilee marginalisaation ja häpeän tunteen välillä? Tätä tutkimusta tehdessä virisi useita kiinnostavia kysymyksiä ja ihmettelyjä.

Minua miellyttää Pattisonin (2000) vertaus häpeän tunteesta sipulina: häpeän tunne koostuu toisiinsa kietoutuneista, kiinnittyneistä ja limittäisistä kerroksista kuten sipuli, mutta myös irrallisista ja toisistaan erillään olevista merkityksistä ja käsityksistä. Ei ole olemassa tiettyä pysyvää, objektiivista ydintä häpeän ilmiölle. Jotkut häpeän elementit esiintyvät joissain tapauksissa, toisessa tapauksessa taas toiset. (Pattison 2000, 39.) Jokainen siivu, joka häpeän sipulista kuoritaan, valottaa omalta osaltaan tuota monimutkaista tunnetta. Vaikka häpeän tunteella on yksilöiden arkielämässä positiivisiakin kaikuja, voidaan tämän tutkimuksen tulosten perusteella todeta, että päihdeongelmasta juontuva häpeän tunne on kipeä kohta kokijalleen ja sillä on negatiivisiksi luonnehdittavia seurauksia yksilön elämään.

Jos aloittaisin tutkimukseni teon tänään, pyrkisin saattamaan tutkimuksen valmiiksi nopeammin, kuin sen valmiiksisäattämiseen on nyt mennyt aikaa. Toisaalta ajoittaisista epätoivon kirjon vaihtelevista tunteista huolimatta koen, että tutkimuksen tekeminen näiden vuosien saatossa on ollut minulle silmiä avaavaa, tunteita herättävää, opettavaa, kasvattavaa ja uusia ajatuksia sekä erityisesti uusia kysymyksiä synnyttävää. Se on ollut ylös-alas kiitävä kyyti tunteiden vuoristoradalla. Sen nyt päättyessä oloni on hiukan pöllämystynyt: *Mikä matka!*

Lähteet

- Aapola, Sinikka & Kangas, Ilka 1994:** Väistelyä ja vastarintaa. Tarinoita naisten selviytymisestä. Helsinki: Gaudeamus.
- Ahlström, Salme 2000:** Vertaileva tutkimusprojekti sukupuolten suhteista ja alkoholista. Yhteiskuntapolitiikka 65 (2000):5.
<http://www.stakes.fi/yp/2000/5/005ahlstrom.pdf> Viitattu 30.11.2010.
- Aittola, Tapio & Raiskila Vesa 2005:** Jälkisanat Teoksessa Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas 2005: Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma. Suomentanut Vesa Raiskila. Alkuperäinen teos The social construction of reality 1966. 4.painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Angove, R. & Fothergill, A. 2003:** Women and alcohol: misrepresented and misunderstood. Journal of psychiatric and mental health nursing. 10 (2), 213-219
<http://web.ebscohost.com/login.ezproxy.ulapland.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=12&sid=3ddd8397-a5df-4f50-afb8-f3c2a1fff0bc%40sessionmgr15> Viitattu 8.6.2008.
- Auvinen, Anja 1989:** Naisen juominen – yhteisöllinen uhka, yksilöllinen tragedia. Teoksessa Suurla, Liisa (toim.): Nainen, alkoholi, elämä. Helsinki: Kirjapaja, 19-27.
- Auvinen, Anja 1996:** Elämän vyyhdessä. Naisten selviytymiskeinojen kehittäminen – projektin raportti. Helsinki: A-klinikkasäätiö; Ensi- ja turvakotien liitto.
- Auvinen, Anja 2001:** Näkökulmia naisten päihdeongelmiin ja niistä kuntoutumiseen. Teoksessa Andersson, Maarit (toim.): Tartu hetkeen – Apua ja hoitoa päihteitä käyttäville vauvaperheille. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 27. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 121-130.
- Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas 2005:** Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma. Suomentanut Vesa Raiskila. Alkuperäinen teos The social construction of reality 1966. 4.painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Burkitt, Ian 1999:** Bodies of thought. Embodiment, identity & modernity. London: Sage Publications.
- Burr, Vivien 1995:** An introduction to social constructionism. London: Routledge.
- Burr, Vivien 2004:** Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä. Suomentanut Jyrki Vainonen. Alkuperäinen teos The person in social psychology 2002. 2. painos. Tampere: Vastapaino.
- Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto 2007:** Tutkijan arkipäivän etiikkaa. Tampere: Vastapaino.
- Cowan, Lois & Deering, Daryle & Crowe, Marie & Sellman, Doug & Futterman-Collier, Ann & Adamson, Simon 2003:** Alcohol and drug treatment for women: Clinicians' beliefs and practice. International Journal of Mental Health Nursing. 12 (1), 48-55
<http://web.ebscohost.com/login.ezproxy.ulapland.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=12&sid=b070458e-2647-47ec-afed-b2d36b780c1b%40sessionmgr15> Viitattu 8.6.2008.
- Crawford, June M. & Kippax, Susan & Onyx, Jenny & Gault, Una & Benton, Pam 1992:** Emotion and gender. Constructing meaning from memory. Sage Publications.

- De Marins, Valerie & Scheffel-Birath, Christina & Hansagi, Helen 2009:** Cultural analysis as a perspective for gender-informed alcohol treatment research in a Swedish context. *Alcohol and Alcoholism* 44:6, 615-619. <http://alcalc.oxfordjournals.org/content/44/6/615.full.pdf+html> Viitattu 26.2.2011.
- Downes, David & Rock, Paul 2003:** Understanding deviance. A guide to the sociology of crime and rule breaking. Fourth edition. Oxford: Oxford University Press.
- Eronen, Tuija 2003:** ”Suhteissa oloa”. Lastensuojelun asiakkaiden omaelämäkerrat häpeän kuvastajina. Sosiaalityön ja sosiaalipolitiikan laitos. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön lisensiaatin tutkielma. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/lisuri00014.pdf> Viitattu 3.6.2008.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2005:** Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Tampere: Vastapaino. 1. painos 1998.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008:** Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino. 1. painos 1998.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2007:** Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 25-43. 1. painos 2001.
- Goffman, Erving 1971:** Arkielämän roolit. Suomentanut Erkki Puranen. Alkuperäinen teos *The presentation of self in everyday life* vuodelta 1959. Porvoo: WSOY.
- Goffman, Erving 1984:** Stigma – notes on the management of spoiled identity. Harmondsworth: Penguin Books Ltd. Alkuperäinen teos vuodelta 1963.
- Gordon, Tuula 1991:** Feministiäidit; nuorallatanssia arjessa ja myyteissä. Teoksessa Nopola, Sinikka (toim.): Äiti tuu ikkunaan. Äitiys – elämä vai kohtalo? Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY, 133-147.
- Gordon, Tuula 1994:** Single women – On the margins? London: Macmillan & New York: New York University Press.
- Granfelt, Riitta 1998:** Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Granfelt, Riitta 2000:** Kertomuksia kodittomuudesta ja marginaalista. Teoksessa Karvinen, Synnöve & Pösö, Tarja & Satka, Mirja (toim.): Sosiaalityön tutkimus. Metodologisia suunnistuksia. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 99-116.
- Granfelt, Riitta 2004:** Marginaalitarinoita. Asunnottomuuden, päihteiden ja rikosten kierre naisten ja miesten tulkitsemana. Teoksessa Kuronen, Marjo & Granfelt, Riitta & Nyqvist, Leo & Petrelius, Päivi (toim.): Sukupuoli ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-Kustannus, 197-222.
- Granfelt, Riitta 2007:** ”Oppisin elämään riippuvuuteni kanssa”. Tutkimus naisvankien päihdekuntoutuksesta Vanajan vankilassa. Rikosseuraamusviraston julkaisu 2/2007. Helsinki: Rikosseuraamusvirasto.
- Haarni, Ilka & Hautamäki, Lotta 2008:** Ikääntyvät juomatavat. Elämäkokemus ja muuttuva suhde alkoholiin. Helsinki: Gaudeamus.
- Hansen Shaevitz, Marjorie 1994:** The Superwoman Syndrome. Teoksessa Frank Balcantone, Susan & Barksdale Inclan, Jessica (toim.): Diverse voices of women. California: Mayfield Publishing Company, 168-170.

