

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Luca Mazzucchelli

Basta un'idea

Tutto cambia quando cambi come pensi

 **GIUNTI**

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2026 Giunti Psicologia.io S.r.l.
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: aprile 2026



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

*A chi crede nel potere dell'invisibile,
a chi ha fiducia nel silenzio di un pensiero,
a chi ha il coraggio di cambiare idea.*

Indice

Nota dell'autore	9
Introduzione	11
Parte I – IL POTERE INVISIBILE DELLE IDEE	15
1. Cos'è il mindset e perché è importante	17
2. Come le idee orientano la tua VIA verso i Risultati	47
3. I tre superpoteri delle idee	71
Parte II – IDEE CHE TI INCATENANO: COME RICONOSCKERLE E TRASFORMARLE	99
4. Come si alimenta la mente (e quanto costa il cibo scadente)	101
5. Come riconoscere e trasformare le idee limitanti	125
6. Quando la logica non basta: come accettare le idee limitanti	153
7. Dizionario delle idee limitanti più comuni	187
Parte III – IDEE POTENZIANTI: COME COLTIVARE E FAR CRESCERE IL TUO NUOVO MINDSET	219
8. Come installare e rinforzare nuove idee	221
9. Creare un ecosistema mentale per la crescita	253

INDICE

10. 9 + 1 idee che mi hanno cambiato la vita (e possono cambiare la tua)	275
Conclusioni	309
Ringraziamenti	311
Non finisce qui	313
Diventa ambasciatore di questo libro	315

Nota dell'autore

Quando si scrive di psicologia per il grande pubblico, la vera sfida è trovare un equilibrio: essere rigorosi senza diventare faticosi, comprensibili senza essere superficiali.

In queste pagine ho fatto del mio meglio per mantenere questo equilibrio: raccontare concetti complessi in modo semplice, senza tradire la loro profondità.

Il mio desiderio è che questo libro rimanga accessibile e utile a chiunque, indipendentemente dal livello di esperienza o dal percorso personale da cui si arriva.

A te il giudizio finale: se, alla fine della lettura, sentirai di aver compreso meglio come funziona la tua mente, e avrai in mano degli strumenti per migliorare nel concreto la tua vita, allora avrò raggiunto il mio obiettivo.

LUCA MAZZUCHELLI

Introduzione

L'ELEFANTE E LE CATENE INVISIBILI

Un giorno, in un circo, un visitatore notò un grande elefante tenuto fermo da una sottile corda legata a un piccolo paletto nel terreno. Sorpreso, chiese al custode come fosse possibile che un animale così forte non si liberasse e scappasse.

«Quando era cucciolo» spiegò il custode «usavamo la stessa corda e lo stesso paletto. Allora, per quanto si sforzasse, non riusciva a liberarsi. Dopo centinaia di tentativi falliti, si è convinto che fosse impossibile e ha smesso di provare».

Oggi l'elefante potrebbe spezzare quella corda con un semplice movimento, ma non lo fa: non perché non possa, ma perché crede di non poterlo fare. Le catene che lo trattengono non sono più quelle reali, ma quelle invisibili che ha costruito nella sua mente.

Esattamente come l'elefante di questa storia, forse anche tu vai in giro incatenato o incatenata a decine di paletti invisibili, che ti limitano nell'essere felice quanto potresti.

Magari vivi pensando che “non puoi fare una certa cosa” semplicemente perché una volta, quando eri piccolo o piccola, ci avevi provato e avevi fallito. E quell'idea, instillata allora, non è stata mai più messa in discussione.

Forse le catene invisibili che ancora oggi ti bloccano te le ha messe un insegnante, che ti ha ripetuto talmente tante volte che “non sei portato per la matematica” che hai finito per crederci.

Oppure, è stato un genitore che sentenziava sicuro “nella nostra famiglia nessuno è mai stato un artista”, o un capo che ti diceva “non hai le caratteristiche per fare il leader”.

Altre volte, invece, sei proprio tu a forgiare queste catene: dopo un primo tentativo fallito di parlare in pubblico concludi precipitosamente: “non sono fatto per stare sul palco”; dopo qualche rifiuto sentimentale decidi che: “non sono capace di mantenere relazioni stabili”; dopo un investimento sbagliato ti convinci che: “non ho talento per gli affari”.

In ciascuno di questi casi, incidi nella memoria un messaggio che metterà i blocchi al motore del tuo potenziale: “non potrò mai emergere”, “non posso vivere pienamente”, “ormai è troppo tardi per cambiare”.

La storia dell’elefante incatenato ci ricorda che le idee che coltivi nella tua mente possono essere più potenti della realtà stessa.

Puoi avere un conto in banca florido, ma vivere nell’ansia costante di non avere abbastanza denaro. Puoi eccellere nel tuo campo professionale, eppure svegliarti ogni mattina con la sensazione di essere un impostore. Puoi ricevere complimenti quotidiani per il tuo aspetto, ma vedere solo difetti quando ti guardi allo specchio. O viceversa.

