

Ronnie Grandell

IRTI ITSEKRITIIKISTÄ

LÖYDÄ TERVE
SUHDE ITSEESI

Tammi

Sisällys

Lukijalle	9
1 Mitä itsekritiikki on?.....	13
Mitä itsekritiikki tarkoittaa?.....	14
Itseesi suhtautumisen asteikko.....	16
Mistä kritisoiimme itseämme?	17
Lupa olla inhimillinen.....	19
Mikä muuttuu, kun olet irtaantunut itsekritiikistä?	21
<i>Yhteenvedo</i>	23
2 Itsekritiikin taustasyyt.....	25
Haastavat aivot	26
Elämän oppikokemukset.....	29
Muita itsekritiikin kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä.....	35
<i>Yhteenvedo</i>	38
3 Tutustu itsekritiikkiin	39
Itsekritiikin tyypillisimmät ilmenemismuodot	40
Yksi tilanne voi ratkaista monet muutkin.....	41
Tiedonkeruulomake.....	42
Tutustu itsekritiikkiin mielikuvien avulla	46
Haastattelutuokio itsekritiikin kanssa.....	48
<i>Yhteenvedo</i>	50
4 Itsekritiikkiin liittyvät sisäiset ristiriidat.....	51
Hyvä tarkoitus, ikävä lopputulos	52
Itsekritiikin tarkoitukset	53
Motivaatioanalyysi ja itsekritiikkisäädin	56
<i>Yhteenvedo</i>	61
5 Ota etäisyyttä itsekritiikistä	62
Vanhan toimintamallin keskeyttäminen ja turvavalmius.....	63
Anna itsekritiikille nimi	65
Tasapainottava hengitys	68
Siirrä huomio aistikokemuksiin.....	72

Tasapainottava mielikuva	75
Siirrä taidot arkeen.....	77
<i>Yhteenveto</i>	78
6 Suhtaudu jämäkästi itsekritiikkiin	79
Ajatusyökaluja jämäkkään ja rakentavaan näkökulmaan.....	80
Jämäkkä puolustajahahmo	87
Jämäkkä keskustelu itsekritiikin kanssa	90
Anna itsellesi aikaa ja tilaa harjoitella	94
<i>Yhteenveto</i>	95
7 Suhtaudu rakentavasti ja myötätuntoisesti itseesi.....	96
Myötätuntoisen suhtautumisen peruseriaatteet	97
Myötätuntoisemman ajattelutavan löytäminen.....	98
Myötätuntoinen hahmo	107
Keskustele myötätuntoisesti haavoittuvan puolen kanssa....	110
<i>Yhteenveto</i>	113
8 Tarkastele sisäistä sääntökirjaasi.....	114
Millaisia säännöt ovat?	115
Miksi säännöt muodostuvat?.....	118
Päästä irti säännöistä	120
<i>Yhteenveto</i>	125
9 Toimi toisin kuin itsekritiikki ehdottaa	126
Muuttumaton ajattelutapa ja kasvun ajattelutapa	127
Tunnista, mitä haluaisit tehdä toisin.....	129
Millä tavoin itsekritiikki voi tulla tielle?	133
Luo kun–niin–suunnitelma	136
Kannusta, kehu ja kiitä itseäsi.....	138
Myötätuntoa epäonnistumisen hetkellä.....	140
<i>Yhteenveto</i>	143
10 Käy hyvinvointisalilla	144
Omat arvot ja vahvuudet.....	144
Hyvän löytäminen	148
Ystävällisyysarjoitus	151
<i>Yhteenveto</i>	155

11	Irti perfektionismista.....	157
	Kielteinen perfektionismi	159
	Tunnista perfektionismiin liittyvä köyden veto	162
	Määrittele standardisi.....	165
	Vaihda itsekritiikki rakentavampaan suhtautumiseen	167
	Käyttäytymiskokeilut rikkovat tuttuja kaavoja	168
	Kohtaa epämiellyttävät tunteet	169
	Muita käyttäytymiskokeiluja	172
	Tulevaisuusaukko.....	174
	Varaa aikaa rentoutumiselle ja hauskanpidolle	176
	<i>Yhteen veto</i>	180
12	Vaimenna taipumus vitkutteluun	181
	Kaikki lykkääminen ei ole vitkuttelua.....	182
	Vitkuttelun ymmärtäminen	185
	Vitkuttelun vaimentaminen	188
	Itsekritiikkiä aiheuttava vitkuttelu.....	193
	Kun tehtävä on valmis.....	195
	<i>Yhteen veto</i>	196
13	Seurassa heräävä itsekritiikki	198
	Miksi toisten kritiikki satuttaa?	198
	Myötätuntoa itselle.....	201
	Mistä toisen käyttäytyminen kertoo?	202
	Mitä toivot suhteelta?.....	205
	Puheeksi ottaminen.....	206
	Toisen pysäyttäminen	209
	Rajojen ylläpitäminen suojamielikuvalla	212
	Etäisyyden ottaminen	213
	<i>Yhteen veto</i>	216
14	Anna itsellesi anteeksi.....	217
	Tilanteet, joita on vaikea antaa anteeksi.....	219
	Anteeksi antaminen ja sisäinen köyden veto	221
	Itsesi ymmärtäminen.....	224
	Tilanteesta oppiminen.....	228
	Hyvittäminen ja huomioiminen	229
	Sitoudu uusiin tekoihin	232
	Suhtaudu myötätuntoisesti itseesi.....	234

Astu ulos ikävästä muistosta	234
Päätä antaa itsellesi anteeksi	236
<i>Yhteenvedo</i>	238
15 Eteenpäin	240
Väliarvioinnin paikka	241
Yhteenvedon tekemisen tärkeys	242
Lopuksi	244
Kiitokset.....	245
50 mielekästä tekoa.....	246
Lisälukemista itsekriitikistä irtautumiseen.....	248
Lähteitä	249

Lukijalle

Tämä kirja kertoo itsekritiikistä. Mitä se on, millaisia vaikutuksia sillä voi olla ja miten sen kielteisistä vaikutuksista voi irtaantua menettämättä sen mahdollisia etuja. Kirjan lähtökohtainen ajatus on yksinkertainen: itsekritiikin dominoiminen mielessä on haitallista ihmisen hyvinvoinnille, ja siksi siitä irtautuminen on tärkeä askel kohti parempaa hyvinvointia ja tervettä suhdetta itseäsi kohtaan.

