

La Bussola dei Valori

I valori sono la nostra personale bussola che guiderà le nostre scelte nel presente e che ci orienterà nelle bufere con cui dovremo confrontarci. Stabilire una scala dei nostri valori personali e vivere allineati con essi è un primo passo, all'apparenza semplice, per essere soddisfatti. Facciamo un esempio contestuale: il lavoro. Cosa vogliamo veramente in questo settore? Cosa mettiamo al primo posto? Denaro o soddisfazione personale? Onestà o salute psicofisica? E dove metteremmo i rapporti umani? Prima o dopo del denaro?

Qualcuno sostiene di scrivere almeno 10 valori e giocare a fare e rifare la graduatoria, "sentendo" quella che è la cosa giusta per noi in quel momento.

Personalmente credo che siano troppi e che si possano raccogliere e sintetizzare nel numero perfetto: 3. Penso anche che la visione di una "scala" bidimensionale sia riduttiva, visto che la nostra mente può pensare su tre dimensioni.

La mia soluzione è di creare una Mappa mentale ricca e dettagliata all'inizio per poi accorpate informazioni e sensazioni correlate in una unica rappresentazione grafica ricca di colori, disegni e collegamenti di diverso grado. Avremo così un quadro più completo ed una fotografia nitida delle nostre priorità in questo preciso momento della nostra vita.

Spessi i nostri conflitti interiori, quelli che ci bloccano e non ci fanno scegliere, sono conflitti di valori. Magari sono entrambi ai primi posti in classifica ma riguardano due contesti diversi come ad esempio lavoro e famiglia. È difficile cercare la propria affermazione personale sul lavoro per poi provare un forte senso di colpa per aver trascurato i propri famigliari. Sovente le risposte "salvagente" che ci si dà sono "alla fine lo faccio per loro". Ma raramente questa risposta porta a qualcosa di buono.

La nostra gerarchia interna è comunque bene, per la nostra salute, che sia flessibile e pronta al cambiamento, soprattutto nei periodi emotivamente ricchi come quando si è innamorati, quando si cambia lavoro o stile di vita, alimentazione o sport, oppure quando ci dobbiamo separare da qualcuno o da qualcosa che amavamo molto.

I valori che oggi ci guidano probabilmente non sono gli stessi di dieci o quindici anni fa. Vale la pena comunque sottolineare che, malgrado la variabilità, alcuni valori base sono in noi decisamente stabili, in quanto precocemente e solidamente definiti. La variabilità di questi valori è influenzata dalla cultura, dall'educazione, dal livello sociale di appartenenza e dalle esperienze vissute. Riconoscere i nostri valori e prestare attenzione a quelli degli altri è un passo fondamentale per creare, approfondire o tralasciare rapporti interpersonali.

Le nostre convinzioni derivano per lo più dai nostri valori, di cui spesso sono emanazioni e definiscono i divieti e i permessi rispetto a comportamenti ed azioni. Sono come una sorta di codice interno che ci permette o ci impedisce di muoverci nel mondo.

Il cambiamento è un effetto domino. Basta che si trasformi l'ordine di importanza di un singolo valore che, di conseguenza, molte convinzioni e credenze al riguardo si modifichino radicalmente. È questo che succede quando diciamo di avere una nuova consapevolezza di noi e del nostro potenziale.

© Dott. Silvano MONTI – Psicologo e Tecnico PNL