

# NAISET NALKUTTAVAT

Sekä naiset että miehet nalkuttavat. Nalkuttamista tapahtuu lukuisissa eri tilanteissa ja lukuisiin eri teemoihin liittyen. Nalkuttaminen kuitenkin tunnistetaan yhteiskunnassa sellaiseksi toiminnaksi, jota vain naiset tekevät. Miehen nalkuttaminen koetaan usein aiheellisenä huomautteluna tai huolenpitona, kertoo psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti ja perheterapeutti Marja-Leena Hauhia.

Nalkuttamisen Hauhia määrittelee joksikin, joka toistuu yhä uudelleen. Kertamaininta tai yksittäiset huomauttelutkaan eivät siis vielä täytä nalkuttamisen tunnuspiirteitä. Aihe, josta ihminen nalkuttaa, on hänelle jonkinlainen kipukohta, josta hän ei yksinkertaisesti kykene olemaan huomauttelematta. Yhtä lailla aihe voi olla kipukohta myös nalkutuksen kohteelle: kun se alkaa toistuen näkyä vuorovaikutussuhteessa, toinen reagoi siihen nalkuttamalla.

Nalkuttamiseen liittyy itseään ruokkiva kuvio. Kun se on kerran lokeroitu tietynlaiseksi toiminnaksi, ei sitä nähdä enää muunlaisessa kontekstissa. Kun nainen

huomauttelee kumppanilleen kotitöistä, se on nalkuttamista. Kuitenkin yhtä lailla nalkuttaja on mies, joka toistuvasti huomauttelee esimerkiksi siitä, miten auto tulisi parkkeerata. Oli sitten kyseessä parisuhde, työpaikka, vanhempi-lapsisuhde tai mikä tahansa muu kahden ihmisen välinen suhde, nalkuttamista voidaan tunnistaa niistä jokaisessa. Kaikki pystyvät siihen.

Vaikka kaikilla on kyky nalkuttaa, Hauhia myöntää, että joillakin ihmisillä on siihen toisia suurempi taipumus. Ratkaisevaa on, missä kasvun ja kehityksen vaiheessa kukakin on millaisiakin asioita kohdannut – onko ollut lupa ilmaista suoraan haluja ja toiveita, vai onko niiden pitänyt olla verhotumpia? Onko itse kokenut epäsuoraa aggressiota, jota nalkuttaminenkin usein on? Tapa ilmaista aggressiota voi siirtyä sukupolvelta toiselle hyvinkin helposti, ja vielä useammin se siirtyy juuri saman sukupuolen vanhemmalta. Jos perheessä on ollut toimintamalli, jossa äiti nalkuttaa ja isä on hiljaa, poikalapsi omaksuu helpommin isänsä mallin: hän ei välttämättä aikuisena itsekään reagoi nalkutukseen millään lailla.

Hauhia kertoo, että vahvasti nalkuttamiseen taipuvainen henkilö voi olla esimerkiksi tavoitteellinen persoona, jolla on vahvat visiot ja voimakas oikeassa olemisen kokemus itsestään: ”Asiat pitää tehdä juuri näin.” Toisaalta myös perustemperamentiltaan voimakkaasti huolestuva ja ahdistuva henkilö saattaa olla hyvinkin taipuvainen nalkutukseen. Hän ikään kuin kanavoi toimintaan omaa hätäänsä. Stereotyyppisen ajattelun mukaan nalkutuksen kohde on tyyppillisesti vetäytyvä ja vähemmän

vuorovaikuttava osapuoli, joka pelkällä olemuksellaan provosoi nalkuttamista. Hauhia kuitenkin korostaa, että tällainenkin henkilö voi yhtä hyvin olla nalkutukseen taipuvainen – hänellä voi olla hyvinkin jäykät raamit ja ajatukset siitä, miten asiat tulisi hoitaa.

Nalkuttaminen nähdään usein epätoivottuna asiana, josta pitäisi opetella pois. Hauhian mielestä myös tästä ajattelusta olisi tärkeää pyrkiä eroon. Hänestä nalkuttaminen haastaa ihmiset muuttumaan, ja sen sijaan, että he ajattelisivat ”nalkutus pois minusta tai suhteestamme”, heidän pitäisi pysähtyä etsimään toimintamallia, jolla tarve nalkuttamiseen lakkaisi. Nalkuttamisesta ei siis pääse eroon sillä, että sen vain päättää lopettaa. Yhtä hyvin voisi päättää kumppanin kuorsatessa, että ”lopeta nyt se hengittäminen”.

Vaikka Hauhia pitää nalkuttamista lähtökohtaisesti luonnollisena, ymmärrettävänä ja jopa positiivisena ja puhdistavana toimintana, hän korostaa, että pahimmillaan se voi kuitenkin olla verrattavissa jopa henkiseen väkivaltaan. Hyvänlaatuisen ja pahanlaatuisen nalkuttamisen voisikin erotella näin: Hyvänlaatuisen nalkuttaminen liittyy tilanteisiin, joissa nalkuttaja purkaa omaa pettymystään. Hän kertoo miltä hänestä tuntuu ja esittää siihen liittyviä toiveita ja ajatuksia. Pahanlaatuista nalkuttamista sen sijaan on huomauttelu, joka menee henkilökohtaisuuksiin ja perustuu syytelyyn. Kun tällainen arvostelu jatkuu viikosta toiseen ja vuodesta seuraavaan, on toimintamallia enää hankala murtaa. Tällainen negatiivisuuden kierre onkin hyvin monien erojen ja välirikkojen taustalla. Jos ihminen

ajattelee toisesta henkilöstä todella kielteisesti, eivät ajatukset enää helpolla muutu, vaikka toinen tekisi mitä. Tällaisissa tapauksissa on Hauhian mukaan usein järkevin poistua takavasemmalle. Kukaan ei voi hyvin vuorovaikutussuhteessa, joka pitää sisällään vain jatkuvaa negatiivisuutta ja pahaa mieltä. Hauhia korostaa, että selvästi suurin osa nalkuttamisesta on kuitenkin hyvänlaatuista, ja pahanlaatuista nalkuttamista on vain marginaalinen osa kaikesta nalkuttamisesta.

Henkilökohtaisuuksiin menevän arvostelun taustalla on useimmiten se, ettei ihminen ole itse saanut omalle kehitykselleen tukea ja rakastavaa ja hellää palautetta. Tällaisilla henkilöillä on aikuisena usein korostunut tarve nähdä itsensä pelkästään hyvänä. Terveellä tavalla itsevarmat ihmiset näkevät itsensä kokonaisuutena – meissä on paljon hyvää, paljon neutraalia ja myös joitakin huonompia luonteenpiirteitä, joita osaamme tarkastella ja mahdollisesti myös kehittää.

Psykologi Merita Petäjä tarkastelee nalkuttamista transaktioanalyysin kautta. Transaktioanalyysin mukaan jokaisella aikuisella on kolme sisäistä roolia vuorovaikutustilanteissa: aikuinen, vanhempi ja lapsi. Pyrimme yleensä pysymään aikuisen roolissa, ja esimerkiksi työelämässä rooli pysyykin päällä paremmin, sillä työn rakenteet tukevat aikuisen roolia. Pienen lapsen ja vanhemman välisissä suhteissa vanhemman rooli on usein aikuiselle luonnollinen.

Parisuhteessa aikuisen roolissa pysymistä estävät Petäjän mukaan monenlaiset ansat. Ihanteellista olisi,

että vuorovaikutus pysyisi aikuinen aikuiselle -tilanteessa, mutta jokainen meistä putoaa myös muihin rooleihin. Roolien vaihtelua voi tapahtua jopa yhden keskustelun aikana. Esimerkiksi kriittisen vanhemman roolin ottanut aikuinen saattaa todeta: ”Mikset kertunut, että olemme tänään menossa vanhempiesi luokse?” Heti perään hän voi vaihtaa kiukuttelevan lapsen rooliin: ”Koska et kertonut, en kyllä lähde”. Kun jompikumpi vaihtaa aikuisen roolista vanhemman tai lapsen rooliin, on myös toisen hankala pysytellä aikuisen roolissa.

Petäjän mukaan stereotyyppisin nalkuttamisen muoto, jossa nainen ottaa kriittisen vanhemman roolin ja asettaa siten kumppaninsa lapsen asemaan, on lähimpänä stereotyyppistä pariskunnan irvikuvaa, jossa tiukka emäntä Justiina motkottaa miehelleen. Tässä stereotyyppiassa mies ottaa mukautuvan lapsen roolin, ja usein mukana on myös kapinoivan lapsen rooli, joka esitetään populaarikulttuurissa perinteisesti esimerkiksi salassa juopotteluna. Oikeassa maailmassa tällaisen topakan ja helposti nalkuttajan roolissa pysyttelevän naisen saattavat valita juuri topakoiden äitien kasvattamat miehet. Tällainen parisuhteen dynamiikka tulee parisuhteessa hyvin nopeasti esille, jolloin mies, joka on tottunut siihen jo lapsuudessaan, kokee sen tutuksi ja turvalliseksi.