Con questo, non voglio però aggiungermi al coro di chi dice che “gli unici limiti sono quelli che hai nella mente”. Mi sembra evidente, al contrario, che ognuno di noi si debba confrontare con limiti reali – fisici, sociali o economici: non tutti possiamo diventare astronauti o medaglie d’oro olimpiche, e a poco serve ignorare le leggi della fisica o le circostanze concrete della nostra vita.

Tuttavia, troppo spesso tendiamo a sopravvalutare questi limiti oggettivi e a sottovalutare il potere che abbiamo di trasformare la nostra esperienza grazie a un semplice cambio di prospettiva.

In ogni ambito di vita, dalle relazioni personali alla carriera, dalla salute all’autorealizzazione, ciò che determina i tuoi risultati non è tanto la realtà oggettiva, quanto le idee che hai su di essa. Ciò che fa la differenza, in altre parole, non è solo ciò che sei realmente, ma anche e soprattutto ciò che pensi di ciò che sei.

Per tua fortuna, ci sono due buone notizie.

La prima: liberarsi da queste catene è possibile. Certo, per farlo ti verrà richiesto uno sforzo. Tuttavia, sarà uno sforzo decisamente minore rispetto a quello che bruci ogni giorno in cui vivi al di sotto del tuo potenziale. Pensa a quanto ti costa emotivamente evitare situazioni nuove, giustificare i tuoi “non posso”, rinunciare a opportunità che desideri. In confronto, l’energia necessaria a sfidare le tue convinzioni è un prezzo insignificante.

La seconda buona notizia è che, così come esistono idee che limitano la tua felicità, ce ne sono altre che la potenziano e la accelerano. L’insieme delle idee attraverso le quali interpreti te stesso e il mondo non è, insomma, solo un groviglio di catene, ma può diventare un potente motore di crescita. E queste idee potenti e liberatorie possono essere coltivate, rafforzate e integrate nella tua vita quotidiana, trasformando gradualmente non solo ciò che pensi di poter fare, ma anche ciò che otterrai.

Questo libro parla di *mindset*, ovvero dell’insieme delle idee che coltivi e che influenzano in modo determinante la tua vita, favorendoti o ostacolandoti nel raggiungimento dei tuoi obiettivi sul lavoro, nelle relazioni, nel rapporto con te stesso o te stessa e, più in generale, nel vivere una esistenza appagante.

Esploreremo insieme il modo in cui le idee prendono forma, come riconoscere quelle che ti limitano e, soprattutto, come trasformarle affinché liberino – invece che incatenare – il tuo potenziale. Scoprirai che anche piccoli cambiamenti nel tuo modo di pensare possono generare effetti sorprendenti e duraturi sulla qualità della tua vita. E che, spesso, *basta un’idea* diversa per innescare trasformazioni profonde e aprire possibilità che oggi fatichi persino a immaginare.

Per accompagnarti in questo percorso, ho organizzato il libro in tre parti, ciascuna pensata per guidarti in una fase specifica del viaggio verso un *mindset* più potente e alleato della tua crescita e della tua felicità.

Nella prima parte, “Il potere invisibile delle idee”, esploreremo la natura e l’impatto delle idee sulla tua vita. Capiremo cos’è realmente il *mindset*, quali sono le sue radici e come influenza

ogni aspetto della tua esistenza. Scoprirai i tre superpoteri delle idee e come possano trasformare radicalmente la tua realtà.

Nella seconda parte, “Idee che ti incatenano”, ti fornirò strumenti pratici per identificare e indebolire le idee che ti limitano. Imparerai a riconoscere le tue catene invisibili, ad analizzarle e a trasformarle attraverso tecniche semplici e mirate.

Nella terza parte, “Idee potenzianti”, passeremo all’attacco. Ti mostrerò come adottare attivamente nuove idee utili al tuo benessere e al tuo sviluppo, come mantenerle nel tempo e come creare un ambiente mentale che favorisca la tua crescita. Infine, condividerò con te alcune delle idee che hanno trasformato la vita personale e professionale mia e delle migliaia di persone che ogni anno si rivolgono a me e ai miei collaboratori per migliorarsi, e ti guiderò nell’adattarle alla tua situazione specifica.

In ciascuna di queste parti, troverai non solo concetti teorici ma anche esercizi pratici, aneddoti personali e studi scientifici che supportano e rendono di facile comprensione ogni mia affermazione. La promessa è semplice: se applicherai con costanza quanto imparerai in queste pagine, inizierai rapidamente a vedere cambiamenti concreti nella tua vita.

In alcuni casi, spezzare le catene invisibili della mente potrebbe spaventarti. D'altronde, per qualche motivo bizzarro, il disagio conosciuto è sempre preferito all'incertezza del cambiamento. Se durante la lettura di questo libro, e mentre farai gli esercizi che ti proporrò, percepirai questa paura, considerala un buon segno: potrebbe significare che stai indagando e mettendo in discussione un qualche aspetto di te che, se approfondito, potrebbe aiutarti a fare un click importante nel tuo percorso di crescita.

Buona lettura.

