



Pasul 7. Valorile

„Step by step by step
A little step closer to
The man I long to be”

● Bryan Duncan: Step by Step

În mod firesc, pe măsură ce criza se va intensifica, tot felul de obstacole urmează să se ridice în calea ta; este de așteptat să te confrunți cu scopuri pe care să nu le poți atinge, cu lucruri pe care să nu le poți face, cu probleme pe care să nu le poți rezolva cu mijloacele care îți stau la dispoziție. Toate acestea conturează imaginea unui viitor imediat care pare mai degrabă sumbru. Acestea este și motivul pentru care mulți privesc în aceste zile prezentul cu neputință și viitorul cu deznădejde. Și în aceste condiții poate fi chiar vital, sau măcar elementul capabil să facă diferența, să reții, că în ciuda tuturor acestor provocări cu care te confrunți, există totuși o multitudine de moduri în care îți poți trăi viața, în așa fel, încât chiar și în aceste condiții, să te poți lăsa condus de valorile tale.

Este important ca acțiunile angajate să fie ghidate de valorile tale fundamentale. Le poți identifica pe acestea, chiar în contextul epidemiei cu care ne confruntăm, răspunzând la următoarele întrebări: Ce fel de persoană ți-ai dori să fii în confruntarea cu această criză declanșată de epidemie? Cum ai dori să te raportezi la tine și la ceilalți? Lista ta poate include valori cum ar fi iubind, respectând, cu umor, răbdător, cu curaj, îngrijit, amabil etc.



EXERCİȚIU:

Mai jos, în Fișa **V 1** vei găsi un tabel în care am trecut diferite calități pe care acțiunile tale, și comportamentul tău le pot prezenta. Te rugăm să citești atent lista și să alegi acele 10 calități, care crezi că sunt cele mai importante pentru tine. Am lăsat și niște spații goale, pentru eventualitatea că pe lista ta de zece crezi că ar trebui să figureze unele calități pe care noi le-am omis.

Fișa V 1 Valorile mele

Generos	Recunoscător	Deschis	Credincios
Receptiv la frumos	Harnic	Pașnic	Eficient
Calm	Respectuos	Perfecționist	Curajos
Creativ	Sănătos	Autentic	Tolerant
Curat	Compasionat	Sincer	Tradițional
Suportiv	Autonom	Păstrător	Încrezător
Curios	Integru	Progresist	Iertător
Hotărât	Justițiar	Punctual	Flexibil
Responsabil	Amabil	Onest	Empatic
Haios	Angajat	Sigur	Înțelept
Corect	Iubitor	Independent	
Familist	Rafinat	Sensibil	
Liber	Deplin conștient	De ajutor	
Generos	Natural	Spiritual	

Te rugăm să subliniezi acele zece valori, pe care le-ai ales (dacă ai listat fișa de lucru), sau să ți le notezi pe o foaie separată.. Bineînțeles, alegerea acestor zece caracteristici nu înseamnă că celelalte nu ar fi importante pentru tine. Alegerea lor reflectă pur și simplu faptul, că acestea sunt, măcar cu o idee mai importante pentru tine, decât celelalte. Petrece câteva minute imaginându-ți cum acționezi, la modul concret, atunci, când comportamentul tău reflectă unul, sau altul dintre calitățile alese de tine

Păstrează pentru moment rezultatele acestui scrutin, pentru că vom reveni asupra lor puțin mai târziu. Mai înainte însă, e important să afli câteva lucruri importante despre valori.

Modul în care gândești despre valori este, foarte probabil, tribut ar semnificației pe care limbajul cotidian îl atribuie acestora. Majoritatea dintre noi asociem valorile de imaginea unor obiecte prețioase: bijuterii, tablouri pictate de artiști renumiți, automobile asamblate de producători de top, îmbrăcăminte de firmă etc. Nimic mai sugestiv decât faptul, că adevăratele simboluri ale valorilor materiale, banii, aurul și pietrele prețioase sunt păstrate în „case de valori”, în fapt, niște seifuri care caută să le protejeze de tentativele de furt. Psihologii conceptualizează însă altfel valorile. Acestea definesc, în esență, ceea ce dorești să faci cu viața ta, ceea ce apreciezi că este important în viața ta și modul în care dorești să acționezi de a lungul existenței tale. Sunt cuvinte care definesc cele mai puternice dorințe ale tale referitoare la cum ai dori să te tratezi, cum ai dori să-i tratezi pe ceilalți și lumea care te înconjoară; ele reflectă ce comportament ai dori să adopți. Altfel spus, sunt principii călăuzitoare, busola care îți motivează și îți ghidează acțiunile angajate. Au dobândit această funcție de călăuză în viața ta datorită capacității lor de a conferi un sens, sau un obiectiv vieții tale. Toate scopurile tale se alimentează din valorile pe care le îmbrățișezi; ele indică direcția în care ai ales să-ți fixezi obiectivele și, totodată, îți și asigură baza motivațională care îți permite să le poți atinge. Dar cu toate acestea, valorile și scopurile sunt lucruri diferite. Scopurile reprezintă de regulă consecințele concrete, obiectuale ale acțiunilor tale, care pot fi obținute, sau pot fi considerate încheiate. Odată atinse, scopurile „se sting”, își pierd sensul și sunt înlocuite de altele. Cu valorile tale acest lucru nu se întâmplă niciodată. Din momentul în care le-ai identificat și adoptat, deja le trăiești; pentru asta nu există perioadă de așteptare, nu există licențiere. În oricare moment al existenței tale, ele te însoțesc, disponibile întotdeauna, gata să confere sens existenței tale în oricare moment al acesteia. Sperăm că următorul exemplu te va ajuta să înțelegi diferența dintre cele două. A fi de ajutor pentru ceilalți este o valoare și te poți pune în slujba ei pe întreaga durată a vieții tale. A da admitere la facultatea de medicină, a-ți lua examenele, a termina studiile, a intra la rezidențiat, a învăța pentru a te specializa într-o ramură a medicinei, a te angaja la un spital, a trata apoi fiecare pacient în parte etc, toate acestea sunt scopuri subordonate aceleiași valori: a-i ajuta pe alții. Când ai reușit la examenul de admitere, prin asta ai bifat scopul acesta. Luarea fiecărui examen este câte un scop în sine și de fiecare dată când treci de câte un examen, lași în urmă câte un nou obiectiv. Dar valoarea, sub egida căreia sunt fixate toate aceste scopuri, rămâne. Chiar și atunci, când peste niște decenii îți vei fixa ca scop să tratezi ultimul client cu care vei lucra ca medic, valoarea care te va ghida în această muncă, va fi tot aceeași. Valorile nu pot fi atinse, sau