Haluan heti alkuun selventää, mitä tarkoitan sanalla itsekritiikki. Se ei tarkoita sellaista oman toiminnan arvioimista ja reflektoimista, jonka avulla voi oppia uutta tai ohjata itseään. Itsekritiikillä tarkoitetaan soimaavaa, rankaisevaa tai hyökkäävää itseen kohdistuvaa kritiikkiä, joka ei anna toivoa paremmasta vaan painaa ihmistä alas päin tai työntää eteenpäin jatkuvan paineen tunteen tai pelon avulla.

Tämän kirjan tavoite on osoittaa, että ilman rankaisevaa itsekritiikkiä voi saada paljon aikaiseksi, toimia moraalisesti oikein, oppia virheistään ja kehittyä ihmisenä. Kun astut ulos itsekritiikisestä suhtautumisesta rakentavampaan suhtautumistapaan, voit paremmin ja saat asioita aikaiseksi ilman itsekritiikin mukanaan tuomaa painetta ja pahoinvointia. Tämä voi kuulostaa isolta väitteeltä, ja saatat miettiä, mihin väite pohjautuu. Tutustutaan siihen tarkemmin.

Viimeisten vuosikymmenten aikana psykologit ovat tutkineet paljon itsekritiikkiä ilmiönä. Tieteelliset tutkimukset osoittavat selkeästi, että mitä enemmän kielteinen itsekritiikki dominoi mielessä, sitä todennäköisemmin henkilö kamppailee epämiellyttävien kokemusten, kuten masennuksen, ahdistuksen, syömishäiriöiden ja kielteisen stressin kanssa. Tutkimukset kertovat lisäksi, että itsekritiikki heikentää tavoitteiden saavuttamista opiskelijoilla, hidastaa tuloksetusta urheilijoilla ja lisää vitkuttelutaipumusta haastavien tehtävien edessä. Itsekritiikin on todettu olevan myös hyvin fyysinen kokemus. Se nostaa kehon stressihormonitasoa ja aktivoi aivojen uhkakokemuskeskuksia, mikä ylläpitää jatkuvaa stressi- ja valmius-tilaa. Kielteisen itsekritiikin vaimentaminen on siksi keskeisessä asemassa hyvinvointimme kannalta.

Lohdullista on, että kielteisestä itsekritiikistä on mahdollista irtaantua. Monet tutkimustulokset sekä kokemukseni asiakkaideni kanssa osoittavat, että tätä ikävää, kärsimystä aiheuttavaa mielenilmiötä on mahdollista ymmärtää ja taltuttaa erilaisin keinoin. Tässä kirjassa tutustut ensisijaisesti myötätuntokeskeisen psykoterapian näkökulmiin ja keinoihin itsekritiikistä irtautumiseen. Tämä työskentelytapa on todettu erityisen lupaavaksi menetelmäksi kielteisen itsekritiikin ja häpeän kokemusten lieventämiseksi ja muuntamiseksi sisäisiksi voimavaroiksi. Seuraavat esimerkit todistavat, miten vaikuttavista keinoista on kyse.

Kerron esimerkiksi eräästä myötätuntokeskeisestä menetelmästä, joka rauhoitti tutkimukseen osallistuneiden kroonista itsekritiikkiä ja häpeän kokemusta huomattavasti kahden viikon harjoittelun jälkeen. Toinen menetelmä ja harjoitus laski taas tutkimukseen osallistuneiden itsekritiikkiä huomattavasti seitsemän viikon harjoittelun jälkeen, ja nämä tulokset olivat pysyviä vielä kolme kuukautta tutkimuksen jälkeenkin. Olen toistuvasti nähnyt samanlaisia tuloksia vastaanotollani ja iloinnut asiakkaideni kanssa, kun itsekritiikin kanssa kauan kamppailleet vapautuvat sen rajoittavista kahleista. Itsekritiikistä irtautuneet asiakkaani kertovat muun muassa seuraavanlaisista kokemuksista:

- enemmän mielenrauhaa ja tyytyväisyyden kokemusta
- enemmän itseluottamusta ja rohkeutta toimia toisin kuin itsekritiikki ehdottaa, oli kyseessä sitten uuden harrastuksen aloittaminen, suuremman vastuun ottaminen töissä, rentoutumisen priorisoiminen jatkuvan työnteon sijaan tai vaikkapa uusien ihmissuhteiden aloittaminen
- lisääntynyt elämänilo ja elämänlaatu

Kuten huomaat, itsekritiikistä irtautumisessa on kyse paljon muusta kuin itsekritiikin rauhoittumisesta. Tärkeintä on se, mitä itsekritiikistä irtaantuminen mahdollistaa elämässäsi.

Idea tämän kirjan kirjoittamiseen syntyi edelliseen *Itsemyötätunto*-kirjaani liittyvistä kommentteista ja pyynnöistä. Monet ovat itsemyötätuntoluennoilla, ryhmätilaisuuksissa sekä sähköpostitse pyytäneet, että tarjoaisin lisää näkökulmia itsekritiikistä irtautumiseen.

Koin itsekin aiheelliseksi kirjoittaa aiheesta lisää, koska monet tehokkaat ja toimivat näkökulmat itsekritiikin työstämiseen eivät mahtuneet *Itsemyötätunto*-teokseen. Lisäksi muutama uusi hyväksi havaittu menetelmä on kehittynyt edellisen teokseni julkaisemisen jälkeen. Tämän teoksen tarkoitus on tarjota itsekritiikistä irtautumiseen sellaisia näkökulmia ja keinoja, jotka ovat osoittautuneet hyödyllisiksi sekä arjen tilanteissa että tieteellisissä tutkimuksissa.