LUCA MAZZUCHELLI

WWW.LUCAMAZZUCHELLI.COM

Parte I
Il potere invisibile delle idee

Cos'è il mindset e perché è importante

LA LIBERTÀ CHE NESSUNO POTRÀ MAI TOGLIERTI

*Tutto può essere tolto a un uomo a eccezione di una cosa:
l'ultima delle libertà umane –
poter scegliere il proprio atteggiamento
in ogni determinata situazione.*

VIKTOR FRANKL

Viktor Frankl era un giovane neurologo e psichiatra austriaco quando, nel settembre del 1942, venne deportato nei campi di concentramento nazisti. Perse tutto: la moglie incinta, i genitori, il lavoro, la casa. Sopravvisse per tre lunghi anni in condizioni disumane, tra fame, umiliazioni e brutalità. Eppure, da quell'esperienza infernale emerse una delle intuizioni più straordinarie sul potere della mente umana.

Frankl attribuì la sua sopravvivenza a due fattori. Il primo era stato la fortuna, non aveva mai avuto la pretesa di negarlo. Il secondo, invece, era qualcosa di più profondo e a disposizione di tutti noi: il modo in cui aveva usato la sua mente per dare significato a ciò che stava vivendo.

Mentre marciava nella neve con indosso solo stracci, Frankl immaginava sé stesso in un futuro possibile: in piedi, in un'aula universitaria, a raccontare la sua esperienza agli studenti, spiegando come anche nel mezzo dell'orrore l'essere umano potesse trovare un senso, una ragione per resistere. Il dare potere a quell'immagine – a quell'idea – ave-

va sostenuto il suo spirito quando tutto intorno a lui cercava di distruggerlo.

Frankl non poteva cambiare il fatto di essere in un lager. Ma, agendo sulle sue idee, poteva cambiare l'interpretazione che dava a ciò che stava vivendo, il significato che gli attribuiva: scelse di vedere quella sofferenza non come una tortura senza senso, ma come un'esperienza che un giorno avrebbe potuto aiutare gli altri a comprendere la resilienza umana.

Questo cambio di prospettiva – o di mindset, potremmo dire – gli conferiva un potere inaspettato: quello di affrontare il presente con uno scopo, con dignità, persino con una forma di speranza.

Frankl, nei campi di concentramento, aveva compreso che tra gli stimoli che riceveva dal mondo esterno (le cose che gli accadevano) e la risposta che decideva di mettere in campo esisteva uno spazio prezioso. Era in quello spazio, infatti, che poteva scegliere quale idea far prevalere, quale significato attribuire a ciò che succedeva, come interpretarlo e, in ultima istanza, come rispondere attraverso il suo comportamento.

“NELLO SPAZIO TRA STIMOLO E RISPOSTA C'È L'ULTIMA DELLE LIBERTÀ UMANE.

Imparare a riconoscere l'esistenza di quello spazio e ad abitarlo con saggezza, arricchendolo di buone idee scelte consapevolmente, è una delle abilità più preziose che possiamo sviluppare. Ed è un'abilità alla portata di tutti: coltivarla ci permette di costruire un atteggiamento mentale capace di farci vivere al meglio delle nostre possibilità, anche quando le condizioni non sono favorevoli.

Ai prigionieri dei campi di concentramento i nazisti potevano togliere tutto: vestiti, capelli, denti, dignità, identità. Eppure, a nessun uomo – dentro o fuori dai campi – è possibile togliere l'ultima delle libertà umane: scegliere con quali lenti guardare ciò che gli accade. Ed è proprio questa libertà

– se impariamo a utilizzarla – che determina il modo in cui viviamo la nostra vita, anche quando non possiamo cambiarne le circostanze¹.

Cos'è il mindset?

Il mindset è l'insieme delle idee – credenze, convinzioni, interpretazioni, prospettive – attraverso cui guardiamo la realtà. È come un paio di occhiali invisibili che indossi ogni giorno. E, proprio come accade con gli occhiali reali, il tipo di lenti che utilizzi modifica ciò che vedi. Magari indossi lenti scure che filtrano la luce e attenuano i colori. O lenti polarizzate che eliminano i riflessi ma possono distorcere certi display digitali. O ancora, lenti da lettura che ti aiutano a mettere a fuoco ciò che è vicino, ma rendono più difficile vedere gli oggetti lontani.

Nella stessa maniera, le tue “lenti” mentali – il tuo mindset – influenzano il modo in cui vedi ciò che ti circonda: cosa vedrai con chiarezza, su quali dettagli della tua vita porterai l'attenzione e quali resteranno sfocati o invisibili.

Se guardi il mondo con gli “occhiali della vittima”, vedrai soprattutto le ingiustizie, gli ostacoli e le ragioni per cui non puoi procedere. Se invece indossi gli “occhiali dell'opportunità”, gli stessi eventi appariranno come sfide, occasioni di crescita o lezioni preziose. Se scegli gli “occhiali del giudizio”, vedrai tutto ciò che non va: gli errori, le mancanze, le imperfezioni. Se indossi gli “occhiali della gratitudine”, inizierai a notare quello che c'è, le risorse che già possiedi, le parti della tua vita che funzionano.

La realtà esterna resta identica, ma ciò che percepisci – e quindi come ti senti e reagisci – cambia radicalmente.

