

Dal problema alla sua soluzione.

Lavorare per obiettivi nella consulenza psicologica.

Autrice: Veronica Di Biagio

*La consulenza
psicologica:
lavorare per
obiettivi*

...

Nel precedente articolo dedicato alla consulenza psicologica abbiamo visto come la motivazione al cambiamento sia fondamentale per portare a termine qualunque percorso. La percezione del disagio infatti da sola non basta se non siamo disponibili al cambiamento. Eppure questa motivazione serve a poco se non ben diretta verso uno scopo, un obiettivo chiaro e ben definito.

Quando ci si rivolge ad uno psicologo, infatti, le ragioni possono essere diverse: sintomi di malessere, sofferenza, insoddisfazione in alcune aree della propria vita, difficoltà a gestire un periodo critico o un cambiamento repentino. Certamente stiamo vivendo è una situazione problematica. **Ma quali sono realmente i nostri obiettivi di cambiamento?**



Porsi un obiettivo è la più forte forza umana di auto motivazione.

Paul J. Meyer

*Definire un
problema è il
primo passo
per risolverlo*

• • •

Vivere una situazione problematica comporta inevitabilmente un disagio emotivo. Quando si richiede un aiuto professionale lo si fa spinti dalla necessità di attenuare questo stato di sofferenza, e “risolvere” il problema che lo ha generato.

Un problema, per definizione, si crea quando si desidera raggiungere una certa condizione diversa da quella attuale, ma “qualcosa” lo impedisce. La risoluzione del problema porterà quindi al raggiungimento di una condizione desiderata, o comunque alternativa a quella iniziale attraverso un percorso che conduce da una posizione iniziale di mancanza, di dubbio o di sofferenza, ad uno stato finale più soddisfacente per la persona. Per farlo è quindi necessario prima definire qual è la nostra condizione attuale, e quale quella che vorremmo raggiungere. In poche parole: cos'è che ci fa stare male ma anche cosa potrebbe farci stare meglio. Sembra banale, eppure non sempre quando si chiede aiuto abbiamo le idee chiare: a volte il problema sta proprio nel fatto che stiamo male ma non riusciamo a capire il perché, oppure siamo insoddisfatti di qualcosa (il lavoro, le relazioni, un aspetto del nostro carattere) ma non sappiamo cosa realmente vorremmo.



Per questo, il primo passo di un percorso di consulenza psicologica è proprio quello di aiutare la persona ad individuare e definire i **propri obiettivi personali**, a tradurre il disagio e l'insoddisfazione

in mete che è possibile raggiungere, per poter individuare successivamente cosa impedisce di farlo ora, e mettere la persona in condizione di fare qualcosa di concreto per superare questi ostacoli.

Perché un obiettivo sia funzionale al cambiamento è importante porsi alcune domande:

È un obiettivo positivo?

Quando stiamo male siamo così tanto concentrati sul problema da non vedere altro. Per questo esprimiamo anche i nostri obiettivi in termini negativi, esplicitando quel che non vorremmo. Ad esempio “sono stanco del mio lavoro” “non voglio più essere una persona ansiosa” e così via. Ma questo porta la persona a tenere l'attenzione verso ciò che teme, piuttosto che verso ciò che vuole. È come camminare guardando indietro, piuttosto che avanti, è difficile non cadere! Diversamente, spostare l'attenzione **dal problema alle possibili soluzioni** significa dare un nuovo significato alla storia che stiamo vivendo, ampliando il nostro punto di vista. Tutto ciò ci permette di immaginare nuovi scenari e finali alternativi che vadano oltre ciò che ci è familiare, la situazione problematica, per esplorare ciò che è ignoto. Questo cambiamento di prospettiva ci orienta verso il cambiamento riattivando le nostre risorse.

La sua realizzazione dipende da me?

Il cambiamento è una scelta personale. Deve essere intenzionale. Non avviene per imposizione o sotto l'effetto dell'influenza altrui. Non è determinato da considerazioni su come dovremmo essere, ma su come vogliamo essere. Per questo **i nostri obiettivi devono partire dai nostri bisogni**, e non da quelli di altri. Allo stesso modo il nostro cambiamento è l'unica cosa su cui possiamo agire. Non si può lavorare per cambiare gli altri, per quanto giuste e ragionevoli possano sembrare le nostre motivazioni. **L'unica cosa su cui abbiamo il potere di agire è il nostro comportamento.**

Obiettivi
funzionali al
cambiamento
• • •

Quel che voglio è realistico?

A volte gli obiettivi che ci prefiggiamo non tengono conto delle nostre reali possibilità. Possono esistere dei limiti, esterni o interni, che al momento rendono difficilmente attuabile quello che mi sto prefiggendo. Dobbiamo essere **consapevoli di questi limiti** per poterli superare o creare migliori condizioni per realizzare i nostri obiettivi.

Tutto questo richiede certamente impegno. Siamo pronti ad impegnarci per raggiungere quel che vogliamo? Siamo pronti soprattutto ad affrontare un cambiamento nelle nostre abitudini o nelle nostre opinioni?

Riesco a specificare in modo concreto quel che voglio?

Spesso ci si esprime in modo generico e massimale: “voglio essere felice” “non sono soddisfatto della mia vita”. Ma definizioni troppo ampie e generalizzate dei propri obiettivi ci rendono più difficile capire come raggiungerli perché in realtà ci dicono molto poco di noi, delle risorse e delle possibilità che abbiamo per stare meglio. Impariamo a definire in modo più specifico cosa vogliamo ottenere, chi è coinvolto, dove e quando accadrà. Devo anche chiedermi perché mi sto dando questo obiettivo, cosa significa per me. **Più l'obiettivo è specifico più semplice sarà trovare il modo di realizzarlo.**

Come faccio a capire che ho raggiunto il mio obiettivo?

Un obiettivo funzionale deve essere anche **verificabile**, ovvero deve essere riconoscibile in modo chiaro. Per questo dobbiamo identificare gli **elementi che ci aiutino a capire se e quando abbiamo raggiunto un obiettivo**. Lo psicologo in questo senso può essere un facilitatore nel processo di identificazione e specificazione dei propri obiettivi nel momento in cui questo risulti difficile. A volte la difficoltà maggiore è quella di mantenere un'attenzione costante sui propri obiettivi durante tutto il percorso. Questo può avvenire a causa delle difficoltà incontrate nel processo di cambiamento, ma anche per la tendenza a disperdere le proprie energie non mantenendo il focus su un solo obiettivo per volta.

In conclusione, **tradurre il proprio desiderio di cambiamento in obiettivi da raggiungere** ha lo scopo di metter la persona nelle condizioni di affrontare con successo e in modo motivante il proprio percorso, spostando l'attenzione dal problema alla sua soluzione, da ciò che non va a ciò che è possibile fare per migliorare, dal disagio presente al cambiamento futuro. Superare gli ostacoli dipenderà da quanto siamo in grado di fare qualcosa di nuovo rispetto a quel che abbiamo fatto fino a quel momento.

*Il cambiamento è il processo col quale
il futuro invade le nostre vite.*
Alvin Toffle

Pianificare
obiettivi sposta
l'attenzione
dal disagio
presente al
cambiamento
futuro
• • •



BIBLIOGRAFIA

- MUCCHIELLI, R. (1993) – Apprendere il counseling. Manuale di autoformazione al colloquio di aiuto.– Erickson, Trento