

Seuraavassa on oma tulkintani Mandy Evansin kirjan Emotional Options: A Handbook for Happiness opeista. Koen että kaikista opiskelemistani tekniikoista Option Method on tarjonnut minulle nopeimman ja toimivimman tavan päästä irti omasta pahasta olostani.

OPTION METHOD

Option Method, jonka voisi kääntää suomeksi vaihtoehto-menetelmäksi, perustuu väittämälle, että meidän ihmisten perusolotila on hyvinvointi.

Väite perustuu havainnolle, **että jos poistamme elämästämme epämukavuutta tai pahaa mieltä aiheuttavat tekijät** – nälän, väsymyksen, negatiiviset ajatukset –, **"palaamme" hyvään oloon.**

Nälän, janon, väsymyksen ja muiden fyysistä epämukavuutta aiheuttavien tekijöiden poistaminen on suhteellisen suoraviivaista, mutta kuinka voimme poistaa pahaa mieltä aiheuttavat negatiiviset ajatukset tai ikävät tapahtumat?

Mistä paha mieli johtuu?

Jokainen tietää, että elämässä ei voi välttyä erilaisilta vastoinkäymisiltä. Asiat eivät aina mene niin kuin olemme suunnitelleet, lupauksia rikotaan, tavarat hajoavat, yritykset kaatuvat, ihmiset ja lemmikit sairastuvat ja lopulta kuolevat.

Tuntuu siis täysin luonnolliselta, että tunnemme aika ajoin pahaa mieltä. Vaihtoehto-menetelmän kehittäjien mukaan asia ei ole kuitenkaan niin yksinkertainen.

Entäpä jos **valitsemme enemmän tai vähemmän tietoisesti kaikki tunteemme** – myös silloin, kun tietty tunnetila tuntuu ainoalta mahdolliselta vaihtoehdolta?

Voisiko olla mahdollista valita tilanteessa kuin tilanteessa hyvä olo? Vaihtoehto-menetelmän nimeen vannovien mukaan on.

Seuraava kappale on kaksi kirjastani Minä Onnistun:

Mitä tunteet ovat?

Mistä tiedät tuntevasi pettymystä? Rintakehäsi kirvelee ja kurkkua kuristaa. Mielessä pyörivät synkät ajatukset: "Miksi mulle käy aina näin?" Mistä tunnistat ilon? Sinua naurattaa, ja sinulla on kevyt ja kupliva olo, kun ajattelet sinua ilahduttavaa henkilöä, asiaa tai tilannetta.

[...]

Kuvittele, että päässäsi pyörisivät sanat "miksi mulle aina käy näin?" mutta kehosi tuntuisi kevyeltä ilon kupliessa mukavasti rintakehässäsi ja vatsassasi, koska olet jälleen kerran voittanut arpajaisissa tai tehnyt huippulöydön alennusmyynnissä.

Kuvittele, että vatsasi on kipeä, mutta kaikki on muuten hyvin. Tulkitset kivun johtuvan vatsataudista tai jostain, mitä olet syönyt. Jos sen sijaan koet samankaltaisen vatsakivun juuri, ennen kuin olet menossa puhumaan satapäisen yleisön eteen ja mietit mielessäsi "toivottavasti en sekoja sanoissani", päättelet kokevasi jännitystä.

Kuvittele näkeväsi kuvan rakkaasta koirastasi. Ajattelet mielessäsi "voi miten söpö". Jos tiedät, että koirasi odottaa sinua terveenä ja hyvinvoivana kotona, rintakehäsi alla saattaa tuntua lämpimältä ja avaralta, tiedät tuntevasi iloa tai kiintymystä. Jos koirasi sen sijaan on kuollut, tunnet ehkä palan kurkussasi ja rintakehässäkin on ontto olo. Päättelet tuntevasi surua tai haikeutta.

