

# Itselle tärkeä asiat ja arvot

Itselle tärkeiden asioiden ja arvojen tavoitteena on kirkastaa ja vahvistaa osallistujalle merkityksellistä ja hyvää elämää. Muutoksen pysyvyyden ja jatkuvuuden näkökulmasta on olennaista, että motivaatio muutokseen syntyy omien tarpeiden, syiden ja toiveiden pohjalta. Itselle tärkeät asiat ja arvot konkretisoivat hyvin näitä henkilökohtaisia merkityksiä. Tällöin puhutaan sisäisestä tai sisäsyntyisestä motivaatiosta, joka ei ole riippuvaista esimerkiksi muiden antamasta hyväksynnästä tai palkinnoista, tai vaikkapa siitä, millaisia tunnetiloja kulloinkin on läsnä.

Itselle tärkeiden asioiden ja arvojen mukaan toimiminen lisää hyvinvointia ja tuo konkreettisesti käyttäytymisen tasolla muutosta elämään. Arvopohjaiset valinnat, kuten esimerkiksi liikkumisen lisääntyminen arjessa, vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiin ja lisäävät merkityksellisyyttä elämään. Siten liikkuminen ei ole vain ”liikunnan lisäämistä”, vaan sen taustalla olevat syyt ja yhtymäkohdat liittyvät parhaimmillaan tietoisesti elämän tärkeisiin asioihin. Muutoksen kannalta olennaista on löytää pohdintojen ja arvojen kirkastamisen kautta konkreettisia valintoja *tässä ja nyt*, sillä ilman konkreettisia tekoja *tänään*, muutos jää helposti *sitten kun* -puheiksi tai suunnitelmiksi. Muutokseen avaimia ovat pienet ja joustavat arjen teot, ja niiden tietoinen kytkeminen osaksi omia arvovalintoja. Näin ihminen voi itse valita ja vaikuttaa omaan elämäänsä.

Tämän teeman ja harjoitusten tavoitteena on kirkastaa asioita ja arvoja, jotka ovat oman elämän kannalta tärkeitä sekä vahvistaa omien arvojen mukaista elämää, ja siihen liittyviä tekoja arjessa. Arvopohdinnoilla on mahdollista vahvistaa asiakkaan omaa sisäistä motivaatiota muutokseen ja valintojen taustalla olevia henkilökohtaisia merkityksiä.

## Harjoitus: Juhlapuhe

Kesto noin 20 minuuttia

Harjoitus aloitetaan lyhyellä läsnäoloharjoitteella, jotta keskittyminen mielikuvaharjoitukseen on helpompaa.

*” Pysähdy hetkeksi aistimaan luontoa ympärilläsi. Kiinnitä huomiota maahan, jossa seisot tai istut ja aisti samalla, miltä maa jalkojen ja jalkapohjien alla tuntuu. Voit halutessasi liikkua ja vahvistaa tuota fyysistä tuntemusta jalkojesi alla. Vie huomiota hetkeksi myös väreihin, joita huomaat ympärilläsi. Millaisia sävyjä tai värejä huomaat puissa tai maassa? Havainnoi hetken aikaa, mitä huomaat ja voit antaa noiden havaintojen vain tulla ja mennä.*

*Vie lopuksi huomiota vielä muihin tuntemuksiin, joita aistit kehossasi tällä hetkellä. Tunnetko esimerkiksi tuulen virettä kasvoillasi tai aistitko lämmön tai viileyden tunnetta. Miltä hengitys tuntuu juuri nyt? Anna kaikenlaisten havaintojen ja tuntemusten olla juuri sellaisia kuin ne ovat, ilman tarvetta muuttaa mitään. Voit halutessasi sulkea nyt myös silmät ja pysähtyä kuuntelemaan pian alkavaa mielikuvaharjoitusta, jonka nimi on ”Juhlapuhe”. Harjoituksen tavoitteena on löytää kosketusta siihen, millaiset asiat ovat elämässä arvokkaita ja tärkeitä ja millaisia asioita haluaisi elämään tulevaisuudessa.*

