

LA SCALA DI VALORI

I valori sono concetti che **danno un significato e un senso a ciò che facciamo**, nella vita e nel lavoro.

Dai valori ricaviamo i principi, cioè le regole, in base a cui riteniamo giusto agire, scegliere, vivere.

I valori sono **ciò in cui fermamente crediamo**; i valori determinano **le nostre priorità**.

I nostri valori sono quindi ciò a cui ci riferiamo per verificare se le nostre azioni, e più in generale la nostra vita, vanno nella direzione che noi riteniamo giusta.

Quando le nostre azioni e la nostra condotta sono coerenti con i nostri valori e obbediscono ai nostri principi, **ci sentiamo appagati e soddisfatti della nostra vita**. Ma quando le nostre azioni non sono coerenti con i valori personali, non ci sentiamo in pace con noi stessi e siamo **frustrati e infelici**.

Per questo è molto importante compiere uno sforzo per riconoscere ed indentificare i propri valori, e divenirne consapevoli.

Come i nostri valori ci aiutano

I Valori esistono, indipendentemente dal grado di consapevolezza che ne abbiamo.

La vita risulta molto più semplice se sappiamo riconoscerli, perché riusciamo a pianificare il nostro futuro e prendere decisioni coerenti con ciò in cui crediamo.

Se uno dei nostri valori fondamentali è la famiglia, ma lavoriamo oltre 60 ore alla settimana, difficilmente non percepiremo un profondo senso di frustrazione e di conflitto interno.

Se lo spirito di competizione non rientra tra i nostri valori ma lavoriamo in un ambiente altamente competitivo, difficilmente il nostro lavoro risulterà gratificante.

In situazioni simili, riconoscere i propri valori risulta molto utile perché ci consente di stabilire se vogliamo proseguire in una direzione o intraprendere una strada diversa, cambiare lavoro, accettare una promozione, scendere a compromessi oppure mantenerci irremovibili su una nostra decisione.

Se comprendiamo le nostre autentiche priorità, riusciremo a porci obiettivi di vita che ci rendono felici e appagati: saremo profondamente motivati a raggiungerli, e la consapevolezza di muoverci nella direzione giusta ci sosterrà nel approfondire tutto l'impegno necessario, e renderà gratificante ogni sforzo che compiamo in quella direzione.

Attenzione: i Valori sono tendenzialmente stabili, ma non hanno confini rigidi ed immutabili. Attraversando **le diverse stagioni della nostra vita**, i nostri valori possono cambiare. Per esempio, quando da giovani adulti entriamo nel mondo del lavoro, possiamo attribuire molto valore alla carriera e al successo – che possiamo misurare per esempio in termini di retribuzione economica e

di status sociale. Quando, più avanti nel tempo, avremo costruito una famiglia, potremmo attribuire maggior valore all'equilibrio tra vita lavorativa e vita familiare.

Così come cambia la nostra definizione del "Successo", allo stesso modo cambiano i nostri valori personali.

Tenersi in contatto con i propri valori è un esercizio che dura tutta la vita. Non dobbiamo mai smettere di rivisitare i nostri valori, particolarmente quando avvertiamo l'insorgere di un disequilibrio nella nostra vita e smettiamo di sentirci soddisfatti di ciò che stiamo facendo.

Nello svolgere l'esercitazione proposta, può essere utile tenere presente che i valori che sono stati importanti in passato potrebbero non risultare altrettanto rilevanti oggi.

Definire i propri valori

Nel definire i nostri valori personali, scopriamo **cosa è realmente importante per noi.**

Un punto di partenza è osservare la nostra vita fino ad oggi, per riconoscere quando ci siamo sentiti davvero bene, certi di avere compiuto scelte giuste.

Primo passo: Identifichiamo i momenti di maggiore felicità della nostra vita.

Per assicurarci di coprire tutti gli aspetti della nostra vita, cerchiamo momenti di felicità nella nostra carriera scolastica, accademica o professionale, e anche nella vita personale.

Cosa stavamo facendo?

Eravamo con altre persone? Se sì, con chi?

Quali altri fattori hanno contribuito a quei sentimenti di felicità?

Secondo passo: Identifichiamo i momenti di maggiore orgoglio della nostra vita (studio, lavoro, vita personale).

Perché ci siamo sentiti orgogliosi?