Lopuksi vielä muutama sana kirjasta ja sen rakenteesta. Kirjassa tulet tutustumaan esimerkkihenkilöihin, joiden kanssa olen tehnyt töitä vuosien varrella. Henkilöiden tarinoita ja nimiä on muokattu sen verran, etteivät tarinoiden taustalla olevat todelliset henkilöt ole tunnistettavissa. Toivon, että näiden esimerkkien avulla kirjassa esitetyt periaatteet ja näkökulmat tulevat elävämmiksi.

Kirjassa on useita harjoituksia ja näkökulmien soveltamishetkiä. Toivon, että annat itsellesi luvan kokeilla niitä avoimin mielin. Tekemällä jotain toisin kuin ennen voit saavuttaa uusia kokemuksia ja tuloksia. Pyri kuuntelemaan tarkasti omia kokemuksiasi siitä, mikä sopii sinulle ja mikä ei. Eri ihmiset hyötyvät eri harjoituksista, joten en halua esittää sinulle yksinkertaistettua reseptiä. Pikemmin tarkoitukseni on osoittaa, että itsekritiikkiä voi työstää tiettyjen periaatteiden avulla, ja näiden periaatteiden saavuttamiseen haluan tarjota erilaisia työkaluja. Näin voit löytää itsellesi sopivimman vaihtoehdon. Pidä siis kiinni niistä näkökulmista ja harjoituksista, jotka tuntuvat auttavan sinua ja keventävän itsekritiikkiä, ja anna suosiolla muiden ideoiden jäädä taka-alalle. Kuvittele olevasi aarrejähdissä ja tehtävänäsi on etsiä 3–5 tärkeintä ideaa, jotka sopivat juuri sinulle ja auttavat sinua irtaantumaan itsekritiikistä.

Kirjaan on myös liitetty materiaalipankki, josta voit ladata erilaisia mp3-muotoisia ääninauhotteita ja lomakkeita harjoitusten tueksi. Tutustu aineistoihin ja lataa ne verkkosivulta itsemyotatunto.com.

Kirja on jaettu kolmeen keskeiseen osa-alueeseen. Luvut 1–4 keskittyvät itsekritiikin tarkastelemiseen, tunnistamiseen ja ymmärtämiseen. Tämä on tärkeä vaihe itsekritiikin työstämisessä, koska usein pelkäämme asioita, joita emme ymmärrä. Kun opit ymmärtämään itsekritiikkiä, löydät helpommin rakentavamman ja myötätuntoisemman suhtautumistavan itseäsi kohtaan. Lisäksi varmistat, ettet heitä itsekritiikin mahdollisia hyötyjä roskakoriin. Itsekritiikki

voi tietyissä muodoissa olla avuksikin, ja se on hyvä tiedostaa myös jatkossa.

Luvut 5–9 keskittyvät itsekritiikistä irrottautumisen keskeisiin keinoihin. Näissä luvuissa kerrotaan keinoista, joilla voit ottaa etäisyyttä itsekritiikistä, rajata itsekritiikkiä jämäkästi sekä löytää myötätuntoisempaa ja rakentavampaa suhtautumista itseäsi kohtaan. Nämä keinot auttavat sinua jatkossa toimimaan toisin kuin itsekritiikkisi ehdottaa.

Luvuissa 10–15 pohditaan itsekritiikin esiintymistä elämän eri osa-alueilla ja miten asiat voivat muuttua, kun opit irtaantumaan itsekritiikistä. Elämän eri osa-alueet on valittu sillä perusteella, että näillä alueilla itsekritiikki tyypillisimmin nostaa päätään ja aiheuttaa kärsimystä. Esimerkkejä näistä elämän osa-alueista ovat perfektionismiin liittyvät haasteet, vitkutteleminen ja itselle anteeksi antaminen. Itsekritiikki voi toki tulla esille monilla muillakin osa-alueilla. Uskon kuitenkin, että näiden tyypillisimpien aihe-alueiden käsitteleminen antaa esimerkkejä ja ideoita siihen, miten voit tarpeen mukaan irtaantua itsekritiikistä muissakin tilanteissa.

Saatat ajatella, ettei omalle itsekritiikille välttämättä voi mitään. Moni on vuosien varrella sanonut minulle, että olen vain tällainen, ei sille mitään voi. Tällaiset ajatukset ovat enemmän kuin sallittuja. Lupausten epäileminen on usein hyvä asia, silloin ei tule ostettua ideoita ilman katetta. Sinun ei siis tarvitse uskoa sanaani tai tutkimustuloksiin tässä vaiheessa. Moni asiakas on vuosien varrella huomannut vapautuneensa itsekritiikin kahleista, vaikka aluksi ajatus irtautumisesta on herättänyt epäilyksiä. Hyvä uutinen on, että sinun ei tarvitse uskoa näihin menetelmiin hyötyäksesi niistä. Riittää, että annat itsellesi mahdollisuuden kokeilla niitä, jolloin kokemuksesi lopulta kertoo, irtaudutko itsekritiikistä vai et. Toivon, että annat itsellesi mahdollisuuden ja lähdet mukaan itsekritiikistä irtaantumisen matkalle. Ryhdytään toimeen!

1

Mitä itsekritiikki on?

Kuvittele hetki, että henkilö nimeltä Tiina ajaa päivästä toiseen autoa nimeltä ”minun elämäni”. Tiina ajelee mukavasti eteenpäin tehden käännöksiä ja reittipäätöksiä sen mukaan, miten hän haluaa olla ja elää. Välillä käy kuitenkin niin, että takapenkillä istuva kaveri nimeltään itsekritiikki alkaa soimata Tiinaa tämän valinnoista ja vaatii päästä kuskin paikalle. Tiina suostuu tähän, ja kohta hän katselee kauhistellen takapenkiltä, millaisia reittivalintoja itsekritiikki tekee liikenteessä: ”Voi ei, se ajaa oikealle risteyksessä pois päin ystävien tapaamisesta, olisin oikeasti halunnut mennä vasemmalle tässä kohtaa.” Seuraavassa risteyksessä itsekritiikki ottaa suunnaksi huonon omantunnon ja itsensä arvostelemisen ja kääntää selkänsä itsemyötätunnolle ja sisäiselle tyytyväisyydelle.

Jossain kohtaa Tiina kuitenkin havahtuu siihen, että tämä on hänen autonsa eikä hänen tarvitse luovuttaa kuskin penkkiä itsekritiikille. Tiina asettuu jälleen ajajan paikalle ja alkaa ohjata autoa oman tahtonsa mukaisesti. Itsekritiikki naputtaa takapenkillä edelleen joistakin asioista, mutta Tiina jättää sen omaan arvoonsa ja tekee itselleen mieluisia valintoja. Pikku hiljaa Tiina huomaa ajavansa miellyttävämmässä ympäristössä. Tiekylyteissä lukee ”toimi kuten oikeaksi näet”, ”ilo ja seikkailu” sekä ”rennompi mieli”. Myöskään itsekritiikin kommentit takapenkiltä eivät enää hetkauta häntä samalla tavalla.

Tunkeutuuko itsekritiikki sinun elämässäsi kuskin paikalle ja ohjaa sinua kohti sellaisia valintoja, ajatuksia ja tunnekokemuksia, joita et haluaisi reitilläsi kohdata? Jos tunnistat kamppailevasi itsekritiikin kanssa, haluan toivottaa sinut tervetulleeksi ihmiskuntaan, koska itsekritiikki on inhimillinen ilmiö. Psykologian tutkijat ovat

kysyneet ihmisiltä ympäri maailmaa, kohtelevatko he vaikeina hetkinä itseään yhtä hyvin vai huonommin kuin ystävänsä. Maailmanlaajuisesti noin neljä ihmistä viidestä vastaa kohtelevansa itseään kriittisemmin kuin he koskaan kohtelisivat muita. Tämä tarkoittaa sitä, ettet ole yksin itsekritiikin kanssa eikä sinussa ole mitään vikaa, jos huomaat itsekritiikin vierailevan mielessäsi. Vaikka itsekritiikki on inhimillistä, on myös tiedossa, että taipumus itsekritiikkiin voi johtaa ikäviin seurauksiin.

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että kriittinen suhtautumistapa itseä kohtaan altistaa sosiaalisten tilanteiden pelolle, masennukselle, itsensä satuttamiselle ja syömishäiriöille. On myös huomattu, että haitallinen itsekritiikki heikentää kykyä tulla toimeen stressin kanssa, heikentää tavoitteiden saavuttamista urheilijoilla ja lisää taipumusta vitkutteluun. Haitallinen itsekritiikki johtaa myös stressihormonitasojen selkeään nousuun virheiden yhteydessä. Aivojen kuvantamistutkimuksissa on nähty, että haitallinen itsekritiikki aktivoi aivoissa alueita, jotka liittyvät uhkakokemukseen. Kyse on samoista aivoalueista, jotka aktivoituisivat, jos joku kävisi kimppuusi fyysisesti tai sanallisesti.

Itsekritiikin vaikutukset saattavat tässä kohtaa kuulostaa hyvin kielteisiltä. Mitä oikein tarkoitan sanalla *itsekritiikki* ja miten se voi liittyä kaikenlaisiin ikäviin seurauksiin? Eikö itsekritiikki ole tärkeä tekijä, jos haluaa kehittyä, oppia ja motivoida itseään? Tämä on kysymys, jonka kuulen usein puhuessani aiheesta. Tarkastellaan seuraavaksi itsekritiikin määritelmää, jotta kuva itsekritiikistä tarkentuu.

Mitä itsekritiikki tarkoittaa?

Sana itsekritiikki voi tarkoittaa monta eri asiaa. Monelle sana herättää mielikuvan itsensä arvioimisen prosessista. Se on oman toiminnan tarkastelemista ja palautteen antamista itselle silloin, kun kaikki ei ole mennyt hyvin. Esimerkki Tiinan elämästä sopii kuvaamaan tällaista tilannetta. Tiinan työkaveri on suuttunut hänelle siitä, että Tiina antoi palautetta työkaverin tekemästä virheestä vaatimaan ja tiuskivaan sävyyn. Tiinan rakentava palaute itselleen tässä tilanteessa

voisi kuulostaa tältä: ”Aha, hän loukkaantui tästä. En halua aiheuttaa hänelle turhaa tuskaa, vaikkakin virheiden puheeksi ottaminen on tärkeää, etteivät ne toistuisi. Puhuin nyt liian tiukkaan sävyyn, ensi kerralla yritän puhua ystävällisemmällä sävyllä.”

Tämä lyhyt lause on esimerkki palautteen annosta itselle, joka on toimivaa ja hyvinkin tärkeää. Kriittinen ajattelu on auttanut ihmisiä pysymään hengissä, oppimaan virheistä ja kehittämään paljon hyviä ja hyödyllisiä asioita. Jos esi-isämme 50 000 vuotta sitten eivät olisi olleet lainkaan kiinnostuneita virheistä oppimisesta tai asioiden kehittämisestä, olisimme luultavasti kuolleet sukupuuttoon tai istuisimme edelleen luolissa tekemässä tulta kivillä. Kriittisellä ajattelulla on siis paikkansa, kunhan se on sävyltään rakentavaa, antaa toivoa paremmasta sekä ideoita siitä, mitä voi tai kannattaa tehdä toisin. Tässä kirjassa tulemme kutsumaan tällaista toimintatapaa rakentavaksi suhtautumiseksi.

Rakentavan suhtautumisen ja palautteen lisäksi on myös olemassa toisenlainen kriittinen ajattelu, joka useimmiten ei auta kehittymään eikä edistä hyvinvointia. Tutkijat Powers, Zuroff ja Topciu ovat todenneet, että haitallinen itsekritiikki on ankara, rankaiseva tai syyllistävä tapa suhtautua itseän. Useimmiten se kulkee käsi kädessä syyllisyyden, häpeän tai arvottomuuden kokemuksen kanssa.

Tämä suhtautumistapa eroaa huomattavasti rakentavasta suhtautumisesta, ja Tiinan tilanteessa se voisi kuulostaa tältä: ”Hän loukkaantui, kun sanoin näin. Olenpa typerä, miksi en ikinä pidä suutani kiinni? Siksi, koska olen idiootti.” Tämä esimerkki näyttää, että haitallinen itsekritiikki on tyypillisesti sävyltään kielteistä ja epämiellyttävää, eikä se anna toivoa paremmasta tulevaisuudesta eikä sisällä konkreettisia vinkkejä siitä, mitä kannattaa tehdä toisin jatkossa. Tässä kirjassa viitataan tähän ilmiöön sanalla itsekritiikki.

Rakentavan suhtautumisen ja itsekritiikin vaikutukset ovat erilaisia ihmisen mielessä. Siinä missä itsekritiikki tyypillisesti johtaa jo mainittuihin ikäviin seurauksiin, kuten vitkutteluun, ahdistukseen tai alakuloisuuteen, rakentava suhtautuminen johtaa uuden oppimiseen, kasvuun ja hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Itseesi suhtautumisen asteikko

Kaksijakoinen tapa tarkastella itsekritiikkiä johtaa helposti vastakkainasetteluun: itseen suhtautuu joko hyvin rakentavasti tai vastavasti on täysin haitallisen itsekritiikin vankina. Tämä ei välttämättä kuvaa totuutta. Olet saattanut käskeä itseäsi tavalla, joka ei oikein istu vastakkainasettelun kumpaankaan lokeroon: ”Tästä ei tule mitään. Nyt teet listan kaikista tehtävistä ja teet yhden asian kerrallaan.” Ajatuksen sävy ei välttämättä ollut maailman lämminhenkisin, mutta siihen sisältyi muita palautteenannon piirteitä. Se keskittyi tekemiseen ja antoi ehdotuksen siitä, mitä sinun kannattaisi tehdä toisin.

Esimerkki paljastaa, että suhtautumistapamme itseämme kohtaan vaihtelee tilanteittain ja sijaintimme tällä suhtautumisasteikolla voi olla hyvin erilainen eri tilanteissa. Joskus suhtautumisesi itseesi voi olla hyvinkin rakentavaa, joskus hyvin itsekritiittistä ja joskus löydät itsesi näiden ääripäiden väliltä.

RAKENTAVA SUHTAUTUMINEN VS. ITSEKRIITTIKKI



Toimiva palaute / rakentava suhtautuminen
Keskittyy asioihin, joihin voi vaikuttaa (käyttäytymiseen).
On lämminhenkinen, sävyllään rakentava.
Antaa toivoa, lohduttaa.
Antaa konkreettisia vinkkejä siitä, mitä voisi tehdä toisin.

Itsekritiikki
Keskittyy asioihin, joihin ei voi enää vaikuttaa.
On vihamielinen, hyökkäävä, sävyllään ankara.
Ampuu alas, herättää epätoivoa.
Ei anna konkreettisia vinkkejä siitä, mitä voisi tehdä toisin.

Se, oletko täysin rakentava vai täysin itsekritiittinen itseäsi kohtaan, ei ole olennaisin kysymys. Sen sijaan mieti, auttaako suhtautumistapasi sinua elämään merkityksellistä ja mielestäsi hyvää elämää. Auttaako se esimerkiksi luomaan tyydyttäviä ja toimivia ihmissuhteita,

tekemään työtä onnistuneesti tai nauttimaan vapaa-ajasta? Jos vastaus on kyllä, olet toimivalla polulla. Jos vastauksesi on ei, suositelen, että irtaudut itsekritiikistä ja otat muutaman askeleen kohti rakentavampaa suhtautumista itseäsi kohtaan.

Mistä kritisoimme itseämme?

Tyypillisesti itsekritiikki astuu esiin, kun ihminen kokee tehneensä virheen tai epäonnistuneensa jossakin itselle tärkeässä asiassa. Virheet ja epäonnistumiset voivat liittyä työhön, moraaliseen erehdykseen tai elämänkriisiin, kuten parisuhteen loppumiseen. On hyvä tiedostaa, että itsekritiikin voimakkuus voi olla suhteeton tapahtumiin nähden. Monesti itsekritiikki valtaa mielen niin totaalisesti, että siitä on vaikea perääntyä. Siinä vaiheessa meidän on vaikeaa nähdä metsää puilta.

Barbra Streisandin tarina tulee tässä kohtaa mieleen. Hän on yksi maailman menestyneimmistä naisartisteista kautta aikojen, ja hänen levyjään on myyty yli 72 miljoona kappaletta. Streisand on avoimesti kertonut kamppailevansa itsekritiikin kanssa. Kerran Streisand unohti laulunsanat lavalla, ja hän oli niin ahdistunut, pettynyt ja vihainen itselleen, ettei hän esiintynyt livenä tämän jälkeen kertaakaan 27 vuoteen. Streisandin itsekritiikki otti kuljettajan paikan hänen elämässään, eikä se antanut arvoa Streisandin laulajan lahjoille eikä sille, että kyseistä konserttia keuhuttiin vuolaasti lehdistössä jälkepäin. Itsekritiikki ei huomionnut sitä, että Streisand halusi esiintyä ihmisille ja että ihmiset halusivat kuulla häntä. Itsekritiikki sivuutti Streisandin osaamisen ja keskittyi suhteettomalla voimalla hetkelliseen virheeseen. Lopulta Streisand irtautui itsekritiikistään, ja nyt hän pystyy taas esiintymään, mikä luultavasti tuo iloa sekä hänelle itselleen että hänen faneilleen.

Itsekritiikki voi myös ilmestyä mieleen, vaikka emme olisi tehneet mitään väärin tai epäonnistuneet jonain tietynä hetkenä. Moni sanoo, että itsekritiikki on kuin varjo tai tuomari, joka seuraa perässä päivästä toiseen ja naputtaa kaikesta jatkuvasti. Tiina kertoo tunnistavansa tämän ilmiön. Yhdessä hetkessä itsekritiikki saattaa sanoa hänelle: ”Älä tee mitään, mokaat kuitenkin.” Hetkeä myöhemmin

itsekritiikki jatkaa: ”Pelkuri, et ikinä tee mitään.” Itsekritiikki voi ilmestyä ihmisen mieleen missä tahansa tilanteessa ja herättää kokemuksen, että tekipä mitä tahansa, se on silti väärin.