terminate, ele reprezintă elementul de continuitate în viața ta. Și asta pentru că în cazul valorilor nu există un „finiș”, un „acolo” unde ai putea ajunge cândva, ci doar un „pe drum spre”, iar sensul este dat de sentimentul de a te afla mereu pe drumul acesta, pentru că fiecare pas pe care îl faci pe acest drum, fiecare clipă petrecută pe el, înseamnă să fii în contact cu ceva important pentru tine. Și asta face ca valorile să fie nu doar o sursă de sens, ci chiar o sursă inepuizabilă. Pentru că oricât de multe lucruri ghidate de valori ai fi realizat, întotdeauna vor exista infinite alte lucruri valoroase ce așteaptă să fie îndeplinite de către tine..

Valorile sunt necondiționate. Asta înseamnă că nu trebuie să dai socoteală nimănui, nici măcar ție însuși, de ce ai adoptat vreuna sau alta dintre ele. Este adevărat, că mulți oameni sunt înclinați să le confere o dimensiune filozofică care să justifice opțiunea lor pentru ele, fiind în stare să se antreneze în ample prelegeri asupra rațiunilor care i-au determinat să aleagă vreuna dintre valori. Aceste discursuri și argumentări nu au, însă, nimic de a face cu motivele pentru care îți alegi o valoare, sau alta. Numeroase cercetări științifice riguroase au demonstrat, de exemplu, că muzica exercită o influență benefică asupra organismului uman. Sau, sunt violoniști care cântă pe instrumente a căror valoare depășește un milion de Euro. Există țări, în care educația muzicală a tinerilor este considerată prioritate națională și care investesc sume importante din venitul național în acest domeniu. Toate aceste date – și desigur multe altele – demonstrează că muzica este un lucru important. Dar dacă ascultarea muzicii este una dintre principalele tale valori, asta nu este pentru că citind, sau auzind despre cât de terapeutice pot fi efectele muzicii, ți-ai propus să te tratezi cu Bach sau Armin van Buuren. S-ar putea chiar să nu ai habar de niciunul dintre argumentele înșirate de noi în favoarea muzicii, și cu toate astea să consacrî zilnic câteva ceasuri ascultării muzicii tale preferate. Adevăratul motiv pentru care faci acest lucru, deci pentru care a fi receptiv față de muzică (ca formă a frumosului) este o valoare de prim rang în topul tău este acela, că muzica conferă sens ceasurilor pe care le petreci ascultând-o. Și foarte probabil, nici măcar nu ai ști să definești care anume este acest sens; ceea ce este important, este că ARE sens, sau că simți că este un lucru important pentru tine.

Asta nu înseamnă, desigur, că fiecare dintre acțiunile pe care le întreprinzi ar fi guvernată de toate componentele constelației tale de valori. În mod obișnuit acestea sunt motivate doar de una, sau – în anumite cazuri – de un număr limitat dintre ele. Prezența lor ca ansamblu este asigurată mai degrabă de faptul, că în timp ce faci ceva, mînat(ă) de oricare dintre valorile tale, toate

celelalte veghează din umbră ca nu cumva să acționezi împotriva lor. Însuși faptul că acționezi împotriva unei valori, este dovada de netăgăduit, că acea valoare nu reprezintă pentru tine nimic, că nu face parte din „colecția” ta. În sfera valorilor, trădarea este sinonimă cu neglijarea, cu ignorarea peste o anumită limită rezonabilă de timp, nu cu negarea lor sau cu călcarea în picioare a principiilor pe care caută să ți le impună..