Petäjä kertoo, että yhteiskunta on saattanut jopa kannustaa pariskuntia edellä kuvattuun asetelmaan. Vielä 1990-luvulla neuvolajärjestelmä antoi äidille vanhemman roolin ja suorastaan kannusti häntä opastamaan

isää lapsen- ja kodinhoidon pariin. Riskinä tässä on, että nainen alkaa kohdella kumppaniaan ikään kuin yhtenä lapsenaan, ja kun kumppani sitten reagoi ymmärrettävän ärtyneesti, roolit helposti jämähtävät. Tällaisiin perinteisiin rooleihin liittyvä nalkuttaminen onkin Petäjän mielestä hyvin pitkälti keinottomuutta, jossa nalkuttaja ei enää löydä aikuisen roolia itsestään ja putoaa siten toistuen nalkuttamiseen, joka ei tuota tulosta eikä muutosta. Huolehtivan vanhemman roolina alkanut opastaminen vaihtuu helposti kriittisen vanhemman rooliin: ”Olen aika monta kertaa näyttänyt sinulle, miten pyykki lajitellaan pesukoneeseen. Voisitko mitenkään itse hoitaa tällä kertaa?”

Stereotyyppinen nalkuttava nainen ja mukautuva mies -asetelma ei kuitenkaan ole Petäjän mukaan millään lailla oikea tai todellinen kuva nalkuttamisesta. Nalkuttaminen kun ei ole oikeasti millään lailla sukupuolikysymys, vaan kyse on puhtaasti vallasta. Petäjä korostaa myös, että aivan yhtä lailla miehetkin voivat nalkuttaa kodin järjestykseen, aikatauluihin, elämäntapoihin tai esimerkiksi matkoille valmistautumiseen liittyvistä asioista ja naiset puolestaan auton tai laitteiden huoltoon liittyvistä asioista.

Vanhemman valtaroolin voi ottaa lukuisissa tilanteissa ja lukuisilla eri tavoilla. Nalkuttaminen voi olla sanallisen huomauttelun lisäksi esimerkiksi mitätöivää tai vähättelevää elekieltä tai toista sivuuttavaa käytöstä. Jokainen varmasti tunnistaa tilanteen, jossa toinen huokaisee ja vilkaisee kattoon tai katsoo hieman pitkään kuin sanoen: ”Ai, sen voi näemmä tehdä tuollakin

tavalla.” Keinot, joita me vanhemman tai lapsen rooleissa käytämme, voivat olla yksilöllisiä, mutta yksikään meistä ei voi niiltä välttyä.

Nalkuttaminen voi olla tietoista – on ihmisiä, jotka haluavat pönkittää omaa asemaansa ja ikään kuin pitää kumppaninsa pienenä. Usein nalkuttaminen on kuitenkin täysin tiedostamatonta, eikä ihminen välttämättä tule lainkaan ajatelleeksi, miten toinen saattaa käytöksen kokea. Nalkuttava osapuoli voi esimerkiksi ajatella olevansa vain kannustava kumppani, sillä monesti opastaminen, ohjaaminen ja neuvominen mielletään hyviksi ominaisuuksiksi.

Petäjän mukaan henkilöillä, jotka haluavat tehdä nopeita päätöksiä, saada asioita vauhdilla aikaan ja joille on tyypillistä organisoida ja ratkaista asioita, on enemmän taipumusta joutua vanhemman rooliin. On kuitenkin mahdollista, että vaikka henkilö olisi työelämässä tällainen, hän ei kotona ota samaa roolia. Sen sijaan mukautuvat ja sopeutuvat ihmiset, jotka antavat helposti periksi tai jotka pelkäävät ristiriitoja, ottavat helpommin lapsen roolin. Jos kaksi voimakastahtoista henkilöä on parisuhteessa keskenään, voivat molemmat ottaa kriittisen vanhemman roolin. Keskustelun tiimellyksessä on kuitenkin tyypillistä, että myös kiuuttelevan lapsen rooli nousee ajoittain pintaan: ”Hyvä on, jos ajatukseni eivät kelpaa, sisusta kämppä ihan kuten itse haluat, ei voisi vähempää kiinnostaa.”

