Miksi arvot ovat tärkeitä tunnistaa, mikä merkitys arvoilla on?

Miksi meille on hyödyllistä tiedostaa omat arvomme?

Muutos lähtee liikkeelle arvojen tunnistamisesta.

Arvot ovat kuin opastetauluja elämän valtatiellä. Ilman arvoja elämä tuntuu turhalta ja määrittämättömän tyhjältä.

* Tunnetko useinkin, että oikein mikään ei tunnu olevan juuri sinun juttusi?
* Tuntuuko elämäsi tyhjältä ja merkityksettömältä?
* Oletko tuuliajolla vailla itse määrittämääsi suuntaa?
* Ajatteletko, että et oikeastaan edes tiedä mitä haluaisit elämältä?
* Tunnetko olevasi kuori vailla sisältöä?

Jos nuo edellä mainitut lauseet tuntuvat osittainkaan tutuilta olet luultavasti joutunut pettymään elämässä jo niin monta kertaa, että olet kadottanut suunnan. Tuntuu turvallisemmalta suojata itseään enemmiltä pettymyksiltä ja olla sitoutumatta juuri mihinkään.

Vastoinkäymisten tai kaltoinkohtelun seurauksena usein syntyy tilanne, että ei enää toivo, eikä odota mitään. Suoritat elämääsi päivästä toiseen mutta et varsinaisesti ”koe” mitään. Et koe iloa, surua, et onnistumisen tunteita taikka kiintymyksen tunteita. Tuntuu kuin eläisit kuplassa, josta katselet kun muut ihmiset elävät värikästä elämää.

Elämä ei oikein tunnu miltään ja maailmasta ovat kadonneet värit.

On ihan kuin kävelisit tunnelissa ja varoisit koko ajan koskettamasta seinämiä, että ei vaan tule nirhaumia taikka likaa vaatteisiin.

Mutta kun tunneli vain jatkuu ja jatkuu niin alkaa käydä uuvuttavaksi ja puuduttavaksi keskittää kaikki voimansa siihen, että pysyy keskellä tunnelia.

Näet mahdollisesti kuitenkin tunnelissasi ihmisiä jotka poukkoilevat seinille ja tekevät matkasta hauskaa ja kevyempää jopa juoksemalla taikka rullalautailemalla pitkin tunnelin seinämiä.

Heillä näyttää olevan välillä myös hankaluuksia ja joku loukkaa joskus polvensa taikka kätensä kaatuessaan kesken riemastuttavan matkan teon. Mutta he eivät näytä siitä lannistuvan vaan paikkaavat haavansa ja nousevat jatkamaan matkaa.

Tosin välillä voit nähdä, että joku antaa pelolle vallan kaaduttuaan ja alkaa kulkea myös keskellä tunnelia varovasti ja raskaasti askeltaen.

Tunnelin keskellä kulkiessa ei tarvitse tuntea oikein mitään. Mutta toisaalta tylsyys ja pelkokin ovat tunteita. Ja tunteiden pelkääminen on ehkä se kaikkein ikävin tunne.

Tunnelin keskellä kulkiessa on tietoisuudessa vain yksi asia: selviytyminen päivästä toiseen. Tunnelissa olisi useita mahdollisuuksia poiketa sivutunneliin taikka valita toinen haara. Mutta koska kaikki muut toiveet ja tarpeet on hiljennetty et huomaa muita reittejä. Voit jopa väittää itsellesi, että et ole kiinnostunut mistään muusta.

Mutta kun alat muistella, tutkia ja tunnistaa mitkä asiat ovatkaan sinulle tärkeitä, niin sen jälkeen alat vähitellen huomata myös muita reittejä ja voit löytää tiesi ulos koko tunnelista avoimen taivaan alle, jossa kaikki on mahdollista.

Tähän tarvitsemme tietoisuutta arvoistamme. Että osaisimme valita sellaisen reitin elämässä, joka vastaa arvojasi ja on juuri sinulle se oikea.

Kun tunnistat arvosi ja sitoudut niihin, elämä alkaa muuttua merkitykselliseksi ja kiinnostavaksi. Arki muuttuu mielekkääksi ja on täynnä mahdollisuuksia.

Tutkimusten mukaan kolme mielen hyvinvointia tukevaa merkittävää asiaa ovat:

- Ihmissuhteet tai esim. lemmikki, jolle olet tärkeä ja joka on sinulle tärkeä.
- Mielekäs työ tai muu tekeminen.
- Vakaumus, luonto tai muu korkeampi arvo tai merkitys, johon uskoo.

Jos sinulla on yksikin edellä mainituista elämässäsi läsnä, niin matkasi ulos tunnelista on, jo alkanut tai alkaa heti kun huomioit, että elämässäsi on joku noista asioista. Tai jopa kaikki kolme?

Jos koet, että sinulla ei ole mitään yllämainituista, ensimmäinen tehtäväsi on kirjata itsellesi mikä vaihtoehto olisi helpoimmin tavoitettavissa, esim. luonto?

Voi tutkia omia arvojasi myös tämän seuraavan listan avulla

Haluan elämässäni:

*Olla hyvä kumppani __
*Olla muille apuna __
*Olla pätevä työssäni__
*Perheen__
*Olla tunnollinen__
*Suojella luontoa__
*Toimia yhteiskunnassa__
*Edistää suvaitsevuutta__

HOT auttaa.

HOT voisi avata vaikkapa hyväksy-omistaudu-toimi.

HOT on tämän päivän terapeuttinen suuntaus, jossa ei luvata mitään kummallista, eikä maalailla epärealistisia kuvia muutoksesta. Sinua ei vaadita varsinaisesti ymmärtämään itseäsi vaan HOT:ssa on kysymys ennen kaikkea hyväksymisestä.

