



KATJA TÖRMÄNEN



**IRTI
PÄÄSTÄMISEN
IL**

Eroon tunnekuohuista
Sedona-metodin avulla

LIKE

The Sedona Method® on suojattu tuotemerkki, ja kaikki sen tekijänoikeudet kuuluvat Hale Dwoskinille ja Sedona Training Associates -yritykselle. Dwoskin on valtuuttanut Katja Törmäsen kirjoittamaan tämän kirjan suomalaiselle yleisölle.

Copyright © Katja Törmänen 2022

© Katja Törmänen 2022 ja Like Kustannus /
Kustannusosakeyhtiö Otava 2023

LIKE

Like Kustannus
Helsinki
www.like.fi

ISBN 978-951-1-44653-8

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2023



SISÄLLYS



OSA I

LUVASSA SELKENEVÄÄ: IRTI PÄÄSTÄMISEN PERUSTEET 7

1. Oletko tunteiden armoilla vai vapaa valitsemaan? 9
 2. Irti päästämisen alkuun 19
3. Ongelma oikeisiin mittasuhteisiin 29
4. Tunneasteikolla parempaa päin 45

OSA II

VIE IRTI PÄÄSTÄMINEN SYVEMMÄLLE 65

5. Pinnanlaiset motivaattorit eli perushalut 67
6. Selkeyttä päätöksentekoon 107
7. Tuskatta tavoitteita kohti 121

OSA III

OMAN NÄKÖINEN ELÄMÄ - IRTI PÄÄSTÄMISEN TÄSMÄLÄÄKKEITÄ 145

8. Hyvästi stressi ja ahdistus, häpeä ja syällisyys 147
9. Hyvät ja toimivat ihmissuhteet 165
 10. Vapaus vaurastua 193
 11. Terve ja hyvä olo - nyt 215
 12. Miten tästä eteenpäin? 235



OSA I

LUVASSA SELKENEVÄÄ: IRTI PÄÄSTÄMISEN PERUSTEET



1.

Oletko tunteiden armoilla vai vapaa valitsemaan?

Istuimme Heathrow'n lentokentällä matkalla kotiin Skotlannista, kun kuumeinen teinipoikamme alkoi puhua ja käyttäytyä sekavasti. Oliko hän liian sairas lentääkseen? Vaihdoin miehen kanssa huolestuneita katseita.

"Pitääköhän meidän etsiä täältä yöpaikka", mies sanoi, jolloin 13-vuotias tytär, joka niin ikään oli viettänyt kuumeessa edellisyön, alkoi itkeä lohduttomasti.

"Minä haluan kotiin", hän sai sanottua.

"Käyn hakemassa jotain lääkettä", sanoin ja kävelin apteekkiin. Minua hirvitti. Vaikka kaikki sujui ajallaan ja kuten suunniteltu, olisimme kotona vasta vuorokauden päästä. Jaksaisivatko lapset? Mieskin oli puolikuntoinen, joten olin itse ainoa terve koko porukasta, ja Helsingissä pitäisi puolenyön jälkeen kävellä vielä majapaikkaan. Paniikki alkoi kohota, itketti. Tätä lomaa oli odotettu ja suunniteltu niin pitkään, miksi sen piti loppua näin? Apteekin hyllyt sumentuivat enkä nähnyt, millä osastolla olin.

Hermostuksen taustalta kohosi ajatus, selkeä ja levollinen:
*Voisitko päästää tuosta tunteesta irti? Päästäisitkö? Milloin?
Voisitko luottaa, että tämä järjestyy? Päästäisitkö irti pelosta
ja hermostuneisuudesta? Entä katkeruudesta? Luottaisitko, että
kaikki kääntyy parhain päin?*

Huoahdin, päästin irti ja rentouduin. Näin taas, missä olin, löysin etsimäni lääkkeet ja palasin perheeni luo. Saimme pojan lääkittyä lentokuntoon, pääsimme Helsinkiin. Ja kun majapaikkaan mennessä huomasimme kävellemme kuumeisten lasten kanssa kilometrin väärään suuntaan ja seuraava paniikki-aalto uhkasi hyökätä ylle, kertosin:

Voisinko päästää irti siitä ajatuksesta, että kaikki menee pieleen? Voisinko luottaa, että tämäkin järjestyy?

