



Il successo e il conseguimento sono concetti chiave della psicologia positiva strettamente legati allo sviluppo di una mentalità di crescita. Il conseguimento si riferisce al senso di orgoglio e soddisfazione che proviamo quando raggiungiamo un obiettivo importante, superiamo una sfida o realizziamo qualcosa di significativo. Il successo, invece, indica i risultati positivi e tangibili che otteniamo in diversi ambiti della nostra vita, come carriera, relazioni o sviluppo personale.

Le ricerche in psicologia positiva hanno dimostrato che il successo e il conseguimento sono pilastri essenziali del benessere e della realizzazione. Per esempio, le persone che hanno un forte senso di conseguimento riportano livelli più alti di soddisfazione della vita, autostima e senso del significato. Sono anche più resilienti di fronte a fallimenti e contrattempi, poiché attingono da successi passati per mantenere la loro fiducia e motivazione.

È importante notare che il successo e il conseguimento non si limitano a grandi realizzazioni o successi straordinari. Possono assumere molte forme, piccole o grandi, a seconda dei nostri valori, aspirazioni e contesto di vita. Ad esempio, per uno studente, superare un esame difficile può essere un grande traguardo. Per un artista, creare un'opera che esprime in modo autentico la sua visione può essere un grande successo. Per un volontario, contribuire a migliorare la vita degli altri può essere una fonte profonda di soddisfazione.

Ciò che conta è il senso di progresso, di padronanza e di contributo che alimenta il nostro bisogno fondamentale di competenza e significato. Carol Dweck, la ricercatrice che ha sviluppato la teoria della mentalità, ha mostrato che il nostro modo di concepire il successo e il conseguimento ha un impatto importante sul nostro sviluppo personale. Le persone con una mentalità statica tendono a vedere il successo come una validazione della loro

intelligenza o del loro talento innato. Cercano di evitare fallimenti e sfide per paura di mettere in discussione il loro valore personale. Al contrario, le persone con una mentalità di crescita vedono il successo come il risultato dei loro sforzi, apprendimento e perseveranza. Accolgono le sfide come opportunità di crescita e considerano i fallimenti come lezioni preziose.

Per esempio, immaginiamo due studenti che ricevono un brutto voto a un esame. Lo studente con una mentalità statica potrebbe dire a se stesso: "Sono un fallimento, non ho quello che ci vuole per avere successo in questa materia". Potrebbe scoraggiarsi, arrendersi e evitare le prossime sfide. Lo studente con una mentalità di crescita, invece, potrebbe dirsi: "Questo voto non riflette il mio potenziale. Analizzerò i miei errori, troverò nuove strategie di apprendimento e lavorerò di più per migliorare". Riuscirà a riprendersi, a perseverare e, alla fine, a progredire.

Per coltivare una mentalità di crescita favorevole al successo e al conseguimento, è essenziale stabilire obiettivi chiari, realistici e motivanti. Per esempio, il metodo SMART (Specifico, Misurabile, Raggiungibile, Realistico e Temporale) è uno strumento efficace per formulare obiettivi che ci mettono in moto e ci permettono di monitorare i nostri progressi. È importante anche celebrare ogni piccola vittoria, ogni passo avanti, invece di aspettare di aver raggiunto l'obiettivo finale per sentirsi orgogliosi e soddisfatti.

Un altro potente mezzo per alimentare il nostro senso di conseguimento è impegnarsi in attività che ci consentono di esprimere le nostre forze e i nostri talenti unici. Come abbiamo visto nel sottomodulo "Caratteristiche forti e virtù", utilizzare le nostre forze chiave ci dà un senso di energia, autenticità e eccellenza. Per esempio, una persona che ha la creatività come forza chiave si sentirà particolarmente realizzata e soddisfatta impegnandosi in progetti innovativi che le permettono di esprimere la sua visione originale.

È anche fondamentale adottare un atteggiamento di crescita di fronte alle sfide e ai fallimenti inevitabili sul percorso del conseguimento. Piuttosto che vederli come prove della nostra inadeguatezza, possiamo considerarli come trampolini di lancio per il nostro sviluppo. Per esempio, Thomas Edison, l'inventore della lampadina, ha dichiarato: "Non ho fallito. Ho semplicemente trovato 10.000 soluzioni che non funzionano". Questa mentalità di resilienza e apprendimento continuo è al cuore della mentalità di crescita.

Infine, è importante coltivare un senso di successo e di conseguimento che non dipenda esclusivamente dal riconoscimento esterno o dal confronto sociale. Certamente, i feedback positivi, i premi e le congratulazioni sono piacevoli e motivanti. Ma il nostro profondo senso di valore e di soddisfazione deve venire prima di tutto dall'interno, dall'orgoglio di aver dato il meglio di noi stessi e di aver agito in accordo con i nostri valori e il nostro senso di scopo.

Per esempio, Nelson Mandela, il leader sudafricano che ha combattuto l'apartheid, ha

dichiarato: "Non c'è passione nel vivere in piccolo, accontentandosi di una vita inferiore a quella che siamo capaci di vivere". Questa citazione illustra potentemente l'idea che il conseguimento ultimo è realizzare il nostro pieno potenziale e fare una differenza positiva nel mondo, secondo le nostre aspirazioni profonde.

Il coaching della mentalità può aiutare gli individui a coltivare una mentalità di crescita favorevole al successo e al conseguimento. Aiutando i suoi clienti a fissare obiettivi motivanti, a capitalizzare sui loro punti di forza, a affrontare le sfide e ad imparare dai loro fallimenti, il coach può accompagnarli verso una vita ricca di significato, orgoglio e contributo. Coltivando un profondo senso di conseguimento radicato nei loro valori e nel loro unico potenziale, gli individui possono prosperare e avere un impatto positivo duraturo sulla loro vita e su quella degli altri.

Punti chiave da ricordare:

- Il successo e il conseguimento sono pilastri essenziali del benessere e della realizzazione secondo la psicologia positiva.
- Il conseguimento da un senso di orgoglio e soddisfazione legato al raggiungimento di un obiettivo importante o alla realizzazione di qualcosa di significativo. Il successo indica i risultati positivi ottenuti in diversi ambiti della vita.
- Il conseguimento e il successo assumono molte forme, piccole o grandi, a seconda dei valori e delle aspirazioni di ciascuno. Il senso di progresso, di padronanza e di contributo è centrale.
- Carol Dweck ha mostrato l'impatto della mentalità sul conseguimento. Una mentalità statica porta a vedere il successo come una validazione delle abilità innate e il fallimento come una messa in discussione del proprio valore. Una mentalità di crescita vede il successo come il frutto degli sforzi e il fallimento come un'opportunità di apprendimento.
- Coltivare una mentalità di crescita passa per obiettivi SMART, la celebrazione delle piccole vittorie, l'impegno in attività che mobilitano le forze personali, un atteggiamento di resilienza di fronte alle sfide e una soddisfazione che viene dall'interno più che dal riconoscimento esterno.
- Il coaching sulla mentalità contribuisce a sviluppare una mentalità favorevole al conseguimento accompagnando verso obiettivi motivanti, la capitalizzazione sui punti di forza, l'apprendimento dai fallimenti e un senso di successo radicato nei valori e nel potenziale unico della persona.