

hua, hän teki oikean päätöksen ja päätti olla toistaiseksi piittaamatta asiasta ja keskittyä tärkeimpään – häävalojen lausumiseen. Myöhemmin häävastaanotolla näin kuitenkin heidän käyvän melkoisen kiivaan keskustelun. En yrittänyt kuunnella salaa (no hyvä on, ehkä minä kuuntelin vähän salaa), mutta kuulin Jimin sanovan: ”No, jos ottaa huomioon, että lähdin ostoksille vasta tänä aamuna, eivät ne ole niin kamalat. Ja sitä paitsi ne ovat aika mukavat...”

Vaikka onkin totta, että Jim jotenkin aina onnistui viime tungan yrityksissään ja pelasti itsensä tiukalta itsekritiikiltä pitämällä aina tekosyn käden ulottuvilla silloin, kun mokasi, hän ei koskaan käyttänyt koko potentiaaliaan. Hän olisi voinut päästä parempaan maisteriohjelmaan, sellaiseen, jossa hänen älynsä olisi todella saanut loistaa, jos hän olisi alkanut lukea GRE-kokeeseen aikaisemmin. Hän olisi voinut saada paremman harjoittelupaikan, sellaisen, josta hän olisi saanut kokemusta siltä sosiaalityön alueelta, joka kiinnosti häntä eniten, jos hän olisi lähettänyt hakemuksen hyvissä ajoin. Hän olisi voinut välttyä riitelyltä tuoreen vaimonsa kanssa hääpäivänä, jos hän olisi käynyt ostoksilla päivää aikaisemmin. Jos Jim suhtautuisi levollisemmin siihen, että hän *saattaa* epäonnistua jopa silloin, kun tekee kaikkensa, hänellä ei olisi tarvetta sabotoida itseään pelastaakseen egonsa silloin, kun hän *oikeasti* epäonnistuu. Ja silloin kun yrittää vain puoliksi, epäonnistuu joka tapauksessa jollakin lailla.

Koska sinä välität

Miksi myötätunto motivoi voimakkaammin kuin kritiikki?

Koska myötätunto saa voimansa rakkaudesta, ei pelosta. Rak-

kaus antaa itseluottamusta ja turvallisuuden tunnetta (osaksi lisäämällä oksitosiiniuutantoa), kun taas pelko herättää epävarmuutta ja hermostuneisuutta (se saa manteliturmakkeen käymään ylikierroksilla ja laittaa kortisolin virtaamaan elimistöön). Kun voi luottaa siihen, että suhtautuu itseensä ymmärtäväisesti ja myötätuntoisesti epäonnistumisen hetkellä, ei aiheuta itselleen tarpeetonta stressiä ja ahdistusta. Silloin voi ottaa rennosti tietäen, että tulee hyväksytyksi riippumatta siitä, kuinka hyvin tai huonosti onnistuu. Mutta jos tämä pitää paikkansa, mitä järkeä on ylipäättään yrittää parhaansa? Miksi ei nostaisi jalkojaan ylös ja söisi pizzaa ja katsoisi uusintoja televisiosta kaiken päivää?

Monet luulevat, että myötätunto itseä kohtaan tarkoittaa hyvää, lämmintä tunnetta – että se on vain itsensä hellittelyä, ei muuta. Niin pinnallinen kohtelu ei kuitenkaan edistä parannemista ja kasvua. Toisin kuin itsekritiikki, joka kysyy, oletko sinä tarpeeksi hyvä, myötätunto itseä kohtaan kysyy, *mikä on sinulle hyväksi*. Myötätunnossa on kyse sisäisestä halusta olla terve ja onnellinen. Jos välittää itsestään, tekee kaiken oppiakseen ja kasvaakseen. Silloin haluaa muuttaa haitallisia käytöstöpojaan, vaikka se tarkoittaisikin sitä, että joutuu hetkeksi lupaamaan asioista, joista pitää. Lapsistaan välittävät vanhemmat eivät anna lapsille jatkuvasti karkkia, vaikka lapset rakastavatkin sitä. Lapsen jokaisen oikun täyttäminen ei ole hyvän vanhemmuuden merkki. Joskus rakkaistaan huolehtiminen tarkoittaa ein sanomista.

Samalla tavoin myös myötätuntoinen suhtautuminen itseensä tarkoittaa sitä, että arvostaa itseään syvällisesti ja tekee valintoja, jotka lisäävät hyvinvointia pitkällä aikavälillä. Ajoittaissa itsensä hemmottelussa ei tietenkään ole mitään pahaa. Joskus sit-