



PIRJO KASKISOLA

Kriittisyys on kuin kipinä. Oikealla alustalla se hohkaa lämpöä ja tuo valoa. Väärällä alustalla se vie voimavaroja ja tuhoaa. Jokainen meistä kantaa sisällään kriitikkoa. Se on hyvä renki, mutta huono isäntä. Kriitikko jähättää jonnin joutavia, kitisee tekemättömistä asioista. Vertailee, puskee toimimaan enemmän, huomauttelee mahdollisuuksista liikkua tai tehdä enemmän; käydä kuntosalilla, tanssimisen hyvää tekevästä tunteesta tai motkottaa, kun et aloittanut uuden kielen opiskelua. Hiljentämällä sen saat takuulla paremman arjen ja työrauhaa.

Vaimenna sisäinen kriitikko!

Muutosvalmentaja, vuorovaikutuskouluttaja **Marja-Leena Savimäki** on luotsannut lukuisia organisaatioita ja yksilöitä muutosprosesseissa.

Jokaisen ihmisen pään sisällä asuu sisäinen kriitikko. Se on ollut siellä syntymästä lähtien, ajan myötä kehittyneenä, eikä anna helposti periksi. Kriitikko on osa ihmismielen toimintaa, se kuuluu elämään, mutta joskus se voi ottaa käskytyksillään arjesta

ylivallan eikä ihmisen enää tunnu jaksavan sitä.

”Eri ihmiset kokevat kriitikon huomautukset erilaisin voimakkuuksin. Toisille se huutelee, toisille jähättää, viikisee vienosti tai vain arvostelee. Se voi myös painaa ihmistä alas, ajaa kamppailuun oman sisäisen riittävyden tai hyväksytyksi tulemisen tunteen kanssa”, Savimäki selvittää kriitikon toimintaa ja olemassaoloa.



Vahvasta itsetuntoa

Kriitikolla on aina jokin myönteinen tarkoitus ja viesti kerrottavana. Hyvän itsetunnon omaava ihminen löytää sen helpommin kuin heikon itsetunnon omaava. Hyvään itsetuntoon liittyy kyky tunnustaa omat kyvyt, rajat ja toiminnan taso. Heikko itsetuntoisen huomio suuntautuu herkemmin kriitikon negatiivisiin viesteihin antaen niille herkemmin myös negatiivisen merkityksen. Tämä latistaa ja vie ih-

mistä alaspäin. Siksi heikompi itsetuntoinen saattaa reagoida voimakkaammin kriitikon kielteisiin viesteihin.

”Kriitikko vahvistaa ihmisen vastuullisuutta, painaa tekemään lisää, koska niin kuuluu tehdä.

Se saa väsyneen työpäivän jälkeen vielä pesemään pyykkiä, kokkailemaan gourmetaterioita, vertailemaan





työpanosta kollegan panokseen tai aikaansaannoksiin ja antaa lupa levätä vasta sitten, vaikka olo on voimaton. Kriitikon hyvä tarkoitus on auttaa ihmistä hänen tärkeiden tarpeidensa toteutumisessa”, Savimäki taustoitaa.

Huolehdi hyvinvoinnista!

Muista huolehtia riittävästä levosta, työstä palautumisesta ja siitä, että sinulla on vapaa-aikaa. Mitä vähemmän hyvinvoinnista huolehtii, sen voimallisemmaksi kriitikko mielessä äityy. Se rakastaa väsynyttä ja voipunutta ihmismieltä. Huonosti nukkuvaa tai toistuvasti kierroksilla käyvää ihmistä. Siksi hyvästä vireystilasta huoleh-

timinen, psyykinen ja fyysinen kunto sekä monipuolinen ravinto ovat tärkeitä.



”Epävarmuus työn jatkuvuudesta, toistuva joustaminen ja tiukat aikataulut vievät jo valmiiksi mielen ahtaimmille kierroksille. Onneksi keskittymiskykyä kasvattavien, itsetuntemusta lisäävien tai parempaa elämää edistävien valmennuskurssien suosio on voimakkaassa kasvussa”, kertoo Savimäki.

Käännä kriitikko myönteiseksi

Opettele tunnistamaan arjessa ja työssä tilanteet, joissa krii-

tikko mellastaa. Ne ovat esimerkiksi ne hetket, jolloin jokin pään sisällä sanoo, ettet riitä, joku lyttää tekojasi, vertailee saavutuksiasi kollegan aikaansaannoksiin tai pakottaa vielä kertaalleen laihdutuskuurille, moittii vaatekaapin vaatteita tai vatsamakkaroista vyötäröllä.

”Kriitikolla on aina myös myönteinen tarkoitus. Ikävän nalkutuksen voi vaimentaa oppimalla kuuntelemaan kriitikkoa ja vertaamaan asioita myönteisen kautta. Voisitko siirtää huomion kielteisistä asioista nalkutuksen aikana myönteiseksi? Esimerkiksi ajatteleamalla työpäivän jälkeen, että



mitä kaikkea minä tänään tein. Tai ehdin tehdä kaikki päivän aikana, ja vain minä kykenin olemaan riittävän huolellinen, jotta asiat tuli tehtyä. Vertaaminen omaan itseeseen, ei kollegoihin vaientaa kriitikon mellastusta”, Savimäki kannustaa.

Terhi Mäkinen

Marja-Leena Savimäen verkkosivut www.savimaki.net

NÄIN HILJENNÄT SISÄISEN KRIITIKON

1. Kiitollisuuspäiväkirja. Kirjoita ylös asioita, joista olet kiitollinen.
2. Huolihetki: Mitä hyvää / mitä huonoa päivässä oli?
3. Kannusta itseäsi. Anna myönteistä palautetta kaikista onnistumisista, pienistäkin.
4. Tanssi, naura, liiku. Ne laskevat stressihormoni kortisolin taso kehossa, laukaisee jännityksiä.
5. Tunne tunteet. Oikeuta ja salli kaikki tunteet, jotka nousevat. Tunni viesti tunteiden takaa. Kielteisissä tunteissa jokin tarve on jäänyt toteutumatta ja huomio on siinä, mikä on päin seinää.
6. Hengitä. Syvään sisään ja hitaasti ulos useita kertoja päivässä. Laske hitaasti kolmeen sisään ja uloshengityksessä. Mitä pidempi uloshengitys, sitä parempi mieli.

HARJOITUS

Arvioi ystävyttesi itsesi kanssa

- Piirrä paperille viiva. Merkitse sen toiseen päähän 0 ja toiseen 10. Kirjoita 0-päähän ”ei ystävä itselle” ja 10-päähän ”paras ystävä itselle”. Seuraavan kerran, kun kriitikko mellastaa oikein kunnolla mieti, millainen ystävä itsellesi olet asteikolla 0–10. Merkitse kohta viivalle. Mieti, miten pääsisit yhden pykälän eteenpäin, kohti numeroa kymmenen? Minkälaista puhetta pitäisi olla enemmän, mitä vähemmän?
- Pohdi, jos puhuisit ääneen itsellesi kertomia asioita parhaalle ystäväillesi, niin minkälainen ystävä hänelle silloin olisit? Mitä sanoisit kannustavammin ja myönteisemmin parhaalle ystäväillesi? Mitä voisit sanoa myös itsellesi.