Oricât de importante ar fi valorile tale și oricât de multe beneficii ar fi ele capabile să-ți aducă, acest lucru este posibil decât atunci, când le permiți să fie prezente și să se manifeste în viața ta de zi cu zi. Este foarte important să găsești acele modalități care să permită prezența zilnică a celor mai importante dintre valorile tale în viața ta. Permite-le să fie active și să se poată exprima prin acțiunile în care te angajezi și prin comportamentul tău.

Următorul exercițiu, pe care ți-l propunem, inspirat de o metaforă publicată de dr. Claire Milligan te va ajuta să îți formezi o imagine destul de acurată asupra modului în care îți gestionezi valorile pe care singur ți le-ai ales.



EXERCİȚIU

Banca Timpului

Imaginează-ți că ai fost înștiințat(ă) de Banca Timpului, că ai câștigat un premiu și că în fiecare dimineață, pe când te trezești, contul tău bancar creat special cu scopul gestionării acestui premiu, a fost alimentat cu suma de 86 400 Euro, pentru uzul tău personal.

Singura condiție legată de utilizarea zilnică a acestei sume, se referă la respectarea unui set de reguli.

Prima regulă stabilește, că dispui de această sumă doar pe durata zilei la debutul căreia (la ora 00.00) ți-a fost trecută în cont. Tot ce nu ai apucat să cheltuiеști, se pierde pentru tine. Mai departe, nu poți transfera acești bani în contul altcuiva. Tot ce poți face pentru a-ți satisface generozitatea și altruismul, este să-i cheltuiеști, eventual, împreună cu cine dorești.

O altă regulă de bază postulează dreptul băncii de a sista, fără nici un preaviz, alimentarea în continuare a contului tău. În consecință pierzi nu doar dreptul de a beneficia de un nou cont, dar și banii necheltuiți până în clipa închiderii contului tău.

Singura garanție pe care o ai este că rămâi în fiecare zi cu ce ai apucat să-ți achiziționezi în ziua cu pricina. Trăgând linie, la sfârșitul fiecărei zile, îți vei putea da socoteală de cât din suma primită ai reușit să o investești în lucrurile pe care le consideri importante și pe care ți-ai propus să le obții și câte dintre ele le-ai ratat. Și te poți felicita pentru ceea ce ți-ai luat, dintre cele apreciate de tine ca importante, și te poți consola, pentru cele ratate, cu speranța, că acest cont îți va fi accesibil și mâine, reîncărcat între timp. Dar știind că banca îți poate oricând închide contul, s-ar putea să găsești utilă parafrizarea unui vechi dicton: „Cheltuiește azi, de parcă ziua de aceasta ar fi ultima zi din viața ta!”

Vestea bună constă în faptul, că această fantezie este chiar reală. Adevărul este că deții pe bune un astfel de cont, chiar dacă s-ar putea să nu fi fost conștient de acest lucru până acum. 86 400 Euro, zilnic? Mda, cred că a sosit momentul să recunoaștem, că suma este cât se poate de acurată, doar moneda, în care este exprimată, a fost greșită. Pentru că valuta în care a fost plătită suma nu e Euro, ci secunda. Vorbim de 86 400 secunde, ceea ce înseamnă 1440 minute, sau altfel spus 24 ore.

Aceasta este suma exactă, pe care banca Timpului ți-o pune zilnic la dispoziție. Aceasta este „suma” cu care te gospodărești pe parcursul fiecărei zile.

Dar de fapt, atunci când te trezești dimineața, constăți că deja te-ai băgat în cheltuieli. La 7,30 s-au dus deja 7,5 x 3600 Euro-secunde. 28 080 secunde. Enorm. Plus cele 180 de când te gândești la asta.

Și știi, că te mai așteaptă „cheltuielile matinale curente”: toaleta de dimineața, micul dejun, cafeaua... Cel puțin încă 3600... „Asigurări de sănătate”, cum ar veni. Iar după asta, urmează „birurile”, adică zecile de mii investite în muncă sau învățătura obligatorie, adică în ceea ce s-ar putea numi „impozitul pe venit”. Pentru mulți – poate majoritatea – dintre noi asta înseamnă cam 8 x 3600, adică 28.800 secunde; poți face corecturile dacă în cazul tău „impozitul” se cifrează la ceva mai mult sau mai puțin (Diferențele individuale pot prezenta variații foarte mari în această perioadă, și în cazul angajaților, dar și în cel al tineretului studios).. Masa de prânz și cina pot