Päästin irti, ja HKL:n bussi ilmestyi mutkasta ja pysähtyi vie-reemme. Kuski avasi oven, kysyi, mihin olimme menossa, ja käski nousta kyytiin. Pääsimme majapaikkaan ja seuraavana päivänä kotiin, jos emme täysin kunnossa niin ainakin ehjinä ja rauhassa.



VAIKKA ET OLISI koskaan ollut juuri tällaisessa tilanteessa, olet varmasti kohdannut vastaavia. Päiviä, jolloin huolellisetkaan suunnitelmat eivät pelasta äkkikäännökseltä, jolloin kaikki vaikuttaa menevän pieleen.

Väliin voi tuntua, ettei elämään muuta mahdukaan kuin kariutuneita suunnitelmia. Että on aivan normaalia elää petty-myksestä ja jonkinasteisesta katastrofista toiseen. Että on normaalia raahustaa päivästä toiseen enemmän tai vähemmän

pysyvän harmauden, ärtymyksen tai ahdistuksen vallassa.

Voi myös tuntua, ettei asialle voi tehdä mitään. Että mukavia hetkiä vain on niin paljon vähemmän, mutta jos on onnekas, viikonloppuna tai lomalla on muutaman tunnin hyvällä tuulella ja unohtaa kaikki maailman murheet. Ja kuka tietää, ehkä eläkkeellä ehtii tekemään jotain, mistä pitää, ellei sitten sairastu niin vakavasti, ettei pysty.

Tällainen suhtautuminen on hyvin ymmärrettävää. Jokainen tekee parhaansa, ja välillä arjen pyöryksessä tuntuu viisaimmalta olla toivomatta liikoja.

”Pessimisti ei pety”, sanotaan, mutta ei pessimisti elämästä nautikaan.

Mutta entä jos elämästä olisi mahdollista tehdä nautittavampaa – vaikka lottovoittoa ei tulisikaan tai vaikka työpaikka, ympäristö tai mikään ulkoinen ei muuttuisi? Entä jos maistuvampi elämä ei edellyttäisi edes itsensä piiskaamista uusiin tapoihin tai ajatusten pitämistä tiukasti ruodussa?

Sedona-metodi tarjoaa tähän toimivat työkalut. Se perustuu yksinkertaisiin kysymyksiin, joiden avulla voit päästää irti kielteisistä, häiritsevistä tunteista. Se onnistuu riippumatta siitä, kuinka kauan olet kuljettanut niitä mukana tai miten kiveen hakatuilta tai todellisilta ne tuntuvat.

Tunne on nimittäin kuin kylään tullut yllätysvieras. Se ei ehkä ole mieluinen kyläilijä, mutta vierassa on se hyvä puoli, että ovat he miten hankalia tahansa, lopulta he lähtevät. Vaikka tunne tuntuisi kuinka vakituiselta kumppanilta, se ei asu kansasi, vaan se saapuu, on luonasi hetken ja katoaa. Sen torjuminen vie vain voimiasi, sen tervetulleeksi toivottaminen ja siitä irti päästäminen taas vapauttaa.

Ei ole myöskään väliä, mihin elämäalueeseen tunnekuuhu liittyy, sillä metodi soveltuu niihin kaikkiin. Voit käyttää sitä esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

- Kun olet huolissasi. Huolesi aiheella tai sillä, oletko murehtinut asiaa tunteja tai vuosia, ei ole merkitystä.
- Kun olet peloissasi, ahdistunut, järkyttynyt, ärtynyt tai raivoissasi, tai kun syyllisyys tai häpeä polttee poskiasi ja sisuksiasi.
- Kun kaipaavat tai haluat jotain niin, että sielua riipii.
- Kun uni karkaa kesken yötä ja mieli alkaa pyörittää uusimpia kauhuelokuvatrailereitaan.
- Kun saat puhelun vaikealta ihmiseltä ja hartiat menevät valmiiksi lukkoon, koska odostat puhelun kulkevan taas samoilla urilla kuin aina ennenkin.
- Kun et tiedä, ottaako työtarjous vastaan vai ei tai lähteäkö matkalle vai ei.
- Kun et tiedä, mitä sanoisit ystävälle tai läheiselle, joka on taas loukannut tunteitasi.
- Kun viemäri on tukossa tai jääkaappi hajoaa, tai kun rahat eivät riitä.
- Kun peilikuva inhottaa.
- Kun terveys reistailee.
- Kun työpaikka menee alta, tulee ero tai joku kuolee.
- Kun olet varma, että tulevaisuus on vain tätä samaa, että mikään ei koskaan muutu.
- Tai kun kaikki tuntuu muuttuvan niin hurjaa vauhtia, ettet mitenkään pysy perässä.
- Toisin sanoen joka kerran, kun tuntuu, että elämä ei suju, kuten haluaisit.