Myös tietynlaiset elämäntilanteet altistavat nalkuttamiselle: nalkuttajalla saattaa olla painetta töissä tai hirveästi asioita, joita hänen pitäisi saada aikaan. Taustalla

voi olla myös univajetta. Tyypillisesti nalkuttamiselle altistavat ruuhkavuodet.

Petäjä nostaa esille psykologi Marshall Rosenbergin mallin, jolla hankalia asioita voi oppia ilmaisemaan aikuinen aikuiselle -vuorovaikutuksella. Petäjä kertoo tästä esimerkin: Jompikumpi lomailee rennosti kotona. Hän on luvannut hoitaa lomapäivien aikana kertyneet tiskit. Toinen osapuoli tulee töistä kotiin, ja hänelle olisi tärkeää, että kotona olisi siistiä, mutta sen sijaan siellä on edelleen samat likaiset astiat vastassa. Hän voi ottaa kriittisen vanhemman roolin ja nalkuttaa asiasta: ”Onko se, että hoitaisit nuo tiskit, todella liikaa vaadittu?” Hän voi myös ajatella ”turha huomauttaa, ei hän kuitenkaan sitä tee”, huokaista kovaan ääneen ja tehdä asian itse – yleensä tietysti suurieleisesti. Tämä on kehollista nalkutusta. Rosenberg opettaa, että tällaisessa tilanteessa rakentava, aikuinen aikuiselle -viesti olisi tällainen: ”Huomaan, että tasoilla on likaisia astioita, ja tunnistan, että minua harmittaa tämä asia. Minulle olisi todella tärkeää, että keittiömme pysyisi siistinä, joten pyydän sinulta: Voisitko kerätä likaiset astiat tiskikoneeseen, niin minun olisi mukavaa tulla kotiin?” Tässä henkilö ilmaisee ensin faktan, jonka molemmat huomaavat: tasoilla on likaisia astioita. Sitten hän kertoo tarpeensa ja esittää pyynnön. Emme voi manipuloida toista toimimaan toivomallamme tavalla, mutta todennäköisyys, että toinen ottaa asian vakavasti kasvaa, kun kerromme sen oman tunteemme ja tarpeemme kautta.

Jatkuva nalkutus alkaa Petäjän mukaan nakertaa parisuhdetta. Toistuvat ajatukset ”toinen ei arvosta



minua, aina minulle vain motkotetaan” tai ”aina joudun tekemään kaiken itse, toinen ei koskaan tee mitään” aiheuttavat helposti sen, että ihmiset alkavat keksiä erilaisia pakokeinoja saadakseen itseluottamuksensa takaisin. Haluamme tulla kohdatuksi tasarvoisena aikuisena, ja jos emme koe sellaista kotona, on hyvin tyypillistä, että lähdemme etsimään sitä muualta.

Filosofian väitöskirjatutkija Heidi Elmgren ja sukupuolentutkimuksen väitöskirjatutkija Raisa Jurva tarkastelevat nalkuttamista yhteiskuntatieteiden kautta. Heidän mukaansa nalkuttaminen on sidoksissa yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja kulttuuriin, ei ihmisten luonteenpiirteisiin tai ominaisuuksiin. Nalkutus on tilanne, johon ihminen päätyy tahtomattaan.

Elmgrenin mukaan nalkuttamisen taustalla on tyyppillisimminkin tilanne, jossa yksi henkilö joutuu kantaamaan valtaosan vastuusta. Kun hän pyrkii saamaan asiaan muutosta, hänet leimataan nalkuttajaksi. Täysin kohtuullisetkin vaatimukset määritellään helposti nalkutukseksi, sillä siten saadaan vähäteltyä kyseinen kritiikki, vaikka se olisi aiheellista. Nalkuttajan rooliin asetettu henkilö sen sijaan kokee nalkutuksen turhauttavana – hän toistaa jotakin asiaa ilman, että hän tulee kuulluksi.

Jurvan mukaan nalkutuksen käsite ruokkii itse itseään: Kun jokin asia leimataan nalkuttamiseksi, siihen ei tarvitse reagoida, sillä se on vain häiritsevää taustahälyä, joka pitäisi saada häviämään. Se, että jokin asia

määritellään nalkuttamiseksi, onkin Jurvan mukaan puhtaasti vallankäyttöä.

Elmgren ja Jurva näkevät nalkuttamisen stereotyyppisiä sukupuolirooleja toisintavina tilanteina, joissa nainen valittaa miehelleen kotitöistä. Ajankäytön tutkimukset osoittavat, että naiset tekevät kotitöitä enemmän kuin miehet, ja suuri osa naisista toivoisikin miehensä osallistuvan niihin enemmän. Tällaiset epätasa-arvon kokemukset aiheuttavat nalkutusta.

Jopa suhteet, joissa molemmat osapuolet ajattelevat, ettei heidän suhteessaan ole nalkutusta, voivat muuttua elämäntilanteiden mukana. Elmgren kertoo, että tutkimuksissa nousee usein esille tyypillinen tilanne: Kotityöt jakautuvat tasa-arvoisesti kummankin osapuolen välillä, mutta sitten nainen jää kotiin lapsen kanssa. Koska hän on yhtäkkiä enemmän kotona, kotityöt kasautuvat hänelle. Tilanne, jossa on lähdetty tasa-arvoisesta tilanteesta, voi siis muuttua. Ihminen, joka ei ole koskaan kokenut tarvetta nalkuttamiselle, voi olosuhteiden muuttuessa muuttua nalkuttajaksi. Jurva pitää ongelmallisena sitä, että nalkuttamisen käsite voi myös estää tasa-arvopyrkimyksiä, sillä kukapa haluaisi olla nalkuttaja. Naiset saattavat siis nalkuttajan leiman pelossa jopa pyrkiä olemaan huomauttelematta aivan selkeistä epäkohdista. Tästä kertoo se, että monesti aiheellisetkin huomauttelut saattavat alkaa lauseella ”en haluaisi nalkuttaa, mutta...”

Jurvan mielestä nalkutusstereotypiaa voisi kyseenalaistaa tarkastelemalla tilanteita, joissa niin sanottua nalkuttamista esiintyy. Kun henkilö huomaa olevansa

jatkuvasti nalkutuksen kohteena, voisiko hän yleisen turhautumisen ja kumppaninsa nalkuttajaksi leimaamisen sijaan pysähtyä pohtimaan: ”Taas minulle nalkutetaan, mistähän tässä on kyse?” Elmgren kannustaa nalkutuksen kohteita pohtimaan omaa osuuttaan siinä, miten tilanne on moiseen kierteeseen johtanut.

Elmgrenin mukaan tutkimukset osoittavat, että korkeammin koulutetut miehet osallistuvat kotitöihin vähemmän koulutettuja miehiä aktiivisemmin. Yhtä lailla siistimpi osapuoli suhteessa voi siis olla mies, jolloin hän saattaa hyvinkin olla se, joka huomauttelee kumppanilleen kodin siisteydestä. Miehiä ei kuitenkaan tunnusteta nalkuttajiksi, vaikka he nalkuttaisivat täysin samalla tavalla ja täysin samoista asioista kuin naiset – nalkuttavan akan käsite on vahva ja lankeaa vain naisten ylle.

Ennen tämän luvun tekemistä näin nalkutuksen todella kapeasti – lähinnä ärsyttävänä tapana, joka joillakin ihmisillä tuntui olevan. Ärsyttävänä puhetyylinä tai äänensävyinä, jotka liittyvät vain tiettyihin teemoihin.

Päätin selvittää, millaisia ajatuksia aihe muissa ihmisissä herättää. Nalkutuskyselyyni intoutui vastaamaan kahdeksantoista naista ja kymmenen miestä. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta vastaajat olivat joko ikähaarukassa 25–35 tai 50–60. Vastaukset ovat luonnollisesti kyseisten henkilöiden kokemuksia ja mielipiteitä, eikä niiden perusteella voida yleistää.

Kysyin osallistujilta seuraavat kysymykset: Oletko joskus nalkuttanut? Jos olet, millaisten syiden takia?

Onko sinulle joskus nalkutettu? Jos on, ketkä ja millaista teemoista? Mitä nalkutus mielestäsi on?

Neljä vastaajaa oli sitä mieltä, ettei ole nalkuttanut. Jokainen heistä kertoi olleensa nalkutuksen kohteena. Vain yksi vastaaja oli sitä mieltä, että hän on itse nalkuttanut, mutta hänelle ei ole nalkutettu.

Neljä naista oli sitä mieltä, että heidän miespuoliset kumppaninsa eivät ole nalkuttaneet, kun taas kaikki miehet kertoivat vähintään yhden naispuolisen kumppaninsa nalkuttaneen.

