

# VIVIR EN CONCORDANCIA CON NUESTROS VALORES PERSONALES

por Vicens Olivé Pibernat. Socio fundador del Institut Gestalt de Barcelona

*“Con la palabra valores señalo aquellas cualidades que, en forma estructural y circunstanciada, conservan, mejoran y perfeccionan la vida del hombre”*

*(Luis Jorge González)*

Podemos decir que lo que para una persona o cultura es muy importante eso **es un valor**, éste será personal o social dependiendo de su dimensión.

Las personas adquirimos los valores, al igual que nuestras creencias más profundas, del entorno socio-cultural en el que nacemos y nos desarrollamos. Podemos decir también que son cualidades anímicas que van con nosotros a lo largo de la vida. frecuentemente son inconscientes si bien, como iremos viendo, son los aspectos que nos orientan y dirigen en nuestra vida.

Cuando buscamos una mejor profesión donde nos podamos REALIZAR, una AMOROSA vida de pareja, una buena SALUD física, una economía que nos proporcione SEGURIDAD o unas DIVERTIDAS vacaciones, estamos orientándonos hacia la vivencia de unos determinados valores personales.

Si lo observamos la otra cara de esto, veremos que solemos huir de los denominados contra-valores, es decir, aspectos como la ENFERMEDAD, el FRACASO, el DESAMOR, el DOLOR, la INSEGURIDAD, etc. son como sombras, más o menos cercanas, de las cuales preferimos tomar distancia.

Si en un muy sencillo autotest de personalidad, colocamos en un lado aquellos tres valores que nos son deseables y en el otro lado otros tantos contra-valores desagradables, nos encontraremos con un buen perfil de nuestra forma de ser actual. Por ejemplo, tomemos en caso de Irene, estudiante de Psicología:

## **VALORES**

- 1.- AMOR
- 2.- SEGURIDAD
- 3.- FELICIDAD

## **CONTRA - VALORES**

- 1.- ABANDONO
- 2.- CONFUSION / DUDAS
- 3.- INCOMUNICACION

Podremos deducir fácilmente que es una persona para la cual las relaciones personales significativas que le aportan AMOR y SEGURIDAD serán muy importantes, así como las personas y entornos que le evoquen FELICIDAD, mientras que las experiencias que le conlleven la vivencia de ABANDONO, CONFUSION, DUDA e INCOMUNICACION no las vivirá bien.

Irene, conscientemente o inconscientemente buscará personas y ambientes en los que pueda experimentar sus valores personales de modo que en estos entornos se sentirá bien y a la vez evitará, también siendo consciente o no, las situaciones que le conlleven vivir sus contravalores, puesto que le evocarán sus aspectos más o menos dolorosos y se sentirá mal.

## RELACION DE VALORES PERSONALES

Hace tiempo me interesé en hacer una recopilación de los valores más habituales de nuestra cultura, la relación de los cuales pongo a continuación. Por supuesto que no están todos, por lo cual incluye aquellos que para ti sean importantes y no estén reflejados en la lista.

Te sugiero que te animes, a la vez que los vas leyendo, a listar tu propia Jerarquía de Valores Personales, señalando aquellos que para ti sean los más importantes. Un criterio de selección que te sugiero es que primero te plantees la pregunta **¿Qué es aquello que es muy importante para mí y que quiero que esté presente siempre en mi vida?** y a partir de aquí hagas tu propia selección. Habitualmente bastará con que señales los diez más significativos, ordenándolos por orden de preferencia del primero al décimo.

