

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 6

Salve a tutti! Eccoci qui a parlare ancora dei vostri obiettivi.

DIFFERENZA TRA OBIETTIVI E STATI D'ANIMO

A volte le persone hanno degli obiettivi che includono dei valori/stati d'animo. Per esempio: "Quando otterrò X, sarò felice". Ora questo va bene, ma c'è un problema. La felicità è uno stato d'animo che possiamo avere immediatamente. Tutto ciò che dovete fare è ricordarvi di una volta in cui siete stati felici. Vorrei, infatti, per un momento, fare un giochino con voi. Ricordatevi di una volta in cui vi siete sentiti TOTALMENTE felici. Andate indietro con la mente e ricordatevi di una volta specifica. Mentre ritornate indietro a quella volta con la mente, vedete ciò che avete visto allora, sentite quello che avete sentito e provate la sensazione della completa felicità di allora. Ora, come vi sentite? Felici! Questo quindi è il problema di avere un obiettivo che includa uno stato d'animo. Se mettete qualcosa nel futuro come: "Tra sei mesi sarò felice", il problema è che potete essere felici, proprio adesso. Quindi per prima cosa, per un obiettivo è richiesto del tempo, mentre uno stato d'animo si può avere subito. C'è una differenza, infatti, tra fiducia in se stessi e competenza. Per esempio, posso essere veramente fiducioso in me semplicemente ricordandomi di una volta in cui mi sono sentito veramente e totalmente fiducioso; se sto imparando la neurochirurgia, posso avere la massima fiducia in me, ma se non ho mai preso lezioni di neuro chirurgia non penso mi fareste operare il vostro cervello, vero? Il tempo quindi è insito in un obiettivo e ci possono volere dei passi per raggiungerlo. Un obiettivo poi è misurabile, mentre uno stato d'animo è infinito. Un obiettivo deve essere specifico, mentre uno stato d'animo è ambiguo. Vediamo quindi cos'è un obiettivo ben formato, intelligente e rendiamo tangibile la differenza tra un semplice desiderio e un obiettivo raggiungibile.

OBIETTIVI INTELLIGENTI O SMART

Dobbiamo semplicemente rendere i nostri desideri degli obiettivi intelligenti, ben formati o, come direbbero gli Inglesi, "SMART". SMART, oltre a significare "intelligente", è anche un acronimo per Specifico (con i sensi), Misurabile, Attraente, Attuale e Autonomo (che si inizia da sé), Realistico e Responsabile e con un Termine preciso (ed anche Totalmente positivo).

Vediamo queste voci in dettaglio.

SPECIFICO

Specifico significa preciso, esplicito e che si prova con i sensi (almeno vista, udito, sentimento/tatto) ed il cui inizio dipende solo da noi e non da altri e quindi è meglio esprimerlo in prima persona singolare. Mi spiego. Avere obiettivi specifici è importante perché se non siete precisi su ciò che volete, il vostro cervello non saprà cosa ottenere e a cosa mirare. Per esempio pensiamo alla lista della spesa. Avete mai mandato i vostri mariti a fare la spesa con una vostra lista o voi mariti siete mai andati a fare la spesa con una lista di vostra moglie? Pensate a cosa succede quando siete precisi e quando no. Quanto può essere duro comprare degli yogurt? Ma avete fornito informazioni sufficienti per rendere l'obiettivo "acquisto-yogurt" facile o giusto per voi? Se non date la misura delle confezioni, se magro o intero, a pezzi o frullato, la marca preferita, è difficile che lui acquisti proprio ciò che avreste acquistato voi. Se viene a casa con una confezione di yogurt da mezzo kilo intero perché costava meno, di certo non potete rimproverarlo. Ok, sono certa che comunque lo fareste, ma non è colpa sua se voi non siete state precise! Pensate a quanto siete precisi nelle cose che desiderate ottenere. "Vorrei trascorrere più tempo con i miei bambini e non arrabbiarmi così spesso". E' un'espressione molto vaga e che include anche qualcosa che non volete. Quindi pensate a cosa succederà quando avrete raggiunto l'obiettivo

ed esprimetelo con i sensi. Per esempio scrivete:

