

APPREZZARE IL PROPRIO VALORE

Ognuno di noi è come un seme prezioso: ha tutti i semi di cui ha bisogno per fiorire. Questi tratti possono manifestarsi in modi diversi. Per esempio, alcuni dimostrano le loro capacità creative nelle arti, altri attraverso modi di risolvere i problemi o di sopravvivere, altri ancora mostrando compassione o aiutando le persone. Ci sono poi persone le cui capacità creative sembrano relativamente - anche se mai del tutto - sopite. Tuttavia, ognuno di noi possiede un po' di creatività in forma di seme. È simile ad altri attributi desiderabili: in ognuno di noi sono sviluppati in qualche misura. Anche il criminale è onesto, a volte. Anche il capo di una banda può essere creativo in termini di comunicazione o di capacità organizzativa (anche se con l'autostima userà queste capacità per scopi costruttivi piuttosto che distruttivi).

Ogni persona può essere paragonata a un ritratto in varie fasi della sua creazione. Una persona è come un quadro con una parte quasi finita, che riflette la luce in modo interessante, l'altra come un quadro, di cui nessuna parte spicca finora, ma diverse sono già così rifinite che insieme creano un disegno unico e piuttosto interessante. Se guardiamo ogni ritratto con gli occhi di un artista, saremo in grado di apprezzare l'unicità delle forme e delle possibilità di ogni singola persona.

L'esercizio che segue vi permetterà di discernere in modo più realistico e onesto il valore del vostro Sé primario e di vedere che anche ora il vostro Sé si esprime in un modo che vi ricorda il vostro valore.

L'esercizio si compone di tre parti. Nella prima, valutate l'elenco dei tratti della personalità. Nella seconda, analizzerete le caratteristiche che sono particolarmente importanti nel vostro caso. La terza parte vi aiuterà a capire come le vostre reazioni dimostrino il vostro valore fondamentale.

Parte 1. Tratti di personalità

Valutate voi stessi in termini di tratti della personalità elencati utilizzando una scala da 0 a 10, dove 0 significa che il tratto è completamente assente (cioè non lo mostrate mai in nessun grado) e 10 - che il dato tratto è completamente sviluppato (cioè lo mostrate al massimo grado possibile per un essere umano).

Cercate di giudicare le caratteristiche individuali nel modo più onesto e accurato possibile. Non esagerate e non sottovalutate i voti. Non preoccupatevi se valutate alcune caratteristiche più alte e altre più basse, perché è perfettamente normale.

Non si tratta di una gara in cui si compete con qualcuno. Voti alti non significano maggior valore; ricordate che il valore di ciascuno di noi come persona è dato in anticipo e uguale per tutti.

In questo esercizio dovete semplicemente individuare i modi specifici in cui il vostro valore viene attualmente espresso. I benefici che otterrete dipenderanno soprattutto dalla vostra capacità di rimanere obiettivi. Evitate il pensiero "tutto o niente" e l'eccessiva generalizzazione.

Contrassegnare i voti appropriati:

Intelligenza/IQ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Carattere (etica, onestà, moralità, giustizia, rettitudine)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Creatività / Risoluzione dei problemi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Giudizio / saggezza	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gentilezza / compassione	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Umoreismo (scherzare da soli o apprezzare gli altri)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rispetto / considerazione per gli altri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rispetto per se stessi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Potenziale di sviluppo, miglioramento e cambiamento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Parte 2. Caratteristiche aggiuntive

Ora elencate altre cinque caratteristiche che indicano come contribuite a migliorare il benessere vostro e degli altri. Non dovrebbe essere difficile se si considerano i numerosi attributi che descrivono le persone.

Si possono considerare, ad esempio, le tredici virtù di Benjamin Franklin (moderazione, silenzio, ordine, fermezza, parsimonia, diligenza, veridicità, giustizia, moderazione, purezza, pace, virtù e umiltà; Tamarin, 1969), il codice degli scout (lo scout dice sempre la verità, è leale, ecc.) o i propri meriti (ad esempio, apprezzamento degli altri, sensibilità, amore, introspezione, determinazione, amore per l'ordine, calore, coraggio, buona organizzazione, serenità, rispetto per la vita e la dignità umana, allegria, gentilezza o intuizione).

Lo standard non è avere una determinata caratteristica in misura assoluta, ma solo in una certa misura. Poi, come nella Parte 1, valutate in che misura il tratto si è sviluppato in voi.

A		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

D		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Parte 3. Interpretazione

Poiché gli esseri umani sono esseri complessi e diversi l'uno dall'altro, lo schema dei giudizi che avete espresso in questo esercizio è certamente diverso da quello di qualsiasi altra persona. Probabilmente avete valutato alcuni tratti più alti di altri. Molto probabilmente nessuno dei due è stato valutato 0 o 10, poiché i tratti della personalità raramente si presentano in misura estrema.

L'esercizio crea un ritratto complesso e unico degli attributi personali in diversi stadi di sviluppo. Da questo ritratto emerge una consapevolezza più completa dei propri valori fondamentali. I voti numerici non hanno lo scopo di incoraggiare il confronto con altre persone, ma piuttosto di presentare un'immagine dell'insieme. Il valore fondamentale è simile a un quadro classico: alcuni colori sono brillanti e vivaci, altri tenui, ma tutti si completano a vicenda e insieme creano un insieme unico.

E le caratteristiche che sono state valutate basse? In questo caso, posso consigliare due posizioni. In primo luogo, si può trattare se stessi come un diamante prezioso, bello ma con inevitabili difetti. In secondo luogo, potete considerare i tratti con una valutazione bassa come le aree con il maggior potenziale di crescita e godervi la sfida che vi attende.

Riassumete l'esercizio qui sotto.

1. Analizzando i voti delle parti 1 e 2, quali sono le caratteristiche di cui siete più soddisfatti?

2. Le caratteristiche che apprezzi di più sono _____, perché _____

3. Torniamo alla metafora dell'autoritratto. Se il vostro ritratto fosse guardato da un osservatore imparziale, quale parte del quadro sarebbe più illuminata? In altre parole, se qualcuno si prendesse la briga di analizzare attentamente che tipo di persona siete realmente in questo momento, quali caratteristiche apprezzerrebbe o apprezzerrebbe di più?

4. Questo esercizio mi ha mostrato che