LISTA DE VALORES:			
* Abundancia.	* Crecimiento.	* Gratitud.	* Productividad.
* Acción consciente.	* Cultura.	* Gratuidad.	* Progreso.
* Aceptación.	* Dar.	* Hermosura.	* Propósito.
* Acogida.	* Decisión.	* Hogar.	* Prosperidad.
* Actividad.	* Dedicación.	* Honestidad.	* Proximidad.
* Alegría.	* Desapego.	* Humildad.	* Pureza.
* Amistad.	* Descanso.	* Humor.	* Radiante.
* Amor.	* Diálogo.	* Idealismo.	* Rapidez.
* Apertura.	* Diligencia	* Identidad.	* Razón.
* Aprendizaje.	* Dinamismo.	* Igualdad.	* Realidad.
* Armonía.	* Dinero.	* Independencia	* Realización.
* Arte.	* Dios.	* Iniciativa.	* Relajación.
* Asertividad.	* Disciplina.	* Inocencia	* Religión.
* Audacia.	* Diversión.	* Integración	* Renovación.
* Ausencia de esfuerzo	* Dulzura.	* Integridad.	* Respeto.
* Autenticidad.	* Ecología.	* Intensidad.	* Responsabilidad.
* Autoafirmación.	* Economía.	* Intimidad.	* Riqueza.
* Autoestima.	* Ecuanimidad.	* Intuición.	* Sabiduría-Saber.
* Autonomía.	* Eficacia.	* Investigación.	* Salud.
* Autosuficiencia.	* Eficiencia.	* Justicia.	* Satisfacción.
* Aventura.	* Ejercicio físico.	* Lealtad.	* Seguridad.
* Ayuda.	* Encuentro.	* Libertad.	* Sencillez.
* Belleza.	* Energía.	* Liderazgo.	* Sentido de la vida.
* Beneficio.	* Entendimiento.	* Longevidad.	* Ser.
* Bienestar.	* Entrega.	* Luz.	* Serenidad.
* Bondad.	* Entusiasmo.	* Meditación.	* Servicio.
* Calma.	* Equilibrio.	* Mesura	* Sexualidad.
* Cariño.	* Esperanza.	* Misticismo.	* Silencio.
* Claridad.	* Espiritualidad.	* Modestia.	* Sinceridad.
* Colaboración.	* Espontaneidad.	* Motivación.	* Sintonía.
* Comodidad.	* Estabilidad.	* Nacionalismo.	* Sobriedad
* Compartir	* Estar.	* Naturalidad.	* Sociabilidad.
* Compasión.	* Estudio.	* Objetividad.	* Solidaridad.
* Competencia.	* Eternidad.	* Oportunidad.	* Tolerancia.
* Complicidad.	* Evolución.	* Optimismo.	* Totalidad.

* Comprensión.	* Excelencia.	* Orden.	* Trabajo.
* Compromiso.	* Expansión.	* Organización.	* Tradición.
* Comunicación.	* Extasis.	* Originalidad.	* Tranquilidad.
* Conciencia.	* Familia.	* Paciencia.	* Transformación.
* Conexión.	* Fe.	* Pasión.	* Transparencia.
* Confianza.	* Fidelidad.	* Patrimonio.	* Transpersonal.
* Congruencia.	* Filosofía.	* Paz.	* Trascendencia.
* Conocimiento.	* Finalidad.	* Perdón.	* Unidad.
* Consciencia.	* Firmeza.	* Perfección.	* Utilidad.
* Construir.	* Fluir.	* Pertenencia.	* Valentía.
* Contemplación.	* Fraternidad.	* Placer.	* Valor.
* Contentamiento	* Fuerza.	* Plegaria.	* Verdad.
* Cooperación.	* Fusión.	* Plenitud.	* Vida.
* Coraje.	* Generosidad.	* Poder.	* Vinculación.
* Creatividad.	* Gracia.	* Positivismo.	* Vitalidad
		* Prestigio.	* Voluntad.

Una vez hecha la relación de los valores más significativos (\*) te será fácil buscarle los opuestos, es decir, los contravalores. **¿Qué es aquello que, si lo vivo, me resulta más difícil de experimentar?**

*(\*) Quiero destacar que un aspecto puede ser connotado como “valor” ó “contra-valor” en función de la interpretación y necesidad de cada persona y en un momento dado. Por ejemplo “la soledad” puede ser algo muy deseable para unas personas mientras que algo a evitar por otras, lo mismo ocurre con aspectos como “autosuficiencia”, “trabajo” y otros; incluso a veces evocamos un “sano egoísmo”, para referirnos a la necesidad vital de mirar primero hacia sí. Asimismo, hemos de tener en cuenta que los valores pueden ir cambiando a lo largo de la vida, en función de las diversas experiencias de cada persona. Es por ello que es importante focalizar cuáles son los valores más importantes a tener presentes.*

## JERARQUÍA DE VALORES Y CONTRA-VALORES

Haz una Jerarquía de valores y contra-valores del 1º al 10º atendiendo a ubicarlos considerando

**Valores:** ¿Qué es lo más importante para mí?

**Contra-Valores:** ¿Qué me resulta más difícil de experimentar?

VALORES	CONTRA-VALORES
1º _____	1º _____
2º _____	2º _____
3º _____	3º _____
4º _____	4º _____
5º _____	5º _____
6º _____	6º _____
7º _____	7º _____
8º _____	8º _____
9º _____	9º _____
10º _____	10º _____

