

# Obiettivi e valori: il punto d'incontro che cambia tutto

Alessandro Del Vecchio | 14/10/2025 | Orizzonte salute

---

Ti sei mai chiesto, guardando la tua agenda piena o gli obiettivi che ti sei imposto: *“Ha davvero senso tutto questo?”*

Una domanda semplice, ma rivelatrice. Perché spesso dietro la mancanza di motivazione, dietro la sensazione di fatica cronica o di apatia verso ciò che facciamo, si nasconde un cortocircuito più profondo: la disconnessione tra i nostri obiettivi e i nostri valori.

## Quando l'obiettivo non parla la lingua dei valori

Oggi il successo è diventato un modello preconfezionato: performance, crescita, risultati. Ci si alza la mattina per spuntare obiettivi, non per rispondere a un senso. Ma cosa accade quando gli obiettivi che inseguiamo non rispecchiano ciò che conta davvero per noi?

La risposta è tanto silenziosa quanto corrosiva: si perde significato. Anche quando si raggiunge la meta, resta un senso di vuoto. Non perché l'obiettivo fosse “sbagliato” in sé, ma perché non ci apparteneva. Era un obiettivo derivato – da aspettative esterne, dal bisogno di riconoscimento, o da un'idea di realizzazione che non ci rappresenta.

L'energia che sostiene l'azione nasce dal senso. Quando ciò che facciamo non è coerente con ciò che crediamo, la mente si stanca, il corpo si ribella e la motivazione evapora.

## Il paradosso del successo vuoto

Raggiungere traguardi “giusti” per gli altri ma “sbagliati” per noi stessi è un'esperienza sempre più diffusa.

Professionisti di successo che non trovano più entusiasmo nel loro lavoro, studenti brillanti che sentono il peso di un percorso scelto per compiacere, genitori esausti nel tentativo di incarnare modelli di perfezione.

È il paradosso del successo vuoto: si ottiene molto, ma si sente poco.

Dietro questo paradosso c'è un fraintendimento culturale: abbiamo imparato a misurare il valore di ciò che facciamo con strumenti quantitativi – risultati, numeri, visibilità – ma abbiamo dimenticato la dimensione qualitativa del senso.

Eppure, la vera soddisfazione non nasce dal risultato, ma dall'allineamento: quando ciò che fai è un'estensione autentica di ciò che sei.

## Riconnettersi ai valori: un atto di lucidità

Ritrovare l'allineamento tra obiettivi e valori non è un esercizio di filosofia, ma di lucidità.

Significa fermarsi e chiedersi: *“Cosa conta davvero per me?”* – una domanda scomoda, perché implica la possibilità di rimettere in discussione ciò che si è costruito finora.

Allineare gli obiettivi ai propri valori significa quindi ridefinire la bussola, non cancellare la mappa. È una transizione che può essere graduale ma trasformativa: cambiano le priorità, cambiano le energie, cambia la qualità delle scelte.

Un modo pratico per cominciare? Sostituire la domanda “Cosa voglio ottenere?” con “Cosa voglio esprimere attraverso ciò che faccio?”.

In questo piccolo cambio di prospettiva si nasconde una rivoluzione.

Se il tuo obiettivo è fare carriera, chiediti *perché*. È il desiderio di crescita o il bisogno di validazione? Se vuoi migliorare la tua forma fisica, chiediti cosa rappresenta per te la salute: estetica o vitalità, controllo o libertà?

Ogni risposta apre un varco verso una consapevolezza più ampia: quella in cui gli obiettivi diventano strumenti al servizio dei valori, e non viceversa.

Quando obiettivi e valori si incontrano, accade qualcosa di concreto: la motivazione smette di essere una spinta forzata e diventa una forza naturale.

Le azioni quotidiane si caricano di significato, la costanza non è più un dovere ma una conseguenza, e la direzione della vita non è più un tracciato imposto, ma una scelta sentita.

Non è un percorso facile, ma è uno di quelli che cambiano la qualità della presenza: lavorare, amare, imparare, scegliere - tutto assume una luce diversa quando ciò che facciamo rispecchia ciò che siamo.

Perché quando il fare ritrova il suo perché, anche la vita smette di sembrare una corsa e torna ad avere direzione