Devi quindi pensare al mindset, ovvero al tuo atteggiamento mentale, come all'insieme delle idee attraverso le quali in-

¹ Le riflessioni di Viktor Frankl sulla libertà interiore e sul significato dell'esperienza umana sono esposte in molti suoi libri. Quello che ho amato maggiormente è stato pubblicato in Italia con il titolo *Uno psicologo nei lager* (Ares, Milano, 2012).

terpreti quello che ti succede. Quando sei in possesso di tante lenti (tante idee), e impari a scegliere consapevolmente quali utilizzare per guardare il mondo, allora stai padroneggiando il tuo mindset.

Le lenti attraverso cui vedi il mondo sono fatte di una materia speciale. Per comprendere davvero il potere del mindset, dobbiamo iniziare esplorando la natura profonda delle idee stesse.

La materia delle idee

Quando scrivo un libro di psicologia, mi trovo sempre davanti al difficile compito di parlare di qualcosa che è invisibile. È un obiettivo arduo perché, di norma, ciò che è invisibile agli occhi viene snobbato dai più. Eppure, tutte le cose più importanti della tua vita sono invisibili.

“ LE COSE PIÙ IMPORTANTI DELLA VITA SONO INVISIBILI.

Portare l'attenzione delle persone su ciò che è invisibile mi fa vivere una sensazione a metà strada tra lo sconforto e la sfida, tra il disagio e l'eccitazione, tra il timore e l'attrazione. È una tensione creativa che mi è familiare e che, in fondo, rappresenta il cuore pulsante del mio lavoro quotidiano. È quello stato di discomfort stimolante che sento quando devo accompagnare le persone a guardare ciò che non si vede, perché è proprio lì – in realtà – che si decide quanto accadrà poi nella loro vita.

Come quando devo mostrare a un imprenditore che il fatturato della sua azienda sta calando non a causa di strategie di marketing e vendita sbagliate, ma perché ha smesso di coltivare l'aspetto umano nei suoi collaboratori. O quando aiuto un atleta a capire che non è la tecnica perfetta, ma il dialogo interiore nei momenti cruciali a separarlo dal podio. O quando guido una coppia a ricostruire quel ponte invisibile di fiducia, anziché limitarsi a modificare i loro comportamenti. O anco-

ra, quando spiego a un manager che vuole imparare il public speaking che deve lavorare sul rapporto invisibile con i suoi valori piuttosto che sulla postura.

In tutte queste situazioni, mi trovo davanti alla stessa sfida affascinante: spostare l'attenzione del mio interlocutore dal mondo dei risultati e delle strategie visibili a tutti, a quello invisibile fatto da idee e valori.

Rendere tangibile l'intangibile è una sfida scomoda ma necessaria, difficile ma entusiasmante. In questo risiede il bello della mia professione. Perché quando riesco a far "vedere" a qualcuno ciò che prima era invisibile ai suoi occhi, assisto a trasformazioni straordinarie dalle quali non si torna più indietro.

Ma che cos'è esattamente questo mondo invisibile di cui parlo? Per comprenderlo davvero, dobbiamo guardare più da vicino la natura stessa di tali elementi che, pur non potendoli toccare, influenzano ogni aspetto della nostra esistenza.

Prova a riflettere su questo: di che "materia" sono fatte le idee?

Può sembrare una domanda filosofica, ma in realtà è profondamente pratica. Perché se vogliamo davvero padroneggiare il nostro mindset, dobbiamo prima capire la natura di ciò con cui stiamo lavorando.

Quello che ti circonda è chiaramente composto da una materia tangibile. Il libro che hai tra le mani è fatto di carta che puoi toccare e vedere. La tazza di caffè che forse hai sulla scrivania contiene un liquido che puoi gustare. La sedia su cui siedi ti sostiene con la sua solidità. Tutto questo appartiene al mondo visibile, quello fatto di materia tangibile e concreta che possiamo percepire attraverso i sensi.

I fisici classificano la materia in stati ben definiti: solido, liquido, gassoso, plasma. Puoi osservare l'acqua ghiacciarsi, evaporare, condensarsi. Puoi vedere il ferro fondersi e solidificarsi. Ogni trasformazione segue leggi precise, misurabili e prevedibili.

Le idee, invece, no. Le idee appartengono a una dimensione completamente diversa. Non sono solide, liquide o gassose. Non occupano spazio, non hanno peso, non rispondono

alle leggi della fisica. Sono fatte di una materia speciale, magica, intangibile, che sfugge ai nostri strumenti di misurazione più sofisticati.

Eppure, questa materia impalpabile ha un potere straordinario: se sottoposta ad alcune condizioni specifiche, può trasformarsi in realtà concreta. È l'unica "sostanza" nell'universo capace di questo miracolo quotidiano: il passaggio dall'invisibile al visibile, dal regno del possibile al regno del tangibile.

In fin dei conti, tutto ciò che oggi puoi vedere e toccare con mano, una volta era un'idea invisibile.

“TUTTO CIÒ CHE TI CIRCONDA UNA VOLTA ERA UN'IDEA.

Questo libro che hai tra le mani una volta era un'idea invisibile nella mia mente. La sedia sulla quale siedi mentre leggi una volta era un'idea invisibile nella mente di chi l'ha costruita. L'azienda per cui lavori una volta era un'idea invisibile nella mente di un imprenditore. I medicinali che ti salvano la vita una volta erano idee invisibili nella mente di alcuni ricercatori e ricercatrici. Le grandi invenzioni che hanno rivoluzionato il mondo erano idee invisibili nella mente di un inventore o di un'inventrice. Le grandi opere d'arte, i quadri, le canzoni, le poesie che ti fanno emozionare, una volta erano idee invisibili nella mente di artisti geniali. La casa in cui vivi una volta era un'idea invisibile nella mente di chi l'ha progettata. Persino tu, una volta, eri una idea invisibile tra le menti e i cuori di due persone.

Ma non tutte le idee riescono a compiere questo viaggio dall'invisibile al visibile. In realtà, la maggior parte delle idee muore prima di potersi materializzare nel mondo reale. Pensa a quanti progetti brillanti sono rimasti sulla carta, a quanti capolavori musicali non sono mai stati composti, a quante soluzioni geniali sono evaporate prima di essere implementate.

Cosa determina, allora, quali idee vivranno e quali moriranno? Quale alchimia segreta trasforma un pensiero evanescente

te in un oggetto concreto, in una relazione che funziona, in un'impresa di successo?

L'idea diventa realtà quando entra in contatto con un'altra sostanza magica – una sostanza altrettanto invisibile ma infinitamente potente. Non voglio anticipare troppo, posso solo dirti che questa seconda sostanza magica ha a che fare con un particolare tipo di energia.

Per ora, ciò che conta è riconoscere che le idee, pur essendo invisibili, sono la materia prima da cui scaturisce tutto quello che vedi di buono o meno buono intorno a te. Sono i semi invisibili da cui crescono le foreste visibili della nostra realtà quotidiana. La domanda, a questo punto, è inevitabile: che tipo di idee stai coltivando nel tuo giardino mentale?

Mondo visibile vs mondo invisibile

Il rapporto tra mondo visibile e mondo invisibile è anche più sorprendente di quanto possiamo pensare.

Stando alla teorizzazione di Paul Watzlawick, possiamo distinguere tra realtà di primo ordine (fatta di elementi concreti, fisici, misurabili, ossia il “mondo visibile”) e realtà di secondo ordine (fatta di idee, significati, interpretazioni, ciò che abbiamo chiamato “mondo invisibile”)².

Tendiamo a pensare che la realtà “oggettiva” prevalga sempre sulle idee, ovvero che i fatti oggettivi siano più forti delle nostre convinzioni. Ma le cose sono più sfumate di così. Un esperimento di neuroscienze condotto da Hilke Plassmann e colleghi nel 2008 lo dimostra in modo affascinante³.

Ai partecipanti fu chiesto di degustare cinque calici di vino con prezzi diversi, da 5 a 90 dollari. La maggior parte riferiva di preferire i vini più costosi. I ricercatori avevano bluffato: gli stessi vini erano stati presentati più volte nella medesima serie, ma con prezzi diversi. Per esempio, il calice da 5 dollari e quello da 45 contenevano lo stesso identico vino. Fin qui potrebbe sem-

² La differenza tra realtà di primo ordine (fatti fisici, osservabili) e realtà di secondo ordine (significati, interpretazioni) secondo il pensiero di Paul Watzlawick è descritta, tra gli altri, nel testo *Il linguaggio del cambiamento. Elementi di comunicazione terapeutica* (Feltrinelli, Milano, 2013).

³ L'esperimento sui vini è descritto in: H. Plassmann, J. O'Doherty, B. Shiv, A. Rangel (2008), «Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness», *PNAS*, 105 (3), 1050-1054.

► brare che le persone si fossero semplicemente fatte influenzare dal prezzo. In realtà, l'esperimento andava oltre. I ricercatori avevano infatti monitorato l'attività cerebrale dei partecipanti con la risonanza magnetica funzionale, una sofisticata tecnica che mostrava quali aree del cervello si attivassero durante le degustazioni e in che misura. E qui arriva la scoperta: i centri del piacere nel cervello si attivavano di più quando lo stesso vino veniva presentato col prezzo più alto. Cioè, le persone non solo *dicevano* di preferire quel vino quando era associato a un prezzo più alto, ma provavano davvero più piacere nel degustarlo.

Il cervello, stimolato dall'aspettativa di valore legata al vino, produceva una reazione fisica, misurabile, di maggiore piacere. Il vino non era cambiato. Ma l'esperienza del vino, filtrata dalle idee, sì. Detto in altre parole: il cervello reagiva non tanto allo stimolo fisico del vino in sé (realtà di primo ordine), quanto alle idee legate ad esso (realtà di secondo ordine).

Questo non riguarda solo un esperimento da laboratorio. Riguarda anche te: l'idea con cui entri in un'esperienza cambia come la vivi. Puoi bere lo stesso vino sentendoti a un banchetto o in una mensa. Puoi vivere la stessa giornata sentendoti fortunato o sfortunato. Puoi guardare lo stesso specchio e vedere un fallito o una persona in cammino. La realtà visibile resta la stessa. Ma il mondo invisibile delle idee con cui la interpreti contribuisce a determinare che tipo di esperienza ne farai.

