



RAGGIUNGERE I NOSTRI OBIETTIVI

Anche se ognuno di noi ritiene di agire per raggiungere uno stato di benessere non sempre è così: il raggiungimento del benessere non è né facile né automatico, richiede uno sforzo mentale consapevole. Spesso, ad esempio, accade che non riusciamo a ottenere ciò che desideriamo e non capiamo bene perché.

Trascuriamo il tempo a rimuginare, a pensare di chi sia la 'colpa'; avvertiamo uno stato costante di frustrazione e di tensione. Quando ci sentiamo così, è bene lasciare da parte la ricerca del 'colpevole' e impegnarsi prima di tutto nell'individuare bene ciò che si desidera, diventarne consapevoli, e agire in maniera studiata e razionale per ottenerlo.

Per individuare bene ciò che desideriamo, la prima domanda da porci è: Che cosa vogliamo? Sembra una domanda banale, a cui ognuno di noi può rispondere senza neanche riflettere: voglio stare bene, voglio un lavoro che mi soddisfi, voglio cambiare partner, voglio che il mio matrimonio funzioni, ecc... Chi di noi non ha mai formulato almeno una volta un proprio desiderio in questi termini? Ebbene, questi sono proprio

esempi di formulazione 'errata' di un obiettivo. Perché un traguardo sia raggiungibile è necessario che esso sia ben preciso e definito. 'Un lavoro che mi soddisfi' è una definizione troppo vaga ed astratta del mio obiettivo per permettermi di raggiungerlo. Quando pensiamo ad un obiettivo che ci piacerebbe raggiungere è importante che ci sforziamo consapevolmente di immaginare che cosa vedremo, che cosa udiremo, come ci sentiremo, come faremo a riconoscere che abbiamo realizzato e raggiunto l'obiettivo. Se il mio obiettivo è trovare un lavoro soddisfacente: dove mi vedo collocato nel momento in cui penso ad un lavoro soddisfacente per me? (In un ufficio? Per strada? In macchina? In un teatro?) Che cosa udrò? (Il rumore del computer? Le voci delle persone che mi troverò di fronte? L'applauso del pubblico?) Come mi sentirò? (Concentrato? Predisposto all'ascolto? Eccitato? Calmo e rilassato?) Quando saprò che ho raggiunto l'obiettivo? (Mi hanno assunto a tempo indeterminato in azienda importante? Ho raggiunto il numero di pazienti/clienti che mi ero proposto? Ho avuto la parte che desideravo in quello spettacolo?). Queste descrizioni in termini di immagini, suoni, sensazioni ci aiutano a pensare all'obiettivo in termini concreti e positivi, in quanto descrivono quello che si vuole sperimentare piuttosto che quello che non si vuole

Tutto ciò non è un mero esercizio di immaginazione. Gli studi svolti nell'ambito della psicologia cognitiva hanno dimostrato che il nostro comportamento e i risultati che conseguiremo dipendono da ciò che abbiamo in mente. La nostra capacità di elaborazione delle informazioni è limitata; non possiamo trattare tutte le informazioni in arrivo, né manipolarle allo stesso tempo in tutti i modi possibili. Per questo abbiamo bisogno (e spesso lo facciamo automaticamente) di limitare l'accesso solo alle informazioni che riteniamo utili per noi in quel determinato momento, di operare quindi una selezione dei dati disponibili. Nel momento in cui ci sforziamo di descrivere quanto desideriamo raggiungere in termini sensoriali è un po' come se mettessimo in moto un radar che capti tutto quello che serve: se abbiamo davvero bene in mente quello che vogliamo la nostra attenzione automaticamente selezionerà quegli elementi che possono essere utili al raggiungimento dell'obiettivo. Una volta operata la selezione, i dati raccolti verranno sottoposti ad una elaborazione che ci permetterà di costruirci una "rappresentazione interna" della realtà esterna. Questa conoscenza concreta della realtà, sia pure solo come modello mentale, ci serve per sapere come reagire, come comportarci per influenzare o modificare tale realtà in maniera da soddisfare i nostri bisogni. Infatti, su tale rappresentazione possiamo mettere in atto varie operazioni finalizzate al raggiungimento

del nostro obiettivo: possiamo 'immagazzinare' delle informazioni che riteniamo utili e 'richiamarle' al momento opportuno, riaccedere ad esperienze passate e lontanissime da cui possiamo trarre elementi utili per il raggiungimento del nostro scopo, costruire esperienze sconosciute, immaginare.

E' importante anche che i nostri obiettivi siano concretamente definiti sia a breve che a lungo termine (che cosa voglio adesso? Che cosa voglio tra 10 anni?). Gli obiettivi a lungo termine ci servono per 'mirare in alto', per stabilire un piano di lavoro che ci conduca a quanto desideriamo davvero raggiungere: non temiamo di porci degli obiettivi ambiziosi! Potremmo stupirci noi stessi del punto in cui arriveremo. Ma nel corso del cammino abbiamo bisogno di gratificazioni che non siano troppo lontane nel tempo. Il raggiungimento degli obiettivi a breve termine ci servirà appunto da 'rinforzo', da rifornimento per la nostra autostima; inoltre servirà da feedback rispetto ai processi cognitivi messi in atto e guiderà la nuova raccolta ed elaborazione di informazioni.

Fare ciò non è semplice, richiede una concentrazione e un 'monitoraggio' continuo sul nostro stesso modo di ragionare e, soprattutto, lucidità mentale.

Purtroppo proprio nella definizione degli obiettivi più importanti e più emotivamente coinvolgenti della nostra vita possiamo sentire di non poter contare su questa lucidità: ci sentiamo confusi su quanto vogliamo raggiungere, ci sentiamo 'in conflitto'; ci può sembrare che una parte di noi voglia condurci in una direzione ed un'altra parte in una direzione apparentemente opposta. Cosa fare quando non riusciamo a rispondere alla domanda fondamentale: "che cosa voglio?". Dobbiamo non porci obiettivi? Conviene scegliere

un obiettivo a caso? La determinazione delle nostre mete, di ciò che riteniamo desiderabile per noi (e spesso per le persone che amiamo) non può essere lasciata al caso. Sono i nostri obiettivi a breve e lungo termine a determinare le nostre azioni, le nostre scelte, il fatto che ci sentiremo soddisfatti o meno, la nostra autostima, in definitiva il nostro benessere. Quindi, se ci sentiamo 'poco lucidi' nel determinare ciò che davvero desideriamo, o se ci rendiamo conto di non riuscire a 'focalizzare' l'attenzione su quanto è importante per noi, affidiamoci ad un

professionista che sia in grado di comprenderci ed aiutarci. Non servono anni di psicoanalisi per fare chiarezza dentro di noi. Possono bastare pochi incontri con uno psicologo per acquisire consapevolezza dei nostri stessi processi cognitivi, per sciogliere quei nodi che 'distraggono' la nostra attenzione e continuare con serenità a perseguire i nostri scopi.