Itsekritiikin teemat ovat vaihtelevia. Moni tunnistaa kritisoi- vansa itseään ulkonäköön, syömiseen, treenaamiseen, siisteyteen, työskentelytapoihin ja uraan, ihmissuhteisiin, kehon toimimiseen tai toimimattomuuteen makuuhuoneessa tai raha-asioiden hoitamiseen liittyvissä asioissa. Itsekritiikki nousee herkästi esille, jos kokee alittavansa riman jollakin elämänalueella. Entä mille tasolle rima tulisi asettaa? Se on haastava kysymys, sillä yhteiskunta on muuttunut huomattavasti sen suhteen. Vertailupohjana ei enää ole oman kylän tai kaupunginosan väki, vaan internetin myötä vertailupohja on lähes koko maailma. Aina löytyy ihmisiä, joilla on siistimmät kodit, jotka tienaaavat enemmän, harrastavat enemmän seksiä tai ovat parempia pokerinpelaajia. Tämä sekoittaa helposti aivomme sen suhteen, mille tasolle ”riittävän hyvä” -rima pitää asettaa. Lisäksi meillä on kiusaus verrata käyttäytymistämme eri alojen asiantuntija-suosituksiin. Jos ei yllä suositusten tasolle esimerkiksi nukkumisen, liikkumisen tai rahojen säästämisen määrässä, itsekritiikki saattaa astua esiin.

Itsekritiikki on myös sosiaalinen ilmiö. Itsekritiikki herää, jos ihminen huomaa tai olettaa muiden suhtautuvan häneen kriittisesti. Ihmismieleen on sisäänrakennettu halu ja taipumus tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi muiden silmissä, ja itsekritiikki saattaa nostaa päätänsä niinä hetkinä, kun koemme itsemme riittämättömiksi muille. Moni kritisoi itseään siitä, mitä on sanonut tai jättänyt sanomatta tilanteessa, jossa toinen osapuoli on ehkä odottanut toisenlaista vastausta. Tiinalle tällainen tilanne on tuttu. Hänen mielestään on hyväksyttävää kieltäytyä lisätöistä, mutta kieltäytymisen yhteydessä hän kuitenkin alkaa kritisoida itseään ankarasti, jos huomaa pyytäjän harmistuneen tai pettyneen hänen vastaukseensa. Tiina ajattelee, että pyytjä on vihainen hänelle tai ajattelee hänestä pahasti. Tiinan oma itsekritiikki herää: ”Miksi en ikinä pidä suutani kiinni!” Itsekritiikki saattaa siis tulla esiin tilanteissa, joissa huomaa tuottaneensa toiselle pettymyksen.

Itsekritiikin esiintulo ei välttämättä rajoitu omiin tekoihin, vaan se voi ilmestyä mieleen myös muiden tekojen seurauksena. Tätä

kutsutaan heijastehäpeäksi. Se voi esimerkiksi herätä, jos oma lapsi tai puoliso tekee jotain, mikä katsotaan sopimattomaksi omassa kulttuurissa. Olen vuosien varrella tavannut monia vanhempia, jotka kritisoivat itseään aikuisten lastensa vaikeuksista ja myös puolisoja, jotka kritisoivat itseään kumppaninsa ongelmista. Eräs asiakkaani kertoi minulle, että hänen puolisonsa voi huonosti ja on alkanut käyttää voimakkaampia päihhteitä, koska hän ei osaa rakastaa puolisoaan tarpeeksi. Asiakkaani koki olevansa huono vaimo ja vastuussa toisen vaikeuksista. Rakkaan ihmisen vaikeudet, kärsimykset ja valinnat voivat herättää meissä kaikenlaisia ikäviä tunteita ja kokemuksia, myös itsekritiikkiä.

Voimme siis todeta, että itsekritiittinen suhtautuminen voi herätä missä tilanteessa ja mistä syystä tahansa. Itsekritiikkiä voi esiintyä yhdellä tai kahdella elämänalueella, tai se voi vierailla mielessäsi usealla tai lähes jokaisella elämänalueella. Molemmat vaihtoehdot ovat tavallisia, ja tämän kirjan tavoite on auttaa sinua, oli tilanteesi kumpi tahansa.

Lupa olla inhimillinen

Itsensä kritisoiminen itsekritiikistä on tyyppilinen ansa. Se voi kuulostaa esimerkiksi tältä: ”Taas kritisoin itseäni, enkö ikinä opi.” ”Tämä itsekritiikki on ihan turhaa, miksi en tajua sitä.” Jos huomaat tämänkaltaisia mietteitä mielessäsi, voit suosiolla pyrkiä olemaan mahdollisimman rakentava ja myötätuntoinen itseäsi kohtaan. Itsekritiikin täydellinen raivaaminen pois mielestä voi olla turhan hankala tavoite. Mitä tarkoitan tällä?

Itsekritiikki on useimmiten sidoksissa arvoihimme. Se on vahvasti yhteydessä välittämiseen: sieltä mistä löydät välittämistä, löydät myös suurella todennäköisyydellä itsekritiikin ja turhautumisen, kun asiat eivät mene halutulla tavalla. Jos huippu-urheilija ei koskaan turhautuisi suuren erehdyksen jälkeen, hän tuskin tuntisi suurta intohimoa tekemistään ja lajiaan kohtaan. Entä kuinka välittävältä vaikuttaisi vanhempi, joka juuri on raivonnut lapselleen mutta olan kohautuksella toteaa, että ensi kerralla hän voisi ilmaista itseään myös toisin? Itsekritiikin hetkellinen ilmestyminen ihmismielessä

ei ensisijaisesti ole merkki ongelmasta vaan inhimillisyydestä ja välittämisestä. Siitä muodostuu ongelma vasta siinä vaiheessa, kun siitä ei pääse irti.