Ja mitä apua Sedona-metodista on?

Selvin ja nopein irti päästämisen vaikutus on, että olosi rauhoittuu. Rentoudut. Huolet asettuvat oikeaan mittakaavaan ja

alkavat haihtua, tai ne häviävät kokonaan. Huomaat, mitä oikeasti on tässä ja nyt. Näet, mitä kannattaa tehdä, tai ehkä huomaat, ettei toiminnalle ole edes tarvetta.

Nämä hyödyt huomaat muutamassa minuutissa, mutta jos otat tämän kirjan harjoitteet osaksi arkeasi, pääset nauttimaan perustavammista muutoksista. Huomaat olevasi yhä useammin levollinen, tyytyväinen, onnellinen. Ihmissuhteidesi solmut alkavat aueta. Tulet paremmin toimeen niin itsesi kuin muidenkin kanssa. Tarvittaessa osaat pitää puolesi hermostumatta ja ilman ylilyöntejä. Voit paremmin, olet energisempi, työsi sujuu vaivattomammin ja taloutesi on tasapainossa.

Jonain päivänä voit huomata, ettet enää pelkää asioita, joiden pelko rajoitti elämääsi, olipa kyseessä sitten esiintyminen, sairastuminen, vastaan sanominen tai jokin muu.

Ja kun jotain yllättävää tapahtuu, kuten ennemmin tai myöhemmin väistämättä käy, sekään ei suista sinua raiteiltasi – ainakaan pitkäksi aikaa.

Luotat itseesi ja siihen, että tuli mitä tuli, sinä pärjät.

Olet sovussa itsesi ja maailman kanssa.

Kuvittele, millainen vaikutus tuolla kaikella olisi elämääsi.

Kuulostavatko lupaukset liian hyviltä ollakseen totta?

Vuosien kokemuksella voin kertoa, että ne ovat aivan totta.

Löysin itse tieni Sedona-metodin pariin vuonna 2013. Olin ollut kiinnostunut itseni kehittämisestä jo parin vuosikymmenen ajan ja kokeillut monia erilaisia tekniikoita, kun kuulin sattumalta metodin pääkouluttaja Hale Dwoskinin haastattelun. Menetelmä kuulosti oudon yksinkertaiselta – päästetään vain irti – mutta ohjattu harjoitus teki heti vaikutuksen. Halusin oppia lisää.

Luin perusoppaan vauhdilla läpi, ja siitä innostuneena tilasin ensimmäisen audiokurssini. Se oli äänitetty elävän yleisön läsnä ollessa, ja kuunnelllessani noita käsikirjoittamattomia, muokkaa-

mattomia kokemuksia ymmärsin, että metodi oli tehnyt muutakin kuin saanut ihmisiä suhtautumaan hieman myönteisemmin itseensä ja vastoinkäymisiin. Se oli muuttanut ihmisten elämiä perustavalla tavalla parempaan.

Voisiko sillä olla yhtä mullistava vaikutus minunkin elämässäni?

Kyllä ja ei. En oppinut päästämään irti sormia napsauttamalla, eikä elämäni muuttunut kertaheitolla. Metodin yksinkertaisuus kuitenkin puhutteli minua, ja se toimi sujuvasti arjen keskellä. Aluksi muutokset olivat hienovaraisia, mutta niitä kertyi kaiken aikaa lisää, ja vauhti vain kiihtyi.

Näiden vuosien aikana irti päästäminen on auttanut minua lukemattomissa tilanteissa. Se on ollut tukenani tiukoissa aika-tilauissa ja suunnitelmien muutoksissa, tai olen ollut tyytymätön kehooni, ihmissuhteisiini tai koko elämääni. Irti päästäminen on avartanut maailmaani ja tuonut elämääni paljon iloa, uusia asioita ja ihmisiä. Käsitellessäni äitini sairastumista ja kuolemaa siitä on ollut korvaamattoman paljon apua, ja kun on tuntunut, että maailmalla tapahtuu aivan liikaa ja uutiset kaatuvat päälle, tämä taito on pitänyt minut rauhallisena ja toimintakykyisenä.