încasa alte 3600 secunde, asemeni pregătirilor care preced culcarea și eventualul somnul de cca. 1800-3600 secunde până la miezul nopții (iar „asigurări de sănătate”). Până acum am avea un pasiv de 57860, ceea ce înseamnă că mai dispui de 18540 secunde. Ceva mai mult de 5 ore care așteaptă, teoretic, să le investești în ceea ce este mai important pentru tine. Nu e puțin, dacă stai să te gândești bine, dar și asta e adevărat, că mai bine de trei sferturi din cele 86 400 secunde ți s-au scurs printre degete. Numai bine pentru a conștientiza, că nisipul din clepsidră se scurge neîncetat și imposibil de oprit. Uite, iar au trecut 180 secunde, de când ne gândim la asta. Și încă nici nu am luat la socoteală căpușele cronofage. „Vă pot reține un minut?” Un vecin, care are o problemă cu administratorul blocului și vrea să-i semnezi o sesizare în numele locatarilor. O tânără care vinde, sunând lumea la telefon, un produs fără de care ai vegeta ca o victimă neputincioasă a durerilor de șale și care insistă să-i ascuți tot textul prefabricat pe care îl turuie cu mina unei salvatoare a omenirii. Un fost coleg de școală, care te sună, caută să-ți explice ceva, foarte vehement, dar cu limba împleticită și în mod evident nici el nu prea știe unde ar vrea să ajungă. Toți vor doar 1 minut, dar de nici unul nu scapi sub 5 minute, ca să nu vorbim de „minutele” care se fac o jumătate de oră (1800 secunde), sau chiar o oră întreagă (3600 secunde). Mai punem la socoteală și adevăratele „mărunțișuri”: așteptarea după apa care trebuie să fiarbă, după baia care nu se mai eliberează dimineața, după știrile sau filmul pe care îl vizionezi și care ar trebui să continue după tona de publicitate,... (că de când cu izolarea socială așteptarea la stopuri, căutarea cheii, pe care nu știi unde ai pus-o, așteptarea pe la cozi, sau după cineva care întârzie la o întâlnire etc nici nu se mai pun) La un moment dat, mai aveai 18.540 secunde, dar se pare că și din astea se duc cel puțin alte 36000. Sigur, uneori mai puține. Ne e teamă, însă, că alteori chiar mai multe. Nu încap discuție, Chronofagos este de departe cel mai parșiv hacker al bancomatelor băncii Timpului. Parcă ar prinde viață coșmarul cântat de Pink Floyd în Time, unul din marile lor succese: „Ticking away the moments that make up a dull day.” Secunde tale prețioase îți dispar una după alta din cont, ticăind una după alta momentele care subțiază contul unei zile anoste.

Dar încă tot nu e prea târziu pentru a mai salva niște secunde. Istoria este consemnarea evenimentelor memorabile. Se spune, că ea nu e scrisă de fiecare respirație pe care o luăm, ci de momentele care ne taie respirația. Sau măcar, cele care ne-o fac pulsul să se accelereze de emoție. Și acest lucru este valabil și pentru istoria ta personală. Și aceasta reține ceea ce este memorabil, sau altfel spus valoros.

Psihologii au diferențiat dintotdeauna întâmplarea cotidiană de eveniment. Banalul, cotidianul și rutina, de ceea ce iese din comun, de ceea ce considerăm cu adevărat important, de momentele pe care le trăim ca „experiențe de vârf”, cum le-a denumit Maslow (1971). Dar tot el precizează și că aceste experiențe sunt foarte rare, tocmai incidența lor scăzută fiind ceea ce le conferă calitatea de „extraordinar”. Între cele două nu este însă terenul nimănui. Poți petrece zilnic câteva mii de secunde cu persoana iubită, fără a simți, măcar preț de vreo duzină dintre ele, plictiseala. Sau de câteva ori pe săptămână te poți dedica unui lucru care te pasionează, simțind – și de data asta – pe parcursul a mii de secunde că pur și simplu „trăiești”. La fel cum flacăra aceasta a „trăirii” poate arde vreo 7200 secunde în timp ce urmărești un film care te-a captivat. Ori poți savura o audiție muzicală de 1800 secunde. Chiar dacă nu te lasă fără respirație, aceste lucruri te fac să simți că nu consumi aerul degeaba. Ce părere ai de cheltuirea acestor Euro-secunde pe asemenea experiențe? Poți fi de acord că sunt investiții rentabile? Că de fapt acestea sunt investițiile cu adevărat rentabile ale Euro-secundelor pe care le primești de la Banca Timpul. Asta îi explică și Micul Prinț lui Antoine de Saint-Exupery: „Timpul pe care l-ai pierdut pentru trandafirul tău, face ca trandafirul tău să fie atât de important”.

Să zicem, deci, că dispui zilnic de aproximativ 1500 de secunde. Pe care sigur ai dori să le cheltui cât mai judicios, adică să le investești în lucruri valoroase, în activități care sunt impregnate de valorile pe care le exprimi.

În fișa **V 2** ți-am pregătit zece spații (liniile mai lungi), pe care să treci cele zece valori pe care le-ai ales ca fiind cele mai importante pentru tine. Te rugăm, în continuare, să treci pe linia mai scurtă, din dreptul fiecărei valori, timpul efectiv pe care ai dori să-l consacri fiecăreia dintre aceste valori, adică pe care ai dori să-l petreci zilnic, angajat în activități care permit activarea acelei caracteristici..

Fișa V 2

Cât timp aș dori să consacru (zilnic) valorilor mele

Valoarea	Sec	Valoarea	Sec
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Datele trecute în fișa de mai sus reprezintă o listă a dorințelor, adică acel volum de timp, dedicat fiecăreia dintre valori, pe care l-ai considera satisfăcător. O primă analiză care se impune a fi făcută este cea a raportului dintre timpul avut zilnic la dispoziție – cel puțin într-un caz ideal – și totalul timpului solicitat pentru slujirea valorilor. Trebuie acceptat din start, că dacă cel din urmă îl depășește semnificativ pe cel dintâi, se impune o reducere a pretențiilor la o scară mai realistă, lucru realizabil în două feluri: fie prin scurtarea proporțională zilnică a timpului consacrat fiecăreia în parte, fie prin consacrarea diferitelor zile diferitelor valori. În acest din urmă caz, fiecare dintre valori beneficiază, în ziua care îi aparține de tot timpul dorit, în detrimentul celorlalte valori, cărora însă, la rândul lor (în ziua care le-a fost repartizată), le vei putea alocă, de asemenea, timpul necesar pentru a fi satisfăcut cu spațiul disponibil.

În cea de a doua parte a analizei, aceasta se va îndrepta înspre identificarea, în cazul fiecăreia dintre valori, a acțiunilor care mobilizează caracteristicile definite de valoarea în cauză și care pot fi derulate în condițiile impuse de stadiul actual al epidemiei. Alege prima valoare pe care ai trecut-o pe fișă și gândește-te ce ai putea să faci pentru a o pune în valoare. Dacă, de exemplu, valoarea este a fi compasional, te poți gândi la acțiuni prin care să exprimi compasiune: sună-ți un prieten care știi că stă singur și stai de vorbă cu el; gândește-te la ce ai putea face cu mijloacele tale, pentru a-i ajuta pe cei aflați în suferință etc.

Acum, că ne-am lămurit cam ce anume și cât ți-ai dori din valorile tale, este foarte important să vedem de unde pornești. Viața ne învață că nu este de ajuns să-ți dorești lucruri, trebuie să și întinzi mâna după ele. Poți susține răspicat cât de importantă este pentru tine, de exemplu, mișcarea. De ce nu te-am crede? Bineînțeles că te credem, pentru că în mod evident și tu crezi asta. Apropos, câte secunde ai cheltuit pe mișcare în săptămâna care a trecut? Nu putem decât să sperăm, că cel puțin vreo 7 x 1800, adică măcar o jumătate de oră în fiecare zi. Dacă este așa, înseamnă că într-adevăr, consacri zilnic o cantitate de timp apreciabilă exercițiului fizic, ceea ce trădează, pe bune, un interes real. Dar dacă investiția este mai modestă, ce îți arată acest lucru? Noi am zice că un interes mai degrabă teoretic. Și o importanță susținută teoretic, dar netradusă în faptă nu are nicio valoare. Valoarea reală se exprimă prin investiția în Euro-secunde. Indiferent de ce crezi că ar conta pentru tine, adevărul se află în investiția făcută,

A sosit deci momentul adevărului. Ceva mai sus, ți-am cerut să faci un plan al cheltuirii Euro-secundelor. Și ți-am spus, că acest plan ne indică valoarea pe care o atribui acelor lucruri, în care îți propui să investești. Acum, prin prisma considerentelor expuse chiar în aliniatul precedent, putem spune, că planul de investiții exprimă valoarea teoretică a activităților sau persoanelor cu care dorești să-ți împarți Euro-secunde. Să vedem, însă, ce se întâmplă în realitate cu planurile mărețe.

Avem la dispoziție, în acest scop, un instrument deosebit de acurat, un veritabil „tomograf cu emisie de psihotron” (PsET), aflat la îndemâna oricui: banala agendă. Știi, cea în care fiecarei zile îi este consacrată o pagină, pe care sunt tipărite linii paralele; fiecare interval corespunde unei ore a zilei, înscrisă de altfel în partea din stânga spațiului. Fișa V 3 este o filă dintr-o astfel de agendă. O poți lista de ori câte ori dorești, pentru a supune unui examen PsET oricare zi din viața ta. De fiecare dată, când vei recurge la această investigație, vei avea o imagine absolut obiectivă asupra prezenței valorilor tale, în viața ta din acea zi

De obicei, utilizăm agenda pentru a nota în ea întâlniri importante pe care ni le-am programat, pentru a nu uita de ele; din acest punct de vedere, ceea ce notăm în agendă se apropie mai degrabă de planificarea Euro-secundelor. De data asta însă, te rugăm să utilizezi agenda într-un alt mod. Amintește-ți, pe cât posibil, de tot ce ai făcut ieri. De ce tocmai ziua de ieri? În primul rând pentru că ziua de ieri este ultima zi completă pe care ai trăit-o și prin urmare probabilitatea ca peste ea să se fi așternut uitarea, este și ea cea mai mică. Pe de altă parte, așa cum arată

psihologul Daniel Kahneman, laureat al premiului Nobel, ziua de ieri este o zi ca oricare alta, deci e foarte probabil să fie una reprezentativă pentru ce se întâmplă într-o zi obișnuită din viața ta. S-ar putea întâmpla, ca această sarcină chiar să te blocheze, făcându-te să ai impresia că amintirile s-au șters. Nu este nici o problemă; amintirile nu se pierd, doar accesarea lor se poate dovedi uneori dificilă pentru moment. Te va ajuta însă parcurgerea, rând pe rând, a orelor inserate în agendă, în contul zilei de ieri. Dacă te-ai culcat înainte de miezul nopții, atunci probabil prima oră de după ora zero ai petrecut-o dormind. Notează deci, în spațiul rezervat pentru cea dintâi oră a zilei, „somn”, asemeni celor din dreptul celorlalte ore pe care le-ai petrecut dormind. Vei putea parcurge foarte repede aceste ore, dacă în dreptul orei la care te-ai trezit, vei scrie din start „deșteptarea”, după care, practic fără să mai stai pe gânduri, în rubricile dintre primul ceas al zilei și cel în care apare „deșteptarea”, vei scrie „somn”.

