

Hva er verdier, og hva trenger vi de til?

Fordypningsoppgave Master Practitioner av Siri Knudsen

"Den som vet mye om andre, er sikkert lærd, men den som forstår seg selv, har større innsikt. Den som kontrollerer andre har stor makt, men den som er herre over seg selv, er enda mektigere." Lao-tse, Tao Te King

I oppgaven vil jeg legge vekt på hva verdier er, hva vi trenger de til og hva de kan bety for oss og hva det har betydd for meg å kjenne mine verdier.

For at jeg personlig skulle få et mest mulig meningsfylt liv tok jeg et dypdykk i mine verdier og fikk kartlagt; hvem ønsket jeg å være i ny livssituasjon, hva er viktig for meg, hvilke retning ønsket jeg å gå? Ved å gjøre meg selv bevisst på hva som virkelig betydde noe for meg nå og etter at jeg fikk endret bevisprosedyren og kriteriene, opplevde jeg virkelig "mestrings-glede" og "verdimagi."

Hva er verdier?

Verdier er menneskers styringsverktøy og kan defineres som noe som er viktig for oss, noe vi setter pris på og som vi gjerne vil gi utviklingsmuligheter. Våres samlede verdier er selve "grunnmuren" i vår identitet, og er med på å opprettholde og styrke vår selvfølelse. Verdier står for alt som er grunnleggende verdifullt for oss, og er «Stjernene en styrer livet sitt etter », (Kaufmann og Kaufmann 1996).

Alle mennesker lager kart av verden, men kartene vi lager er ikke alltid de samme som terrenget. Våres verdier er med på å forme vår oppfattelse av den verden vi lever i, de avgjør hvordan vi tenker og måten vi fanger opp informasjon på, hva vi motiveres av og hvordan vi evaluerer situasjoner og mennesker

Andres verdier

I følge Anthony Robbins (2007) er verdier dine egne private, personlige og individuelle meninger om hva som betyr mest for deg. Verdiene er ditt trossystem og viser deg hva du oppfatter som rett eller galt, godt eller dårlig. De styrer med andre ord hele vår livsstil.

Våres verdier vil gjennom sosialisering kunne bli påvirket. Foreldre har sine verdier de kan føres over på sine barn, ved at barna får ros og oppmuntring eller tilsnakk og liten oppmuntring alt etter hva foreldrene definerer som viktig og riktig. I barnehagen er det et sett av regler på rett og galt, det samme gjelder for skolen. I tillegg kan alle menneskene rundt påvirke, kanskje endrer du verdier for å bli bedre likt og akseptert av

de andre eller du vil tilpasse deg din nye kjæreste, kanskje arbeidsplassen din har andre verdier enn hva du står for og dette kan føre til konflikt. Du kan bli påført eller påvirket av andres verdier på livets vei bevisst eller ubevisst.

Forestill deg en person som har jobbet hardt i alle år på skolen. Alltid har vært skoleflink, gjennomført høyere utdanning med topp resultater, men allikevel føler en tomhet når vitnemålet er utdelt og målet er nådd. Det kan være at motivasjonen for å ta høyere utdanning ikke var i samsvar med egne verdier, men at det var foreldrenes verdier for suksess som ble gjennomlevd.

Situasjonsbestemt

Verdier endrer seg i sammenheng, vi kan ha forskjellige verdier i forhold til jobb, familie, venner etc. Verdier er dynamiske og endres over tid. Hva som var viktig for deg i parforhold i ungdomstiden, trenger ikke være det samme som er viktig ved valg av partner i voksen alder. Dette gjelder for alle områdene i livet.

Subjektive

Verdier er subjektive oppfatninger, og det er individuelt hva vi legger i definisjonen av våres verdier. To mennesker kan si de har samme verdi, men kan reagere eller handle svært forskjellige. Årsaken ligger i det at de har forskjellige kriterier for verdiene. Verdiene er de samme, men kriteriene er forskjellige, og dette kan være kilden til både konflikt og enighet.

Et eksempel er en venninnegjeng på utenlandstur. Alle er de enige om at de skal "oppleve" mye på turen. En av jentene gleder seg til å oppleve alle museene, spise god mat og legge seg tidlig for å rekke over alle museene, det er kriteriene hun legger i verdien "oppleve". En annen gleder seg til å "oppleve" alt utelivet, mat og shopping er ikke så nøye bare hun får "oppleve" utelivet. En annen igjen gleder seg til og "å oppleve" all shoppingen og den siste gleder seg til og "å oppleve" den fantastiske arkitekturen dit de skal. Dette er et eksempel på en tur som ikke nødvendigvis blir som forventet, fordi når vi bruker ord, bruker vi et kart, og kartet er ikke selve landskapet

Skjulte verdier

Noen verdier er vi klar over at vi har, og de er lette å sette ord på. Andre ganger kan vi oppleve at verdiene ikke er så klare. Når vi har tatt et valg og opplever et stikk i magen og det er noe som ikke stemmer overens med våre følelser, kan det være at vi har handlet på tross av våres verdier. Dette fordi de skjulte verdiene ligger der og styrer oss ubevisst. Et annet eksempel på at de skjulte verdiene ligger der og styrer ubevisst er at du kan gjøre bestemte ting uten å vite hvorfor, du bare føler at du er nødt til å gjøre det. Ved å bli bevisst sine verdier kan vi gi magefølelsen en rasjonell stemme.

