

LE TRAPPOLE DEL SUCCESSO

“Il successo arriva quando l’opportunità incontra la preparazione”

Zig Ziglar

“Esiste merito senza successo, ma non esiste successo senza qualche merito”

François de La Rochefoucauld

Il **successo** è un concetto che cerchiamo di perseguire in **ogni ambito della nostra esistenza**.

Fin dai primi momenti di vita, lo sviluppo è caratterizzato da successi: i più visibili sono imparare a camminare e a parlare.

Col passare degli anni si susseguono successi scolastici, lavorativi e, per alcuni, sportivi.

Ogni volta che si decide di intraprendere un’attività e di impegnarsi in essa, ci si pone un obiettivo, per raggiungere il quale si mettono in campo energie fisiche e psichiche. Si insegue, dunque, il successo.

La ricerca del successo è ciò che alimenta la nostra motivazione. Utilizzare tempo ed energie per inseguire un obiettivo non sarebbe così facile senza essere convinti di poterlo raggiungere.

I PRO DEL SUCCESSO

Avere successo in un’attività ha diverse conseguenze positive. Raggiungere l’obiettivo aumenta l’autostima, potenzia la motivazione, porta con sé soddisfazione, gioia ed entusiasmo.

Ma non è sempre scontato raggiungere la meta prefissata: a volte il successo viene trovato anche in obiettivi minori o modificati con il corso degli eventi. Il segreto per riuscire più facilmente nel proprio intento non si trova in libri motivazionali o in “formule magiche” tanto declamate ultimamente.

La forza, la spinta verso l'esito positivo delle nostre azioni si trovano dentro di noi, ma è necessario incanalarle nel modo corretto, individuando quali sono le motivazioni che ci spingono ad agire, trovando il significato che ha per ognuno di noi l'obiettivo che stabiliamo. Cercando di capire i perché del nostro comportamento, possiamo capire meglio come agiamo nel mondo e cosa possiamo fare per migliorare le nostre strategie. **Uno psicologo dello sport agisce in tal senso,** cercando le motivazioni e i significati reali che avrebbe il successo per ogni persona, e potenziando le capacità e le risorse già presenti.

Uno dei segreti per raggiungere il successo più facilmente si trova nell'obiettivo stesso. In primo luogo dunque, prima di modificare o potenziare le strategie di azione, è necessario porsi con criterio gli obiettivi.

Questi devono essere **Specifici, Misurabili, Accessibili, Realistici e Sfidanti Legati al Tempo (SMART).**

Un consiglio utile è proprio quello di **non porsi obiettivi troppo lontani nel tempo:** sarebbe come passare da un pianerottolo all'altro senza utilizzare gli scalini. Meglio dunque avere sì l'obiettivo importante, ma farlo precedere da obiettivi di percorso, più piccoli, più vicini nel tempo e meno sfidanti.

Raggiungere dieci piccoli obiettivi darà più soddisfazione rispetto a tentare per mesi di raggiungerne uno. Un esempio: per vincere i campionati italiani di Luglio, è più utile iniziare a pensare a riprendere la forma nell'ottobre precedente, superare la preparazione invernale di novembre e dicembre, affrontare le gare invernali, supererà la preparazione primaverile, iniziare a gareggiare, fare il minimo, entrare in finale e, ultimo ma di certo più importante, vincere la finale.

I CONTRO DEL SUCCESSO

Raggiungere un obiettivo può portare a un **calo di motivazione.** La tensione psicologica e fisica calano, la soddisfazione è elevata, la voglia di ricominciare a lavorare in vista di un'altra meta è poca. Un esempio: si lavora anni per superare il proprio muro (ogni atleta ne ha uno: in gergo, il muro è una misura o un tempo che non si riesce a superare, spesso indicante una cifra tonda o un centimetro/metro in più o un secondo/minuto in meno). Un giorno, finalmente, la misura o il tempo arriva: festa grande, soddisfazione. Ci si trova a camminare sulle nuvole per qualche tempo chiedendosi *"l'ho fatto davvero?"* (citazione da un paziente).

Ma poi?

Ecco il vero problema. **Superato un obiettivo, DEVE essercene un altro.** Di qualsiasi natura. Che sia sportivo, lavorativo, affettivo, familiare o altro. Ma l'uomo è fatto

per lavorare per raggiungere obiettivi. Un atleta è abituato ad averli, a organizzare la sua vita e le sue forze in funzione di una meta.

Soprattutto se l'obiettivo futuro è sportivo, è necessario darsi il tempo per festeggiare e per godersi la soddisfazione, ma poi **tornare concentrati verso il futuro**. Si rischia di avere un calo di motivazione e di concentrazione tale da non sfruttare il momento atletico positivo e di sprecare occasioni importanti. È bello fare il minimo per i campionati italiani, ma è necessario, per la soddisfazione personale, saper sfruttare la possibilità di gareggiare alla manifestazione nazionale.

Altro pericolo: **non sapersi godere il momento**. Spesso mi trovo a chiedere ai pazienti: "ti dici mai quanto tu sia stato/a bravo/a?". La risposta è quasi sempre no. L'atleta è spinto a guardare sempre in avanti, non dandosi respiro e non godendosi il momento e la soddisfazione, **non percependo nel profondo le emozioni positive, che sono la benzina principale del nostro motore**.

Dopo tanto lavoro, è necessario sapersi dare una pacca sulle spalle e farsi i complimenti, senza aver paura di cadere nell'esagerazione.

PAURA DI VINCERE: LA NIKEFOBIA

A volte vivere una vita in relazione ad un obiettivo porta con sé la paura di raggiungerlo.

L'identità di un'atleta o di una persona con un obiettivo molto alto è strettamente legata agli sforzi che si fanno per raggiungere tale meta.

Alla base della fobia della vittoria è presente l'identità della persona basata sul lavoro per raggiungere l'obiettivo. Un atleta che ha passato anni a impegnarsi per pervenire una meta importante ha organizzato la sua vita e la sua esperienza basandosi sulle necessità dell'attività che sta svolgendo. Da lì la domanda, spesso inconscia: **"e dopo, cosa posso fare?"**.

Dunque quando le potenzialità e le risorse sono percepite tali da poter avvicinare la fantomatica meta, nasce anche la paura di raggiungerla che, come dicevamo, spesso è inconscia. Si può esprimere tramite malesseri, infortuni psico-somatici, incompleta espressione del potenziale, ansia pre-gara.

Se un atleta dovesse percepire uno o più di tali sintomi, una spiegazione *potrebbe* essere il timore di raggiungere l'obiettivo e di non aver più un motivo di impegnarsi. In tali casi, **l'intervento di uno psicologo dello sport** può essere utile per scoprire il problema e porvi rimedio.

Come abbiamo visto in questo breve articolo, la ricerca del successo è alla base delle attività sportive. Ha i suoi pro e i suoi contro, come tutte le cose, e di certo è necessario tenere presente una cosa fondamentale: può anche non essere raggiunto. Il fallimento fa parte dell'attività sportiva agonistica tanto quanto il successo. *“Se avessimo più successi che fallimenti, non ci godremmo così tanto il successo quando arriva”* (cit. di un atleta)

Nel prossimo articolo parleremo appunto del fallimento e di quanto sia importante “permettersi di fallire”.