Myötätuntoon erikoistuneetkin ihmiset kokevat välillä itsekritiikkiä. Nykyinen Dalai Lamakin on kokenut häpeän tunnetta. Hän on avoimesti kertonut olleensa vapaa-ajallaan intohimoinen kelloseppä ja lyöneensä kelloja palasiksi turhautumisen hetkinä. Nämä teot taas ovat ymmärrettävästi herättäneet häpeää ja itsekritiikkiä, erityisesti koska Dalai Lama monesti korjasi muiden kelloja ja niiden palauttaminen oli kova paikka tuhoteon jälkeen.

Dalai Laman kertomus on osoitus itsekritiikin inhimillisyydestä. Hän on harjoittanut meditoinnin ja myötätunnon taitoja kymmeniä tuhansia tunteja elämänsä aikana ja on siten mielenhallinnan näkökulmasta olympialaisurheilijan tasolla. Jos Dalai Lama voi kokea häpeää ja siihen liittyviä ikäviä ajatuksia itseään kohtaan, niin itsekritiikin täydellinen poistaminen on luultavasti hankala ellei mahdoton tehtävä kaikille muillekin.

En kerro näitä tarinoita välittämisestä tai Dalai Lamasta lannistaakseni vaan pikemminkin lohduttaakseeni sinua ja antaakseni suuntaa työskentelylle itsekritiikin kanssa. Sinun ei tarvitse olla ankara itsellesi itsekriittisistä ajatuksista, koska kuten äsken totesimme, ajoittainen itsekriittinen suhtautumistapa on inhimillistä, se voi liittyä välittämiseen ja se on inhimillinen ilmiö, jota jokainen meistä, jopa Dalai Lama, kokee ajoittain.

Ehdotan, ettet ota paineita siitä, että sinun ”pitäisi” suhtautua rakentavasti itseesi joka hetki, vaan anna itsellesi lupa kokea myös hetkellistä itsekriittisyyttä. Toisin sanoen anna itsellesi lupa olla inhimillinen. Samaan hengenvetoon ehdotan, että asetat tavoitteeksi irtaantua itsekriittisistä ja ottaa askelia rakentavampaan suhtautumistapaan. Tällöin itsekriittikisi laimenee, jolloin se ei ohjaa sinua, vaan elät rennommin ja vapaammin ja opit myös huomaamaan itsekritiikin nopeammin ja pystyt muuttamaan suhtautumistasi rakentavampaan suuntaan nopeammin kuin ennen. Tietyissä tilanteissa itsekriittikisi ei enää ilmesty lainkaan. Nämä ovat toimivia ja realistisia odotuksia.

Mikä muuttuu, kun olet irtaantunut itsekritiikistä?

Vanha viisaus sanoo, että ellet tiedä, minne haluat, et löydä perille. Itsekritiikistä irtautumisen matkalla on eduksi, jos sinulla on jonkinlainen mielikuva siitä, mitä toivot ja mihin suuntaan haluat mennä. Tämä on todistettu myös psykologisissa tutkimuksissa: suunnan selkeyttäminen johtaa todennäköisemmin perille saapumiseen. Mieti siis valmiiksi, mikä muuttuisi elämässäsi, jos itsekritiikin vaikutusvalta vähenee mielessäsi. Seuraavaksi esittelen Jaanan, Harrin ja Tiinan tarinat, joiden avulla pääset pohtimaan omaa suuntaasi.

Jaana elää ruuhkavuosia sovittaen yhteen työuraa ja perheenäidin roolia. Hän kokee jatkuvaa painetta arjen pyörittämisestä ja ennen kaikkea siitä, että asiat menisivät ”oikein”. Jaana tunnistaa olevansa tarkka ja vaativa itselleen muun muassa työsuoritusten, kodin siisteyden, ulkonäön, ystävyysuhteiden ja äidin ja puolison roolien suhteen. Hän kokee helposti riittämättömyyttä ja kritisoi itseään, jos alittaa riman jossakin asiassa. Jaana toivoisi olevansa enemmän sinut epätäydellisyyksiensä kanssa. Jaana haluaisi jättää joitakin velvollisuuksia vähemmälle huomiolle, jolloin hän pystyisi tekemään enemmän niitä asioita, joita oikeasti haluaa tehdä. Kaiken kaikkiaan Jaana toivoo olevansa rennompi ja onnellisempi, jos hän kykenisi rauhoittamaan sisäisen vaatijan äänen ja ottamaan askeleen kohti rakentavampaa suhtautumista. Muutoksen avulla Jaana haluaa myös estää itsekritiikin siirtymisen eteenpäin hänen lapsilleen.

Harri menestyy hyvin urallaan ja on pitkäaikaisessa parisuhteessa. Hän kokee kuitenkin tyytymättömyyttä ja on onneton, vaikka kaikki onkin hyvin. Harri tiedostaa, että hänellä on tarve tehdä asioita koko ajan, erityisesti sellaisia, jotka vievät häntä uralla eteenpäin. Hänellä on vaikeuksia rentoutua, ja viime aikoina uni on alkanut takkuilla. Harri tiedostaa, että hän vaatii itseltään jatkuvaa suorittamista ja huomaa kritisoiwansa itseään ankarasti, jos ei yllä asettamalleen tasolle. Harri toivoo, että sisäinen piiskuri rauhoittuisi, jos hän siirtyisi kohti rakentavampaa suhtautumista. Pidemmän päälle Harri haluaisi tämän johtavan siihen, että hän löytää tasa-

painon tekemisen ja rentoutumisen välille ja tilaa myös muulle kuin työnteolle.

Tiina on hieman yli 50-vuotias nainen ja kamppailee itsekritiikin, jatkuvan huonon omantunnon ja häpeän kokemuksen kanssa. Tiina sanoo olevansa miellyttäjätyyppiä, mikä harmittaa häntä. Tiina haluaisi tehdä erilaisia valintoja elämässään mutta kokee, että jonkinlainen sisäinen pakkopaita nousee esille ja estää häntä tekemästä itselle tärkeitä asioita. Hän toivoo, että siirtyminen rakentavamman suhtautumisen suuntaan tuo mukanaan vapautta tehdä valintoja ilman että itsekritiikin pakkopaita estää häntä ja tekee valintoja hänen puolestaan. Tiina uskoo, että tämän muutoksen myötä hän olisi iloisempi ja onnellisempi.