- Heiskala, Risto 2004:** Toiminta, tapa, rakenne. Kohti konstruktionistista synteesiä yhteiskuntateoriassa. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus. 1. painos 2000.
- Heller, Agnes 1985:** The power of shame. A rational perspective. London: Routledge & Kegan Paul.
- Hellsten, Tommy 2005:** Ihminen tavattavissa. Helsinki: Kirjapaja.
- Holmila, Marja 1989:** Naisen alkoholismi. Mitä tutkimus siitä kertoo. Teoksessa Suurla, Liisa (toim.): Nainen, alkoholi, elämä. Helsinki: Kirjapaja, 55-63.
- Holmila, Marja 1992:** Kulkurin valssi on miesten tanssi. Naiset alkoholin suurkuluttajina. Helsinki: VAPK-kustannus.
- Holmila, Marja 2001:** Perhe, päihteet ja sukupuoli. Yhteiskuntapolitiikka 66 (2001):1. <http://www.stakes.fi/yp/2001/1/011holmila.pdf>. Viitattu 1.12.2010.
- Holopainen, Antti 2001:** Riippuvuus. Teoksessa Ulmanen, Kaija (toim.): Suomi ja huumeet. Tietopaketti huumeista. 3. uudistettu painos. Irti Huumeista ry, Keskusrikospoliisi, Opetushallitus, Suomen Vakuutusyhtiöiden Keskusliitto, Stakes.
- Holopainen, Katja 1998:** Äitiys on mahdollisuus. Päihdeongelmaisten äitien kuntoutus Oulunkylän ensikodissa. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 17. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Hurtig, Johanna & Laitinen, Merja 2003:** Kantaaottavuus tutkimuksen eettisenä kysymyksenä. Teoksessa Pohjola, Anneli (toim.): Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 47. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 87-109.
- Hyttinen, Irja 1990:** Kun nainen juo. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Ikonen, Pentti & Rehardt, Eero 1994:** Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö.
- Jokinen, Arja & Huttunen, Laura & Kulmala Anna 2004:** Johdanto: Neuvottelu marginaalien kulttuurisesta paikasta. Teoksessa Jokinen, Arja & Huttunen, Laura & Kulmala, Anna (toim.): Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki: Gaudeamus, 9-19.
- Jokinen, Eeva 1996:** Väsynyt äiti. Äitiyden omaelämäkerrallisia esityksiä. Helsinki: Gaudeamus.
- Jokinen, Eeva 2005:** Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.
- Jordan, Judith V. & Kaplan, Alexandra G. & Baker Miller, Jean & Stiver, Irene P. & Surrey, Janet L. 1991:** Women's growth in connection. Writings from the stone center. New York: The Guilford Press.
- Juhila, Kirsi 1999:** Kulttuurin jatkuvasti rakentuvat kehät. Tilanteisesta kulttuuriseen kontekstiin. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.): Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino, 160-198.
- Juhila, Kirsi 2004a:** Sosiaalityön vuorovaikutuksen tutkimus. Historiaa ja nykysuuntauksia. Janus vol. 12 (2) 2004, 155-183. http://www.sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/janus/0204/artikkeli2_0204.pdf Viitattu 20.1.2010.
- Juhila, Kirsi 2004b:** Leimattu identiteetti ja vastapuhe. Teoksessa Jokinen, Arja & Huttunen, Laura & Kulmala, Anna (toim.): Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki: Gaudeamus, 20-32.
- Julkunen, Raija 1994:** Suomalainen sukupuolimalli – 1960-luku käänteenä. Teoksessa Anttonen, Anneli & Henriksson, Lea & Nätkin, Ritva (toim.): Naisten hyvinvointivaltio. Tampere: Vastapaino, 179-201.
- Julkunen, Raija 1999:** Sukupuoli, työ, hyvinvointivaltio. Teoksessa Apo, Satu & Pylkänen, Anu & Lähteenmäki, Maria & Kuusipalo, Jaana & Julkunen, Raija

