

# Esclarecer los valores acerca del mundo y de nosotros mismos

Para saber un poco más sobre uno mismo, vamos a reconocer que valoraciones hacemos de las cosas, del mundo y que valoraciones hacemos de nosotros mismos (en cuando a cualidades se refiere).



Estas valoraciones o prestigios son, en gran medida, las responsables de **nuestra dirección de vida**, de lo que aceptamos y de lo que rechazamos, de lo que buscamos, de lo que nos resulta de interés... Los valores están relacionados con aquello que es importante para nosotros y, en muchos casos, organizan nuestro sistema de tensiones en la vida cotidiana y condicionan nuestra conducta. Por ejemplo: Si para mí, el valor principal es el dinero, por encima de la familia o de los amigos, tendré un comportamiento y un tipo de preocupaciones o problemas muy diferentes a si priorizo la amistad ante todo.

A lo mejor, siguiendo con el ejemplo, una persona por no perder la amistad podría llegar a traicionarse a si misma y hacer cosas que le hacen sentir mal. Puede que, por dinero, se podría engañar a un ser querido para aprovecharse de él. En ambos casos, los valores sirven de justificación a comportamientos incoherentes que dan a otros un trato distinto al que se quisiera recibir (asumiendo la premisa que, en general, no es agradable que se aprovechen de uno o que finjan hipócritamente nuestra amistad, al caso). Es decir, sobre la base de esa valoración se articula toda una película que, por un lado, nos legitima ante los demás y, por el otro, nos reafirma más si cabe.

Por ese motivo es relativamente difícil esclarecerse acerca de nuestras valoraciones porque, en ocasiones, también tienen que ver con nuestras carencias (tema que estudiaremos más adelante). Entonces, lo mejor es tratar de meditar con calma y sinceridad acerca de la pregunta: **¿Qué es lo más valoro en general?** Y verlo en relación con el análisis de nuestra situación actual y de nuestros roles.

También el hecho de conocer los propios valores nos permite distinguirlos y ponderarlos entre primarios, secundarios, terciarios y así siguiendo; teniendo la posibilidad de modificar esa escala de valores cuando lo consideremos realmente necesario. De este modo, podemos observar hasta qué punto somos consecuentes con nuestros valores y en qué medida resultan válidos para mejorar nuestra coherencia vital y la relación con los demás. Por ejemplo, la sinceridad es un valor de prestigio muy interesante porque nos hace sentir bien con nosotros mismos y transmite confianza a quienes nos rodean pero si no va acompañada de tacto o empatía puede hacer daño a quien no está preparado para recibirla.

## Ejercicio:

Toma nota en tu cuaderno de trabajo de las siguientes cuestiones

1. Piensa cuál es el valor más importante para ti. (puede ser el dinero, el prestigio social, el sexo, la familia, la amistad, la inteligencia, etc.).
2. Piensa cuál es el valor menos importante, lo menos significativo para ti.
3. Realiza una escala de cinco o seis valores en círculos concéntricos. En el centro coloca el de mayor valor y hacia afuera los de menor valor, gradualmente, hasta llegar al que menos te interesa.

Algo parecido a la siguiente figura:



Este artículo está inspirado en la Lección 4 de Autoconocimiento del Libro Autoliberación de Luis Ammann