**¿Qué tal el resultado? ¿Era lo que ya sabías de ti? ¿Qué de nuevo te ha aportado?**

## **PROFUNDIZANDO EN EL PROPIO AUTOCONOCIMIENTO**

Si deseas ir profundizando en tu propio autoconocimiento, a partir de aquí nos aparecen dos interesantes autopreguntas:

### **1ª.- ¿Cómo vivir en concordancia con los propios valores personales?**

*(lo cual implica la focalización en la creación de un nuevo y más interesante futuro donde estén cada vez más presentes los valores elegidos).*

### **2ª.- ¿Cómo aprender a transitar los contravalores?**

*(todas las personas experimentamos aspectos dolorosos y de falta de recursos a lo largo de la vida, los cuales aparte de ser fuente de aprendizaje, experiencia y crecimiento en sus aspectos positivos, también nos pueden representar laberintos difíciles de sobrellevar).*

*Quiero mencionar aquí que incluyo expresamente el término “transitar” entendiendo que son aspectos que necesariamente las personas vivimos y que a la vez son grandes fuentes de aprendizaje y cambio. Una vez el aprendizaje se ha realizado el tema deja de ser conflictivo. Es decir, “lo hemos transitado”, a la vez que hemos obtenido un precioso aprendizaje.*

*También y por el aprendizaje de cada persona, las hay más orientadas hacia la vivencia de los valores denominados “positivos” las denominamos “optimistas” o “positivas”. Hay otras orientadas hacia los contravalores, son las que denominamos “pesimistas” o “víctimas”, pues tienen tendencia a sufrir más y a ver primero el vaso medio vacío, focalizándose en lo que no hay, en lo que falta o es doloroso, sin saber cómo salir de ahí. Que si bien eso también es así, un aprendizaje que fije la atención básicamente en lo deficitario es fuente de constante frustración, y eso impide el tránsito y desarrollo de los nuevos aspectos y más luminosos de cada persona. Son muchas las personas que por sus aprendizajes más profundos son incapaces de dejar un patrón existencial doloroso por ellas mismas. Es aquí cuando una buena terapia puede ser muy adecuada.*

## **PNL & COACHING PARA EL CAMBIO**

Quiero decir que yo trabajo mucho con la Programación Neurolingüística (PNL) y el Coaching. Ambos son enfoques modernos y orientados hacia la creación de vidas más satisfactorias, tanto en el presente como en un futuro más o menos cercano. Es por ello, que antes de seguir avanzando, prefiero especificar un aspecto técnico, que en PNL denominamos “Metaprograma”, es decir un aprendizaje matricial desde el cual operamos, frecuentemente de forma inconsciente.

Uno de los Metaprogramas básicos es el que denominamos “Ir hacia” / “huir de”. Es decir, es el movimiento de acercarse a lo positivo y alejarse de lo negativo, recogiendo así una de las principales tendencias presentes en todos los organismos vivos, pues tenemos una orientación primaria de buscar aquello que necesitamos-deseamos y a la vez evitar lo que nos puede ser dañino-perjudicial. De hecho, ya los más pequeños microorganismos buscan el calor y huyen del frío, o se acercarán a la luz, evitando la oscuridad. Esta tendencia la tenemos también las personas de forma muy desarrollada. Lo curioso es que a la vez que experimentamos uno de estos Metaprogramas a la vez estamos vivenciando el otro, por ejemplo, si buscamos la relación con otras personas, nos estamos alejando de la soledad, si vamos a dormir nos alejamos de la actividad, si enfermamos nos alejamos de la salud, etc.

Al plantearnos las dos preguntas anteriores, es obvio que con la primera nos orientamos a los valores que deseamos tener más presentes en un futuro y con la segunda ponemos nuestra atención en aquellos aspectos deficitarios y limitadores presentes en la experiencia de cada ser humano.

Nuestro crecimiento personal pasará tanto por el desarrollo y expansión de nuestros valores deseados (Metaprograma: “ir hacia”), como por la vivencia profunda de aquellos

aspectos sombríos y dolorosos, cuya primera tendencia será de evitación (Metaprograma: “huir de”).