Hyväksymisellä tarkoitetaan omien tunteiden ja tuntemusten hyväksymistä. Myöskin sen hyväksymistä opetellaan, että se mitä on ollut ja tapahtunut, sitä ei voi muuttaa.

HOT – hyväksymis-ja omistautumisterapiassa on kyse juuri omien arvojen tunnistamisesta. Kun tunnistat arvojasi, hyväksyt tunteitasi, omistaudut eli nimeät arvojesi näköisiä ”tavoitteita” ja alat toimia niiden mukaan.

Tämä mahdollistaa elämäsi muuttumisen yhä enemmän arvojesi näköiseksi, joka puolestaan tuottaa automaattisesti elinvoimaa ja tyytyväisyyttä.

Arvojen näköisen toiminnan asettaminen tavoitteeksi ei tarkoita pyrkimystä suorittaa jotain entistäkin paremmin. Arvot tavoitteena tarkoittaa sitä, että kun tunnistat sinulle tärkeitä arvoja, osaat pyrkiä selkeämmin niitä kohti. Esim. Luonnonsuojelu, kun tunnistat itsessäsi, että luonto on tärkeä arvo sinulle, voit tarkistaa vaikkapa oletko kierrättänyt jätteet parhaalla mahdollisella tavalla.

Esimerkkejä HOT mallista:

1.
*Olet oivaltanut, että vaikka olet aikuinen, niin vanhempiesi tapa puhutella sinua tai käyttäytyminen sinua kohtaan, haavoittaa ja lannistaa sinua.

*H= Päätät h y v ä k s y ä sen tosiasian, että vanhempasi eivät muutu. Voit vaikuttaa vain omaan suhtautumiseesi, et voi muuttaa toisia.

*O= Tarkennat itsellesi, mikä on sinun omien arvojesi mukaista toimintaa itseäsi ja muita kohtaan. Päätät o m i s t a u t u a ymmärryksellesi, että et voi vaikuttaa muuhun kuin omaan suhtautumiseesi.

*T= Päätät t o i m i a tästä lähtien itseäsi kunnioittaen. Voit joko ottaa etäisyyttä vanhempiisi tai voit kertoa heille, että heidän puheensa loukkaa sinua tai voit vain mielessäsi vahvistaa ymmärrystäsi siitä, että vanhempiesi käytös kertoo heistä, ei sinusta. Ja vähitellen loukkaukset eivät enää kosketa.

** Toki tästä voi parhaassa tapauksessa vähitellen seurata, että kun itse mallinnat sitkeästi kunnioittavaa käytöstä, vähitellen vanhemmatkin voivat ehkä oppia jotain.

2.
*Saat aiheellisen parkkisakon ja meinaat haljeta raivosta. Sakko tuntuu henkilökohtaiselta loukkaukselta ja vain sinuun kohdistuvalta vääryydeltä.

*H= Istut ja hengittelet syvään. Kohtaat tosiasian, että olet parkkeerannut autosi väärin ja että sakko olisi tullut ihan jokaiselle muullekin vastaavassa paikassa. Päätät h y v ä k s y ä sen, että sakko tuli etkä voi sille enää mitään. Raivoaminen ei muuta sitä, se vain tuottaa sinulle enemmän pahaa mieltä ja vahvistaa uskomustasi henkilökohtaisesta loukkauksesta.

*O= Päätät o m i s t a u t u a sille, että vastaisuudessa et parkkeeraa sakkopaikalle, koska se tuottaa sinulle sekä taloudellista, että henkistä kärsimystä.

*T= Toimit nyt niin, että pistät sakon maksuun, annat itsellesi anteeksi ja päätät laittaa asian nyt suoritettujen mappiin päässäsi.

3.
*Olet joutunut lapsena kaltoin kohdelluksi jollain tavalla joko aikuisten tai muiden lasten taholta. Kärsit tämän päivän elämässä alakuloisuudesta tai ahdistuksesta. Tiedostat syyt, jotka ovat laukaisseet sinussa em. tunteita.

Päätät aloittaa pikkuhiljaa h y v ä k s y m ä ä n sen, että tämä on totta, olet joutunut kokemaan vääryyttä, etkä voi tapahtunutta muuttaa. Sinun ei tarvitse hyväksyä sitä MITÄ olet joutunut kokemaan mutta voit hyväksyä sen, että näin on tapahtunut. Huomaatko eron? Kun hyväksyt tapahtuneen, jota et voi muuttaa silloin et enää kamppaile etkä katkeroidu asiasta, kun päästät irti siitä mille et voi mitään enää.

*Päätät o m i s t a u t u a ajatukselle, että tapahtunut on tapahtunut, ok. Mutta nyt ei enää tapahdu kaltoinkohtelua. / Tai jos kaltoinkohtelua edelleen on elämässäsi, päätät katsoa totuutta silmiin ja o m i s t a u t u a ajatukselle, miten lähden pyrkimään siitä pois.

* Päätät t o i m i a niin, että etsit elämääsi iloa. T o i m i t niin, että tutkit arvojasi, kuten nyt tämän tehtävän avulla ja t o i m i n t a s i vie sinua pois päin kärsimyksestä ja lähemmäs tyytyväisyyttä.

Kirjoita sitten lista 20 eri asiasta, jotka voisivat olla sinun ykkösarvojasi.

ESim.

Harrastaa jotain mukavaa, mitä erityisesti_____?

Olla ystävällinen ihmisille.

Nähdä asiat eri puolilta.

Nauttia luonnon kauneudesta, missä erityisesti_____?

Jne. Tee oma listasi ja laita sitten vielä asiat tärkeysjärjestykseen.