După aceasta, poți continua cu orele zilei petrecute în stare de veghe, una după alta. Dacă ajungând în dreptul vreunei ore te vei bloca iar, neamintindu-ți imediat ce ai făcut în ora aceea, mergi mai departe, fără a te opri asupra acelei ore; vei putea reveni după ce ți-ai completat agenda. Iar dacă nu îți vei aminti nici măcar atunci, înseamnă că nu este nicio problemă. Poți fi sigur(ă), că dacă ai fi făcut ceva important, valoros deci, ți-ai fi amintit fără nicio problemă. Foarte dificil de evocat, chiar și după trecerea unei singure zile, lipsa de întâmplări memorabile dintr-o jumătate de oră petrecută cu acționarea pe pilotul automat, sau cu privitul în gol însoțit de rătăcirea aparent fără țință a atenției.

Fișa V 3
Ziua mea de ieri
__, __, 2020

Ora	Activități
00	
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	.

După ce ai completat agenda zilei, urmează recursul la un alt instrument de precizie, numit „Filtrul de valori” Acesta îl vei găsi în fișa **V 4**.

Ca formă, „filtrul de valori” seamănă cu „Cât timp aş dori să consacru (zilnic) valorilor mele” (Fişa **V 2**). De fapt, diferenţa constă în faptul, că dacă în cea din urmă ai notat cât timp ai dori să consacrî valorilor tale preferate într-o zi medie, de data asta vei completa tabelul cu ceea ce s-a întîmplat la modul concret într-o zi concretă (ziua de ieri). Pe liniile cele lungi vei trece acele zece valori, pe care în cadrul primului exerciţiu le-ai identificat ca fiind cele mai importante dintre valorile tale. După asta urmează operaţiunea de „filtrare”: luând rînd pe rînd valorile trecute în tabel, vei căuta să „filtrezi” prezenţa fiecăreia din activităţile zilei, cuantificînd această prezenţă prin numărul de secunde (sau minute dacă îţi este mai uşor să lucrezi cu această unitate de măsură a timpului) dedicate de către tine pe parcursul zilei de ieri, unor activităţi în care valoarea în cauză a fost prezentă. Ai nevoie de „filtrare” pentru că valorile nu apar în formă pură în viaţa de zi cu zi; ele impregnează manifestările tale comportamentale şi acţiunile tale, conferindu-le calitatea lor specifică şi prin urmare ele trebuie să fie desprinse din aceste acţiuni. Numărul acestor de secunde (minute) se notează pe liniuţele scurte din dreptul fiecărei valori. Pentru a-ţi uşura sarcina, ţi-am pregătit un **convertor de ore în secunde**. Acesta îţi va permite să transformi cu mare uşurinţă orele (unitatea de măsură a timpului cu care suntem mai familiarizaţi) în secunde. Este mai la îndemînă şi mai simplu să operezi cu ore, dar mult mai puţin nuanţat. Activităţile pe care le desfăşori în cadrul unei ore pot fi uneori atît de diversificate, încît ora cu pricina trebuie subdivizată în 4-5 părţi mai mult sau mai puţin egale. În plus, atunci cînd exprimăm o anumită durată în secunde, numărul de unităţi este mult mai mare decît cel corespunzător în minute şi astfel, mult mai potrivit pentru a sugera dimensiunea pierderii rezultată din risipirea timpului pe activităţi lipsite de valoare, sau dimpotrivă, a câştigului de pe urma unor activităţi valorizate.

Fișa V 4

Filtrul de valori

Valoarea	Sec	Valoarea	Sec
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Când ai completat tabelul din fișa V 4, imaginea PsET a prezenței celor mai importante dintre valorile tale în ziua ta de ieri este completă. Asta îți permite să compari aspirațiile tale, cu măsura în care ai reușit să le pui pe acestea în practică și asta în cazul fiecărei valori în parte.. Dacă valorile, de o parte și de alta a comparației, sunt sensibil egale, atunci te poți felicita pentru a fi fost capabil să te ridici la înălțimea obiectivului pe care ți l-ai fixat. Cel puțin ieri. Am ținut să facem această precizare, pentru că așa cum am arătat, valorile nu pot fi „bifate” odată și pentru totdeauna. Atunci când am comparat valorile cu vitaminele, am avut în vedere și faptul, că așa cum necesarul de vitamine trebuie asigurat zilnic, ești nevoit să-ți asiguri și contactul de zi cu zi cu valorile pe care ți le-ai ales. Nu ar fi în sine nicio problemă nici dacă vei constata că vreuncea dintre valorile preferate i-ai consacrat mai mult timp decât ți-ai propus. Nicio problemă, cu condiția ca asta să nu se fi petrecut în detrimentul altei/altor valori.

