

Hyvinvointi ja kasvu: Osa 2: Aihe 3: Itsekriittisyys ja suorituskeskeisyys

Niistä asioista mitä olemme kuulleet lapsuudessamme, muodostuu sisäinen äänemme. Jos meitä kohtaan on oltu kriittisiä, mahdollisesti jopa haukuttu lapsuudessa, mielikuvamme itsestämme vinoutuu tai jopa särkyä. Meidän on vaikea nähdä itsessämme hyvää ja meillä on pessimistinen näkemys itsestämme ja maailmasta. Kun vaativuuden tunnelukko saa meidät suorittamaan koko ajan ja ponnistelemaan yli voimavarojemme, itsekriittisyys voi ajaa tähän samaan tai sitten lamaannuttaa. Se himmentää toiveikkuutta. Tässä kohtaa tarkastelemme asiaa pessimismin ja lamaantumisen näkökulmasta.

”Ei onnistu kuitenkaan. Muista nyt kuinka monta kertaa on mennyt pieleen, ei varmasti onnistu tälläkään kertaa. Mikään uusi taito ei auta sinua suoriutumaan yhtään paremmin kuin viimeksikään. Tämä on tuomittu epäonnistumaan. Ei kannata edes yrittää.”

”Eteenpäin vaan. Olet epäonnistunut monta kertaa, mutta nyt olet valmistautunut paremmin ja sinulla mahdollisuus onnistua. Sinulla on paljon erilaisia taitoja ja olet hyvä monessa asiassa. Kannattaa yrittää. Tsemppiä!”

Kumpi lause tuntuu sinulle tutummalta?

Tarinassa Tipsu ja soimaavat sanat sanotaan: *Pahat ajatukset ovat kuin rikkaruoho, joka valtaa kauneimmankin kukkapenkin, jos se suinkin antaa kasvaa. Kun ajatuksiin alkaa uskoa ja niitä toistelee mielessään, se on kuin antaisi niille parasta multaa kasvupohjaksi.*

Ajatuksemme eivät aina ole ystäviämme, eikä meidän aina kannata uskoa niitä. Siksi meidän kannattaa tarkastella niitä hieman etäältä. Voimme lähteä tähän muuttamalla ajatuksiamme paremmin käsiteltävämpään muotoon. Kun huomaamme, että ajattelemme esimerkiksi olevamme huono, voimme muuttaa sen muotoon. *”Minulla on ajatus, että olen huono.”* Silloin meidän on mahdollista ottaa se tarkasteluun ja myös muuttaa sitä.

Pessimismi ja lamaantuminen kuuluvat yhteen, koska pessimistiset ajatukset lamaannuttavat meidät ja saa jumiutumaan paikalleen.

Optimistin ja pessimistin ero tulee esiin suhtautumisessa onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Optimisti ajattelee ensinnäkin, että onnistumisia tapahtuu enemmän kuin epäonnistumisia.

Otetaan esimerkki onnistumisesta. Voitat juoksukilpailussa.

Optimisti ajattelee näissä tilanteissa, että voitti koska oli harjoitellut paljon. Hän ajattelee olevansa hyvä urheilija ja onnistuminen oli hänen ansiotaan. Hän myös ajattelee, että voi voittaa uudestaan, jos jatkaa harjoittelua.

Pessimisti taas ajattelee, että voitti koska hänellä oli uudet juoksukengät. Hän ajattelee, että muilla oli vain huono päivä, joten hänen voittamisensa oli poikkeus. Vaikka hän kuinka harjoittelisi, on epätodennäköistä, että hän voittaisi uudestaan.

Vastoinkäymisessä ajattelu menee päinvastoin. Vastoinkäymisestä pessimisti ajattelee, että tilanteiden syyt ovat muuttumattomia. Hän ei voi itse vaikuttaa siihen, mitä tapahtuu, vaan tapahtumat tai piirteet ovat pysyviä. Huonoja asioita tapahtuu useammin kuin hyviä. Syyt ovat kokonaisvaltaisia, eli pessimisti ajattelee syiden olevan laajempia. Kun on huono juoksussa, pessimisti ajattelee, että hän on huono urheilussa. Pessimistin mielestä syyt ovat sisäisiä, jolloin syyt ovat hänessä. Hän ei näe syytä ulkoisissa tekijöissä tai näkee vain vähän. Pessimisti myös ajattelee, että tilanne on hallitsematon, eikä hän voi sille mitään. Hän ei lähde ratkaisemaan tilannetta vaan lannistuu vastoinkäymisen edessä. Jos pessimisti häviää juoksukilpailussa, hän saattaa lopettaa koko harrastuksen.

Samantilaisessa tilanteessa optimisti taas ajattelee kaikesta päinvastoin – ja mikä tärkeintä, hän ei lannistu. Optimisti on ratkaisukeskeinen: hän ajattelee, että hän voi tehdä asialle jotain eli lähteä muuttamaan tilannetta. Esimerkiksi lisäämään harjoittelua.

Jokaisella on joskus pessimistisiä ajatuksia. Näissäkin ratkaisu on tiedostaminen. Pessimistisiä ajatuksia voi lähteä purkamaan. Yksi väline on optimismin VAHVA-mallin käyttö. Tämä löytyy harjoituskirjasta.

Toinen tapa on ajatella, mitä paras ystäväni sanoisi minulle? Miten hän rohkaisisi minua haasteen edessä ja lohduttaisi epäonnistuessani. Voinko *lainata* ystäväni ääntä siihen hetkeen, kun oma sisäinen ääneni ei minua kannattele? Usein on helpompaa kannustaa ja tukea toista, mutta miten puhumme itsellemme, osoitamme myötätuntoa itseämme kohtaan?

Tipsu ja soimaavat sanat tarinassa kehoitetaan: *”Kuulehan nyt Tipsuseni”, Pöllö sanoi, ”nyt tarvitaan vastatoimia! Peilaa itseäsi lempeästi lammen pinnasta, lätköistä ja pisaroista ja kerro itsellesi, miten hyvä ja ihana olet.”*

Voimme muuttaa itsekriittisen sisäisen soimaajamme kannustavaksi myötätuntoiseksi tukijaksi. Tähän usein tarvitaan pitkää harjoittelua, mutta mielen palkinto on myös huikea. Muutut itsesi ystäväksi ja hyvinvointisi kohenee.

”Minä olen ihana. Minä olen ihmeellinen. En anna yhdenkään olennon väittää muuta!” – Tarinasta Tipsu ja soimaavat sanat

Ydinajatuks

- Itsekriittisyys voi lamaannuttaa
- Lamaannuksen takana pessimistiset ajatukset itsestämme ja maailmasta
- Lamaantuessamme nousee myös toivottomuuden tunteet
- Optimismissa ja pessimismissä on kyse ajattelumalleista, siksi niitä voi muuttaa
- Meidän kannattaa tarkastella ajatuksiamme pienen välimatkan päästä

Pohdi

- Missä tilanteissa olet huomannut lamaannuttavia ja pessimistisiä ajatuksia tulevan mieleesi?
- Oletko saanut siirryttyä eteenpäin tilanteesta vai jäikö tilanne kesken?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta