

## Häpeän Kahleet -kurssi

Oletko elänyt narsistin läheisyydessä? Silloin voit hyötyä häpeää käsittelevästä ryhmästä. Häpeästä vapautumisen ensi askelia on omaan häpeään tutustuminen ja tehokkainta se on ryhmässä. Häpeästä vapautuminen vahvistaa omanarvontuntoamme, joka on suoja narsistin kohdatessamme.

***Häpeä on voimakas, kipeä tunne tai kokemus siitä, että uskomme olevamme viallisia ja siksi liian arvottomia saamaan osaksemme rakkautta ja kuulumaan joukkoon. -Brene Brown.***

Terve häpeä estää meitä tekemästä pahaan toisille tai saa meidät katumaan, jos olemme tehneet väärin. Kun ihminen ei häpeä sitä mitä hän on tehnyt vaan hän häpeää itseään ihmisenä, puhutaan sisäistetystä häpeästä. Häpeä jäädyttää tunteet ja sulautuu kehoon henkilön persoonaksi. Arvottomuuden tunne saa suostumaan toisen mitätöimäksi tai pomputeltavaksi, kynnyksmatoksi, jonka yli voi kävellä. Sisäistetyn häpeän omaava kokee olevansa puutteellinen, kelpaamaton, huono ja ei hyväksyty. Häpeään liittyy myös sisäistetty syyllisyys. Häpeä estää meitä elämästä itsemme näköistä ja kokoista elämää.

Häpeä saa narsistin läheisyydessä olevan

- jähmettymään
- olemaan varuillaan
- vetäytymään tilanteesta
- estää toimimasta, laittamasta rajoja
- estää puhumasta
- suostumaan mitätöitäväksi, häväistyksi
- tuntemaan syyllisyyttä
- kantamaan kaltoinkohtelijan häpeää ja syyllisyyttä
- häpeämään myös kaltoinkohdeksi joutumistaan



Häpeä ei ole vaan pelkkä tunne, vaan se on kokonaisvaltainen ja kehollinen tila, jota voi työstää myös alitajunnan, erilaisten toiminnallisten harjoitusten ja kehotietoisuuden kautta. Turvallinen ohjaus ja ryhmän hyväksyvä ilmapiiri antavat uskallusta tulla näkyväksi omana itsenään.

Ryhmä kokoontuu:

Sunnuntaina 24.11.2019

klo 12 – 18

Hinta: 90€ sis. alv24%

Tervetuloa!

Paikka: Tunne & Hyvinvointi Oy, Kannelmäki, Halsuantie 2, 3 krs. Helsinki.

Ohjaajat: Ihminen tavattavissa -terapeutit Anne Ollikainen ja Minna Dalin

Sitovat ilmoittautumiset: Viimeistään 15.11.2019 mennessä

[anne@tunnejahyvinvointi.fi](mailto:anne@tunnejahyvinvointi.fi) / 040 5201416

Lisää tietoa häpeästä ja narsismista löydät [www.tunnejahyvinvointi.fi](http://www.tunnejahyvinvointi.fi)

