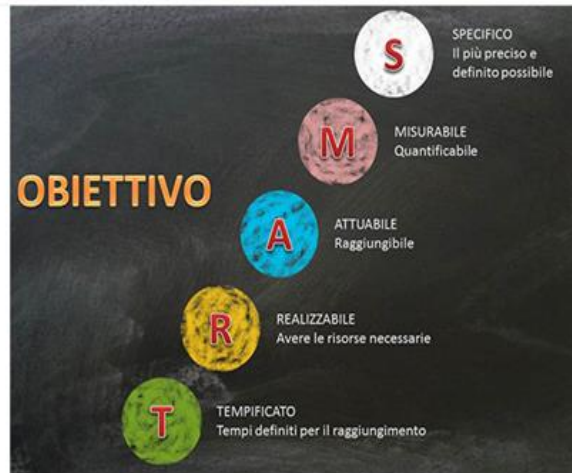




Modello SMART



S.M.A.R.T. sono le iniziali di Specifico, Misurabile, Attuabile, Realizzabile, Tempificabile. Queste sono le caratteristiche che dovrebbe avere un obiettivo che ci poniamo. Come modello nasce nell'ambito del marketing, ma vista la sua duttilità viene rapidamente utilizzato anche nelle scienze umane. Così si è passati a parlare di modello SMART per obiettivi che possono riguardare la vita privata delle persone, per la modifica delle abitudini o degli atteggiamenti che sono dannosi.

Qual'è il rischio a cui andiamo incontro se un obiettivo non risponde a queste caratteristiche?

Che difficilmente riusciremo a realizzarlo e ciò comporterà una serie di frustrazioni, che potrebbero spingerci a riproporre il comportamento che volevamo cambiare.

Se invece siamo portatori di una buona motivazione, allora sarebbe davvero un peccato perdere questa spinta al cambiamento a causa di obiettivi mal posti.

Andiamo ad analizzare in modo più specifico le qualità che l'obiettivo dovrebbe avere (sia che si tratti di piccoli o grandi cambiamenti).

SPECIFICO: l'obiettivo deve essere ben definito nelle sue caratteristiche e nei suoi dettagli. Ad es. porsi come obiettivo 'sto insieme a questa persona da 6 anni e quando la situazione migliorerà, mi sposerò' potrebbe essere molto generico e vago. Una definizione migliore potrebbe essere: 'la situazione finanziaria è buona, andrò in banca a chiedere un mutuo, acquisterò una casa e poi potremo sposarci'. Nel primo caso ci potranno essere slittamenti dovuti ad una situazione mai soddisfacente o a un qualcosa in più che si può ancora fare.

MISURABILE: l'obiettivo deve avere anche la caratteristica di poter essere misurato. Ad es. 'appena sarò riuscito a mettere da parte € 30.000 darò l'anticipo per la casa'. In questo caso la quantificazione è di carattere economico, questo oltre a specificare meglio l'obiettivo, da uno scopo alla persona per mettere i soldi da parte, in vista dell'obiettivo. Importante sarebbe anche poter misurare i benefici che il raggiungimento di quell'obiettivo ci può dare.

ATTUABILE: ossia deve poter essere raggiunto avendo una conoscenza realistica delle risorse personali e della rete di conoscenze. Ad es. devo sapere se la quota € 30.000 per la casa la posso raggiungere da solo con il mio lavoro, se un familiare mi può aiutare, se posso rinunciare a qualche spesa di quelle che sostengo attualmente, ecc.

REALIZZABILE: ossia realistico. E' infatti fallimentare porsi come obiettivo 'mi sposerò' se non ho neppure un compagno o una compagna e non faccio nulla per trovarla. Un altro esempio: 'domani smetto di giocare alle slot machines', non è realizzabile, perchè non è possibile farlo in un tempo così ridotto, senza strutturare e raggiungere degli obiettivi intermedi.

TEMPIFICABILE: la realizzazione e il raggiungimento dell'obiettivo non può essere vago nel tempo. Ad es. 'un giorno mi sposerò'. Quel giorno rischia in fatti di non arrivare mai. Per un obiettivo valido bisognerebbe stabilire delle date: ad es. a gennaio del prossimo anno mi sposerò.

Detto questo: una volta che ti rendi conto (è questo è sempre il primo passaggio per portare avanti un cambiamento), che una situazione o un comportamento non ti danno più soddisfazione, ma al contrario ti fanno sentire sempre peggio:

- 1) Cerca di mettere a fuoco nel miglior modo possibile la situazione (e in questo gli strumenti della ruota della vita e della timeline sono estremamente utili)
- 2) Valuta la situazione e come potrebbe realisticamente evolvere
- 3) Valuta le risorse e le energie di cui disponi (e nel caso non le reputassi sufficienti, puoi o chiedere l'aiuto di qualcun'altro)
- 4) Fai una previsione degli ostacoli che potrai incontrare
- 5) Fissa dei tempi da rispettare, ai termini dei quali fare dei bilanci
- 6) Inizia il percorso!