Si reflexionamos sobre este tema nos percataremos que la vida la podemos interpretar como polar, vivimos el día y la noche, la salud y la enfermedad, el amor y el desamor, la vida y la muerte están por doquier, etc. Sólo la dimensión temporal de la revisión de lo vivido tiempo atrás nos dará la respuesta de si ello fue algo que nos ayudó a crecer o, por el contrario no nos aportó nada significativo. Es como el conocido cuento de “la buena suerte” que te adjunto. Lo bueno y lo malo siempre estará en función de nuestro punto de vista, y éste estará condicionado por las informaciones y aprendizajes que tenemos hasta este mismo momento.

Desde la PNL & Coaching la propuesta es sencilla, como entiendo que deben ser estas cosas y es, por un lado dirigir la atención hacia los aspectos deseados formulándonos autopreguntas del tipo (seguimos con el ejemplo de Irene):

### 1ª.- **¿Cómo tener más Amor, Felicidad y Seguridad en mi vida?**

De aquí nos surgirán otras preguntas importantes que nos ayudarán a precisar el tema, del tipo:

- **¿Con qué personas?**
- **¿En qué entornos?**
- **¿Qué es aquello que me aporta más Amor, Felicidad y Seguridad?**

También nos será útil, frente a la toma de decisiones, tener la referencia de nuestros valores más importantes. Así nos podemos plantear preguntas del tipo:

- **¿Si apuesto por “x” experimentaré más Amor, Felicidad y Seguridad, o será “y” la opción que me aportará más de eso?**
- **¿Esta opción me acerca a mis valores o me lleva a mis contra-valores?**

Por el lado, en la vivencia de los contravalores nos serán útiles preguntas del tipo:

### 2ª.- **¿Qué puedo aprender de esto? ¿Qué cambia cuando “toco fondo” en este tema (sobre todo desde lo emocional)? ¿Cómo puedo convertir esta dificultad en una oportunidad de cambio? ¿Cómo esto que vivo me hace mejor persona?**

## **REFLEXION FINAL**

Finalmente, quiero cerrar este artículo con una frase que me impactó mucho cuando la recibí, y que te la ofrezco con el deseo de que te haga reflexionar sobre el **cómo vivir en concordancia con tus valores personales**

***“Todo lo que lo no llega a ser  
un compromiso consciente  
con lo sustancial,  
resulta un compromiso  
inconsciente con lo insustancial”***

***R. A. Emerson***

### **Bibliografía:**

- PNL, Excelencia Personal: Valores. L. J. González, Ed. Lumen.
- Coaching: Herramientas para el cambio. R. Dilts, Ed. Urano.
- La Transformación Esencial. C. & T. Andreas, Ed. Gaia.
- PNL & coaching. Una visión integradora. Ed Rigden-Institut Gestalt

+ + + + + + + + + + + + + + + + +

## **EL CUENTO DE LA ¿BUENA O MALA SUERTE?**

Un granjero vivía en una pequeña y pobre aldea, sus paisanos lo consideraban afortunado porque tenía un caballo que utilizaba para labrar y transportar la cosecha. Pero un día el caballo se escapó. La noticia corrió pronto por el pueblo, de manera que al llegar la noche los vecinos fueron a consolarle por aquella grave pérdida. Todos le decían: "¡qué mala suerte has tenido!" La respuesta del granjero fue un sencillo:

**"puede ser, puede ser"**

Pocos días después, el caballo regresó trayendo consigo dos yeguas salvajes que había encontrado en las montañas. Enterados los aldeanos acudieron de nuevo, esta vez a darle la enhorabuena y comentarle su buena suerte, a lo que él volvió a contestar:

**"puede ser, puede ser".**

Al día siguiente, el hijo del granjero trató de domar a una de las yeguas, pero ésta lo arrojó al suelo y el joven se rompió una pierna. Los vecinos visitaron al herido y lamentaron su mala suerte, pero el padre respondió otra vez:

**"puede ser, puede ser".**

Una semana más tarde aparecieron en el pueblo los oficiales de reclutamiento para llevarse a los jóvenes al ejército. El hijo del granjero fue rechazado por tener rota la pierna. Al atardecer, los aldeanos que habían despedido a sus hijos se reunieron en la taberna y comentaron la buena estrella del granjero, mas éste, como podemos imaginar, contestó nuevamente:

**"puede ser, puede ser".**

....a partir de aquí podemos alargar la historia todo lo que nos apetezca, siguiendo siempre la misma filosofía **"puede ser, puede ser"...**

Como trabajo personal, nos podemos autopreguntar: **¿Qué cambiaría en mi vida si adopto de vez en cuando esta filosofía?**