- & Lehto, Anna-Maija & Nikula, Paavo & Eskola, Katarina & Nenola, Aili (toim.): Suomalainen nainen. Helsinki: Otava, 79-100.
- Junkkari, Kaija Maria 1992:** Naiseksi joka olet. Helsinki: Kirjapaja.
- Juttula, Sanna 2006:** Yhteisvastuukeräys 2004: ”Jotta äidinrakkaus toteutuisi”. Teoksessa Nätkin, Ritva (toim.): Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Jyväskylä: PS-Kustannus, 55-75.
- Kaartinen, Aija 2006:** Kun naiset kieltolakia kumosivat. Kevään 1931 naisten adressi ja sen synnyttämä keskustelu sanomalehdistössä. Teoksessa Peltonen, Matti & Kilpiö, Kaarina & Kuusi, Hanna (toim.): Alkoholin vuosisata. Suomalaisten alkoholiolojen käännteitä 1900-luvulla. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 119-176.
- Karlsson, Thomas (toim.) 2009:** Suomen alkoholiolot 2000-luvun alussa. Kulutus, haitat ja politiikka. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 15/2009. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/054b8176-68eb-4b9e-baf2-5cf346bfcc37> Viitattu 30.12.2010.
- Kaufman, Gershen 1993:** The psychology of shame. Theory and treatment of shame-based syndromes. London: Routledge.
- Kekäläinen, Minna 2009:** Työnaisen perjantaipullo. Alkoholiongelmaisten naisten kokemuksia työelämän ja alkoholinkäytön yhteyksistä. Pro gradu – tutkielma. Sosiologia. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-200906031657> Viitattu 27.12.2010.
- Kettunen, Paavo 2004:** Spiritualiteetti syyllisyyden ja häpeän puristuksessa. Diakonian tutkimus-aikakausikirja 1/2004. Diakonian tutkimuksen seura ry. http://dts.fi/dokumentit/DT_1_2004_uusikansi.pdf Viitattu 6.8.2011.
- Koski-Jännes, Anja 1998:** Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kujala, Virpi 2005a:** Päihdeongelman vaikutukset naisen ihmisuhteisiin. Teoksessa Hiltunen, Tarja & Kujala, Virpi & Mattila, Kati-Pupita (toim.): Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen. Helsinki: Sininauhaliitto, 78-81.
- Kujala, Virpi 2005b:** Päihdeongelman vaikutukset naisen psyykkiseen terveyteen. Teoksessa Hiltunen, Tarja & Kujala, Virpi & Mattila, Kati-Pupita (toim.): Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen. Helsinki: Sininauhaliitto, 69-73.
- Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele 2005:** Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Helsinki: Kirjapaja Oy; Myllyhoitoyhdistys ry.
- Kulmala, Anna 2006:** Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Acta Electronica Universitatis Tampereensis 523. <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6615-2.pdf> Viitattu 17.7.2011.
- Kuronen, Marjo 1991:** Äitiyttä kaikille? Teoksessa Nopola, Sinikka (toim.): Äiti tuu ikkunaan. Äitiys – elämä vai kohtalo? Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY, 219-230.
- Kuula, Arja 2006:** Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kuusela, Pekka 2000:** Sosiaalisen konstruktionismin liike sosiaalitieteissä. Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen, Mikko (toim.): Ruumis, minä ja yhteisö – sosiaalisen konstruktionismin näkökulma. Kuopion yliopiston selvityksiä

- E. Yhteiskuntatieteet 21. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus, 15-42.
- Kuusi, Hanna 2004:** Viinistä vapautta. Alkoholi, hallinta ja identiteetti 1960-luvun Suomessa. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Kuusisto, Katja 2010:** Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Akaateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto: Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 928. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7957-1.pdf> Viitattu 28.12.2010.
- Laitinen, Jorma 2007:** Syyllisyys. Helsinki: Kirjapaja.
- Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli 2009:** Tabujen kahleet. Tampere: Vastapaino.
- Lalander, Philip 2004:** Hooked on heroin: drugs and drifters in a globalized world. <http://site.ebrary.com/login.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland/docDetail.action?docID=10060539&p00=lalander%2C%20philip> Viitattu 1.6.2008.
- Latvala, Jane 2006:** Vanhemmuuden repertuaarit päihderiippuvuudesta kuntoutuvien päiväkirjoissa. Pro gradu –tutkielma. Erityispedagogiikan laitos. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8001/URN_NBN_fi_jyu-2006336.pdf?sequence=1 Viitattu 2.1.2011.
- Lidman, Satu 2011:** Häpeää kunnian takia. Varhaismoderneista rangaistuksista ja moraalista. Teoksessa Kainulainen, Siru & Parente-Čapková Viola (toim.): Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Turku: Utukirjat, 107-131.
- Lehtinen, Ullaliina 1995:** Shame – an overview. Teoksessa Andersson, Åsa & Kalman, Hildur (toim.): Knowing women. Proceedings of Nordic Network for Postgraduate Students in Feminist Epistemology and Feminist Philosophy of Science. Umeå: UmU, Umeå Universitetstryckeri.
- Lehtinen, Ullaliina 1998:** Underdog shame. Philosophical essays on women's internalization of inferiority. Doctoral dissertation. Department of philosophy. University of Göteborg.
- Long, Ann & Mullen, Brendan 1994:** An exploration of women's perception of the major factors that contributed to their alcohol abuse. Journal of Advanced Nursing, Apr.1994, vol. 19, Issue 4, 623-639. <http://web.ebscohost.com/login.ezproxy.ulapland.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=122&sid=85ebe214-714b-4791-966a-787442cd0aaa%40sessionmgr115> Viitattu 25.2.2011.
- Lupton, Deborah 1998:** The emotional self. A sociocultural exploration. London: Sage.
- Maikku, Henriikka 2006:** Hävettävä minä. Häpeän merkityksiä Siskonmakkarat - Mitä syömishäiriö tuntuu – teoksen omaelämäkerrallisissa teksteissä. Pro gradu –tutkielma. Naistutkimus. Humanistinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/4300/havettav.pdf?sequence=2> Viitattu 1.3.2011.
- Malinen, Ben 2005:** Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kirjapaja.
- Malinen, Ben 2010:** Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja.
- Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009:** Mieli 2009 –työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. <http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>. Viitattu 31.7.2011.