“Vedo...

sento...

provo queste emozioni... “

Nel nostro esempio invece di dire “Vorrei trascorrere più tempo con i miei bambini e non arrabbiarmi così spesso”, scriviamo: “Da adesso in poi, trascorro due ore al giorno con i miei bambini e sono calma. Vedo bambini sorridenti che sono sempre contenti di vedermi e sanno che sono sempre calma. Sento tante risate nel corso della giornata. Provo una calma interiore. La mia testa si sente libera”.

MISURABILE

Misurabile significa che il vero obiettivo è misurabile e che ne puoi avere l'evidenza del suo raggiungimento. Come so che ho raggiunto il mio obiettivo? Qual è l'ultimo passo che devo compiere per sapere che sono in paradiso e mi dico: “Sì!!!, ce l'ho fatta!!!”? Per esempio, nel mio caso, ritengo importante formarmi, partecipare a corsi, nell'ottica di diventare un genitore migliore e così, se il mio obiettivo è quello di frequentare un corso, l'evidenza di questo obiettivo, l'ultimo passo che mi fa dire “ Sì, Siria ce l'hai fatta!” è l'aver in mano il certificato del corso.

Nell'esempio precedente “trascorrere più tempo con i propri figli ed essere calmi” non è specifico e non è misurabile. Contiene, infatti, una cosiddetta cancellazione comparativa (la parola “più”). Quando elaborate un obiettivo quindi, evitate tutte le cancellazioni comparative e rendete tutto in termini misurabili.

ATTRAENTE, ATTAUALE e AUTONOMO

Attraiante. Il nostro obiettivo per essere tale è un qualcosa che ci piace ottenere e che, una volta ottenuto, ci fa sentire

in paradiso. Per esempio se scriviamo: “Da oggi in poi trascorro più tempo con i miei figli rinunciando alla palestra”, quando magari la palestra è vitale per il nostro benessere psicologico, questo non è un obiettivo attraente. Non andare più in palestra non ci farebbe sentire in paradiso. Deve avere anche significato per noi, deve essere importante per noi.

Attuale significa che deve essere espresso come se accadesse ora, in questo momento e quindi va espresso al presente. Quindi: “Trascorro due ore al giorno con i miei figli”. Se usiamo il futuro e diciamo che dalla prossima settimana trascorrerò due ore al giorno con i miei figli, continuerò a dire: “La prossima settimana, la prossima settimana” e così continuerò a traslare il mio successo nel futuro (un po’ come le diete che iniziano sempre dal prossimo lunedì!). Esprimete quindi i vostri obiettivi al presente, ma attenzione non: “Voglio trascorrere due ore al giorno ...” NOO! “Trascorro due ore al giorno ...”.

Autonomo significa che dipende solo da voi: dovete avere il pieno controllo sul vostro obiettivo. Non potete dire: “Voglio che mio marito ...”. Il vostro obiettivo intelligente deve iniziare con voi, essere mantenuto da voi e terminato da voi.

Essere così precisi esprimendo tutto in prima persona, al presente e senza modali come volere, potere, dovere, aiuta il cervello ad elaborare con precisione l’obiettivo per poterlo raggiungere con efficacia (il missile si dirigerà diritto sull’obiettivo). É più probabile che accada qualcosa se lo esprimete come se lo steste già facendo. Dire: “Sono un genitore paziente”, è molto più convincente e potente per il cervello che dire: “Sarò un genitore paziente” o “Voglio essere un educatore paziente”.

Ok penso che per oggi sia abbastanza! Iniziate a controllare i vostri obiettivi: sono specifici, misurabili, attraenti, attuali e autonomi? La prossima settimana vi parlerò di ulteriori criteri per trasformare i vs desideri in realtà!

Alla prossima puntata!

Con immenso affetto

Vostra Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata