

NAISTENKARTANO RY

Iloa, voimaa ja tilaa elää ainutlaatuisena

Häpeä ja kehollisuus

28.4.2022 Anna Vuorio



NAISTENKARTANO

Ohjelma

- Häpeän anatomiaa
- Rajoittaako häpeä liikaa elämääsi?
- Miksi häpeämme?
- Häpeä ja kehollisuus
- Mikä auttaa häpeä taklauksessa?
- Keho on kaverini



Keitä olemme - Anna

Koulutus:

- VTM, Helsingin yliopisto (2006)
- Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Helsingin psykoterapiainstituutti(2016)
- Projektijohtamisen täydennyskoulutus, Aalto E.E. (2019)

Työt:

- Toiminnanjohtaja, Naistenkartano ry 2020-
- Maakuntien välisen sopimisen projektipäällikkö, Uudenmaanliitto 2018-2019
- Asiakkuusjohtaja, Setlementtiasunnot 2008-2018

Ihminen:

- liikkuva lukutoukka, utelias häpeilijä
- äiti kahdelle ja puoliso yhdelle
- asiakaskokemus- ja kohtaamisfani



Naistenkartanon olemassaolon tarkoituksesta

- **Missio:** Naisilla on vapaus olla oma itsensä. He tiedostavat ja kyseenalaistavat heille asetetut odotukset, olettamukset ja määritelmät. Naisten mielen hyvinvointi ja hallinnan tunne ovat parantuneet sekä kokemukset omista vaikutusmahdollisuuksista ovat lisääntyneet.
- **Palvelulupaus** Naistenkartanon toiminnassa mukana olevat kokevat, että arjen hallinnan ja pystyvyyden tunne on lisääntynyt ja he eivät olekaan yksin. Toimintaan saa tulla sellaisena kuin on. Suhde itseen paranee.

#enolekaanyksin #ainutlaatuinen #naistenkartano



Häpeän anatomia

Häpeä on ikään kuin meihin ihmisiin sisään kirjattu ominaisuus, alttius toistuvasti skannata itseämme suhteessa toisiin ihmisiin; riitänkö, kuulunko joukkoon, olenko ihana, välittämisen ja rakkauden arvoinen. (Brené Brown)

Häpeä muistuttaa meitä siitä, miten epätäydellisiä ja erehtyväisiä jokainen meistä on. Se ohjaa myös toimimaan erilaisissa ryhmissä ja kulttuurissa niissä toivotuilla tavoilla. (Nyyti ry)

Rajoittaako häpeä liikaa elämääsi?

- Häpeä on tunne, joka eristää ja estää yhteyttä muihin
- Osana identiteettiä saa aikaan kokemuksen, että on ihmisenä huono ja kelpaamaton
- Saattaa valpastuttaa ”tunnetutkan” ylivireäksi, jolloin energia menee muiden miellyttämiseen ja omien tarpeiden kuuntelu jää syrjään
- Voi olla kelpaamattomuuden, huonommuuden ja alemmuuden tunteiden taustalla tai verhoutua suruun, vihaan, ahdistukseen, mustasukkaisuuteen tai läheisriippuvuuteen.



Miksi häpeämme?

- Usein häpeä kumpuaa jo lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista. Tunne siitä, ettei ole vanhemmille tärkeä ja arvokas tai täytä odotuksia, synnyttää häpeää. Tunneilmapiiri, menetykset ja muutokset vaikuttavat häpeän ”oppimiseen”.
- Naisiin ja naisten kehoihin kohdistuu ulkopuolelta paljon vaatimuksia, jotka ovat usein ristiriidassa toistensa kanssa (=mahdottomia täyttää) ja häirintään ei aina osata puuttua kuten pitäisi.

Häpeä ja kehollisuus

- Onko kehopositiivisuus liikaa vaadittu?
Sietäminen – hyväksyminen – rakastaminen
- Kehorauha: kehojen arvottamista olisi hyvä kyseenalaistaa, sillä kehojen arvottamisella ulkonäön tai pystyvyyden kautta on usein terveydelle negatiiviset seuraukset. Huono keho kuva altistaa tutkitusti monille negatiivisille asioille, kuten masennukselle ja syömishäiriöille.

JOKAINEN KEHO



ON KESÄKEHO!

