



IL SUCCESSO OGGI

Oggi prevale una definizione di successo in termini di visibilità, il cui raggiungimento non comporta necessariamente il possesso di capacità straordinarie e difficili da eguagliare.

I SEGRETI DEL SUCCESSO

Autodisciplina, resilienza e grinta. Ma anche flessibilità, ottimismo ed estroversione. Sono le caratteristiche delle persone di successo che, certo, godono anche di qualche colpo di fortuna, ma soprattutto hanno una mentalità tale da essere più facilitati a intercettarla *di Andrea Porta*

Hanno un ottimo lavoro, una vita familiare serena, fanno vacanze da sogno e la fortuna sembra sempre dalla loro parte. Sono le persone di successo, nei cui confronti nutriamo sentimenti ambivalenti: le apprezziamo e le invidiamo, ci fanno sentire un po' a disagio, ma in fondo vorremmo essere come loro. In un mondo competitivo, infatti, la propria affermazione è una chimera, ma è anche il metro del valore. Ma siamo davvero sicuri di sapere che cos'è e che cosa implichi essere persone di successo nella vita personale e in quella professionale?

Cos'è e cosa non è

Sul tema sono stati condotti numerosi studi con lo scopo di identificare le caratteristiche psichiche e sociali di quelle persone a cui la vita sembra sempre sorridere. «Ogni cultura tende a interpretare diversamente il concetto di successo», spiega ad *Airone* lo psicologo dello sport Pietro Trabucchi, docente all'Università di Verona. «Oggi prevale una definizione di successo in termini di visibilità, il cui raggiungimento però non comporta necessariamente il possesso di capacità straordinarie e difficili da eguagliare». I social e la tv ce lo dimostrano: si può essere celebri per

comportamenti insultanti o bizzarri, ma che non presuppongono abilità difficili da emulare. Se invece facciamo riferimento a persone di successo che hanno raggiunto alti traguardi in campo sportivo, del business, artistico o scientifico, il possesso di un certo *mindset* (in italiano, "mentalità"), fatto di particolari atteggiamenti e comportamenti, rappresenta un fattore decisivo.

Autodisciplina: quanto conta

«Queste persone sono caratterizzate da una componente cognitiva come l'autoregolazione, da cui derivano la capacità di concentrarsi, di trattenere gli impulsi e l'autodisciplina», dice ancora Trabucchi. In altre parole, sanno darsi regole e sono in grado di non sgarrare: organizzano il loro tempo in modo costruttivo e intelligente senza dimenticare l'importanza del riposo. Sono dunque persone puntigliose? Sì, ma fino a un certo punto: «Il perfezionismo può essere considerato un fattore favorente il raggiungimento del successo», prosegue Trabucchi. «Tuttavia, quando diventa ossessività patologica è un ostacolo». Chi insomma è ossessivamente concentrato a eccellere è preda dell'ansia e vive con frustrazione ogni minimo inconveniente. Eppure,

l'insuccesso fa parte del gioco: «Mi è capitato di lavorare con persone che avevano adottato una routine quotidiana in cui tutto era sotto controllo», prosegue lo psicologo, «ma poi, non avendo lavorato sul rapporto con l'ansia, non reggevano gli imprevisti che immancabilmente sconvolgevano questa quotidianità idealizzata».

Servono grinta, ottimismo e...

Non a caso gli studi condotti sulla vita delle persone che hanno raggiunto buone posizioni sociali ed economiche o il successo nello sport, hanno rilevato la presenza di un buon mix tra ottimismo e realismo: i soggetti di successo guardano cioè agli obiettivi con fiducia, ma senza smettere di mantenere i piedi per terra. Ciò li spinge a essere perseveranti nei loro sforzi. Quest'ultimo è uno dei tre elementi che caratterizza chi ha successo, secondo uno studio condotto dalla psicologa americana Angela Duckworth dell'Università della Pennsylvania assieme a colleghi della Duke University e della United States Military Academy: gli altri due sono l'intelligenza e le capacità fisiche specifiche per l'obiettivo da raggiungere. Alla conclusione sono giunti studiando il percorso di 11.000 cadetti della Military Academy e rilevando come queste determinanti hanno molto



a che fare con il concetto di grinta. In pratica, come ha sottolineato nei suoi studi anche il celebre psicologo statunitense Howard Gardner, ha più probabilità di avere successo chi si impegna in ciò che ama e in cui crede, a riprova del fatto che i fattori affettivi ed emotivi hanno un peso enorme.

Impariamo a volerci bene

Tra questi c'è un certo amor proprio: «Le persone di successo mostrano un buon senso di autoefficacia, caratteristica parente dell'autostima», dice Trabucchi. Laddove quest'ultima si riferisce al giudizio complessivo che diamo di noi stessi, il senso di autoefficacia riguarda la convinzione di poter raggiungere un certo risultato specifico. Le persone di successo sono consapevoli delle loro doti e si piacciono, anche nei loro inevitabili difetti. Non nascondono le paure e accettano la propria vulnerabilità:

«Chi è convinto di essere invulnerabile», ha spiegato in un'intervista Paolo Legrenzi, psicoterapeuta e autore di *Paura, panico, contagio. Vademecum per affrontare i pericoli* (Giunti), «è il primo a crollare davanti alle paure perché non è attrezzato a gestirle».