Olen käyttänyt metodin harjoittamiseen tuhansia tunteja, ja se kulkee mukani kaikessa, mitä teen. Yhtään liioittelematta voin sanoa, että Sedona-metodin löytäminen on ollut yksi elämäni parhaista asioista. Se ei ole tehnyt minusta pyhimystä tai tunteetonta robottia, mutta kun tunne nykyään leimahtaa, tiedän, että minulla on vaihtoehtoja. Voin jäädä tunteeseen kiinni ja antaa sille vallan päättää mielialastani – tai voin päästää siitä irti ja olla rauhassa.

Sama mahdollisuus on nyt sinunkin käsissäsi. Mutta ennen kuin mennään siihen, mitä irti päästäminen todella tarkoittaa, on ensin ymmärrettävä, millä tavalla kielteisiin tunteisiin tavallisesti reagoidaan.

Tulistu tai tukahduta - onko muuta vaihtoehtoa?

Kuvittele, että takanasi on raskas viikko. Töissä on ollut kiirettä, olet ehkä nukkunut huonosti, sähkölasku oli paljon odotettua suurempi ja lempikengistäsi irtosi pohja. Ystäväsi laittaa viestin ja peruu seuraavalle päivälle sovitun, pitkään odottamasi tapaamisen, ja kännykkäsi sammuu omia aikojaan. Sekin on ehkä tulossa tiensä päähän.

Nyt olet lähdössä juhliin. Sinua ei huvittaisi, mutta mentävä on, tai oikeastaan olisi pitänyt lähteä jo.

Kiirehdit eteiseen ja vedät takkia yllesi, kun huomaat, että seuralaisesi istuu vielä kaikessa rauhassa pöydän ääressä luke-massa. Kehotat häntä lopettamaan, teillä on jo kiire.

Seuralaisesi ei kuule sinua, joten harppaat aivan hänen vie-reensä, jolloin hän hätkähtää ja kaataa vahingossa mehulasin juhlapuvullesi.

Miten reagoit?

Jos seuralainen on lapsesi tai puolisesi, et luultavasti pidätele. Annat kaiken viime päivien turhautumisen näkyä ja kuuluu: karjahdat, kiljahdat, huudat, manaat suureen ääneen - mitä suusta nyt sattuu ulos tulemaan.

Jos taas seuralaisesi ei kuulu lähipiiriisi vaan on vaikkapa uusi työkaveri, jonka kanssa jaat työmatkalla hotellihuoneen, koetat todennäköisesti hillitä itsesi. Nielaiset ärtymyksesi ja koetat keskittyä siihen, miten tilanteesta selvitään.

Luultavimmin ärtymys tai turhautuminen ei kuitenkaan haihtunut mihinkään, vaan sinä vain tukahdutit sen.

Nämä kaksi, tunteiden välitön ilmaiseminen ja tukahduttaminen, ovat tyypilliset tapamme reagoida negatiivisiin tunteisiin. Se, kummin toimii, voi vaihdella tilanteen mukaan, mutta useimmilla on tapana tehdä pääasiassa jompaakumpaa.

Pienet lapset eivät jää tunteisiin kiinni vaan ilmaisevat ne vapaasti. Kasvaessaan useimmat meistä oppivat kuitenkin taitaviksi tukahduttamaan tunteitaan, ja se voikin tuntua järkevältä vaihtoehdolta. Aikuiselta odotetaan tietynlaista käytöstä. Suuret tunteenpurkaukset eivät perinteisesti kuulu suomalaiseen kulttuuriin, eikä muiden seurassa tunnu sovelialta sen paremmin raivostua kuin osoittaa suurta pettymystä tai suruakaan. Tunteiden näyttäminen voi tuntua pelottavaltakin, ikään kuin antaisi aseita vastapuolen käsiin: katso, näistä asioista minä menetän malttini, näin saat minut pois tasapainosta. Tunteellinen on myös sana, jota käytetään, kun halutaan korostaa, ettei vastapuoli toimi järkevästi. Ei siis ihme, että tuntuu turvallisemmalta pitää kasvot peruslukemilla ja hillitä itsensä.