Tunteet ovat yhdistelmä fyysisiä tuntemuksia ja ajatuksia, joiden tulkitsemme liittyvän kyseisiin tuntemuksiin. Se, että vatsasi tuntuu olevan sekaisin, ei tarkoita sitä, että kokisit tietyn tunteen. Vastaavasti pelkkä ajatus ei tee tunnetta. Vasta kun yhdistät tietynlaiset ajatukset tiettyihin kehon tuntemuksiin, niistä tulee tunteita.

Toisin sanoen tunnemme pahaa mieltä, koska ajattelemme pahaa mieltä aiheuttavia ajatuksia ja kehomme tuntuu jäykältä, kylmältä ja raskaalta.

Miksi haluat pahoittaa oman mielesi?

Vaihtoehto-menetelmä lähtee siis ajatuksesta, että valitset omat tunteesi keskittymällä ajatuksiin, jotka aiheuttavat tietynlaisen tunnetilan.

Jos voisimme oikeasti tuntea hyvää oloa joka hetkessä, miksi ihmeessä haluaisimme tuntea koskaan pahaa oloa?

Mandy Evansin mukaan **ajattelemme pahaa mieltä tuottavia ajatuksia koska joko:**

1. Haluamme pitää itsemme turvassa

tai

2. Yritämme motivoida itsemme toimimaan tietyllä tavalla

Saatamme murehtia etukäteen työpaikan menetystä, läheisen kuolemaa tai parisuhteen katkeamista, koska ajattelemme näin "varautuvamme" ennemmin tai myöhemmin saapuvaan vastoinkäymiseen niin, ettei se tunnu niin pahalta kun se tapahtuu.

Toisaalta saatamme ahdistaa itseämme kauhukuvilla projektin pieleen menemisestä tai rahojen loppumisesta, koska haluamme motivoida itsemme hoitamaan tehtävämme paremmin tai etsimään aktiivisesti keinoja säästää tai hankkia lisää rahaa.

Vaikka oman mielensä pahoittaminen saattaa toimia, vaihtoehto-menetelmän kannattajat ovat sitä mieltä, että voimme pitää itsemme turvassa ja motivoida itseämme parempiin suorituksiin vähintään hyvin – ellei paremminkin – tuntemalla hyvää oloa.

Vaikka et olisi vielä täysin valmis luopumaan itsesi (ja muiden) pelottelusta motiovointi- tai suojauskeinona, ehdotan, että kokeilet ainakin muutaman kerran käyttää vaihtoehto-menetelmää pahan olon karkottamiseen ja parempien vaihtoehtojen etsimiseen.

Vaihtoehto-menetelmä pähkinäkuoressa

Käy läpi seuraavat vaiheet aina kun huomaat kärsiväsi epämukavasta tunnetilasta ja haluat kokeilla siitä irti päästämistä.

1. Hyväksyntä

Vaihtoehto-menetelmä lähtee tilanteen ja itsesi hyväksymisestä. Hyväksyminen tarkoittaa tässä yhteydessä nimenomaan tosiasioiden tunnustamista. Sinä olet sellainen kuin olet ja tilanne on sellainen kuin se on eikä mikään muuta sitä tässä hetkessä, vaikka kuinka kertoisit itsellesi miten asioiden pitäisi olla toisin. Ei pidä. Jos asioiden olisi pitänyt mennä toisin, ne olisivat menneet toisin. Tätä hetkeä edeltäneet tapahtumat ja tekemäsi valinnat eivät olisi voineet johtaa mihinkään muuhun lopputulokseen.

Et voi valita juuri tässä hetkessä pankkitilisi saldoa, työpaikkaasi, puolisoasi tai terveydentilaasi. Hyväksy ne sellaisena kuin ne ovat. Sen sijaat voit valita millaisia ajatuksia niistä ajattelet ja millaisia tunteita ne sinussa herättävät.