Abbiamo condiviso il nostro orgoglio con altre persone? Se sì, con chi?

Quali altri fattori hanno contribuito a quei sentimenti di orgoglio?

Terzo passo: Identifichiamo i momenti in cui ci siamo sentiti più appagati e soddisfatti nella nostra vita (studio, lavoro, vita personale).

Quali bisogni o desideri hanno trovato gratificazione?

Come e perché quella esperienza ha dato significato alla nostra vita?

Quali altri fattori hanno contribuito a quei sentimenti di soddisfazione?

Quarto passo: Definiamo i nostri valori fondamentali, basandoci sulle nostre esperienze di felicità, di orgoglio e di soddisfazione.

Perché le esperienze descritte sopra sono state davvero importanti e memorabili?

Per partire, possiamo servirci di [questa lista](#) (che è un semplice elenco di valori diffusi e non ha alcuna pretesa di essere esauriente).

Cerchiamo di individuare **10 valori** che sono importanti per noi.

Se scorriamo la lista, vediamo che molti di questi sono affini e in qualche modo si combinano: se per esempio riteniamo importanti la Generosità, il Volontariato e il Rispetto per gli altri, possiamo chiamare uno dei nostri valori principali la “Disponibilità nei confronti degli altri” oppure chiamarlo in qualsiasi altro modo che abbia significato e senso per noi.

Nella lista non compaiono concetti come “**Felicità**” o “**Autorealizzazione**” perché sono concetti in sé vuoti di contenuti: ciascuno ne definisce il contenuto attraverso le proprie scelte di valore.

Inoltre, **nessuno dei concetti elencati ha un significato universale**: “Intelligenza” può riferirsi all’impiego di spiccate capacità logiche nel risolvere problemi complessi per un matematico, mentre per me significa “Trarre il meglio da sé e dagli altri in ogni situazione”.

“Libertà” può riferirsi a diritti di minoranze o di popoli oppressi, come agli “Spazi di libertà personale” nella nostra vita.

Scriviamo i nostri valori fondamentali in ordine casuale.

Quinto passo: Definiamo la nostra scala di valori

Questo è probabilmente **il passo più difficile**, perché implica che ci guardiamo dentro in profondità. È anche il passo **più importante** perché, quando prendiamo una decisione, dobbiamo scegliere tra alternative che possono essere coerenti con valori diversi, che fra loro confliggono.

Prendiamo i primi due valori, come appaiono nel “quarto passo” e chiediamoci “Se potessi soddisfare soltanto uno dei due, quale sceglierei?”

Può essere utile **immaginare una situazione in cui fosse necessario operare questa scelta**. Per esempio, se confronto i valori della “Stabilità della mia vita” e lo “Spirito di servizio nei confronti dei bisognosi”, posso immaginare di dover decidere se vendere la mia casa e trasferirmi in un altro paese per prestare aiuto a popolazioni in grave difficoltà, oppure tenere la mia casa e mantenere la mia attuale stabilità e dedicarmi ad opere di volontariato più vicino a dove vivo.

Muoviamoci lungo la lista, confrontando ogni valore con ciascuno degli altri, fino a che la lista ci appare nell'ordine giusto: la nostra personale scala di valori

Sesto passo: Confermiamo la nostra scala di valori

Riguardiamo la nostra scala di valori, per accertarci che rispecchi ciò in cui crediamo per noi stessi e per la nostra vita.

Questi valori ci fanno sentire bene?

Siamo soddisfatti dei primi tre valori?

Saremmo a nostro agio e ci sentiremmo orgogliosi di dire alle persone a cui teniamo, che rispettiamo ed ammiriamo, che questi sono i nostri valori?

Questi valori rappresentano ideali che difenderemmo anche se la nostra scelta non godesse della approvazione degli altri e ci ponesse in una posizione di minoranza?

Riferirci consapevolmente ai nostri valori nel prendere le decisioni ci consente di mantenere intatto il nostro senso di integrità e di ciò che sappiamo essere giusto, ed affrontare le nostre decisioni con fiducia e chiarezza. Ci consente di compiere le scelte migliori per la nostra felicità e soddisfazione attuale e futura.

Compiere delle scelte sulla base dei propri valori non è sempre facile. Ma fare una scelta che sappiamo essere giusta ci garantisce la soddisfazione nel lungo periodo.