On tietysti mahdollista purkaa kielteiset tunteet myöhemmin, turvallisessa ympäristössä. Voi hakeutua metsään tai kuntosalille nollaamaan tunnekuuhaan, ja kahvihetket ystävien kesken tai kävelyt kumppanin kanssa tekevät parhaimmillaan samaa.

Monet meistä kuitenkin pelkäävät kielteisiä tunteita eivätkä halua kohdata niitä. Tällöin voi teeskennellä, ettei niitä olekaan, tai että ne haihtuivat jo. Itseään voi myös harhauttaa niin viihteen, päihteen kuin urheilunkin avulla, tai voi suunnata kaiken tarmonsaa ja energiansa siivoukseen tai parhaan vitamiiniyhdistelmän löytämiseen. Keinoja on monia.

Tukahdutetut tunteet eivät kuitenkaan katoa, vaan jäävät kuplimaan pinnan alle. Lopulta niitä on niin paljon, ettei niiden hillitseminen enää onnistu, ja piiloon painettu ryöpsähtää esiin.

Viimeinen niitti voi olla mitä tahansa: pöydälle läikkyvä kahvi, lapsen kiukuttelu, se ettei verkkokaupan sisäänkirjautuminen onnistu. Tavallista on, ettei tällä näennäisellä syyllä ole mitään tekemistä sen kanssa, mikä oikeasti vaivaa. Usein pahan olonsa myös kaataa syyttömien niskaan, mikä ei helpota oloa

jälkeenpäin. Purkausta tai sen voimaa voi hävetä, jolloin senkin painaa muiden tunteiden seuraksi pinnan alle, ja niin kierros jatkuu.

Tunteiden tukahduttamisesta tulee myös helposti automaattista, mikä tekee tunteiden jakamisesta vaikeaa silloinkin, kun se olisi hyväksi ja tarpeen, kuten ystävyys- tai parisuhteessa.

Eikä tunteiden tukahduttaminen tee hyvää terveydellekään.

Entä sitten tuo toinen tavallinen tapa toimia, tunteen välitön ilmaiseminen? Toimiiko se paremmin?

Tunteiden välitön ilmaiseminen kuulostaa terveeltä. Jos on surullinen, itkee, jos vihainen, huutaa. Olo helpottuu ja ilma puhdistuu, mitään ei jää hautumaan myöhemmäksi.

Mutta entä muut ihmiset, ne, joille tunteensa ilmaisee? Miten he kokevat tilanteen? Usein tunteiden ilmaisu tarkoittaa, että syöksee huonon olonsa jonkun toisen päälle.

Eikä se edes kevennä oloa. Muistelepa jotain kertaa, kun olet kimpaantunut ja antanut toisten kuulla kunniansa. Haihtuiko viha tai ärtymys, kun olit saanut sen ilmaistua? Luultavasti ei. Useimmiten sisuksissa kiehuu tai vähintään hiertää aikansa, ja purkauksen jälkeen olo voi olla hyvinkin hutera. Eikä olo välttämättä helpotu silloinkaan, vaikka purkauksen tekee ilman vastapuolta, yksin ollessaan.

Kumpikin tapa jättää siis toivomisen varaa. Onko niille vaihtoehtoa?

On. Tunteesta voi vain päästää irti.

Se ei tarkoita, että tunteen ohittaa tai että ei ilmaise mielihedittään. Siitä ei seuraa, että muuttuu muiden kynnyksimatkaksi tai että kaikesta tulisi tasapaksua, samantekevää. Päinvastoin: irti päästämisen jälkeen olo on rauhallisempi ja mieli selkeämpi, jolloin on myös helpompi puhua ja toimia rakentavasti sen asian suhteen, mikä tunnereaktion alun perin aiheutti – jos siihen on tarvetta.

Luvun lopuksi

Jos olet jo kärsimätön pääsemään itse asiaan, ei hätää: seuraavassa luvussa edetään teoriasta käytäntöön. Kuten muistakin taidoista, irti päästämisestä voisi puhua loputtomiin, mutta sen oppii ja siitä on hyötyä vasta, kun sitä käytännössä tekee.

Kirjan ensimmäisessä osassa opit kaikki Sedona-metodiin kuuluvat irti päästämisen perusmenetelmät. Toisessa osassa etenet tunnistamaan ja päästämään irti sisäisistä motivaattoreista eli perushaluista, ja kolmannessa osassa on täsmäharjoitteita eri teemoihin liittyen, kuten miten menestyä omilla ehdoillaan, parantaa ihmissuhteita tai voida paremmin.

Voi olla, että jokin aihepiireistä on juuri se, jonka takia olet tarttunut tähän kirjaan, mutta muista silti, ettei kiirettä ole. Anna itsellesi aikaa sisäistää perusmenetelmät kunnolla. Toisen ja kolmannen osan harjoitukset rakentuvat ensimmäisen päälle, joten saat parhaan hyödyn käymällä kirjan ja harjoitukset järjestyksessä läpi.

Oleellisinta on kuitenkin pitää mieli avoimena ja katsoa, miten kirjan viesti ja harjoitukset vaikuttavat sinuun. Kokeile ja testaa itse.

2.

Irti päästämisen alkuun

Mistä puhun, kun puhun irti päästämisestä

Irti päästäminen on kaikille tuttu termi, jota käytetään arkikielessäkin. Arkikäytössä sen sävy ei kuitenkaan ole aivan neutraali: ”Tuosta sinä voisit jo päästää irti” nousee usein kehoittajan itsekkästä toiveesta päästä kuulemasta, kuinka toinen pyörittelee asiaa edestakaisin.

Vain toisen mieliksi ei kuitenkaan voi päästää irti, eikä se tapahdu käskystäkään. Jokainen kyllä tietää, että menneistä ja niiden haikailusta tai turhasta vatvonnasta olisi hyvä päästää irti, mutta jos yrittää pakottaa itseään siihen, päättyy luultavimmin vain pitämään tiukemmin kiinni. Kaikki, mitä *pitäisi* tehdä, aiheuttaa vastarintaa.

Ajatukset myös urautuvat helposti. Jos on pyörittänyt jotain asiaa pitkään mielessään, ajatukset kulkevat usein samaa, ennalta-arvattavaa rataa, mikä vaikeuttaa uusien vaihtoehtojen näkemistä. Tällöin voi tuntua, ettei irti päästäminen ole edes mahdollista.

Voi uskoa niinkin, ettei osaa päästää irti.

Jokainen osaa kuitenkin päästää irti aivan luonnostaan. Olet varmasti nähnyt, miten pieni lapsi reagoi mielipahaan: jos lapsi kaatuu kesken leikin, hän saattaa itkeä hetken, mutta toipuu

pian ja jatkaa leikkiään. Hän päästi irti eikä jäänyt vellomaan siihen, mitä tapahtui. Iän karttuessa vastoinkäymisiin on helpompi jäädä kiinni, mutta taito päästää irti on silti meissä jokaisessa, eikä se häviä. Esimerkiksi joka kerta, kun naurat mahan pohjasta, päästät irti.

Haasteiden vyöryessä päälle voi kuitenkin olla hankalaa nauraa, ja voi tuntua kuin irti päästämisen taito olisi ruosteessa tai tyystin unohduksissa. Siksi on tärkeää, että apuna on keinoja, joilla tätä taitoa voi herätellä ja tukea. Tämä kirja ja sen tarjoamat työkalut on tehty avuksesi juuri siihen tarkoitukseen.

Sitä, mitä irti päästämällä tässä kirjassa tarkoitetaan, voi havainnollistaa hyvin kynän avulla.

Ota kynä käteesi. Tuo kynä edustaa kaikkia tunteita, rajoitavia ajatuksia ja uskomuksia, ja käsi edustaa tietoisuuttasi.

Purista nyt kynää lujasti. Jos jatkat sitä pitempään, kätesi alkaa väsyä. Toisaalta huomaat varmasti myös, että vaikka puristuksen tunne on epämukava, siihen tottuu pian. Yhtä lailla olemme niin tottuneita pitämään tunteista kiinni, ettemme edes huomaa tekevämme sitä.

Siitä huolimatta kiinni pitäminen vie voimia silloinkin, kun siihen ei kiinnitä huomiota.

Jos nyt avaat kätesi ja vierität kynää kämmenelläsi, huomaat, että riippumatta siitä, miten tiukasti puristit sitä äsken, kynä ei ole kiinni kädessäsi. Samalla tavalla eivät tunteetkaan ole sinussa kiinni. Saatat sanoa, että ”olen surullinen” tai ”olen vihainen”, ikään kuin olisit tuo tunne, mutta todellisuudessa sinusta vain *tuntuu* surulliselta tai vihaiselta.

Anna kynän edelleen levätä avoimella kämmenelläsi, ja käännä sitten kätesi ympäri.

Miten kynälle kävi?

Se putosi.

Juuri tätä irti päästäminen pohjimmiltaan tarkoittaa. Sitä, että vain annat asian mennä. Irti päästäminen on aina vain päätös olla pitämättä kiinni, ei sen kummempaa. Sen takia ei tarvitse ponnistella tai nähdä vaivaa, eikä sen tarvitse tuntua mitenkään erityiseltä. Ethän jää jäteastiankaan ääreen pohtimaan, voitko tai osaatko päästää irti rikkinäisestä sukasta tai homeisesta leivästä, vaan jos niillä ei ole enää käyttöä, annat niiden mennä.

Oleellista on myös, että teet irti päästämisen sydämellä, et järjellä. Sitä ei tarvitse ajatella eikä analysoida. Itse asiassa liiallinen ajattelu johtaa usein vain jumiutumiseen. Jos tuntuu, että et osaa tai pysty päästämään jostakin irti, kyse on monesti siitä, että olet unohtunut ajattelemaan irti päästämistä sen sijaan, että päästäisit irti; pohdit jätteen äärellä, miten irrottaisit otteesi kädessä puristamastasi tarpeettomasta asiasta sen sijaan, että vain tekisit niin. Jos alat ajatella, *miten* päästetään irti, teet siitä liian vaikeaa, ja jos alat ajatella, mitä irti päästämisestä seuraa tai mitä haluaisit siitä seuraavan, harhaudut liian kauas.

On myös hyvä tiedostaa, että irti päästäminen on asia, jota et voi tehdä väärin. Harjoituksissa käytetään ajoittain ilmaisia ”niin hyvin kuin voit” tai ”parhaasi mukaan”. Ne eivät tarkoita, että sinun pitäisi pinnistellä saavuttaaksesi parhaan mahdollisen tuloksen. Sen sijaan ilmaiset muistuttavat siitä, että teet joka tapauksessa harjoituksen niin hyvin kuin sillä hetkellä pystyt, ja se riittää. Vaikka tuntuisi, ettet ole päästänyt irti kuin aivan pikkuriikkisen, sekin on hyvä. Muista, että sinulla on koko elämäsi mitainen kokemus niin tunteiden purskahtelusta kuin tukahduttamisestakin, joten et voi olettaa oppivasi uutta tapaa hetkessä.

Silti Sedona-metodin hyvä puoli on, että alat nähdä tuloksia pian. Et tarvitse kuukausien harjoittelua etkä rautaista itsekuria, muutama kysymys riittää.

Näin pääset alkuun

Muistat varmaan ensimmäisen luvun esimerkin tilanteestani Heathrow'n lentokentällä? Käytin siinä Sedona-metodin peruskysymyksiä, ja nyt sinäkin pääset kokeilemaan, miten yksinkertaista irti päästäminen voi olla.

HARJOITUS: SEDONA-METODIN PERUSKYSYMYKSET

Valitse ensin jokin asia, joka vaivaa sinua jollain tavalla. (Kun vasta opettelet menetelmää, kannattaa valita jotain kohtuullisen arkista.) Ajattele tuota asiaa ja huomaa, mitä *tunteita* tuo asia herättää sinussa juuri nyt. Kysy sitten itseltäsi seuraavat kysymykset:

- **Voisitko toivottaa tunteet tervetulleiksi?** Älä analysoi äläkä yritä tehdä tunteille mitään, vain huomaa, mitä tunnet juuri nyt.
- **Voisitko päästää niistä irti?** Tämä kysymys kutsuu sinua huomaamaan, etteivät tunteet ole sinussa kiinni yhtään enempää kuin kynä oli kiinni kädessäsi.
- **Päästäisitkö niistä irti?** Toisin sanoen oletko valmis ja halukas päästämään niistä irti? Vastaa tähän rehellisesti joko kyllä tai ei. Jos vastaus on kieltävä, voit kysyä itseltäsi, pitäisikö mieluummin nuo tunteet vai olisitko mieluummin vapaa. Pitäisikö edelleen noista tunteista kiinni vai voisitko mieluummin paremmin?
- **Milloin?** Tämä kysymys muistuttaa siitä, että ainut aika, jolloin voit tehdä yhtään mitään, on nyt. Jos aiot päästää irti huomenna tai ensi viikolla, se ei auta.