DUE VISIONI DELLA MENTE CHE CAMBIANO IL DESTINO

Carol Dweck, professoressa di Psicologia all'Università di Stanford, è diventata celebre per essere stata la prima studiosa a dare attenzione scientifica al fenomeno del mindset, pubblicando nel 2006 il libro *Mindset: The new psychology of success*⁴.

Basandosi su decenni di ricerche, Dweck ha dimostrato con rigore scientifico qualcosa di rivoluzionario: le idee che coltiviamo influenzano in maniera determinante il tipo di vita che vivremo e i risultati che raccoglieremo.

⁴ Il libro in questione è di Carol S. Dweck ed è stato tradotto in italiano con il titolo *Mindset. Cambiare forma mentis per raggiungere il successo* (Giunti, Firenze, 2019).

La distinzione fondamentale che Dweck ha identificato è quella tra *mindset fisso* e *mindset di crescita*, una differenza che si manifesta rispondendo alla domanda: hai l'idea che le tue capacità e la tua intelligenza siano innate e sostanzialmente immutabili, oppure che possano essere sviluppate attraverso impegno, dedizione e apprendimento?

Per comprendere meglio la differenza tra questi due tipi di mindset e il loro impatto sulle nostre vite, lascia che ti racconti una storia che condivido spesso nei miei seminari.

Due fratelli crescono nella stessa casa, con un padre che lotta con una grave dipendenza dall'alcol. Vivono le stesse esperienze: le notti in cui il padre rientra completamente ubriaco, le liti violente con la madre, le promesse non mantenute, i compleanni rovinati. Hanno la stessa infanzia complessa, sotto lo stesso tetto, con gli stessi genitori.

Da adulti, però, prendono strade diverse. Uno diventa alcolista, ripetendo il ciclo distruttivo vissuto in famiglia. Ha problemi sul lavoro, le sue relazioni falliscono, e i suoi figli vivono lo stesso incubo che lui ha vissuto da bambino. L'altro fratello, invece, diventa terapeuta, dedicando la sua vita ad aiutare persone con dipendenze. Ha una famiglia stabile, non tocca alcol, ed è particolarmente attento al benessere emotivo dei suoi figli.

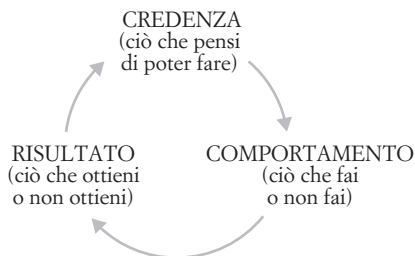
Quando a entrambi viene chiesto perché abbiano intrapreso quella strada nella vita, danno la medesima risposta: «Con un padre così... cosa ti aspettavi che diventassi?».

Questa storia ci mostra con chiarezza come non siano solo gli eventi in sé a determinare la nostra vita, ma il significato che attribuiamo ad essi. Il primo fratello ha sviluppato un mindset fisso riguardo al suo destino, sposando e dando potere all'idea: "Sono figlio di un alcolista, diventerò come lui. È nel mio DNA, nel mio destino familiare". Il secondo, invece, ha sviluppato un mindset di crescita, mettendo in cima ai suoi pensieri un'idea opposta: "Ho visto il dolore causato dall'alcolismo, posso imparare da questa esperienza e usarla per aiutare gli altri e compiere scelte diverse". La stessa esperienza,

accompagnata da un'idea diversa, ha condotto a vite completamente differenti⁵.

La risposta alla domanda che ci pone Carol Dweck – ovvero «Credi di poter migliorare?» – è pertanto un potente indicatore del tasso di successo che potrai raccogliere nella tua vita.

Infatti, se pensi che le capacità siano frutto di talento, genetica e in nessun modo modificabili, e che le tue abilità siano “scolpite nella roccia”... ecco che non ti metterai nemmeno a cercare di crescere in quelle aree. La tua credenza iniziale, “non posso migliorare”, diventerà una profezia che si autorealizza.



Facciamo un esempio concreto. Se sei convinto di “non avere il gene della matematica”, se credi fermamente che non potrai migliorare nemmeno di un piccolo 1% le tue competenze aritmetiche, cosa farai quando incontrerai un problema che non riesci a risolvere? Tirerai i remi in barca e penserai: “Ecco, lo sapevo, non sono portato”. Con questo atteggiamento mentale eviterai di metterti alla prova e non ti eserciterai abbastanza. E così, inevitabilmente, non farai progressi, confermando la tua credenza iniziale: “la matematica non fa per me”.

Viceversa, le persone che hanno successo, che crescono e che quindi migliorano nel tempo ottenendo poi grandi risul-

⁵ L'alcolismo e le dipendenze sono fenomeni complessi, influenzati da fattori biologici, psicologici, sociali e ambientali. La storia qui riportata non intende ridurre tutto a una questione di mindset, ma mostrare come persone con la stessa esperienza possano attribuire significati diversi agli eventi e, di conseguenza, intraprendere percorsi di vita differenti.

tati, spesso abbracciano la filosofia opposta. Benché riconoscano di non essere state particolarmente fortunate quando Madre Natura ha distribuito i talenti, credono anche di poter portare a casa progressi importanti se si impegnano con metodo e perseveranza. Con questo atteggiamento, quando incontrano un ostacolo, invece di arrendersi, ci provano, cercano strategie alternative, chiedono aiuto, persistono. E così migliorano nelle abilità e, di conseguenza, nei risultati.

