

Sviluppare il proprio potenziale

Sito: [Moodle Uffici Servizi e Applicazioni](#)
Bacheca: Laboratorio di Comunicazione e Soft Skills A.A. 2024/2025
Libro: Sviluppare il proprio potenziale

Stampato da: MICHAEL AMISTA'
Data: venerdì, 4 ottobre 2024, 15:41

Descrizione

Sommario

Le persone di successo

La Grinta

Il dialogo interno

La Mentalità di crescita

La Pratica Deliberata

Le persone di successo

Definiamo le “**persone di successo**” (High Achievers) come coloro che raggiungono **livelli di eccellenza nel proprio campo**.



Particolarmente in ambito di Psicologia positiva, una mole notevole di ricerche scientifiche, studi longitudinali e metanalisi evidenziano **ciò che accomuna queste persone**, e ci offre la possibilità di imitarle. Possiamo ispirare il nostro comportamento al loro senza dover passare personalmente attraverso fallimenti superflui secondo il processo evolutivo per prove ed errori; possiamo quindi risparmiare del tempo prezioso e **imparare ad assumere atteggiamenti e ad adottare comportamenti efficaci per conseguire i nostri obiettivi**.

Gli studi sugli "High Achievers" si concentrano:

- da un lato sulle **discipline in cui l'eccellenza è misurabile** (in particolare sport, musica, matematica, gioco degli scacchi) **e in cui training e insegnamento hanno prassi consolidate**;
- dall'altro sull'**osservazione** (nella forma di interviste e di somministrazione di test) **di grandi personalità del presente**, come premi Nobel, grandi artisti e scrittori, o imprenditori che hanno fondato aziende divenute imperi economico-finanziari, **e del passato** (particolarmente attraverso lo studio delle biografie, per esempio Mozart, Paganini, Darwin).

Alcune delle caratteristiche e delle abitudini che accomunano le persone di successo sono:

La Grinta - Angela Duckworth, autrice di **Grit**

La Mentalità di crescita - Carol Dweck, autrice di **Mindset**

La Pratica deliberata - Anders Ericsson, considerato l'eccellenza nello studio delle eccellenze, autore di **Peak**

Le ricerche di questi studiosi evidenziano, in estrema sintesi, che **l'impegno**, piuttosto che le doti di partenza, determina il successo nel raggiungere i risultati.

Tutte le ricerche evidenziano l'**importanza del Dialogo interno per la gestione delle frustrazioni**.

Le risposte corrette dei quiz sulle diverse abilità e competenze proposti in questo percorso online descrivono **comportamenti positivi**, e quindi propri **delle “persone di successo”**, come evidenziati dalle ricerche in questi settori – dalla Psicologia dell'apprendimento alla Psicologia del lavoro, alle Scienze della comunicazione, agli studi sul Management.

La Grinta

Angela Duckworth definisce "Grit" (tradotto spesso in "Grinta") come **una combinazione di Passione e Perseveranza**.

Indipendentemente dall'ambito o dalla disciplina, le persone di successo dimostrano una determinazione incrollabile. Essi sono:

- 1) lavoratori indefessi e particolarmente resilienti (domande pari del quiz **Grit - la "Grinta"**)
- 2) hanno una convinzione incrollabile e una estrema chiarezza di ciò che vogliono (domande dispari del quiz "la Grinta").

Hanno cioè **determinazione e direzione**.

Angela Duckworth ha individuato **4 fattori** ("psychological assets": risorse psicologiche) **che accomunano le persone di successo** nel maturare e perseguire i propri obiettivi: i primi tre fattori normalmente si manifestano in questo ordine; **il quarto pervade ogni fase dello sviluppo della "grinta", e ne è elemento chiave** (V. anche **dialogo interno**)



1 - Per primo si manifesta l'interesse (Interest): la passione inizia quando **traiamo piacere da ciò che facciamo**: un piacere intrinseco nel dedicarci a quella disciplina.

Tutte le persone di successo dichiarano che ci sono aspetti del proprio lavoro che gradiscono molto poco, e che inevitabilmente risultano noiosi e molto pesanti o spiacevoli. Eppure, l'importanza della realizzazione del loro obiettivo ha un significato tale per cui accettano e affrontano anche gli aspetti meno gradevoli del loro lavoro.

Anche in età non più giovane, esprimono con entusiasmo e curiosità quasi infantili "amo quello che faccio!"

2 - Poi si manifesta la volontà di esercitarsi. (Capacity to practice): una forma di perseveranza è l'impegno, nella forma di **autodisciplina quotidiana**, nel cercare di fare le cose meglio del giorno prima.

