

Agire per modificare la nostra autostima - Valori e regole personali

**“Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre
ma nell’aver nuovi occhi ”**

M.Proust

Per migliorare la propria autostima ed il proprio benessere psicologico è importante occuparsi dei seguenti aspetti:



1. Scoprire quali sono i propri **valori fondamentali** e quindi fare chiarezza con se stessi rispetto quello che si vuole e quello che non si vuole nella propria vita.
2. Riconoscere le proprie **emozioni distruttive**: imparare a riconoscere ed entrare in contatto con emozioni maggiormente sane e che ci sostengano nei momenti di difficoltà.
3. Lavorare sull'**immagine di se**: molto spesso ci armiamo di buoni propositi e determinazione (voglio dimagrire, voglio smettere di fumare etc..) ma se prima non modifichiamo l'immagine che abbiamo di noi stessi tenderemo inconsciamente a sabotarci.

In questo articolo ci occuperemo dei valori e della loro importanza per migliorare il nostro benessere psicologico e la nostra autostima.

Da dove nascono i nostri valori?

Cos'è importante per me? Perché ho preso questa decisione? Come mai sono in accordo con alcune persone mentre con altre nascono spesso incomprensioni?

I nostri valori sono una **bussola interna** che seguiamo giorno per giorno e di cui molto spesso non siamo nemmeno consapevoli.

Secondo Lecky gli individui si muovono verso la **coerenza del sé** cioè cercano di conservare la propria identità attraverso la costruzione di un **sistema di valori** (credenze) che ci guidi coerentemente nel mondo.

Prova per un istante a pensare a quali cose rivestono maggior importanza per te, è possibile che siano legate da uno stesso valore?

Perché i valori sono importanti?

S.Andreas, uno psicoterapeuta della Gestalt famoso per il suo lavoro con le tecniche della PNL(Programmazione Neuro Linguistica), ha definito l'autostima come "**la capacità di agire in conformità con i propri valori**".

Molto spesso infatti quando le persone non hanno chiari quali siano i propri valori, sperimentano la sensazione di frustrazione e delusione di occupare la maggior parte del proprio tempo in attività che davvero non sono importanti per loro, un po' come essere in viaggio ma senza sapere se ci stiamo muovendo verso la giusta destinazione.

Secondo **R.Dilts** infatti i valori sono le **porte di accesso** a quegli stati emotivi che vogliamo provare.

Non è raro sentire persone che per 8 ore al giorno lavorano svogliati e con fatica e poi alla sera o nel week-end si dedicano a qualcosa che li appassiona davvero trasformandosi in persone completamente diverse.

Oppure, persone che non essendo consapevoli dei propri reali valori e di conseguenza non riuscendo a viverli, provano un senso di delusione e vuoto che colmano con comportamenti disfunzionali.

Prova a notare un altro fenomeno interessante, hai mai notato come tendiamo spontaneamente a stare maggior tempo con persone che hanno i nostri medesimi valori e meno con chi ha valori diversi dai nostri?

Vivere seguendo i nostri valori significa **agire coerentemente** con quello che secondo noi è il senso della vita, cosa è importante per provare una maggiore soddisfazione in quello che facciamo e di conseguenza una maggior sicurezza e sensazione di pace interiore.

Quali sono i nostri valori?

Per capire quali sono i nostri valori basta chiedersi:

"Cosa è importante per me?"

Nel lavoro che facciamo nei gruppi esperienziali e nelle consulenze private solitamente vengono espressi valori molto generali

1. La cosa più importante per me è la salute
2. Non potrei mai fare a meno della mia famiglia
3. La libertà prima di tutto etc..

Se ponessi a te questa domanda che tipo di risposta si potrebbe ottenere?

Quali sono i valori che ritenente importanti per te?

Valori "mezzo" e valori "fine"

Prendiamo ad esempio l'elenco di valori scritto qui sotto:

La cosa più importante è:

- l'amore
- la famiglia
- il lavoro

Questo elenco ci permette di andare oltre e fare un'ultima distinzione importante; il lavoro e la famiglia più che dei valori sono dei **mezzi** per ottenere gli stati emozionali che vogliamo sperimentare, il **fine** che in questo caso è l'amore.

Quando ad esempio una persona mi dice: "La cosa più importante è il lavoro(mezzo)" la mia domanda successiva è: "**Cosa ti da il lavoro (fine)**", le risposte possono essere tranquillità, pace, sicurezza etc..

Questo è il valore per lui importante.

Questa distinzione ci permette di iniziare a prendere consapevolezza degli **automatismi** che abbiamo costruito per raggiungere e provare certi stati emotivi per noi importanti, la confusione a volte tra mezzi e fine, ed iniziare a distinguere quelli funzionali da quelli disfunzionali, quelli che ci aiutano a vivere con soddisfazione e quelli che dobbiamo abbandonare per stare meglio.