Questa è la differenza cruciale su cui Dweck porta l'attenzione: nel primo caso hai un mindset fisso (*o fixed mindset*) dove tutto ti appare immutabile; nel secondo caso hai un mindset orientato alla crescita (*growth mindset*) dove vedi sempre un potenziale di miglioramento.

Ora la domanda è: tu come ti percepisci? Pensi di poter migliorare come genitore, o credi di essere "fatto così" e che non potrai mai cambiare? E come partner? Come professionista? Come amico? Come essere umano?

**“CHE TU CI CREDA O NO,
AVRAI COMUNQUE RAGIONE.**

Secondo Dweck, chi adotta un mindset fisso tende a evitare le sfide, a rinunciare di fronte agli ostacoli, a vedere lo sforzo come inutile, a ignorare le critiche costruttive e a sentirsi minacciato dal successo degli altri. Il risultato? Raggiunge plateau prematuri nello sviluppo, ovvero dei blocchi di crescita precoci, e non realizza pienamente il suo potenziale.

Chi adotta un mindset di crescita, invece, tende ad abbracciare le sfide come opportunità, a persistere di fronte agli ostacoli, a vedere lo sforzo come una via per la padronanza, a imparare dalle critiche e a trovare ispirazione nel successo altrui. Questo porta al desiderio costante di imparare e a una sempre maggiore resilienza, che a loro volta consentono di raggiungere livelli sempre più alti nelle proprie prestazioni.

Ovviamente, il mindset non è la panacea di tutti i mali. Non è che con il “giusto atteggiamento mentale” puoi ignorare completamente i tuoi punti di partenza o le tue predisposizioni. Se sei alto un metro e sessanta e hai 45 anni, è improbabile che tu possa diventare un centro nella NBA. E se hai una grave forma di dislessia, è improbabile che tu possa diventare il prossimo Shakespeare senza svolgere un lavoro specifico su questa difficoltà.

Tuttavia, ciò che la ricerca scientifica dimostra è che, indipendentemente dal punto di partenza, un mindset di crescita ti permetterà di spingerti molto più in là rispetto a un mindset fisso. Ti aiuterà a trovare strategie alternative, a trasformare gli ostacoli in opportunità di apprendimento, e a persistere quando altri si arrendono. Al contrario, non ho mai visto una persona con un mindset fisso riuscire a ottenere grandi risultati nella vita, anche quando aveva talenti naturali evidenti. Anzi: il talento senza la mentalità giusta spesso porta la persona a bloccarsi a un livello di competenza ben al di sotto del suo potenziale reale.

**“ POCO TALENTO CON GRANDI IDEE BATTE
UN GRANDE TALENTO CON PICCOLE IDEE.**

Pensa al classico “primo della classe” che eccelleva senza sforzo alle elementari, ma che poi fatica terribilmente all’università quando incontra le prime vere difficoltà. O al giovane atleta “predestinato” che domina nelle categorie giovanili, ma non riesce mai a fare il salto di qualità nell’élite perché non ha mai imparato a gestire, prima di tutto mentalmente, la fatica, il fallimento e la necessità di migliorarsi costantemente.

SCOPRI CHE TIPO DI MINDSET HAI

A questo punto, probabilmente, ti starai chiedendo: “E io? Dove mi colloco tra questi due estremi?”. Per aiutarti a

comprenderlo meglio, ti propongo un breve questionario di auto-valutazione per scoprirlo assieme.

Prima di farlo, però, è importante chiarire una cosa. Il mindset è composto da moltissime idee diverse: alcune riguardano come vedi te stesso, altre come interpreti ciò che ti succede, altre ancora come immagini il futuro, e via dicendo. È un ecosistema molto ricco. Questo questionario non valuta quindi “tutto” il tuo atteggiamento mentale, ma una delle sue dimensioni fondamentali e “sovraordinate”: la tua convinzione sulla possibilità di migliorare.

Averne consapevolezza può fare una grande differenza, perché ti permette di vedere con chiarezza una delle tendenze di fondo del tuo modo di pensare, che – come avrai capito – influisce profondamente sulla tua vita.

Ora prenditi un momento e rispondi alle dieci domande che seguono, segnando per ciascuna un punteggio da 1 (fortemente in disaccordo) a 5 (fortemente d'accordo). Non ci sono risposte giuste o sbagliate: conta solo la sincerità con cui ti riconosci in ciò che leggi. Al termine, confronta il tuo punteggio totale con la breve guida interpretativa che trovi di seguito.

