

Syyllisyys ja häpeä

- Koskee kaikkia joihin riippuvuusilmiö vaikuttaa, on itse sitten läheinen tai käyttäjä tai molempia.
- Syyllisyys ja häpeä tuntuvat pahalta ja ovat usein kietoutuneita toisiinsa.
- On tärkeätä oppia tuntemaan ero, koska niistä toivutaan eri toimenpiteillä.
- Syyllisyyden ja häpeän tunteet ovat sekä syy käyttämiseen että käytön aiheuttamia, tai syy tiettyyn pakonomaiseen ajatteluun tai käyttäytymiseen tai näiden aiheuttamia.
- Syyllisyys korjataan ensin; se on nopeampaa ja helpommin tehtävissä. Häpeästä toipuminen on hitaampaa, ehkä jopa loppuiän prosessi.
- On myös hyvää ja tarpeellista syyllisyyden tunnetta, joka ohjaa käyttäytymistämme. Emme halua tuntea syyllisyyttä, joten vältämme tekemästä tekoja, jotka tiedämme vääriksi.

Seuraava taulukko auttaa ymmärtämään eron:

	SYYLLISYYS	HÄPEÄ
Tulee:	<u>Teoista</u> Loukkaus, rikkomus, ”synti” → vallankäytöstä ja kontrolloinnista.	<u>Siitä mitä on</u> Epäonnistuminen, vahinko, vika → vallan ja kontrollin puutteesta.
Takana:	Yksittäinen teko, erillinen tapahtuma Laki tai sääntö → syyllinen johonkin.	Oma olemus/minä Ihanne tai periaate → häpeää itseään.
Aiheuttaa:	Tuntee/tietää tekevänsä väärin, on ilkeä/paha → rangaistuksen pelko.	Riittämättömyyden ja arvottomuuden tunne, ”on vääränlainen” → hylkäämisen pelko.
Tuntuu:	Pang! Kolaus.	Kaivelee, kolottaa, hiipii, näivettää.
Korjataan:	Vastakkaisilla teoilla, hyvittämällä, pyytämällä anteeksi.	Uudenlaisella sisäisellä näkemyksellä. Opettelemalla hyväksymään ja rakastamaan itseään. Antamalla anteeksi.
Mahdollinen lopputulos:	Parantaa ihmissuhteita, vapauttaa peloista.	Vapauttaa olemaan IHMINEN.

Ihminen on aina rajallinen. Tämä koskee niin päihderiippuvaisia kuin heidän läheisiäänkin. He ovat lahjakkaita vaatimaan itseltään enemmän kuin on kohtuullista.

Pohjimmiltaan häpeä syntyy pelosta, että on epäonnistunut ihmisenä. Ihmisen osa on kuitenkin olla myös erehtyväinen, heikko ja tarvitseva.

Päihdeilmiön vahingoittamat ihmiset eivät useinkaan osaa terveellä tavalla hakea turvaa muista ihmisistä, vaan he hakevat lohtua päihteistä tai muiden kontrolloinnista. Tämä on yksinäinen tie. Kun vetäydymme ihmisten seurasta menetämme samalla yhteyden muihin, vaikka tämä yhteys on erityisen tärkeää henkisen ja hengellisen hyvinvointimme kannalta. Menetämme samalla näkökulman ympäröivään maailmaan. Yksinäisyydessä luomme oman todellisuutemme eikä kukaan haasta ajattelumme järkevyyttä. Vetäytyminen on vaarallista, mutta teemme sitä vanhasta tottumuksesta ja koska koemme sen turvallisiksi – vaikka se on kaikkea muuta. Meidän mieleemme manaa esiin irrationaalisia ja lannistavia ajatuksia. Jos yritämme yksin ratkaista ongelmiamme alkavat ajatukset kiertää pahenevaa kehää.

Meitä tukevat ystävät ja läheiset auttavat säilyttämään todellisuuden tajun. Tarvitsemme ympärillemme ihmisiä, jotka ymmärtävät meitä. Ehkä henkilöitä, jotka ovat olleet myös yhtä ankaria itselleen ja ovat selvinneet samanlaisista kokemuksista kuin mitä meillä on. Voimme saada kokemuksen, että muillakin on ollut vastaavia syyllisyyksiä ja häpeän tunteita. Emme ole poikkeavia, erityisen inhottavia tai syntyneet pahoiksi. Olemme vain tehneet ja tunteneet erilaisia asioita, jotka kuuluvat ihmisyyteen. Kaikki ihmiset toimivat aina parhaan kykynsä mukaan; niillä tiedoilla ja taidoilla, jotka sillä hetkellä olivat käytettävissä.

12 askeleen ohjelmassa syyllisyyttä korjaavat erityisesti 4., 5., 8. ja 9. askel. Häpeää korjaavat erityisesti 2., 6., 7. ja 10. askel. Näihin askeliin voitte tutustua esimerkiksi AA- tai AAL-ryhmissä.

Lähteenä mm. Ernest Kurtz, Shame & Guilt - artikkeli