

GIOVEDÌ 17 MARZO 2011

Verifica e Valori

Obiettivo: è far capire che gran parte dei valori che vivono provengono da persone (genitori, educatori, ecc) che hanno loro trasmesso questi valori testimoniandoli con la propria vita e accompagnandoli nel cammino. Ma questi valori sono così importanti? Sappiamo coglierli? Sappiamo essere critici con noi stessi a questo riguardo?

Guida per animatore.

Cosa sono i valori? I valori sono gli ideali a cui miriamo, quelli che guidano tutte le nostre scelte e quindi il nostro destino. Se siamo consapevoli di quali sono le cose che più apprezziamo nella vita, quali sono i nostri ideali più elevati, e impegnandoci a vivere in base ad essi sempre possiamo raggiungere il livello maggiore e più elevato di realizzazione della nostra vita. Se non facciamo chiarezza su quello che più conta per noi nella vita, su quello cioè per cui siamo disposti a lottare veramente, allora come possiamo aspettarci di prendere decisioni efficaci? Se siamo in difficoltà sul decidere su qualcosa è perché non abbiamo idee abbastanza chiare al riguardo. Essere in grado di prendere decisioni dipende da quanto chiari siano i propri valori. Dobbiamo cercare di vivere secondo i nostri ideali, qualunque cosa accada anche se non veniamo ricompensati o aiutati. Importante è agire coerentemente con quello che secondo noi è il senso della nostra vita. Ma non possiamo farlo se non sappiamo con chiarezza quali sono i nostri valori. Vivere secondo i propri valori da un grande potere, una grande sicurezza autostima, un senso di certezza, un senso di profonda serenità e di totale coerenza. Spesso la gente si crea dei comportamenti frustranti e distruttivi (bere troppo, fumare, stare ore davanti a tv/pc, sesso a go-go, mangiare troppo etc etc). ma perché lo fa? Cosa c'è dietro? Questi comportamenti sono spesso il risultato del senso di vuoto interiore che si prova quando non si ha uno scopo nella vita e si cerca di distrarsi da quel senso di vuoto tentando di colmarlo con comportamenti che producono un provvisorio quanto instabile cambiamento di stato d'animo. Questo diventa poi un'abitudine e spesso ci si concentra sul come cambiare il nostro comportamento piuttosto che guarirne la causa. Ogni decisione è guidata da valori, che se non sono consapevoli, allora non li abbiamo stabiliti noi (di solito). Se vi chiedessi di scrivere in ordine quali sono i valori più importanti per voi difficilmente sareste in grado di farlo. Ma se non siete in grado di farlo come potete prendere delle decisioni chiare? Come potete fare scelte per il lungo termine?

[da "Associazione Nazionale di promozione sociale"]

- **Primo momento:** ciascuno compila personalmente la prima colonna; in questa bisogna segnare i valori più importanti che ciascuno ritrova nella propria vita.
- **Secondo momento:** metterli in ordine di importanza
- **Terzo momento:** compilare la seconda colonna della tabella, annotando la persona che ci ha trasmesso o testimoniato i valori segnati nella prima colonna.
- **Quarto momento** rileggere la tabella in silenzio, riflettendo sui seguenti punti:
 - Da chi ho assunto un numero considerevole di valori?
 - Sono valori che ci siamo lasciati trasmettere così, oppure li abbiamo colti, ci abbiamo riflettuto sopra?
 - In che misura accetto e vivo i valori indicati?
- **Quinto momento:** che valori vorrei avere? O penso che potrebbero essere per me positivi? Completare terza colonna.
- **Sesto momento:** condivisione.

Quali valori ritrovo nella mia vita	Da chi ho assunto queste convinzioni?	Che valori vorrei avere? O penso che potrebbero essere per me positivi?