1. Quando fallisco in qualcosa di importante, mi chiedo se ho davvero le capacità necessarie per riuscirci.

1 2 3 4 5

2. Credo che le mie qualità, come l'intelligenza o il talento, siano per lo più innate e difficili da modificare.

1 2 3 4 5

3. Evito di affrontare sfide per le quali penso di non essere portato.

1 2 3 4 5

4. Quando ricevo critiche su come ho svolto un compito, tendo a sentirmi attaccato personalmente.

1 2 3 4 5

5. Mi trovo spesso a giustificare i miei errori o a cercare scuse.

1 2 3 4 5

6. Quando vedo qualcuno più bravo di me in un'area che ritengo importante, mi sento minacciato anziché ispirato.

1 2 3 4 5

7. Credo che l'impegno sia necessario solo quando non si possiedono le capacità naturali per qualcosa.

1 2 3 4 5

8. Quando sento frasi come “questo non fa per te” o “non tutti possono riuscire in questo campo”, tendo ad accettarle come verità.

1 2 3 4 5

9. Quando incontro un ostacolo, tendo a scoraggiarmi rapidamente.

1 2 3 4 5

10. Tendo a credere che le mie capacità in un determinato campo (matematica, comunicazione, leadership, ecc.) riflettano una “predisposizione naturale” più che il risultato del mio impegno.

1 2 3 4 5

Guida per interpretare il tuo risultato

10-20 punti: Predominanza di mindset di crescita

Hai una forte tendenza a vedere le tue capacità come qualcosa che può essere sviluppato attraverso impegno, dedizione e apprendimento. Probabilmente interpreti gli ostacoli come opportunità piuttosto che come minacce, e tendi a perseverare di

fronte alle difficoltà. Le critiche sono per te informazioni utili anziché attacchi personali. Con questo orientamento mentale, sei ben posizionato per apprendere continuamente, affrontare sfide complesse e recuperare dopo i fallimenti. Il tuo atteggiamento ti predispone a una maggiore resilienza e a una crescita continua in diverse aree della vita. Con questa ottima base di partenza, troverai nelle prossime pagine tanti spunti per potenziarti ulteriormente e vivere una vita sempre più gratificante.

21-35 punti: Mindset misto

Il tuo mindset contiene elementi sia fissi che di crescita, che possono variare a seconda del contesto o dell'area della vita. Potresti avere un mindset di crescita in ambito professionale, ma uno più fisso nelle relazioni personali, o viceversa. Questo è molto comune: quasi nessuno ha un mindset completamente fisso o completamente orientato alla crescita. Prendere consapevolezza di queste variazioni può aiutarti a identificare le aree specifiche in cui potresti beneficiare di un cambiamento di prospettiva. Nei capitoli successivi, imparerai strategie per sviluppare un mindset maggiormente orientato alla crescita nelle aree che attualmente ti limitano.

36-50 punti: Predominanza di mindset fisso

Tendi a considerare le capacità, l'intelligenza e i talenti come qualità sostanzialmente innate e difficilmente modificabili. Questo può portarti a evitare le sfide per paura di fallire, a sentirti minacciato dal successo degli altri, o a demotivarti rapidamente quando incontri ostacoli. Potresti vedere lo sforzo come un segno di mancanza di talento naturale ("se fossi davvero bravo, non dovrei faticare tanto"). La buona notizia è che il mindset non è un tratto fisso: può cambiare, e questo libro ti aiuterà a farlo in modo concreto.

Riconoscere i segnali del tuo mindset attuale

Il questionario che hai appena completato ti offre una prima impressione del modo in cui ti orienti tra mindset fisso e mindset di crescita. Per rendere ►

- re questa distinzione ancora più concreta, può essere utile osservare alcuni segnali che rivelano come i due mindset si manifestano nella vita quotidiana. La tabella seguente raccoglie i principali.

Ambito	Mindset Fisso	Mindset di Crescita
Di fronte alle sfide	Eviti le sfide per paura di fallire o di mostrare inadeguatezza.	Abbracci le sfide come opportunità di apprendimento.
Di fronte agli ostacoli	Abbandoni facilmente quando incontri difficoltà.	Persisti e cerchi soluzioni alternative.
Riguardo allo sforzo	Vedi lo sforzo come segno di mancanza di talento ("se fossi davvero bravo, non dovrei faticare tanto").	Vedi lo sforzo come il percorso necessario verso la padronanza.
Rispetto alle critiche	Ignori i feedback o ti senti attaccato personalmente.	Cerchi feedback e impari dalle critiche per migliorare.
Successo degli altri	Ti senti minacciato o invidioso quando gli altri hanno successo.	Trovi ispirazione nei successi altrui e cerchi di imparare da loro.
Linguaggio che usi	"Non sono capace", "Non sono portato per questo".	"Non ci sono ancora riuscito", "Sto imparando".
Attribuzione della colpa	Tendi a dare la colpa a fattori esterni.	Ti assumi la responsabilità e cerchi di capire cosa puoi migliorare.
Visione dei fallimenti	I fallimenti sono la prova della tua inadeguatezza.	I fallimenti sono feedback temporanei e opportunità di apprendimento.
Modo di pensare	Pensi in termini di "o bianco o nero" (o sei bravo o non lo sei).	Riconosci le sfumature e i diversi livelli di competenza.
Approccio ai progressi	Minimizzi i progressi e ti concentri su ciò che manca.	Celebri i progressi, anche quelli più piccoli.

Ricorda che raramente abbiamo un mindset completamente fisso o completamente orientato alla crescita. La maggior parte di noi ha un mix dei ►