Pentru că problema apare atunci când vreuna dintre valorile tale importante rămâne neglijată. Sau pentru a fi mai acurați în exprimare, dacă rămâne „uitată” la modul cronic. Adevărul este că ar fi aproape imposibil să poți asigura chiar în fiecare zi a existenței tale, prezența fiecăreia dintre valorile tale importante, și nu oricum, ci într-o măsură care să te satisfacă. Se mai întâmplă să te lași, din când în când sedus de vreo valoare și să îi acorzi un spațiu excesiv. Navigarea pe internet, jocurile pe calculator/Play Station – care uneori te confruntă cu riscul de a-ți monopoliza tot timpul – pot asigura prezența câtorva dintre valorile tale, dar în niciun caz a

tuturor. Și dacă descoperi că pe agenda de ieri spațiul consacrat vreunei valori importante a fost prea mic, sau a lipsit cu desăvârșire, primul lucru care urmează să-l faci, este să revezi cât de prezentă a fost această valoare în zilele tale precedente. Și te rugăm să întreprinzi această investigație cu toată sinceritatea, pentru că singura persoană față de care trebuie să dai socoteală ești tu însuși. Dacă vei descoperi, că valoarea cu pricina a obținut scoruri satisfăcătoare în zilele precedente, înseamnă că este în regulă. Problema începe cu adevărat atunci, când descoperi astfel, că ea a dispărut din viața ta de mai multă vreme și constă în faptul, că dacă nu îți clarifici în suficientă măsură valorile, sau dacă pierzi contactul psihologic cu ele, acestea riscă să își piardă capacitatea de a servi drept ghid eficient pentru acțiunile tale. Este important ca acțiunile angajate să fie călăuzite, la rândul lor, de cele mai importante valori pe care le îmbrățișezi. A acționa neglijând valorile tale este ca și cum ți-ai propune să navighezi pe mare fără a ține cont de direcția arătată de busola care ar trebui să te ghideze. Conectarea la valori contribuie la asigurarea bunei dispoziții, la promovarea stării de bine și a sănătății, la angajarea în activități trăite ca provocare, cum ar fi sporturile, munca sau hobby-urile. Rezultatele cercetărilor sunt unanime în a demonstra, că neglijarea valorilor contribuie la creșterea vulnerabilității față de problemele psihologice.



EXERCİȚIU

Următorul exercițiu te va ajuta să te reconectezi de valorile tale fundamentale și se va dovedi foarte util mai ales în cazul acelor valori, despre care tocmai ai descoperit că nu (mai) sunt prezente în viața ta în măsura în care ți-ai dori acest lucru. Exercițiul îți va cere să scrii, pentru că cercetările au dovedit că impactul lucrurilor este mult mai puternic asupra ta atunci când scrii, decât atunci când doar vorbești despre ele. Oricum, nu îți pretindem să scrii foarte mult, doar zece minute și îți putem promite că beneficiul va fi unul suficient de mare ca să merite acest efort.

Ia așadar o foaie de hârtie și te rugăm să scrii timp de 10 minute, răspunzând la setul de întrebări de mai jos. Atunci, când răspunzi la aceste întrebări, te rugăm să te focusezi pe un domeniu important din viața ta: relația de cuplu, familie, profesie, hobby-uri etc. și să cauți răspunsurile la întrebări, având în vedere acest domeniu.

De ce anume îți pasă în acest domeniu? Ce lucru care ar putea reflecta această pasare ai vrea să *faci* în acest domeniu? Când anume a fost importantă această valoare în viața ta? Ce ai văzut în

viața ta, când alții urmăreau această valoare, sau nu? Ce ai putea face ca această valoare să fie mai prezentă în viața ta? Când ai neglijat această valoare și care au fost costurile pe care le-a implicat acest lucru?

Atunci când scrii, caută să te focusezi pe calitățile pe care ai dori ca viața ta să le aibă dacă ai trăi-o așa cum ți-ai dori, pe calitățile tale pe care le consideri ca fiind foarte importante. Faci asta doar pentru tine, fără a căuta aprobarea cuiva, sau a urma un set de reguli. Nu cauți să eviți sentimente de vinovăție, sau să spui o poveste prin care să te justifici.

Este ca și cum i-ai scrie o scrisoare Moșului, o listă cu lucrurile pe care ți le-ai dori de la viață, sau de la cei din jur – redirecționează ceea ce scrii înspre calitățile acțiunilor pe care ai dori să le întreprinzi în viața ta. Dacă te blochezi, rescrie lucruri pe care le-ai scris deja, până când apar lucruri noi. Orice scrii e bine, pentru că o faci exclusiv pentru tine și nu poți greși.

Te rugăm să scrii cca zece minute fără a reciti. Așa va fi exercițiul eficient, poți să ne crezi când îți spunem asta.

