Ricominciare con nuovi obiettivi: ansiogeni o grintosi?

Autore: Angela Mammana
Fonte: Città Nuova

Perché ci sono persone che amano darsi degli obiettivi e raggiungerli e altri invece che alla sola idea di darseli entrano in ansia? Ecco come identificarli

Settembre è un mese in cui si avvia l'anno lavorativo, in cui inizia la scuola, le attività sportive, in cui tutto si rimette in moto, spesso è un tempo pieno di buoni propositi, per alcuni è ricco di tanti obiettivi, per altri di grandi sogni e per altre persone vige il motto di "vivere alla giornata". Sono diverse le cause che caratterizzano un diverso approccio alla definizione e realizzazione di nuovi obiettivi, proverò a sottolineare qualche aspetto che può farci riflettere e aiutare ad identificarli mantenendo un atteggiamento attivo ed emotivamente positivo. Partiamo da quelle che vengono definite le caratteristiche di un buon obiettivo, il cosiddetto **metodo S.M.A.R.T.** il cui acronimo vuol dire: Specific, Measurable, Attainable/Achievable, Relevant, Timelined. Questo metodo ci aiuta nel definire un obiettivo efficace, in primo luogo deve essere **"specifico"**, non deve lasciare spazio ad ambiguità, deve essere ben definito e non generico. Poi deve essere **"misurabile"**, dobbiamo poter misurare e verificare il suo raggiungimento per monitorare se stiamo andando nella direzione giusta. **"Raggiungibile"**, quando è fattibile, poiché un obiettivo non raggiungibile è immediatamente demotivante. Deve essere **"rilevante"**, cioè coerente con la nostra "mission", deve essere significativo, ed infine, **"definito nel tempo"** quando riusciamo a definirlo in uno spazio temporale e a darci delle scadenze in cui possiamo realizzarlo. Sicuramente questo metodo è conosciutissimo in ambito aziendale, ma non in altri ambiti di vita, l'educazione scolastica negli anni passati non ci ha formato nel ragionare per obiettivi, quindi definirli nella nostra quotidianità non è affatto semplice, ci vuole un allenamento nel discernere e focalizzare l'attenzione su l'obiettivo giusto. Spesso **l'ansia da obiettivo** è caratterizzata dal fatto che si tende a pensare a obiettivi finali (risultato) che sono fuori dal nostro controllo. Per definire bene un obiettivo dobbiamo distinguere ciò che è sotto il nostro governo, "quella che è la nostra parte" e quindi definire un "obiettivo performativo" che può essere percorso con azioni concrete. Un "obiettivo risultato" (vincere una gara sportiva, la promozione scolastica, un'assunzione, ecc…) deve essere accompagnato da un "obiettivo performance" cioè quell'obiettivo che indica un livello di performance che permetterà di raggiungere l'obiettivo finale (es. il n° di ore di allenamento giornaliero, un piano di studio, azioni di ricerca attiva del lavoro, ecc…). Riuscire a definire l'obiettivo performance non è istantaneo, ma è molto più efficace poiché impegnarsi in **azioni che sono sotto il nostro controllo non ci faranno prendere da uno dei peggiori nemici: l'ansia.** Un aspetto che spesso porta a posticipare la realizzazione di un obiettivo è legato alla **motivazione**, quando non "sentiamo" profondamente l'importanza dell'obiettivo possiamo sentirci bloccati, in questo caso l'obiettivo è da verificare, possiamo ridefinirlo allineandolo pienamente ai nostri valori più importanti, ricercando **il senso profondo di quella scelta. C'è un terzo momento in cui l'obiettivo diventa ansiogeno: quando è troppo elevato rispetto alle competenze che possediamo in quel determinato momento.** In questo caso dobbiamo provare ad equilibrare l'obiettivo sfidante con la capacità che possediamo nel momento presente e aumentare gradualmente le difficoltà. Per es. un ragazzo che non studia da tanto tempo, se nella prima settimana in cui riprova a studiare si propone un obiettivo troppo elevato (molte ore di studio) proverà ansia e frustrazione e mollerà precocemente la ripresa dell'apprendimento, quindi occorre aumentare il carico di lavoro gradualmente stimolando, ma non stressando eccessivamente. **Se gli obiettivi che ci diamo sono ben definiti, sfidanti ma raggiungibili, coerenti con i nostri valori e la nostra etica proveremo una piacevole soddisfazione nel definirli e nel percorrere la strada di realizzazione**; azione dopo azione la grinta aumenterà. Non dimentichiamo però che nessun percorso è esente da ostacoli, ma anche questi a volte, possono essere fonte di un nuove scoperte o

chissà di una sorpresa inaspettata!