- Miettinen, Anneli 2010:** Tasapainossa vai ei? Suomalaisten naisten ja miesten käsityksiä kotitöiden jakaantumisesta perheessään. *Yhteiskuntapolitiikka* 75 (2010): 2. <http://www.stakes.fi/yp/2010/2/miettinen.pdf>. Viitattu 27.12.2010.
- Myllyniemi, Rauni 2004:** Miten ymmärtää ja luokitella tunteita? Teoksessa Hänninen, Vilma & Ylijoki, Oili-Helena (toim.): *Muuttuuko ihminen?* Tampere: Tampereen Yliopistopaino, 19-48.
- Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Huhtanen, Petri 2009:** Suomalaisten alkoholinkäyttötapojen muutokset 2000-luvun alussa. *Yhteiskuntapolitiikka* 74 (2009):3 s. 268-289 <http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/5CB3A115-BC20-45DA-952E-5D5EEE3EC309/0/m%C3%A4kel%C3%A4piaym.pdf> Viitattu 1.1.2011.
- Nousiainen, Kirsi 2004:** Lapsistaan erillään asuvat äidit. Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitos. Helsingin yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen julkaisusarja 3. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sospo/vk/nousiainen/> Viitattu 25.9.2008.
- Nousiainen, Marja-Leena 1989:** Neitsyt, äiti, huora, alkoholisti. Kokemuksia naisten hoitamisesta. Teoksessa Suurla, Liisa (toim.): *Nainen, alkoholi, elämä.* Helsinki: Kirjapaja, 115-132.
- Nykyri, Tuija 1998:** Naisen viha. *SoPhi* 24. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitoksen julkaisusarja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Näre, Sari & Lähteenmaa, Jaana 1992:** Yhteenveto. Moderni suomalainen tyttöys: altruistista individualismia. Teoksessa Näre, Sari & Lähteenmaa, Jaana (toim.): *Letit liehumaan. Tyttökulttuuri murroksessa.* Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 329-337.
- Näre, Sari 1999:** Tunteiden sosiologia yhteiskuntatutkimuksen kentässä. Teoksessa Näre, Sari (toim.): *Tunteiden sosiologiaa I. Elämyksiä ja läheisyyttä.* Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura., 9-15.
- Näre, Sari 2004:** Kokonainen nainen. Helsinki: Kirjapaja.
- Nätkin, Ritva 1986:** Naisten vastuun ja kotien ylläpitämisen ristiriidoista. Teoksessa Rantalaiho, Liisa (toim.): *Miesten tiede, naisten puuhut.* Yhteiskuntatieteen kritiikkiä naisten työn näkökulmasta. Tampere: Vastapaino, 156-180.
- Nätkin, Ritva 1991:** Siveettömät, itsekkäät, emansipeeratut. Naiset ovat kamppailleet oikeudestaan äitiyteen. Teoksessa Nopola, Sinikka (toim.): *Äiti tuu ikkunaan. Äitiys – elämä vai kohtalo?* Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY, 11-25.
- Nätkin, Ritva 1995:** Maternaalisuuden kertomukset. Teoksessa Eräsaari, Leena & Julkunen, Raija & Silius, Harriet (toim.): *Naiset yksityisen ja julkisen rajalla.* Tampere: Vastapaino, 67-87.
- Nätkin, Ritva 2006a:** Johdanto. Kulttuurisista merkityksistä hoidon tutkimukseen. Teoksessa Nätkin, Ritva (toim.): *Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat.* Jyväskylä: PS-Kustannus, 5-21.
- Nätkin, Ritva 2006b:** Äitiys ja päihteet. Kertomus ja politiikka. Teoksessa Nätkin, Ritva (toim.): *Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat.* Jyväskylä: PS-Kustannus, 23-53.
- Oinas, Elina 2011:** Häpeä, arki ja ruumiillisuus. Teoksessa Kainulainen, Siru & Parente-Čapková Viola (toim.): *Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä.* Turku: Utukirjat, 151-180.
- Paltschik, Anna 1989:** Juovan naisen kaksinkertainen taakka. Teoksessa Suurla, Liisa (toim.): *Nainen, alkoholi, elämä.* Helsinki: Kirjapaja, 145-164.

