

## L'arte di vivere consapevolmente

Dott. Matteo SIMONE  
Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

*“Quando non siamo in contatto con i nostri  
bisogni e desideri affrontiamo la vita senza remi e  
senza timone.”* **Nathaniel Branden**

È importante avere delle priorità negli obiettivi, fai un programma mentale dei tuoi prossimi obiettivi, cosa vuoi raggiungere in ordine prioritario e temporale e come? Cosa sei disposto a fare, a rinunciare, a sacrificare? Cosa devi evitare o devi fare per raggiungere i tuoi obiettivi? Qual è il costo? Ne vale la pena?

*«Se immaginate ripetutamente e  
coscienziosamente di raggiungere un obiettivo, le  
vostre possibilità reali di successo aumenteranno  
notevolmente»*

”**La pratica di darsi un obiettivo:** consiste nell'identificare i nostri obiettivi a breve e lungo termine e le azioni necessarie per raggiungerli (cioè nel formulare un piano d'azione); organizzare il nostro comportamento in funzione di tali obiettivi; controllare l'azione per essere certi di non uscire dai binari; prestare attenzione al risultato di tali azioni, per riconoscere se e quando è necessario ritornare alla fase di progettazione.”

E' necessario innanzitutto formulare obiettivi a breve, medio e lungo termine: obiettivo a breve termine scadenza uno o due mesi, obiettivo a medio termine sei mesi, quello a lungo termine un anno. Obiettivi specifici e prossimi sono più efficaci nel dirigere l'azione, obiettivi specifici dirigono meglio di obiettivi generali, obiettivi difficili sono meglio di obiettivi modesti, obiettivi troppo facili e poco incentivanti inducono demotivazione, obiettivi a medio termine favoriscono il raggiungimento di obiettivi a lungo termine.

**Fatti un film del tuo prossimo futuro**, come sarà la tua vita in preparazione della tua meta? Quali sono le tue risorse? Quali tue caratteristiche devi o puoi potenziare, migliorare? Visualizza i tuoi gesti, le tue difficoltà, i momenti importanti, critici, e prova a vedere com'è, che effetto ti fa, puoi sentirti soddisfatto? Puoi riparare qualcosa? Puoi correggere il tiro? Prova a visualizzare di cambiare qualcosa, di correre un piccolo rischio nel fare qualcosa di diverso, vedi che effetto ti fa, quali sono le tue sensazioni e poi prova nella realtà. Siamo tutti in grado di perseguire i nostri sogni e raggiungere obiettivi significativi.

**DJOKOVIC:** *“Ho cercato, sin da piccolo, di vedermi in campo l'ultima domenica di Wimbledon giocare la finale, per me è sempre stato l'obiettivo numero uno”.*

Gli obiettivi devono essere: significativi, stimolanti, chiari; difficili ma non inarrivabili; mirati al miglioramento graduale della prestazione più che al risultato. Obiettivi ben definiti e stimolanti accrescono e mantengono la motivazione. Fissare obiettivi limitati, raggiungibili e progressivamente più ambiziosi è uno dei modi migliori per aumentare l'autoefficacia dell'atleta.

*“Quando ti dai obiettivi troppo elevati e non sei in grado di raggiungerli, il tuo entusiasmo si trasforma in amarezza. Cerca una meta più ragionevole e poi gradualmente sorpassala. È il solo modo per arrivare in vetta.”* **Emil Zatopek**

**Definizione dell'obiettivo:** formulazione in termini positivi, descritto in termini multisensoriali, con forte carica motivazionale, deve essere verificabile, tenuto sotto il proprio controllo, rispettare l'ecologia. Descrizione in termini multisensoriali: quanto più i

tuoi sensi sono coinvolti nella descrizione precisa dell'obiettivo tanto più ti sentirai motivato, e più facile sarà attingere alle tue risorse interne per perseguire le mete desiderate. Carica motivazionale dell'obiettivo: Cosa c'è di così importante per me nel raggiungimento di questo obiettivo?