2. Määrittele tunnetila tai ongelma

Kysy itseltäsi mikä on se tunnetila, josta juuri nyt kärsit. Tunnetko esimerkiksi pelkoa, syyllisyyttä, ahdistusta, hermostuneisuutta, häpeää tai raivoa.

Jos tunnetilan tunnistaminen tuntuu vaikealta, voit kysyä itseltäsi mikä on se tilanne, asia tai ajatus, joka aiheuttaa epämukavan tunnetilan.

3. Täsmennä kysymällä "Mikä?"

Täsmennä pahaa oloasi ja sen aiheuttajaa kysymällä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- *Mikä sinua ahdistaa/ärsyttää/ketuttaa/vaivaa/pelottaa/hävettää?*
- *Mikä siinä erityisesti aiheuttaa pahaa oloa?*

Älä päästä itseäsi helpolla vaan jatka kysymysten kysymistä kuin kyselyikäinen lapsi.

Esimerkki:

- Mikä sinua ahdistaa? Rahapula
- Mikä rahapulassa tuntuu erityisen pahalta? Se, että rahat loppuu
- Mikä rahojen loppumisessa tuntuu niin pahalta? Se, etten pysty maksamaan laskuja?
- Mikä laskujen maksamatta jättämisessä tuntuu niin pahalta? Ajatus siitä, että menetän kännykän ja auton ja joudun kämpästä pihalle.
- Mikä niiden menettämisessä ja kämpästä pihalle joutumisessa tuntuu niin pahalta? Se, että menetän puolison, työpaikkani ja kaverini
- Mikä niiden menettämisessä tuntuu niin pahalta? Yksinäisyys ja häpeä.

Kun olet päässyt mielestäsi asian ytimeen eli käytännössä pohjimmaiseen tunnetilaan, voit siirtyä tarkastelemaan tunnetilaasi.

4. Jatka kysymällä "Miksi?"

Kysy itseltäsi:

- *Miksi tunnen ahdistusta/ärsyyntymistä/vihaa/pelkoa/häpeää/surua tästä asiasta?*

Kysymys voi ensin kuulostaa todella tyhmältä. Miten niin miksi tunnen ahdistusta työpaikan menetyksestä? Eivätkö kaikki tunne niin? Eivät välttämättä. Jopa läheisen kuolema voi herättää meissä erilaisia tunnetiloja – joku voi tuntea surua, toinen vihaa, kolmas syyllisyyttä, neljäs helpotusta jne.

Miksi siis sinä valitset tässä tilanteessa juuri sen tunnetilan, jonka olet valinnut?

Jatka kyselyä kysymällä itseltäsi:

- Miksi juuri tämä tunnetila on mielestäni sopivin tunnetila tähän tilanteeseen?
- Miksi tunnen juuri tätä tunnetta (enkä mitään muuta)?
- Mitä se kertoo minulle ja minusta, että tunnen juuri tätä tunnetta?
- Mitä se kertoisi minusta ja tästä tilanteesta, jos en tuntisi tätä tunnetilaa?
- Mitä se kertoisi minusta ja tästä tilanteesta, jos tuntisin oloni hyväksi tästä tilanteesta huolimatta?
- Mitä se kertoisi minusta ja tästä tilanteesta, jos olisin hyvillä mielin tämän tilanteen/asian suhteen?

Jatka kyselyä kyllästymiseen asti ja vielä senkin jälkeen, kun koet löytäneesi "oikean" vastauksen – voit yllättyä siitä, miten näennäisen järjettömiä, typeriä tai lapsellisia perimmäiset syyt tämän tunnetilan taustalla ovat.

Esimerkiksi:

- Miksi häpeä on mielestäsi sopivin tunnetila tähän tilanteeseen? Koska on hirvittävän noloa olla rahaton.
- Miksi on hirvittävän noloa olla rahaton? Koska silloin ekalla luokalla olin unohtanut pyytää äidiltä rahaa kouluretkelle ja oli hirvittävän noloa kun minulla ei ollutkaan antaa rahaa opettajalle.
- Miksi tunnen juuri häpeää? Jotta muistaisin huolehtia siitä, että minulla on rahaa.
- Mitä se kertoo minulle ja minusta, että tunnen juuri häpeää? Etten ole unohtanut oppimaani vaan pidän huolen siitä, että minulla on aina rahaa.
- Mitä se kertoisi minusta ja tästä tilanteesta, jos sen tuntisi häpeää? Etten välittäisi muiden mielipiteistä ja siitä, onko minulla rahaa vai ei.
- Mitä se kertoisi minusta ja tästä tilanteesta, jos tuntisin oloni hyväksi tästä tilanteesta huolimatta? Että olisin välinpitämätön huithapeli.
- Mitä se kertoisi minusta ja tästä tilanteesta, jos olisin hyvillä mielin rahapulani suhteen? Että en välitä rahasta.
- Mitä se kertoisi minusta, jos en välittäisi rahasta? Että voisin ihan yhtä hyvin elää katuojassa.

Jne.

5. Uskomusten kyseenalaistaminen

Kun olet löytänyt tunnetilasi takaa uskomuksen tai joukon uskomuksia, on aika kyseenalaistaa ne.

Kysy itseltäsi:

- Uskotko tosiaan niin?
- Miksi uskot niin?
- Mitä luulet että tapahtuisi jos et uskoisi niin?
- Mitä sinusta tulisi jos et uskoisi niin?
- Tiedätkö varmasti onko se totta vai ei?
- Miksi uskoisit jotain sellaista, mikä aiheuttaa sinulle pahan olon, jos et voi varmuudella sanoa sen olevan täysin totta?
- Mitä pelkäätkin että tapahtuu, jos et enää uskoisi niin?

Hyvässä lykyssä huomaat pahan olosi perustuvan uskomukseen, joka ei ole edes totta. Usein pelkästään tämän uskomuksen tunnistaminen voi auttaa lievittämään pahaa oloa tai jopa poistamaan sen kokonaan.

Sen lisäksi kannattaa miettiä mitä mieluummin haluat:

- Jos voisit tuntea olosi ihan millaiseksi tahansa tämän asian suhteen, millaiseksi haluaisit tuntea olosi?
- Jos voisit heilauttaa taikasauvaa ja tuntea ihan mitä tahansa tässä tilanteessa, minkä tunnetilan valitsisit?
- Jos voisit tässä tilanteessa motivoida/suojata itseäsi jollain tavalla samalla kun tunnet olosi hyväksi, mikä se tapa olisi?
- Millä kaikilla muilla tavoilla voit suojata/motivoida itseäsi tässä tilanteessa samalla kun tunnet olosi hyväksi?

Loppuyhteenveto

Toivon että vaihtoehto-menetelmä auttaa sinuakin pahan olon lievittämisessä ja uusien, parempien motivointi- ja suojauskeinojen löytämisessä. Mitä tutummaksi tulet metodin kanssa, sitä helpompaa sen käyttämisestä tulee. Lopulta saatat huomata pystyväsi päästämään pahasta olostasi irti silmänräpäyksellä vain kysymällä itseltäsi:

- Mikä aiheuttaa tämän pahan olon?
- Mikä tämä paha olo oikein on?
- Miksi uskon että tämä olo on paras olo tuntea tässä tilanteessa?
- Mitä se kertoisi minusta jos en tuntisi tätä oloa tässä tilanteessa?
- Mitä pelkään että tapahtuisi, jos en tuntisi tätä oloa?
- Voinko varmuudella sanoa että asia on todellakin niin?
- Millaiseksi tuntisin oloni mieluummin tässä tilanteessa?
- Millä kaikilla tavoilla voin päästä samaan lopputulokseen eli motivoida ja suojata itseäni samalla kun tunnen oloni hyväksi?