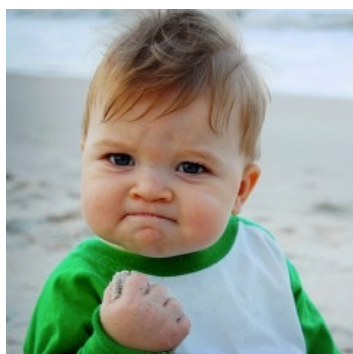
Quindi, dopo avere scoperto e sviluppato l'interesse nel proprio specifico ambito, si dedicano con la massima concentrazione e con il massimo impegno all'esercizio e alla pratica che deve portare ad un **livello di padronanza sempre più elevato**.

Si concentrano sui propri punti di debolezza e li correggono dedicandosi ogni giorno, per settimane, mesi, anni. La Grinta consiste nel non accontentarsi mai. "Devo migliorare, a qualunque costo" è una affermazione ricorrente fra le persone di successo, indipendentemente dall'ambito e dal livello di abilità e di padronanza che hanno già raggiunto.

3 - Il terzo ingrediente che fa maturare la passione è la convinzione dell'importanza che il loro lavoro ha anche per gli altri (Purpose).

Il lavoro delle persone di successo produce una gratificazione personale, nello stimolare e soddisfare la loro curiosità intellettuale, ma è percepito anche come di **indubbia utilità nel promuovere il benessere e la crescita degli altri**.

In molti casi, la motivazione a servire gli altri si sviluppa molto tempo dopo la maturazione dell'interesse e dopo anni di studio e di esercizio per migliorarsi. Tutte le persone di successo dichiarano "il mio lavoro è importante sia per me che per gli altri".



4 - Infine, Hope, inteso come "speranza", e soprattutto come fiducia di essere all'altezza della situazione.

La fiducia di essere all'altezza della situazione non è l'ultimo passo della grinta, ma pervade tutti i passi che portano al suo sviluppo.

Dall'inizio alla fine, è di importanza inestimabile imparare a proseguire anche quando le cose si fanno difficili e sono assaliti dai dubbi.

Inevitabilmente, tutti devono scontrarsi con ostacoli, delusioni, fallimenti e frustrazioni, e si trovano KO. Il pensiero che accomuna le persone di successo è **"Se resto al tappeto, perdo. Se mi rialzo, vinco"**.

Le persone di successo affermano che **si impara a scoprire, maturare e approfondire i propri interessi. L'abitudine alla disciplina si impara e si coltiva. Il significato profondo di ciò che si fa, va coltivato e accresciuto consapevolmente.**

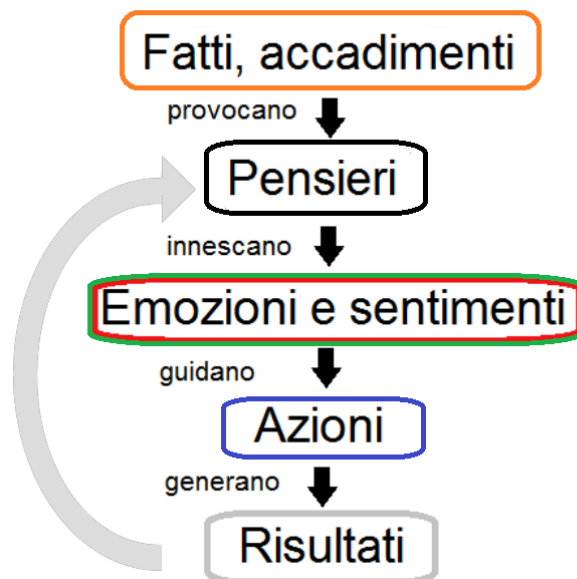
La grinta cresce dentro le persone, con il **dialogo interno**.

Il dialogo interno

Il **dialogo interno** è ciò che diciamo a noi stessi: è come interpretiamo gli accadimenti, in particolare quelli avversi.

Un fallimento può portarci a dire a noi stessi “questa è la dimostrazione che sono incapace” (**Fixed Mindset**), così come “Ho fallito perché ho commesso degli errori: devo individuarli e correggerli per riuscire a superare questo ostacolo: ne sono capace, e se mi impegno posso eccellere” (**Growth Mindset**).

Gli “**high achievers**” definiscono la **frustrazione** come “**la chiave del successo**”: le persone di successo incontrano più ostacoli e sperimentano più frustrazioni degli altri, ma le sanno gestire e le superano. Una caratteristica che accomuna gli “high achievers” è che si dichiarano soddisfatti solo quando si sentono insoddisfatti. Escono continuamente dalla propria zona di comfort, per correggere i propri errori e migliorarsi: si abituano a non abituarsi mai.



La Mentalità di crescita

"Growth Mindset"

Carol Dweck si concentra sui **fattori motivazionali** dell'apprendimento, e in particolare su come questi sono influenzati dalle teorie implicite dell'intelligenza.

La teoria implicita dell'intelligenza di ciascuno riguarda le sue **convinzioni di fondo rispetto al fatto che intelligenza e abilità possano essere modificati o meno**.

Le ricerche di Carol Dweck evidenziano che ciò che siamo e quello che otteniamo non è solo **frutto** delle nostre abilità innate, ma soprattutto del **modo in cui ci avviciniamo ai nostri obiettivi**.