*Kuvittele seuraavaksi mielessäsi itsesi useamman kymmentä vuotta vanhempana. On syntymäpäiväsi ja juhlapäiväsi kunniaksi olet viettämässä läheisten ihmisten kanssa syntymäpäiväsi. Voit vapaasti valita, miten pitkälle tulevaisuuteen haluat matkata. Nuo juhlat kuitenkin selvästi tästä elämänhetkestä pidemmällä ja voivat olla vaikkapa 40-, 50-, 60- tai jopa 70-vuotissyntymäpäiväjuhlat. Juhlat pidetään sinulle mieleisessä paikassa tai paikassa, jossa toivoisit juhlien olevan. Juhlat ovat juuri sinun näköisesi ja niissä sinulla on mukava ja turvallinen olla. Mieti hetken aikaa mielessäsi keitä olisi paikalla, ja keitä toivoisit siellä olevan? Paikalle saapuu kenties ystäviäsi, perhettä tai muita sinulle tärkeitä ihmisiä. Kuvittele tilannetta kaikkien aistiesi kautta, mitä näet, tunnet ja kuulet ympärilläsi? Mitä ympärilläsi tapahtuu?”*

Tässä välissä pidetään pieni tauko ja annetaan osallistujalle hetki aikaa pohtia tilannetta mielessään.

*” Hetken kuluttua joku sinulle tärkeistä vieraista, haluaa pitää sinulle juhlapuheen. Läheisesi kertoo jotain sinusta ihmisenä ja siitä, millaisia asioita olet elämäsi aikana tehnyt ja millaisia asioita olet elämässäsi arvostanut. Millaisia asioita toivoisit sinusta sanottavan? Mistä toivoisit heidän muistavan sinut?*

Tässä välissä pidetään pieni tauko ja annetaan osallistujalle hetki aikaa pohtia kysymyksiä mielessään.

*” Entäpä, jos puhe pidettäisiinkin tämänhetkisten tekojesi ja valintojesi perusteella? Olisiko puhe kenties samanlainen kuin toivoisit sen olevan?*

Tässä välissä pidetään pieni tauko ja annetaan osallistujalle hetki aikaa pohtia kysymyksiä mielessään.

*” Vähitellen kaikessa rauhassa voit siirtää huomiota takaisin tähän hetkeen ja ympäröivään luontoon, ja jättää mielikuvaharjoituksen taka-alalle. Mikäli silmäsi ovat olleet kiinni, voit nyt avata ne ja palautta itsesi tähän hetkeen ja päättää harjoituksen.*

Mielikuvaharjoituksen herättämiä tunteita, ajatuksia ja arvopohdintoja voidaan purkaa kävelen esimerkiksi parin tai ohjaajan kanssa keskustellen. Lopuksi voidaan jakaa vapaamuotoisesti ajatuksia yhteisesti koko ryhmän kesken. Voitte käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Miltä mielikuvaharjoitus tuntui? Oliko helppoa/vaikeaa eläytyä tulevaisuuteen?
- Millaisia tunteita tai ajatuksia mielikuvaharjoitus herätti?
- Millaiset asiat tai arvot ovat sinulle tärkeitä tällä hetkellä?
- Mitkä asiat tai arvot ovat tärkeimpiä?
- Miten hyvin nämä asiat tai arvot toteutuvat tekojen tasolla tällä hetkellä? Mitkä asiat tai arvot toteutuvat hyvin? Missä asioissa tai arvoissa on parannettavaa?

Arvoja ja itselle tärkeitä asioita käsiteltäessä on hyvä tuoda esiin myös se, että nämä pohdinnat voivat herättää monenlaisia tunteita: tyytyväisyyttä, iloa, surua tai joskus jopa ahdistustakin. On tärkeää, että kaikenlaisiin tunteisiin suhtaudutaan hyväksyen ja sallien ja on hyvä tunnistaa, että hankalillakin tunteilla voi olla tässä yhteydessä tärkeä viesti mukanaan. Usein koemme esimerkiksi ahdistusta, jos tunnistamme, että emme elä kuten toivoimme ja näin tuon tunteen tunnistaminen voi olla myös alku hyvään muutokseen.



## **Metafora: Suunnan ottaminen kompassilla pohjoiseen**

Arvojen hyödyntämistä omassa elämässään voisi verrata esimerkiksi kompassin käyttöön ja siihen, että ottaisi kompassilla suunnan pohjoiseen. Ei ole väliä sillä, miten pitkälle pohjoiseen menee, lähes aina voi mennä pidemmälle. Kun ottaa suunnaksi pohjoisen, voi valita jonkin kiintopisteen horisontissa, esimerkiksi suuren puun tai vuorenhuipun ja suunnata sitä kohti.

Lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteet tai päämäärät ovat kuin pisteitä horisontissa. Ne eivät ole matkan pää, vaan pikemminkin ne ovat matkan varrella olevia etappeja, jotka auttavat pitämään suunnan. Jos katsomme liian kauan jotakin pistettä horisontissa, saatamme kompastua johonkin esteeseen edessämme. Jos taas takerrumme liikaa jokaiseen askeleeseen, voimme helposti kadottaa suunnan. Kun matkaamme kohti sitä, mitä elämässämme arvostamme, on hyvä kiinnittää huomio askeleisiin mutta samalla myös säilyttää huomio siinä, mihin olemme menossa.



## Harjoitus: Arvojen mukaisen elämän jana

Kesto 15–20 minuuttia

Pyydä osallistujaa kuvittelemaan jana esimerkiksi kahden puun tai kiven väliin. Janan toinen pää edustaa elämää ja valintoja, jotka ovat täysin omien arvojen mukaisia ja toinen taas puolestaan päätä, joka on kaukana omien arvojen mukaisesta elämästä tai edustaa hyvin vähän omia arvoja. Pyydä osallistujaa hakeutumaan janalla kohtaan, joka sopii omaan tilanteeseen tai pohdintoihin parhaiten. Muistuta osallistujaa siitä, että jokaisen mielessä nuo arvot ja niiden painotukset ovat hivenen erilaisia, ja näin ollen toisen sijoittumisesta janalla ei pidä verrata millään tavalla omiin valintoihin. Olennaista on nyt oma pohdinta suhteessa siihen, mitä seuraavaksi kysytään.

### 1. Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi/toimintaasi/elämäntapaasi noin 3 vuotta sitten.

- Miten voit tuona kyseisenä hetkenä?
- Mihin suuntaan olit menossa? Kohti omia silloisia arvojasi / itsellesi tärkeitä asioita ja hyvinvointia vai poispäin omista arvoista?
- Muistele, mitä asioita konkreettisesti teit silloin.
- Mikä esti sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä auttoi sinua olemaan lähellä omia arvojasi?

### 2. Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi/toimintaasi/elämäntapaasi tällä hetkellä.

- Miten voit tällä hetkellä?
- Mihin suuntaan olet menossa? Kohti omia arvojasi / itsellesi tärkeitä asioita vai poispäin omista arvoista?
- Millaisia asioita konkreettisesti teet tällä hetkellä?
- Mikä estää sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä auttaa sinua olemaan lähellä omia arvojasi?

### 3. Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi/toimintaasi/elämäntapaasi noin vuoden kuluttua tästä hetkestä eteenpäin.

- Miten haluaisit voida noin vuoden kuluttua?
- Mihin suuntaan haluat mennä? Kohti omia silloisia arvojasi / itsellesi tärkeitä asioita ja hyvinvointia vai poispäin omista arvoista?
- Pohdi, mitä asioita voisit konkreettisesti tehdä, jotta haluamasi muutos on mahdollista.
- Mikä voisi estää sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä voisi auttaa sinua olemaan lähellä omia arvojasi?

Lopuksi pyydä osallistujaa seisomaan hetki yhdellä jalalla. Tämän toiminnallisen metaforan kautta on tarkoitus havainnollistaa, kuinka muutoksen tekeminen vaatii jatkuvaa työtä (metaforana lihastyö, jonka avulla pyritään säilyttämään tasapaino). Välillä voi tarvita tukea (voidaan laskea toinen jalka maahan), jotta pysyy haluamassaan suunnassa. Mutta aina on mahdollista jatkaa arvojen mukaisten tekojen tekemistä (nostaa toinen jalka ylös ja jatkaa tasapainoilua) ja jatkaa omaa muutosprosessia ja arvojen mukaista elämää eteenpäin.

Harjoituksen jälkeen pohdittavaksi yksin ja ryhmässä:

- Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?
- Olivatko oma hyvinvointi ja konkreettiset teot yhteydessä toisiinsa?
- Jos kyllä, niin miten?
- Mikä olisi pieni teko, jonka voit tehdä tänään hyvinvointisi tai arvojesi suuntaisesti?
- Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka voit tänään tehdä siitä huolimatta, että...?

Arvojen mukainen elämä toteutuu vasta konkreettisten tekojen tasolla. Sen vuoksi olennaista on saada muutos tapahtumaan tänään, eikä ensi viikolla tai joskus tulevaisuudessa. Arjen muutoksissa ratkaisevaa voi olla se, miten löytää pieniä asioita ja valintoja arkeen. Siitä huolimatta, että suunnitelmat muuttuvat tai koetaan esteitä. Nämä kysymykset voi antaa osallistujalle ns. päivittäiseksi kotitehtäväksi. Arvojen mukaisia päivittäisiä tekoja kannattaa myös kirjata ylös ja seurata niiden toteutumista esimerkiksi tapaamisten välissä.

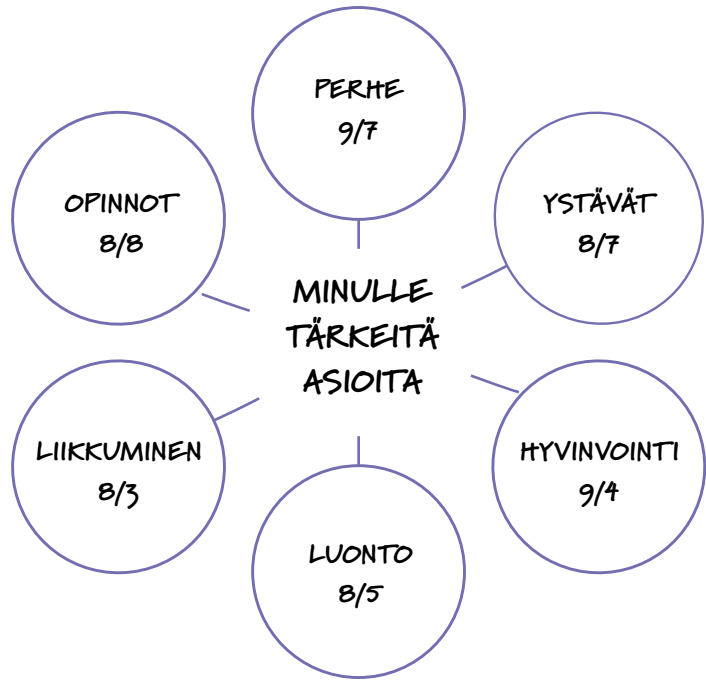
## Harjoitus: Arvoanalyysi

Kesto 20–30 minuuttia

Seuraavan harjoituksen voi antaa osallistujalle tehtäväksi käyntien välissä kotitehtävänä, sillä harjoitus on hyvä tehdä paperille rauhassa pohtien.

Harjoituksen tavoitteena on tarkastella ja kirkastaa itselle tärkeitä arvoja ja asioita sekä sitä, kuinka hyvin ne toteutuvat elämässä.

1. Tee palloanalyysi kotitehtävänä ja piirrä kuvio tyhjälle paperille. Kirjoita ympyröihin asioita ja arvoja, jotka ovat sinulle merkityksellisiä ja tärkeitä. Voit määrittää ne täysin vapaasti – kyseessä voivat olla esimerkiksi ihmissuhteet, hyvinvointi, työ, opiskelu tai vapaa-aika. Arvojen tai tärkeiden asioiden lukumäärän voit myös itse määrittää ja kirjata asioita sen mukaan, mikä tuntuu itsestä sopivalta.
2. Arvioi jokaisen arvon tai asian tärkeys asteikolla 1–10 (1=vähän tärkeä, 10=erittäin tärkeä).
3. Arvioi, kuinka hyvin arvo toteutuu tällä hetkellä elämässäsi asteikolla 1–10 (1=ei toteudu lainkaan, 10=toteutuu täysin). Aseta numeeriset arviot palloihin arvojen viereen tärkeys/toteutuminen, esimerkiksi 8/5.
4. Pohdi vastauksiasi:
  - Mitkä arvot ja asiat toteutuvat elämässäsi parhaiten?
  - Mitkä eivät toteudu niin hyvin?
5. Pohdi, mikä olisi arvoanalyysin pohjalta itselle sopiva tavoite lähitulevaisuudessa. Hyvä arvojen mukainen tavoite on selkeä ja konkreettinen, ja se tukee tai on sopusoinnussa myös muiden tärkeiden arvojen kanssa. Pohdi myös pieniä tekoja, jotka tukevat tavoitteen saavuttamista.



Kuvio 6. Esimerkki arvoanalyysistä.