Kaksitoista vastaajaa kertoi nalkuttajaksi äitinsä. Kolme naista kuvaili nalkuttavansa aivan kuin oma äiti aikoinaan. Vain yksi vastaaja mainitsi myös isän. Tässä voi kuitenkin olla taustalla se, että kaikki eivät välttämättä miettineet vastauksissaan esimerkiksi lapsuuden tai nuoruuden aikana kokemaansa nalkutusta. Työpaikalla tapahtuvaa nalkutusta oli kokenut vain muutama vastaaja. Saattaa olla, että toistuvaa huomauttelua ei yhtä lailla mielletä nalkutukseksi työyhteisössä.

Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta kaikki kertoivat, että he ovat nalkuttaneet ja/tai heille on nalkutettu kotitöihin liittyen. Muita nalkutusteemoja olivat esimerkiksi liiallinen tietokoneella oleminen, kännykän käyttö sängyssä, liian pitkät työpäivät, harrastusten priorisointi, ”väärin” autolla ajaminen, myöhässä oleminen sekä se, ettei ole ilmoitettu, milloin ollaan tulossa kotiin.

Viisi vastaajaa koki nalkuttamisen olevan neutraalia toistuvaa huomauttelua – välillä syystä, välillä syyttä. Lähes kaikki vastaajat näkivät kuitenkin nalkutuksen

melko negatiivisessa valossa. Nalkutusta kuvailtiin esimerkiksi turhautumiseksi, ikävään sävyyn muistuteluksi, pätemiseksi, moitteen sävyttämäksi inttamiseksi, älyttömiin elämän pikkuseikkoihin takertumiseksi ja turhaksi valitukseksi.

Keräsin tähän vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia nalkutuksesta:

”Nalkutan, jos toinen tekee tahallaan sotkua kotiin tai esimerkiksi autoon, vaikka asian olisi voinut tehdä siistimminkin. Toisinaan koen vain ohjeistavani, kuinka asiat voisi mielestäni tehdä paremmin, jotta en joutuisi itse korjailemaan huonosti tehtyä jälkeä. Huomautan ensin ystävällisesti, enkä yleensä korota ääntäni ensimmäisillä huomautuskerroilla. Jos joudun sanomaan vielä tämänkin jälkeen, äänenpaino nousee hivenen ja sanon asiasta napakasti.”

”Yritän välttää nalkuttamista, koska se harvoin auttaa. Onneksi mieheni osallistuu yleensä tasa-arvoisesti koti töihin, joten harvoin on aihetta valittaa.”

”Usein nalkutuksella puretaan enemmänkin omaa tuskastunutta oloa sen sijaan, että toisen tekemisessä olisi todella vikaa. Toisille nalkuttaminen tuntuu olevan perusasenne ilmoittaa asioista.”

”Nalkuttaja haluaa saada toisen toimimaan yhteisten tai sovittujen sääntöjen mukaan. Omat odotukset ovat jääneet täyttymättä, ja toinen nähdään syypanä.”

”Nalkutuksessa on kyse siitä, ettei asioista osata keskustella oikealla tavalla. Nalkuttajalla on aina sama, tuomitseva ja hyökkäävä asenne. Äänensävy voi olla niin voimakas, että itse nalkutettava asia jää toissijaiseksi. Mielipaha on se, mitä nalkutuksella saavutetaan. Jos nalkutuksen sijasta keskusteltaisiin, asia luultavasti menisi perille.”

”Nalkuttaminen on erilaisista, hyvin pienistä ja turhista asioista valittamista. Esimerkiksi asioista, jotka nalkuttaja olisi aivan hyvin itsekin voinut tehdä, mutta on päässään päättänyt, että nämä ovat tuon toisen hommia, ja sitten niistä nalkutetaan useita päiviä. Parisuhteessa nalkutusta on myös se, että jatkuvasti sanotaan toiselle, että hän tekee jonkun asian väärin, vaikka toinen tekee asian vain toisella tavalla.”

”Nalkuttaminen on itsestään selvän asian esiintuomista syyttävällä äänenpainolla. Nalkuttaja tekee selväksi kohteelleen, että mitä ikinä hän onkaan tekemässä ei ole hyväksyttävää ja siihen on tultava muutos. Tämä saattaisi muuten olla rakentavaa kritiikkiä, mutta nalkuttaessa asiat kärjistetään äärimmilleen, eikä tarkoituksena edes ole hakea sopuisaa ratkaisua koko asiaan. Pahimmillaan se vie jopa halut muuttaa asiaa parempaan suuntaan, koska toisen asenne on niin epäkunnioittava.”