Inoltre, se crediamo di essere invulnerabili, tendiamo ad accettare sfide più grandi di noi, sottovalutandone la pericolosità». Crederci invincibili, insomma, ci rende vittime di un eccesso di autostima. In fondo, è quanto sostenevano gli antichi Greci con il celebre monito «Conosci te stesso»: un'esortazione a essere consapevoli delle proprie potenzialità, ma al tempo stesso dei propri umani limiti.

La fortuna non basta

Molti diranno che la predisposizione al successo non basta: nella vita conta anche la fortuna. Vero, ma attenzione a non fare appello solo alla Dea bendata. «È chiaro che la fortuna ha un peso nelle vicende umane, tuttavia tendiamo spesso a sopravvalutarla per liberarci dai sensi di colpa che ci colgono di fronte a quelli più bravi di noi», fa notare Trabucchi. «L'infortunio di un avversario può farci vincere un'olimpiade, ma di certo non si diventa campioni o imprenditori



STRATEGIE Le persone di successo si pongono obiettivi concreti e mettono in atto strategie per raggiungere traguardi che altri considererebbero impossibili.

straordinari solo grazie a un colpo di fortuna». La fortuna, in conclusione, può essere dalla nostra parte una o due volte, ma poi il successo va mantenuto nel tempo. E senza capacità ciò è impossibile.

Così si attira la buona sorte

D'altro canto anche la fortuna può, in qualche modo, essere influenzata dalle nostre predisposizioni. Lo psicologo inglese Richard Wiseman, autore del celebre *Fattore fortuna* (Sonzogno), frutto dei suoi studi sul rapporto che intercorre tra successo e sorte, ha scoperto come le persone di successo mettano in atto comportamenti con cui attirano le occasioni fortunate. Un esempio viene

dell'ungherese Paul Erdos, uno dei più geniali ed eccentrici matematici della storia, il quale, tra una conferenza e l'altra, viaggiava per il mondo facendo regolari visite ai suoi colleghi matematici a cui proponeva di collaborare. Il suo successo dipese sicuramente dalle sue capacità straordinarie, ma anche per la sua abilità nel creare network, cioè di circondarsi di ottimi scienziati con i quali, in effetti, sviluppò numerose teorie in diversi ambiti della matematica. Come ha dimostrato Wiseman, infatti, le persone fortunate e di successo si comportano in modo da massimizzare le probabilità di ottenere buoni risultati: sono flessibili, aperte alle nuove idee e ottimiste. Inoltre sono estroverse

VUOI AVERE SUCCESSO? DATI DEGLI OBIETTIVI

✓ Da un punto di vista cognitivo le persone di successo sanno porsi obiettivi concreti, specifici e realizzabili. Laddove certuni affermano di voler «perdere peso» o «lavorare di più», senza quantificare o darsi delle scadenze, le persone di successo tendono a fare il contrario e i loro propositi sono formulati così: «perderò dieci chili in tre mesi» o «lavorerò dieci ore al giorno». Se vogliamo allenare la nostra predisposizione a raggiungere i traguardi, dovremmo imparare ad adottare vere e proprie strategie.



e hanno molte conoscenze. Tutto ciò le espone a un numero maggiore di occasioni fortunate e dunque alla possibilità di raggiungere il successo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'IMPORTANZA DEL "PENSIERO LATERALE"

✓ Gli psicologi cognitivi spiegano che a caratterizzare il pensiero di chi è maggiormente predisposto a raggiungere target importanti è il pensiero laterale. Con questo termine, coniato nel 1967 dallo psicologo maltese Edward de Bono, intendiamo la capacità di ragionare fuori dagli schemi, osservando i problemi su cui ci stiamo arrovellando da un'angolazione diversa, inusuale e alternativa. Essa ci consente di generare soluzioni creative e libere da condizionamenti. Va in questo senso uno studio del 2020 uscito sui *Proceedings of the National Academy of Sciences* e condotto da Patricia Chen dell'Università del Texas (USA). La ricerca ha preso in esame studenti e adulti lavoratori, rivelando come il successo sia in gran parte legato alla capacità di chiedersi, di fronte a sfide o a difficoltà, in che altro modo sia possibile risolvere la situazione. In altre parole, gli studenti che si laureano velocemente o i lavoratori che fanno carriera sono disposti a mettersi in gioco, migliorare il loro approccio e a sperimentare strade alternative a quelle che hanno sempre percorso.



RELAZIONI Le persone di successo sono flessibili e ottimiste. Inoltre sono estroverse e hanno molte conoscenze.