Riassumendo:

- 1) I valori sono qualcosa di **intimo e personale**, così come i significati che gli vengono attribuiti.
- 2) Una seconda caratteristica importante dei valori è quella che solitamente ci associamo spontaneamente a chi **condivide i medesimi valori**.
- 3) Possono dipendere dalla cultura di appartenenza, dalla famiglia di origine oppure dipendere dal contesto in cui viviamo ed in generale le persone tendono ad affidarsi a valori immutabili.

Addirittura per una specifica comunità i valori possono delineare l'identità del gruppo stesso.

Articolo inviato il 15/06/2008 dal [Dott. Manuel Mauri](#)

Migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri: scoprire le proprie regole.

Il mese scorso l'articolo che ho trattato era relativo alla **scoperta** dei propri valori ed alla loro importanza.

I valori infatti sono una sorta di **bussola** che ci orienta nel mondo decidendo per noi quali siano le cose importanti di cui occuparci perchè rivestono particolare importanza nella nostra personale **scala di valori**

Lo scopo dell'esercizio era quello di imparare a **riconoscere ed osservare** cosa accade quando **diventiamo maggiormente consapevoli** dei valori per noi importanti, e scegliamo di investire maggiori energie nel perseguire il loro soddisfacimento.

Qual è il tema principale di questo articolo?

In questo articolo tratteremo la **parte successiva** alla scoperta o "**estrazione dei valori**" come viene abitualmente descritta.

Perché non basta conoscere i propri valori?

I valori esprimono ciò che una persona ha imparato a considerare importante nella vita.

Ad esempio un persona potrebbe dire le cose più importanti per me sono:

- La libertà
- La salute
- L'amore
- La tranquillità

Questo indica gli **stati emotivi** che la persona desidera sperimentare per poter provare benessere nella sua vita, ma non ci dice in concreto questo accade o cosa debba accadere perché ad esempio la persona senta di essere in salute o libera.

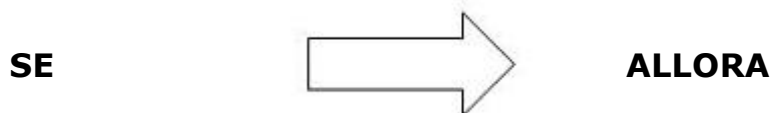
Cosa sono le regole

Le regole sono la **fonte del piacere** e del dolore che proviamo mentre ci muoviamo verso la soddisfazione dei nostri valori, in altre parole sono gli standard o i "**criteri**" (R.Dilts, 1987) che abbiamo costruito in noi per sentirci o meno **dentro l'emozione** che vogliamo provare.

Ad esempio una persona può avere come valore la **tranquillità** e sentirsi tranquillo quando può staccare per qualche minuto il telefonino e dedicarsi ai propri figli.

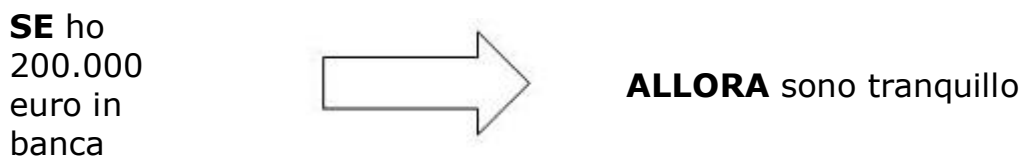
Come funzionano le regole?

Le regole hanno una struttura schematizzata in questo modo



La parte **se** contiene tutte le **nostre regole personali** per accedere ad esempio all'emozione **tranquillità**:

Es.



Oppure:



Questi sono degli esempi di quali regole possono esserci all'interno di valori come **amore** e **tranquillità**, ma ognuno di noi ha imparato a costruire dentro di se diverse regole a volte proprie a volte prendendole dal contesto sociale e familiare.

Perché le regole sono importanti?

Un discorso all'apparenza semplicistico come questo è uno stimolo per comprendere **cosa è importante** per il nostro paziente e magari per aiutarlo a rendersi consapevole di quali regole interne dispone per stare bene.

La maggior parte delle persone si crea regole che molto spesso fanno stare male invece che bene.

Regole esterne

Un esempio di come le persone sperimentano **emozioni negative** è quando affidano la possibilità di stare bene a persone ad altri.

Spesso le regole possono dipendere da **azioni di altri**.

"Mi sento **amata** ogni qual volta che il compagno mi abbraccia" è un esempio che molto spesso, se viene ulteriormente approfondito, è il capostipite di ulteriori regole stabilite dalle persone, dove il controllo dei nostri stati d'animo viene affidato a qualcosa o **qualcuno esterno** a noi

In altre parole conoscere le proprie ed altrui regole personali è come immaginare di possedere **diversi "accessi" agli stati emotivi** che vogliamo provare.

Conoscere queste regole può aiutarci a costruire percorsi neurologici di vasta portata che ci portino a provare quegli stati emotivi che vogliamo che conducono al nostro benessere psicologico.

Articolo inviato il 16/07/2008 dal [Dott. Manuel Mauri](#)