#KEHORAUHA

Mikä auttaa? – ei ainakaan kehon muokkaaminen ja kurittaminen, ”sitku”

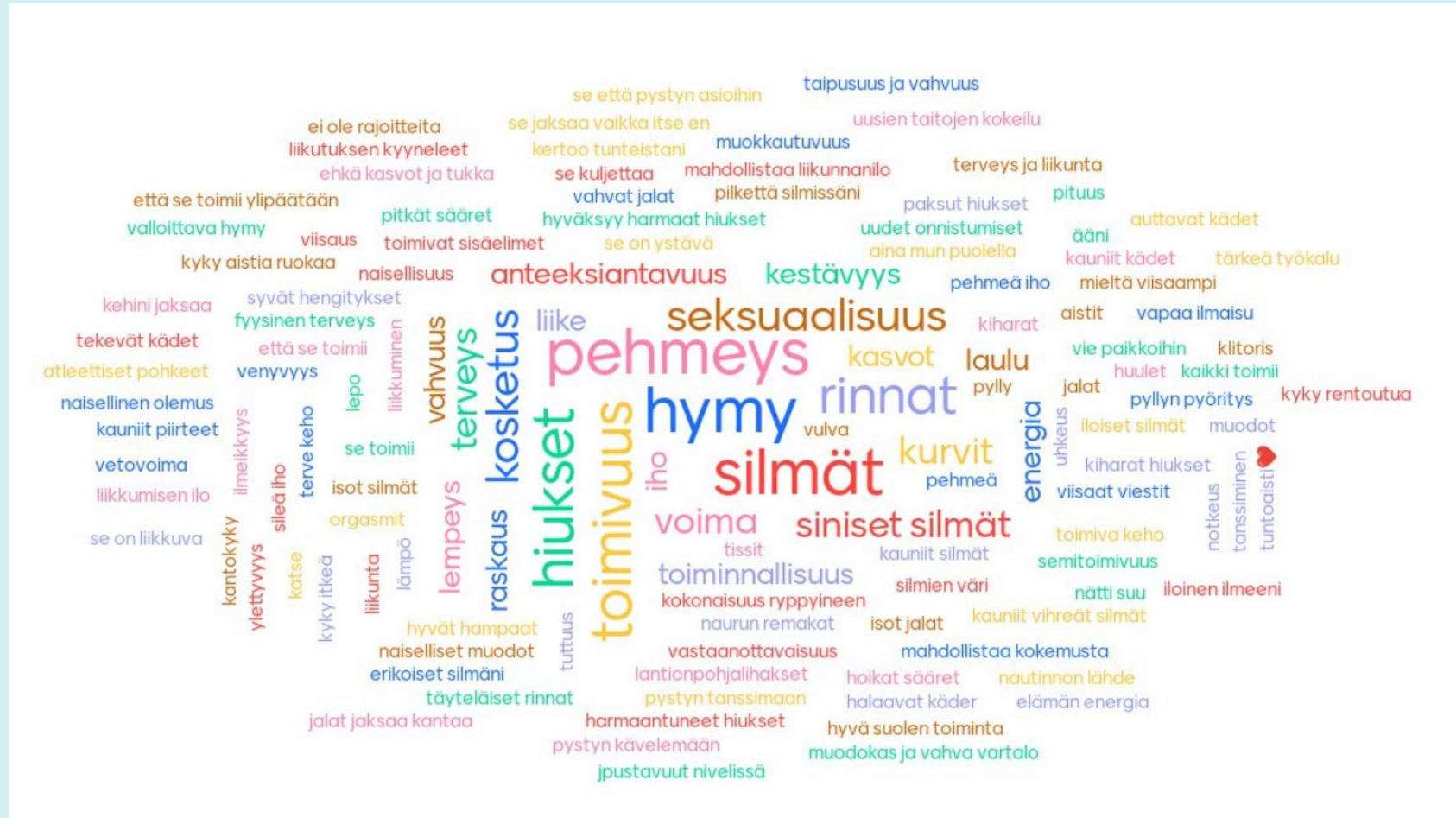
- Tunnista – tunnusta – hyväksy
- Piilottelu ei auta. Päiväkirja tai luotettava ihminen kyllä. Häpeä kutistuu puhumalla.
- Ole armelias. Suostu heikkouteen. Mieti, mihin voit vaikuttaa.
- Anna itsellesi aikaa ravistella uskomuksia ja kirjoittaa uutta tarinaa.
- Kaikille kehoille yhtäläinen oikeus näkyä ja toimia.

Keho on kaverini – ja viisas sellainen.

- ❖ Mikä kehossani tuo minulle iloa tai kiitollisuutta?
Rypyt jotka taipuvat naurun suuntaan.
- ❖ Millaisella äänensävyllä puhut itsellesi? Onko se lempeä ja kannustava?



Mikä kehossani tuo minulle iloa tai kiitollisuutta?



Lähteenä käytetty / Lue lisää:

- ❖ <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/hapea/>
- ❖ <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>
- ❖ Kujala, Emilia (2020): Tunteella. Häpeä.
- ❖ Myllyviita, Katja (2021): Häpeän hoito.

KIITOS!

*Nosta jalka kaasulta:
perhonen ylittää tien.
- Eeva Kilpi*



Löydä meidät somesta

@naistenkartano

#enolekaanyksin

#ainutlaatuinen

#naistenkartano

