

minulla on ase. Näetkö tuon hevosenlannan? Syö se.' Mitä siinä tilanteessa voi tehdä? Billy syö lannan. Kuren sanoin, me söimme lounasta yhdessä joku päivä sitten."

Tämä (jokseenkin huonoa makua osoitava) vitsi tuo korostetusti esiin sen laajalle levinneen uskomuksen, että jos jonkun haluaa tekävän jotakin epämiellyttävää, häntä täytyy tähdätä aseella päähän. Näin on etenkin silloin, kun tuo joku on me itse.

Yleisin syy, jonka ihmiset ilmoittavat sille, että eivät kohtele itseään myötätuntoisemmin, on pelko muuttumisesta laiskaksi ja itseään lelliväksi. "Joka vitsaa säästää, se vihaa lastaan", kuuluu sanonta, joka paljastaa uskomuksen, että laiskuus pysyy loitolla vain ankaran rangaisruksen uhalla. Ruumiillinen kuritus ei ole nykyään perheissä ja kouluissa erityisen yleistä, mutta kun on kyse meistä itsestämme, me harrastamme sitä edelleen ja uskomme, että itseruoskinta (vaikkakin vain mielensäinä) on sekä hyödyllistä että tehokasta. Kyse on vanhasta keppi ja porkkana -menetelmästä: itsekritiikki on keppi ja itsetunto porkkana. Jos tekee mitä pitää, vaikka ei huvittaisi, välttyy itsekritiikin iskuilta ja voi olla pyytyväisempi itseensä.

Minulla oli opiskelija nimeltä Holly, joka uskoi tähän vilpittömästi. Hän oli vakuutunut siitä, että hänen piti olla ankara itselleen, jotta hän pysyisi ruodussa ja olisi sellainen ihminen kuin halusi. Hän oli syntynyt konservatiiviseen texasilaiseen perheeseen, jonka odorukset olivat äärimmäisen korkealla, ja hän koki, että pelkkä alempi korkeakoulutkinto ei riittäisi, vaan hänen tulisi suorittaa myös ylempi MBA-tutkinto. Hänen vanhempansa eivät olleet koskaan päässeet lukiota pidemmälle, ja he panivat toivonsa ja unelmansa tyttären-

sä menestykseen. Holly painosti itseään alituisella arvostelulla. Jos hän sai tentistä odotettua huonomman arvosanan, siitä seurasi ankara sisäinen nuijinta: "Miten tyhmä ja säälitävä sinä olet. Et ikinä pääse maisterikoulutukseen, jos tunaroit jatkossakin näin", ja niin edelleen. Palkinto, jota hän roikutti nenänsä edessä ja jonka hän saisi kovasta työstä, oli ylpeys. Holly halusi vanhempiensa olevan ylpeitä hänestä, ja hän itsekin halusi olla ylpeä itsestään. Hän uskoi saavuttavansa tavoitteensa vain systemmällä itseään eteenpäin armottoman kritiikin voimin.

Todella monet ajattelevat samoin, *mutta pitääkö se paikkansa?*

Lannistava piiska

Ensin kannattaa pohtia, minkälainen mielentila itsekritiikistä seuraa. Minkälaiselle tuulelle sanat "Sinä olet todella laiska ja saamaton, inhoan sinua" saavat? Saavatko ne olon tuntumaan energiseltä ja innokkaalta, siltä, että kaikki on mahdollista? Ei muuta kuin hommiin.

Asia on helpompi havaita silloin, kun miettii toisten, esimerkiksi lasten motivoimista. Kymmenenvuotias tytär tulee kotiin mukanaan koe, josta hän on saanut hylätyn. Mikä on paras tapa kannustaa häntä parantamaan opiskelutapojaan, jotta hän pärjää seuraavalla kerralla kokeissa paremmin? Tullisiko häntä arvostella vihaisesti? Sanoa, että hän huono, ja lähetää hänet sänkyn ilman ruokaa? Ei tietenkään. Kovasanainen kritisointi loisi hänet emotionaalisesti niin maahan, että hänellä ei enää riittäisi paljoakaan tarmoa syventyä opiskeluun. Ikävä kyllä jotkut vanhemmat käyttävät tätä menetelmää, vaikka se on kaikkea muuta kuin ihanteellinen. Tehokkaampaa oli-