

La Pasqua e...

I NOSTRI OBIETTIVI



Prof. Massimiliano Arena

QUEL SENSO DI SMARRIMENTO

Ammettiamolo, ci sono delle volte in cui siamo presi da un grande senso di smarrimento, non vediamo prospettive per il nostro futuro e sembra anche che quasi non ne abbiamo le forze.

Sembra che dopo vari tentativi in vari fronti (professionale, relazionale, sociale, affettivo) nonostante gli sforzi, abbiamo fallito.

Ci viene così in mente che forse i nostri obiettivi erano fallimentari, o lo erano le strade che abbiamo intrapreso



La virtù della Speranza

In tutto questo centra fortemente la virtù della Speranza.

Vi siete mai chiesti cosa sia davvero la Speranza? Riuscireste a darne una definizione?

Provo spesso con i miei alunni a giocare sul significato delle parole e quando parliamo di speranza spesso emerge che siamo abituati a concepire la speranza come una realtà già disperata.

Cioè poniamo speranza in qualcosa di aleatorio, che forse non si realizzerà mai, in un vago “speriamo che le cose vadano meglio”.

C’è una definizione di Speranza (con S grande) che credo sia la migliore che abbia mai trovato, di Papa Benedetto XVI nell’Enciclica Spe Salvi.

Dice così: “La Speranza è attrarre il futuro nel presente”.

Stupenda definizione che praticamente dice che la Speranza è crearsi degli obiettivi.

Avere un obiettivo nel futuro e attrarlo oggi qui perchè io possa già chiedermi oggi, da oggi, cosa posso fare concretamente per raggiungerlo.



Obiettivo è fare centro o darsi una direzione?

Il simbolo che abbiamo scelto è un bersaglio con una freccia, con il senso del fare centro.

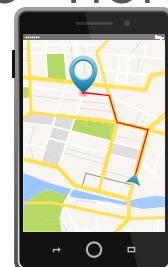
Si, un obiettivo è fare centro in qualcosa, cercare di raggiungere qualcosa che sia vincente per noi.

E' bello in questo pensare che la parola che nel Vangelo viene utilizzata per dire "peccato" nel suo originale greco risuona con "Amartia" che significa letteralmente "Non fare centro".

Quando pecchiamo il problema non è il fare torto a Dio, ma che ci siamo persi noi un'occasione bella di fare centro, di essere vincenti, più belli.

Ma se non facciamo centro non possiamo più raggiungere la felicità?

Assolutamente no!



Dobbiamo stare attenti a questi rischio di credere che se un obiettivo fallisce, cambia nel tempo, abbiamo perso totalmente tempo.

Quando impostiamo un navigatore se sbagliamo strada il GPS ricalcola il tutto e ci riporta sulla strada giusta.

L'importante è avere una direzione, uno stile con cui fare le cose.



Il viaggio è più importante della metà stessa.

La nostra spiritualità cristiana (e anche ebraica) ci insegnano che il viaggio è davvero più importante della metà.

Il mettersi in cammino alcune volte vale più dell'obiettivo.

Si è necessario darsi obiettivi, ma importante è camminare, anche sbagliando, perchè così siamo vivi e così facciamo pellegrinaggio fuori di noi.

Guardiamo a Mosè. Una vita spesa a liberare il popolo dall'Egitto e guidarlo nel deserto verso la Terra Promessa...ma muore la sera prima di scendere a valle ed entrare nella Terra Promessa.

Che sfiga diremmo noi, ma invece è il senso del viaggio che è più importante della metà stessa.



Il metodo SMART

SMART

Nel mondo del counseling e coaching ormai da anni si sta diffondendo questo metodo di scrittura e gestione dei propri obiettivi, una sorta di “esame” per capire se quelli che ci fissiamo come obiettivi in realtà sono tali.

Un acrostico (SMART) che riassume 5 caratteristiche di un obiettivo:

- **Specific (Specifico)**. L’obiettivo deve essere

Schiaro, preciso e ben definito. Deve rispondere a domande come: *Cosa voglio ottenere? Chi è coinvolto? Dove voglio svolgerlo? Cosa voglio diventare? Chi voglio diventare? Cosa voglio raggiungere?*

- **Measurable (Misurabile)**. Deve essere

Mpossibile misurare i progressi verso il raggiungimento dell’obiettivo. Serve a rispondere a: *Con quali strumenti e cosa misuro per capire se lo sto raggiungendo?*



- Achievable (Raggiungibile). L'obiettivo deve essere realistico e possibile da raggiungere, tenendo conto delle risorse e dei vincoli esistenti. Deve essere una cosa chiara e concreta non astratta.
- Relevant (Rilevante). Deve avere senso nel contesto più ampio della mia vita, deve essere coerente con altri obiettivi che mi pongo e contribuire alla mia felicità davvero. In poco parole deve davvero davvero la pena perseguirolo e spenderci energie.
- Time-bound (Temporizzabile). Deve essere fissato entro un periodo di tempo definito. È importante avere una scadenza per mantenere la motivazione e monitorare i progressi. Serve a rispondere a: *Ha una scadenza? Entro quanto voglio raggiungerlo? Con quali strumenti ad 1/4 a metà a 3/4 del percorso misuro dove sono arrivato?*

Esempi:

- | | |
|---|---|
|   Voglio diventare più ricco NO! |  YES! |
|  Vorrei diventare più ricco imparando questo mestiere |  YES! |
|   Vorrei un amore davvero felice NO! | |
|  Vorrei una persona che mi ama con queste caratteristiche concrete (e non utopiche) |  YES! |
|   Vorrei essere felice NO! | |
|  Per me la felicità è...e vorrei raggiungerla con questo percorso... |  YES! |

Macro obiettivi e micro obiettivi

Un metodo per aiutarsi a mantenere le 5 caratteristiche è quello di creare micro obiettivi per ogni grande obiettivo.

Se mi fisso entro un anno di raggiungere un obiettivo devo fissare almeno 3 micro obiettivi a distanza di 4 mesi che mi aiutino a capire se il percorso concreto intrapreso sta portando frutti.

Altrimenti il rischio è creare “speranze disperate”, aleatorie e alienanti, cioè che ci distaccano dalla realtà...e Dio solo sa quanto di questo spesso c’è in strani percorsi spiritualistici campati in aria.



Essere in un progetto più grande: LA MIA VOCAZIONE

Possiamo (e dobbiamo) avere tanti e diversi obiettivi nella vita, provarne, sbagliarli, farci male anche, ma l'importante è sarà percepire una dimensione (tipica profondamente di noi cristiani): **La mia vita, io, siamo in un progetto più grande di noi dentro cui posso trovare la mia felicità.**

Questo significa che è già tutto segnato?
No, calma con gli spiritualismi a basso costo.
Significa che per quanto io possa sbagliare e farmi male, la mia vita avrà sempre un senso perchè sono figlio di Dio e la mia vita è nel grande progetto di Dio che mi ha creato per amarmi e perchè io possa amare e questo amore nella mia vita si tradurrà in una strada particolare che devo man mano comprendere.
Ogni caduta sarà comunque un camminare e potrò rialzarmi appunto perchè sarà crollato un obiettivo ma non avrò perso il senso della mia vita.

Questo senso dovrò cercarlo, scoprirlo, pur tra mille errori.

Questo è scoprire la propria vocazione, perchè Dio ha costruito per me un vestito stupendo, non contro la mia libertà.

La mia libertà starà nel capirlo, nel come attuarlo e se farlo bene o male.

BUONA RIFLESSIONE

Prof. Massimiliana Arena

