

si kertoa lapselle, että sellaista sattuu kaikille ja että vanhemmat rakastavat häntä edelleen. Häntä tulisi myös painokkaasti mutta myötätuntoisesti kannustaa muuttamaan opiskelutapaan ja vakuuttaa hänelle, että hän kyllä pystyy tulevaisuudessa parempaan.

Kaikki tietävät, että positiiviset, rohkaisevat viestit luovat otollisimman mielentilan kovalle työlle ja omien mahdollisuuksien toteuttamiselle. Parhaansa tekeminen edellyttää sitä, että tuntee olonsa rauhalliseksi, varmaksi ja luottavaiseksi. Tästä johtuu, että yrittäessämme motivoida rakkaitamme me yleensä teemme kaikkemme, jotta he tietäisivät, että me uskomme heihin ja että heillä tulee aina olemaan meidän lojailiutemme, kiintymyksemme ja tukemme. Jostakin kumman syystä me kuitenkin usein toimimme itsemme suhteen täysin päinvastoin.

Motivaatiotuokit ovat yhtäpitävästi havainneet, että itseluottamuksen taso vaikuttaa dramaattisesti kykyyn saavuttaa tavoitteet. Kymmenet tutkimukset ovat vahvistaneet, että usko omaan kykyihin, jota tutkijapsykologi Albert Bandura nimittää uskoksi ”minäpystyvyyteen”, liittyy suoraan kykyyn toteuttaa haaveet.

Eräässä tutkimuksessa esimerkiksi seurattiin yli kahtasataa lukiolaispainijaa yhden painikauden ajan. Tutkimuksessa havaittiin, että aikaisemmasta painimenesyksestä riippumatta ne opiskelijat, joiden usko minäpystyvyyteen oli vahva, voittivat enemmän otteluita kuin ne, jotka epäilivät omia kykyjään. Tämä oli erityisen selvää stressaavissa jatkoaikatilanteissa, joissa ottelu oli tasan. Jatkoajalle edenneet painiottelut päättyvät ”äkkikuolemaan”: ensimmäisenä pisteen saanut ottelija voittaa. Tilanne on vaikea, sillä molemmat painijat ovat uupuneita.

ra ja tasatilanne kertoo ottelijoiden fyysisten kykyjen olevan samalla tasolla. Tällaisissa tapauksissa ainoa voittoa ennustava tekijä on painijan usko omiin kykyihinsä.

Koska itsekritiikki yleensä heikentää uskoa minäpystyvyyteen, se voi pikemminkin haitata kykyä tehdä parhaansa sen sijaan että edistäisi sitä. Jos jatkuvasti haukkuu itseään, alkaa lopulta menettää uskon itseensä, jolloin ei pysty etenemään yhtä pitkälle kuin kyvyt antaisivat myöten. Itsekritiikki yhdistyy myös voimakkaasti masennukseen, ja masentunut mieliala ei varsinaisesti edistä positiivista ja innostunutta asennetta.

On selvää, että itsekritiikin täytyy kuitenkin olla *jossain määrin* tehokas motivaattorina, sillä muutoin sitä ei käytettäisi niin paljon. Jos itsekritiikki ylipäätään tehoaa, se johtuu vain yhdestä syystä: *pelosta*. Koska on erittäin epämiellyttävää joutua epäonnistumisen hetkellä oman tylyn kritiikkinsä kohteeksi, halusta välttyä omilta tuomitsevilta ajatuksiltaan tulee motiivi. Se on kuin panisi itse päänsä pölkylle ja pelkäisi jatkuvasti pahinta tietäen, että tylyn itsekritiikin pelko estää ole-
masta tyytyväinen itseensä.

Tämä lähesytymistapa toimii tiettyyn pisteeseen saakka, mutta siihen liittyy vakavia haittapuolia. Yksi suurimmista ongelmista pelolla motivoimisessa on se, että pelko ja ahdistus itsensä voivat heikentää suoritusta. Oli sitten kyse julkisen puhumisen pelosta, koeahdistuksesta, valkoisen paperin kammosta tai esiintymispelosta, kaikki tietävät, että pelko joutumisesta kielteisen arvioinnin kohteeksi voi heikentää suoritusta melkoisesti. Ahdistus saa huomion siirtymään pois käsillä olevasta tehtävästä, se haittaa keskittymistä ja estää tekemästä parastaan.

Itsekritiikki ei aiheuta ainoastaan ahdistusta, vaan se voi myös johtaa psyykkisiin temppuihin, joiden on tarkoitus tor-