- Pattison, Stephen 2000:** Shame: Theory, therapy, theology. Cambridge University Press.
<http://site.ebrary.com/login.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland/docDetail.action?docID=5001733&p00=pattison%2C%20stephen> Viitattu 11.5.2011.
- Pohjola, Anneli 2003a:** Toimittajan johdanto: Eettisyys tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Pohjola, Anneli (toim.): Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 47. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 5-10.
- Pohjola, Anneli 2003b:** Tutkijan eettiset sitoumukset. Teoksessa Pohjola, Anneli (toim.): Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 47. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 53-67.
- Pohjola, Anneli 2009:** Tabut auttamisen paradoksina. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.): Tabujen kahleet. Tampere: Vastapaino, 69-89.
- Puhakka, Antero 2000:** Hoitoonohjaus hoitoon ohjatun silmin. Subjektiivinen totuus ja sen tulkinta. Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.
- Päihdetilastollinen vuosikirja 2010:** Alkoholi ja huumeet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/85338d3b-c126-4914-9384-d5847d59d598> Viitattu 1.1.2011.
- Pösö, Tarja 2006:** Käsitteet, paha ja tutkijan rajat. Teoksessa Laitinen, Merja & Hurtig, Johanna (toim.): Pahan kosketus. Ihmisyyden ja auttamistyön varjojen jäljillä. 2. täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 108-126.
- Rajala-Koenkytö, Hanna 2008:** ”Onhan häpeä koko ajan ollu kantapäällä...” Mielen-terveyspotilaan häpeän kokemuksia. Pro gradu –tutkielma. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02497.pdf> Viitattu 4.6.2008.
- Ratinen, Teemu 2011:** Pyhä häpeä. Häpeä uskonnollisena tunteena. Teoksessa Kainulainen, Siru & Parente-Čapková Viola (toim.): Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Turku: Utukirjat, 132-15.
- Reenkola, Elina M. 2004:** Intohimoinen nainen. Psykoanalyttisia tutkielmia halusta, rakkaudesta ja häpeästä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ronkainen, Suvi 1999:** Subjektius, häpeä ja syyllisyys parisuhdeväkivallan elementteinä. Teoksessa Näre, Sari (toim.): Tunteiden sosiologiaa I. Elämyksiä ja läheisyyttä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 131-154.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005:** Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.): Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 9-21.
- Saarikangas, Kirsi 1991:** Äitiyden tila; nainen ja moderni asunto. Teoksessa Nopola, Sinikka (toim.): Äiti tuu ikkunaan. Äitiys – elämä vai kohtalo? Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY, 233-256.
- Saarikoski, Helena 2001:** Mistä on huonot tytöt tehty? Helsinki: Tammi.
- Saastamoinen, Mikko 2000:** Elämänkaari, elämänkerta ja muisteleminen. Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen, Mikko (toim.): Ruumis, minä ja yhteisö – sosiaalisen konstruktionismin näkökulma. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 21. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus, 133-195.
- Sariola, Salla 2006:** ”Joku jota rakastaa ja josta huolehtia”. Etnografinen tutkimus skotlantilaisista huumeita käyttävistä naisista. Teoksessa Nätkin, Ritva (toim.):

- Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Jyväskylä: PS-Kustannus, 137-163.
- Siika, Arja 2011:** Naisten kokemuksia alkoholiongelmistaan. Terveyskasvatuksen ja sosiaalityön pro gradu –tutkielma. Terveystieteiden laitos ja yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26868/URN_NBN_fi_jyu-2011050310726.pdf?sequence=4 Viitattu 26.8.2011.
- Silfver-Kuhlampi, Mia 2008:** The sources of moral motivation. Studies on empathy, guilt, shame and values. Social psychological studies 19. Department of Social Psychology. University of Helsinki. Helsinki: Yliopistopaino.
- Sulkunen, Irma 1986:** Raittius kansalaisuskontona. Raittiusliike ja järjestäytyminen 1870-luvulta suurlakon jälkeisiin vuosiin. Helsinki: Suomen historiallinen seura.
- Takala, Jukka-Pekka 1999:** Häpeästä ja moraalitunteista rikosten sovittelussa. Teoksessa Näre, Sari (toim.): Tunteiden sosiologiaa II. Historiaa ja säätelyä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 48-74.
- Tangney, June Price 1999:** The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride. Teoksessa Dalglish, Tim & Power, Mick (toim.): Handbook of cognition and emotion. Chichester: John Wiley & Sons, 541-568.
- Tangney, June Price & Dearing, Ronda L. 2002:** Shame and guilt. New York: The Guilford Press.
- Turner, Jonathan H. 2007:** Human emotions. A sociological theory. London: Routledge.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002:** Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Törmä, Tiina 2010:** “Olen äiti ja alkoholisti”. Juomisen hallinnan kyvyn menetyksen kokemus ja vanhemmuus – äitiys sairauden varjossa. Kasvatustieteen lisensiaatintutkimus. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto.
- Törrönen, Jukka 2000:** Alkoholipoliittinen liberalismi maallikkoajattelussa. Yhteiskuntapolitiikka 65(2000):1, 20-34.
- Uusitalo, Tuula 2006:** Kielletyt tunteet. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.): Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki: Finn Lectura, 108-130.
- Veijola, Soile 2003:** Akateeminen luottamus. Teoksessa Pohjola, Anneli (toim.): Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 47. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 13-22.
- Viholainen, Niina 2003:** Nainen yhteisöllisessä huumehoidossa. Pro gradu –tutkielma. Erityispedagogiikan laitos. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/7897/G0000279.pdf?sequence=1> Viitattu 24.2.2011.
- Vuokila-Oikkonen, Päivi 2002:** Akuutin psykiatrisen osastohoidon yhteistyöneuvottelun keskustelussa rakentuvat kertomukset. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos, psykiatrian klinikka, Oulun yliopisto. <http://herkules oulu.fi/isbn9514268903/isbn9514268903.pdf> Viitattu 8.8.2011.
- Vuokila-Oikkonen, P. & Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2002:** Patient initiatives in psychiatric care concerning shame in the discussion in co-operative team meetings. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing 9 (1), 23-32 <http://web.ebscohost.com/login.ezproxy.ulapland.fi/ehost/pdfviewer/pdfvie>

wer?vid=3&hid=17&sid=8c8ea969-3a82-4f93-9bbb-0d500dfd1fa8%40sessionmgr4 Viitattu 8.8.2011.

- Vuori, Jaana 2003:** Äitiyden ainekset. Teoksessa Forsberg, Hannele & Nätkin, Ritva (toim): Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus, 39-63.
- Väyrynen, Sanna 2007:** Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Lapponiensis 118. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Väyrynen, Sanna 2009:** Väkivallan tabu ja naisten huumeiden käyttö. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.): Tabujen kahleet. Tampere: Vastapaino, 179-203.

Liitteet

Liite 1. Haastattelupyyntökirje

Hei!

Olen Lapin yliopiston sosiaalityön opiskelija. Teen pro gradu -tutkielmaani alkoholiongelmaitten naisten tunteista, erityisesti häpeästä ja sen merkityksestä elämään. Tutkimusta varten etsin haastateltavakseni 6-8 naista. Olisitko sinä kiinnostunut osallistumaan tutkimukseeni kertomalla kokemuksistasi?

Haastatteluilla hankin tietoa muun muassa häpeän kokemisesta, sen ilmenemisestä ja esimerkiksi häpeän vaikutuksista naisen elämään. Näen, että tutkimukseni tuloksilla on merkitys naisten omien ajatusten sekä kokemusten esilletuojana.