Iar atunci când ai terminat, te rugăm să recitești ce ai scris, în primul rând pentru a-ți permite să vii în contact cu ce gândești și ce simți în legătură cu lucrurile pe care le-ai scris. Vezi dacă poți identifica câteva lucruri pe care ai dori să le faci în acest domeniu, pentru a permite acelei calități (valori) să se manifeste. Imaginează-te făcând aceste lucruri și vezi cum te face acest lucru să te simți, iar dacă fantezia îți sugerează că ar fi OK pentru tine, îți poți propune chiar să le pui în practică, în viitorul cât mai apropiat. Și dacă chiar îți dorești acest lucru, următorul exercițiu îți va putea veni în ajutor.



EXERCITIU

1. Alege o valoare. Alege o direcție valorizată pe care ești dispus(ă) să o încerci timp de cel puțin o săptămână. Aceasta trebuie să fie o valoare pe care o poți pune în acțiune și de care îți pasă. Nu e momentul pentru a încerca să schimbi pe alții, sau să-i manipulezi să se schimbe.

2) Observă reacțiile. Sesizează tot ce iese la iveală în legătură cu întrebarea dacă este sau nu o valoare „bună”, sau dacă îți pasă cu adevărat de această valoare. Doar sesizează toate gândurile așa cum se prezintă. Nu uita, că în asta constă funcția de bază a minții tale: să creeze gânduri. Permite deci minții tale să continue să-și facă treaba, în timp ce tu continui acest exercițiu.

3) Întocmește o listă. Inventariază pe o listă câteva comportamente care au legătură cu valoarea.

4) Alege un comportament. Alege de pe listă un comportament sau un set de comportamente, pe care te poți angaja să le pui în practică în următoarele zile.

5) Sesizează judecățile. Sesizează tot ce iese la iveală în legătură cu este sau nu este o valoare „bună”, cu îți face plăcere sau nu, ori dacă vei putea să pui acest comportament în practică, sau nu.

6) Fă-ți un plan. Scrie cum vei pune în practică acest comportament în viitorul foarte apropiat (azi, mâine, la sfârșitul săptămânii). Ține cont de tot ceea ce trebuie să ai în vedere, de ex. să suni pe cineva, să faci curățenie prin casă, sau să cauți niște informații pe internet. Alege momentul în care vei dori să faci acest lucru, aplicând principiul: cu cât mai repede, cu atât mai bine.

7) Doar acționează. Chiar dacă acest comportament implică și alte persoane, nu le spune că efectuezi acest exercițiu. Urmărește ce se întâmplă dacă pur și simplu pui această valoare în practică, fără a le spune altora despre experimentul pe care îl faci.

8) Angajează-te. Angajează-te să-ți urmezi planul în fiecare din zilele care urmează. Sesizează tot ceea ce iese la iveală pe măsură ce faci acest lucru.

9) Ține un jurnal al reacțiilor tale. Lucrurile pe care urmează să le urmărești și să le consemnezi în jurnal, includ: reacțiile celorlalți față de tine; orice gânduri, sentimente sau senzații corporale, care apar înainte, pe parcursul sau după punerea comportamentului în practică; și cum te simți atunci când pui în practică comportamentul ales de tine pentru a doua (a cincea sau a zecea, ori a suta oară). Urmărește evaluările care pot servi drept indicator al măsurii în care această activitate, valoare sau direcție valorizată a fost „bună” ori „rea”, sau pe cele care te vizează pe tine, sau pe ceilalți în legătură cu punerea acestei valori în acțiune. Mulțumește minții tale pentru aceste gânduri și vezi dacă poți să nu te lași influențat(ă) de judecățile emise de mintea ta cu privire la această activitate.

10. Reflectează. Discută cu cineva cele consemnate în jurnalul tău pentru a putea analiza experiențele tale prilejuite de punerea în acțiune a acestei valori și pentru a putea elabora un plan care să-ți permită continuarea demersului. (după Stoddard și Afari, 2014)



RECAPITULARE:

Principalul obiectiv pe care ni l-am propus în cadrul acestui pas al programului nostru, a fost să-ți atragem atenția asupra contribuției importante aduse de valorile tale la ghidarea acțiunilor și vieții tale și să-ți permitem să stabilești contactul cu valorile pe care ți le-ai ales, mobilizându-te totodată pentru a asigura prezența lor continuă în viața ta de zi cu zi. Cu atât mai vitală este prezența lor mobilizatoare acum, când confruntarea cu provocările inedite aduse de epidemia de COVID îți impune suportarea unor vremuri dificile, punându-ți la grea încercare capacitatea ta de adaptare. În mobilizarea și susținerea eforturilor tale de a face față nesiguranțelor și privațiunilor, nevoii de a renunța la viața cu care erai obișnuit și pe care ai îndrăgit-o, valorile tale îți vor servi drept aliat de nădejde și de aici nevoia de a le purta și mai multă grijă. Și tocmai pentru că suntem atât de fermi în a susține importanța valorilor, suntem nevoiți să atragem atenția și asupra faptului, că impunerea excesiv de intensă a acestora nu este recomandabilă. Ele se pot transforma lesne în reguli rigide, dacă sunt susținute agresiv, sau la modul dogmatic și acest lucru contravine obiectivului nostru de a dezvolta flexibilitatea ta psihologică