Verdihierarki

Både bevisst og ubevisst rangerer vi våres verdier etter grad av viktighet og de danner således et hierarki. Vi gjør alle prioriteringer - noe er viktigere for oss enn annet. Som nevnt tidligere kan verdiene variere fra menneske til menneske og fra situasjon til situasjon. Det samme gjelder for verdirangering. På jobben kan utfordringer være den viktigste verdien, mens på hjemmebane kan trygghet være den aller viktigste verdien.

Om en person rangerer utfordringer som høyest rangerte verdi i forhold til jobb, og han jobber på en arbeidsplass hvor lønnen er kjempehøy og arbeidsoppgavene er de samme år etter år. Lønningene øker, men utfordringer finnes ikke. Denne personen kan mistriives siden verdien utfordringer er rangert høyest. Det er utfordringer denne personen motiveres av.

Verdikonflikt

Det kan oppstå verdikonflikt når to verdier står i motsetning til hverandre. F.eks. om en person har trygghet som den viktigste verdien på hjemmebane og kriteriene for trygghet er økonomi. I arbeidslivet har han utfordringer som den høyest rangerte verdien. Ved at vedkommende får en ny jobb fylt opp med utfordringer, men tryggheten rundt inntektene er veldig usikker. Her kan det bli en konflikt i forhold til verdien trygghet.

Veien til mine verdier

Høsten 2002 var jeg ferdig med min utdanning, Bachelor i Markedskommunikasjon og klar for å jobbe meg oppover til den ultimate drømmejobben. Jeg var beredt på å jobbe hardt og mye for å komme dit jeg ville. Det som var viktig for meg på den tiden var:

Kunnskap, å lære alt om hvordan faget markedsføring fungerte i praksis, fra a til å. Og utvikling var ekstremt viktig for meg, jeg ville bruke min kunnskap og nyervervede erfaringer til å klatre oppover karrierestigen. I tillegg var opplevelse viktig for meg det å bli kjent med nye ulike spennende mennesker og sette meg inn i ulike bedriftskulturer. Reiser var i tillegg et viktig kriterie for opplevelse. Nye steder, kulturer og mennesker.

Min livssituasjon ble endret på grunn av kroniske smerter. Jeg hadde strukket meg så langt at jeg ikke kunne åpne kontordøren, holde en kaffekopp eller holde telefonrøret. Jeg ble sykemeldt og planen var å ta to ukers hvile og så komme tilbake på jobb. Sånn ble det ikke. Etter fem år er jeg fortsatt ikke tilbake. Etter tre år kunne jeg fremdeles ikke skjære mitt eget brød.

Denne prosessen har gjort noe med meg. Det er så lett å sammenlikne sitt ytre med andres indre. Jeg gjorde det en god stund, følte jeg ikke mestret noe siden jeg ikke kunne knytte min identitet opp mot jobb. Jeg har alltid vært målbevisst og dette har kommet

godt med i prosessen for å bli frisk. Jeg har tatt noen runder med meg selv for å kartlegge hva som er viktig for meg nå. Jeg har mange av de samme verdier, men kriteriene er endret og målene mine passer min nye livssituasjon. De er oppnåelige og det motiverer meg for videre utvikling.

Jeg tillegger meg kunnskap på livets vei og gjennom litteraturens hav. Og jeg utvikler meg ved å bli fysisk sterk slik at jeg kan takle hverdagen, ved å treffe nye mennesker og ved å være med dem jeg er glad i. Opplevelse er fortsatt viktig for meg, jeg tar meg tid til å ta inn alle små vakre hendelser som skjer i løpet av dagen ellers reiser jeg og opplever nye land, kulturer og mennesker slik jeg alltid har satt pris på.

Ved at jeg er bevisst mine verdier og er tro mot dem opplever jeg selvrealiseringen og lykke. Jeg sammenlikner ikke meg selv mer med andres ytre mer. Jeg vet at jeg har en virkelig verdi og identifiserer meg med meg selv. Og det viktigste for meg er at jeg vet hvem jeg er, hva jeg står for og lever i takt med det som er viktig for meg og de som betyr noe for meg. Mine verdier er "grunnmuren" i alle mine valg, slik beriker verdiene mine min hverdag og mitt liv.

Det er så mange valg, hver dag nesten hele tiden kan vi gjøre et verdivalg. Jeg stopper opp flere ganger om dagen for virkelig å kjenne etter hva som betyr noe for meg. Dette ved hjelp av disse spørsmålene:

Hva er viktig for meg?

Hva er viktig for meg nå?

Hva trenger jeg?

Hva ønsker jeg?

Hvordan er økologien i mine valg?

Det er enklere å nyte veien når jeg er bevisst på hva som motiverer og styrer meg. Jeg kan lettere sette mål som gir meg noe å navigere etter og jeg prioritere etter hva som er riktig for meg. Ved at jeg kjenner mine verdier og lever i takt med dem vil jeg alltid komme dit jeg ønsker meg!

Kildehenvisning:

CoachTeam AS, kursmateriell fra NLP Practitioner og Master Practitioner.

Robbins, Anthony. *Ubegrenset kraft. NLP - et kraftfullt redskap til personlig suksess.* Damm & Sønn 2007.

Gjerde, Susann. *Coaching hva, hvorfor, hvordan.* Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS 2007.