HARJOITUS: SELKEYTÄ SUUNTASI

Nyt on sinun vuorosi luoda alustava idea siitä, mitä toivoisit saavasi irti tästä kirjasta. Kuvittele, että kaksi kuukautta on mennyt tästä hetkestä ja olet tyytyväinen siihen, että luit tämän kirjan. Huomaat istuvasi useammin kuskin paikalla oman elämäsi autossa ja kamppailusi itsekritiikin kanssa on vähentynyt.

- Mikä on nyt toisin itsekritiikin suhteen? Onko itsekritiikki hiljentynyt eri tilanteissa, onko se vähemmän voimakas, pääsetkö nopeammin kiinni rakentavampaan suhtautumistapaan kuin ennen tai jotain muuta?
- Mitä saatat tehdä toisin nyt, kun itsekritiikki on rauhoittunut? Mitä olet aloittanut tai teet enemmän kuin ennen? Mitä olet lopettanut tai vähentänyt?
- Miltä tuntuu, kun itsekritiikki on astunut taka-alalle? Millaisia kokemuksia koet enemmän kuin ennen (esimerkiksi itseluottamusta, tyytyväisyyttä, rentoutta, rauhaa)?
- Mitä hyvää muutos on antanut sinulle? Mitä hyvää se on antanut läheisillesi?

Lisäksi:

- 1) Kirjoita vastauksesi paperille tai tietokoneelle. Kirjoittaminen auttaa pysähtymään ja jäsentämään vastauksia paremmin.
 - 2) Lue kirjoittamasi vastaukset kerran päivässä seuraavien päivien ajan. Tämä vahvistaa ja selkeyttää uutta suuntaa mielessäsi.
-

Olet nyt tutustunut itsekritiikkiin aiheena ja alkanut luoda mielikuvaa uudesta suunnasta. Muutos itsekritiikin kohdalla on mahdollista, sen osoittavat monien muiden kokemukset sekä tieteelliset tutkimustulokset. Asiakkaani sanoi kerran, että hänen itsekritiikkinsä oli verrattavissa olkapäällä istuvaan pikkupiruun, joka kiusasi ja häرنäsi häntä päivästä toiseen aiheuttaen alakuloisuutta ja epävarmuutta. Hän löysi uusia tapoja suhtautua itseensä ja tilalle tuli kannustavampi ääni. Saman soisin myös sinulle. Seuraavissa luvuissa tutustut näkökulmiin ja työkaluihin tämän toteuttamiseksi.

Yhteenveto

- ▶ Itsekritiikillä tarkoitetaan ankaraa, rankaisevaa tai syyllistävää tapaa suhtautua itseensä. Useimmiten se kulkee käsi kädessä syyllisyyden, häpeän tai arvottomuuden kokemuksen kanssa.
- ▶ Itsekritiikki voi tulla elämäsi auton kuskin paikalle ja ohjata sinua kohti sellaisia valintoja, ajatuksia ja tunnekokemuksia, joita et haluaisi.
- ▶ Itsekritiikki on inhimillinen ilmiö, neljä viidestä henkilöstä kokee suhtautuvansa itseensä kriittisesti vaikeina hetkinä. Samalla se voi tuoda ikäviä seurauksia mukanaan kuten alakuloisuutta, ahdistusta ja vitkuttelua.
- ▶ Itsekriittinen suhtautuminen voi periaatteessa herätä missä tahansa tilanteessa.
- ▶ Itsekritiikkiä kannattaa tarkastella asteikolla, jossa rakentava suhtautuminen ja itsekritiikki muodostavat ääripäät. Joskus suhtaudut hyvinkin rakentavasti itseesi, joskus taas itse-kriittisesti ja ajoittain löydät itsesi asteikon välimaastosta.
- ▶ Itsekritiikkikamppailun loppuminen voi näkyä eri tavoin: itsekritiikin voimakkuus voi vähentyä eri tilanteissa; voit irrottautua itsekritiikistä nopeammin kuin ennen ja ottaa askeleen kohti rakentavampaa suhtautumista; itsekritiikki voi lakata ilmestymästä tietyissä tilanteissa kokonaan.

- ▶ Sinun ei tarvitse ottaa paineita siitä, että sinun ”pitäisi” suhtautua rakentavasti itseesi joka hetki loppuelämäsi ajan. Anna itsellesi lupa olla välillä kriittinen itseäsi kohtaan, se on inhimillistä.
- ▶ Suunnan selvittäminen johtaa todennäköisemmin perille saapumiseen. Luo mielikuva siitä, mitä haluat saada irti tästä kirjasta, ja palauta se säännöllisesti mieleesi lähipäivinä.

Kamppailetko kuormittavan itsekritiikin kanssa? Onko mielessäsi ankara ääni, joka nalkuttaa päivästä toiseen? Vaaditko itseltäsi enemmän kuin pystyt tekemään vuorokauden sisällä? Painostaako?

Irti itsekritiikistä antaa sinulle konkreettisia näkökulmia, neuvoja ja käytännöllisiä harjoituksia, joiden avulla pystyt irrottautumaan kahlitsevasta kriittisyydestä itseäsi kohtaan. Kun opit vapautumaan itsekritiikistä, saat rohkeutta tehdä uusia valintoja, jotka tuovat mukanaan iloa, tyytyväisyyttä ja itseluottamusta.

- Tunnista mielen sisäiset ristiriidat
- Käännä itsekritiikki palautteeksi ja kannustukseksi
- Löydä ilo ja rohkeus tehdä asioita toisin
- Anna itsellesi anteeksi ja kohtele itseäsi hyvin



© Elina Rehander

Ronnie Grandell (s. 1982) on myötätuntokeskeiseen psykoterapiaan erikoistunut työterveyspsykologi, johtajuusvalmentaja ja tietokirjailija. Grandell valmentaa ammattiauttajia soveltamaan myötätuntokeskeisiä menetelmiä asiakastyössä. *Irti itsekritiikistä* on jatkoa Grandellin suosituille teokselle *Itsemyötätunto*, joka on ensimmäinen suomalainen kirja aiheesta.



9 789513 197988