

jua itesyytökset epäonnistumisen sattuessa, mikä puolestaan lisää epäonnistumisen todennäköisyyttä. Taipumus sabotoida omaa suoritustaan niin, että epäonnistumiselle syntyy uskontoa tekosyy, tunnetaan ”itsensä vammauttamissstrategiana”. Yksi yleinen vammauttamiskeino on olla yrittämättä kunnolla. Jos en harjoittele etukäteen riittävästi naapuruston tennisottelua varten, voin laittaa hävityn ottelun harjoittelun puuteen piikkiin eikä minun tarvitse myöntää olevani huono pelaaja. Toisen yleinen strategia on vitkastelu. Jos mokaan työtehtävän, jonka valmistelun aloitin vasta viime minuuteilla, voin syyttää epäonnistumisesta valmistelun puutetta epäpätevyuteni sijaan.

Tutkimukset osoittavat, että itsekritiittiset ihmiset saavuttavat muita harvemmin tavoitteensa, sillä he käyttävät tällaisia itsensä vammauttamissstrategioita. Esimerkiksi yhdessä turkissa yliopisto-opiskelijoita pyydettiin kuvaamaan, minäkalaisia akateemisia, sosiaalisia ja terveydellisiä tavoitteita heillä on, ja raporttoimaan sen jälkeen, miten niiden tavoittelu oli edistynyt. Itsekritiittiset opiskelijat etenivät kohti tavoitteitaan huomattavasti vähemmän kuin muut, ja he myös raportoivat viivyttelevänsä muita useammin. Joten siis sen sijaan, että itsekritiikistä olisi motivaatioapua, se voikin kostrautua pahemman kerran.

Jim oli yksi pahimmista viivyttelijöistä, joita olen koskaan tavannut. Hän teki kaiken viime minuutilla. Aina kun hän epäili kykäänsä suoriutua tärkeästä tehtävästä, hän vitkasteli niin, että jos hän mokaisi tehtävän, hänellä olisi tekosyy valmiina: ”Aika loppui kesken.” Kun hän esimerkiksi osallistui GRE-kokeeseen päästäkseen suorittamaan maisteriopintoja, hän alkoi lukea niihin vasta pari päivää aikaisemmin. Kun hän sai tulokset, jotka olivat ihan hyvät mutta eivät loistavat,

hän totesi minulle: ”Eivät ne ole mitenkään huonot, kun ottaa huomioon, että luin niin vähän.” Kun tuli aika hakea sosiaalityön maisteritutkintoon kuuluvaa harjoittelupaikkaa, hän odotti viime tippaan ennen kuin lähetti hakemuksen. Ei ollut yllättävää, että ainoa harjoittelupaikka, jota hänelle tarjottiin, oli sellainen, jota kukaan muu ei halunnut. Miten hän reagoi? ”No, suurin osa paikoista oli jo täytetty, kun lähetin hakemuksen. Sainhan minä sentään jonkinlaisen paikan.”

Pahin tapaus satui hänen häpäivänään. Jimin morsian Naomi järjesti tärkeän tapahtuman itse ja toivoi, että kauniissa 1800-luvun kirkossa, jossa hänen perheensä oli käynyt hänen ollessaan lapsi, pidetty hääseremonia olisi täydellinen. Naomi valitsi yhteensopivat mekot morsiusneidoille ja smokit Jimille ja sulhaspojille. Ainoa asia, jonka hän pyysi Jimiä tekemään, oli ostaa mustat pukukengät smokkia varten. Häät pidettiin sunnuntaina keskipäivällä, joten Jim arveli ehdivänsä hyvin, jos kävisi aamuyhdeksältä ostoskeskuksessa. Hänellä olisi runsaasti aikaa ostaa kengät ja mennä kirkon eteiseen sovitusti yhdeksitoista.

Hän oli tietenkin unohtanut, että ostoskeskus aukesi sunnuntaisin vasta kahdeltatoista. Lähistöllä ei ollut ainuttakaan kenkäkauppaa, joka olisi auennut ennen puoltapäivää. Jim ei omistanut pukukengiä; hänellä oli vain kaksi paria korkeavartisia lenkkareita ja kärsineet nahkasandaalit. Hän oli pulassa. Onneksi hän muisti, että paikallinen dollarin kauppa aukeni kymmeneltä ja että siellä oli muutamia kenkiä. Hän voisi ostaa kengät sieltä. Ainoat mustat kengät kaupassa olivat kuitenkin halvat Cross-kopiot. Ne saivat kelvata. Naomi ei nähnyt Jimin kenkiä ennen kuin tämä käveli kirkon käytävää pitkin, ja vaikka Naomin kasvoilla vilahti pikaisesti järkytystä ja kau-