Haastattelut tulevat tapahtumaan syksyllä 2008. Tutkijana minua koskee samanlainen vaitiolovelvollisuus ja salassapitovelvollisuus kuin sosiaali- ja terveydenhuollon viranomaisiakin. Tutkimukseni tulokset käsittelen siis ehdottoman luottamuksellisesti; yksikään haastateltava ei ole tunnistettavissa tutkimustuloksista. Haastattelunauhat tuhoan tutkielman tekemisen jälkeen.

Toivon, että juuri sinä suostuisit haastattelupyyntööni ja täten tukisit tutkielmani onnistumista. Jos kiinnostuit tutkimukseen osallistumisesta, kerro siitä työntekijälle, joka antoi sinulle tämän kirjeen. Otan sinuun yhteyttä lähempänä haastattelujen suorittamisaikaa ja kerron lisää tutkimuksesta ja käytännön järjestelyistä.

Ystävällisin terveisin, Eija Väyrynen

[tutkijan yhteystiedot]

Liite2. Teemahaastattelurunko**Teema – lapsuus**

perhe
koulu
ystävät

Teema – nuoruus

perhe
koulu/työ
ystävät/parisuhde

Teema – päihteet

ensikokeilut (mitä, miten alkanut, mitä tunteita liittynyt jne.)
ongelma (missä vaiheessa, miten huomattu, tunteet jne.)
päihteettömät jaksot
hoitoon hakeutuminen (mitä liittyy)
tämän hetkinen tilanne

Teema – häpeän tunne

millainen kokemus
missä tilanteissa
vaikutukset

Teema – Ihmissuhteet ja lähiympäristö

häpeän näkökulma (ilmeneekö?)
parisuhde
ystävät, & sukulaiset
viranomaiset

Teema - äitiys ja perhe-elämä

häpeän näkökulma (ilmeneekö?)
lapset (pieniä / aikuisia)
äitiys ja naiseus

Teema - työelämä

häpeän näkökulma (ilmeneekö)

työelämä

työttömyys

onko hoitoonohjauksia, kokemus?

Teema – tulevaisuus

Kuva viiden vuoden päähän

Liite3. Tutkittavan tiedote- ja suostumusasiakirja

TUTKITTAVAN TIEDOTE- JA SUOSTUMUSASIAKIRJA**PRO GRADU –TUTKIELMAN AINEISTON KERÄÄMINEN HAASTATTELUILLA**

Teen pro gradu – tutkielmaa Lapin yliopiston sosiaalityön opintojani varten. Tutkimuksessani olen kiinnostunut naisen elämän kokonaisuudesta, päihdeongelmasta, häpeän tunteen mahdollisesta kokemisesta sekä sen ilmenemisestä ja vaikutuksista naisen elämään. Tutkimukseni tavoitteena on tutkia päihdeongelmaisen naisen tunteita, erityisesti häpeän tunnetta ja sille annettuja merkityksiä. *[Tästä kohdasta tutkijana olen poistanut informaatiota, jolla viitataan siihen päihdehoitopaikkaan, jonka asiakaskunnasta tutkittavia etsittiin. Tällä tavoin pyrin välttämään sen, ettei tutkittavien hoitopaikka ja täten anonymius vaarantuisi tutkimusraportissa]*

Tutkimusmenetelmänä käytän haastattelua. Haastattelu tullaan nauhoittamaan. Tutkielman teon ajan haastattelunauhat tullaan säilyttämään lukitussa tilassa ja tutkielman valmistumisen jälkeen nauhat sekä nauhasta tehdyt kirjalliset aineistot tullaan hävittämään. Kaikki antamanne tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja salassapitovelvollisuutta noudattaen. Haastateltava tai muut mahdollisesti haastattelussa esiin nousevat henkilöt eivät ole tunnistettavissa tutkimustuloksista, eli kaikki tunnistetiedot hävitetään tuloksia esiteltäessä ja analysoitaessa.

Teillä on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja myöhemmin halutessanne myös syytä ilmoittamatta peruuttaa suostumuksenne. Kieltäytyminen tai osallistumisen peruuttaminen eivät vaikuta mitenkään teidän tarvitsemaanne hoitoon nyt tai tulevaisuudessakaan.

Tätä suostumusasiakirjaa on tehty kaksi (2) kappaletta, toinen tutkittavalle ja toinen tutkijalle.

Paikka ja aika

Tutkittavan allekirjoitus, nimen selvennys ja syntymäaika

Tutkittavan osoite ja puhelinnumero

Paikka ja aika

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimen selvennys

Suostumuksen vastaanottajan osoite ja puhelinnumero