L'intelligenza, le qualità e le attitudini di base, i punti di debolezza, gli interessi e la stessa forma mentis con cui vediamo noi stessi e il mondo **non sono elementi ereditari e immutabili, ma possono essere modificati con il tempo e con l'impegno**.

Il nostro sviluppo, il modo in cui interpretiamo le difficoltà e il modo per realizzare al meglio il nostro potenziale sono frutto di un impegno deliberato. Si tratta di modificare la nostra mentalità da statica a dinamica: **le capacità si possono acquisire e sviluppare lungo tutta la nostra vita fino a raggiungere traguardi inaspettati**.

Una mentalità statica influenza tutto il nostro processo interpretativo, mettendoci in una posizione giudicante e ripetitiva, senza prospettive. Al contrario una **mentalità dinamica - Growth Mindset - ci porta in armonia verso azioni costruttive, in continuo apprendimento**.

E se per primi cambiamo noi, genereremo impatti positivi e cambieremo anche tutti gli altri intorno a noi.

La Pratica Deliberata

Secondo **Anders Ericsson** i principi della 'Deliberate Practice' possono essere applicati a tutti i contesti e a tutte le discipline, e **portano ad elaborare i metodi più efficaci per apprendere e perfezionarsi in ogni ambito.**



Citiamo una delle sue ricerche: uno studio condotto con i violinisti allievi della Orchestra Filarmonica di Berlino, in cui ha rilevato che ciò che distingue i **buoni violinisti** (coloro che diventano insegnanti, talvolta nella medesima istituzione) dai **buonissimi violinisti** (coloro che suonano in orchestre molto prestigiose) e dai **violinisti eccellenti** (solisti che assurgono a fama mondiale) è **il tempo** che dedicano allo studio del violino.

È stato individuato in **10 anni**, in cui si studi e ci si eserciti per **almeno 10.000 ore** con questo tipo di pratica deliberata, il **tempo minimo per giungere ad una padronanza soddisfacente di una disciplina**. Oltre questo limite, e mantenendo un impegno costante, si eccelle, e si sviluppa il talento.

Soltanto nelle discipline sportive e nella musica vale il principio **Expert coaching from proven performers** – La deliberate practice sviluppa abilità che altri già possiedono e per le quali esistono tecniche di insegnamento consolidate. Il training deve essere programmato

e seguito da un insegnante o allenatore che conosce le abilità degli esperti e con il quale queste abilità possono essere sviluppate al meglio.

Nella maggior parte delle professioni (per esempio insegnanti, manager, medici, psicologi, ecc.), questo tipo di training non esiste, così come non esistono criteri oggettivi condivisi per misurare l'eccellenza in queste professioni.

Questi i principi della pratica deliberata:

- **Specific performance target:** se il nostro obiettivo è generico, come “migliorare”, stiamo soltanto perdendo del tempo prezioso. La Deliberate practice riguarda **obiettivi specifici e definiti con precisione**, e spesso riguarda il perfezionamento di una parte dello specifico obiettivo; non si riferisce ad un miglioramento generale e indefinito.
- **Periods of intense undistracted focus:** La deliberate practice è “deliberata”, cioè richiede la **completa attenzione e azione consapevole della persona**. Difficilmente miglioriamo se non dedichiamo la **massima concentrazione al compito che affrontiamo**. Eseguire un compito seguendo le indicazioni di un insegnante, senza dedicarvi la massima attenzione, non è sufficiente per arrivare a padroneggiare l'obiettivo.
- **Immediate feedback:** Senza un riscontro su ciò che abbiamo fatto – da parte di un osservatore esterno oppure di noi stessi – non possiamo capire cosa dobbiamo migliorare, né **quanto ci stiamo avvicinando all'obiettivo**. È importante che il feedback sia il più tempestivo possibile.
- **Cycling between comfort and discomfort:** La deliberate practice avviene **al di fuori della zona di comfort** e richiede che la persona si misuri con obiettivi che vanno **oltre le proprie attuali capacità**. Questo implica uno sforzo elevatissimo e che normalmente non è affatto piacevole.

Per migliorare, in qualunque ambito professionale, **si deve scomporre l'abilità che si vuole acquisire nei diversi elementi di cui si articola**. Si deve analizzarli uno ad uno, e concentrarsi su ciascuno **fino a che, da incapacità inconsapevole, diventa una abilità inconsapevole, che risulta perfettamente naturale**.

Scomporre i diversi elementi e poi ricomporli ci consente di attivare **rappresentazioni mentali efficaci**. Le nostre abilità e prestazioni migliorano di pari passo con la capacità di rappresentarle mentalmente; man mano che miglioriamo le nostre abilità e prestazioni, ce le rappresentiamo mentalmente in modo più dettagliato ed efficace, e **poniamo le basi per il miglioramento continuo**.