**Il paesaggio degli obiettivi:** prima che un progetto acquisti contorni determinati si muove dentro di noi come possibilità, come un sogno da realizzare, come un desiderio, una spinta. L'obiettivo permette un orientamento dell'azione, l'azione stessa si determina come intenzione (un dirigersi verso), decisione (ciò che si vuole) e realizzazione (obiettivo già raggiunto). Solo con una chiara e dettagliata idea di quelli che sono i propri obiettivi la mente riesce ad organizzare comportamenti in funzione del raggiungimento dell'obiettivo stesso. Le nostre credenze riguardanti un certo risultato futuro contribuiscono a concretizzare proprio quel risultato che avevamo presagito.

Ricorda un evento, episodio, prestazione, dove sei riuscito, quali erano le sensazioni? Cosa ha contribuito alla tua riuscita? Quali tue caratteristiche sono state determinanti? Chi ha contribuito al tuo successo? – Credere in quello che si fa, essere convinti di quello che si fa: “Se desiderate compiere qualcosa nella realtà, innanzitutto visualizzate voi stessi mentre riuscite a compierla.” Arnold Lazarus.

**La vita della persona è determinata da una serie di scelte** sin dalla nascita, tali scelte possono essere volontarie o involontarie, proprie o fatte da altri, e, a queste scelte, corrispondono degli esitamenti in quanto quando si sceglie, allo stesso tempo si evita qualcos'altro. Diventa importante per la persona l'attenzione verso le cose che si fanno o che si evitano, diventa interessante pensare che si fanno delle cose per evitare di farne altre, diventa importante fare le cose con un'attenzione ed un interesse costante e non per abitudine, diventa interessante chiedersi, accorgersi di quello che si fa, che si sta facendo e quindi la proposta è di farsi degli interrogativi e provare a darsi delle ipotetiche risposte per provare a rendersi un po' più consapevoli. La persona a seguito di queste domande ed eventuali risposte potrebbe avere più consapevolezza di sé, di quello che fa, che sente, che vuole, che evita, che si aspetta e quindi essere più determinato, più convinto, più rilassato, più vincente, meno teso, meno preoccupato, insomma, può sentirsi più se stesso, più sicuro di sé e cosa più importante più responsabile e, cosa importante, a queste domande si può essere leali perché si risponde tra sé e sé. Altro suggerimento è il credere in quello che si fa, essere convinti di quello che si fa, e ancora più importante mostrare di essere convinti quando si parla con gli altri, è importante trasmettere sicurezza di se stessi anche agli altri, perché se, per scaramanzia o per abitudine o per pararsi in caso di fallimento, agli altri viene detto di non essere in forma, di non aver potuto fare il massimo, si rischia di far credere a se stessi questo ed è più facile il fallimento.

Inoltre, considerare di più le parti di tutto il proprio organismo e cercare di instaurare un dialogo con loro, trovare dei compromessi, fare dei patti, proporre degli scambi, per esempio alle proprie gambe e piedi si potrebbe provare a chiedere di fare uno sforzo estremo per quella giornata importante promettendo un meritato riposo o un massaggio successivamente. Questi suggerimenti non costano niente, sono semplicemente delle proposte di piccoli cambiamenti che a qualcuno potrebbero essere utili, potrebbe fruttare una decisione con una maggiore consapevolezza.

**Bibliografia:** (1) Simone M., Psicologia dello sport e non solo, Aracne, Roma, 2011, pag. 22. – (2) Arnold Lazarus, L'occhio della mente, Astrolabio, Roma, 1989, pag. 50 – (3) Nathaniel B., L'arte di vivere consapevolmente, Corbaccio, Milano, 2006, pag. 165. – (4) Corriere sport stadio 2.7.2011. (5) F.Cantaro, G.Guastalla, Il segreto della PNL, Sonda, 2009, p. 109.

**Dott. Matteo SIMONE**  
**Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR**