

A MENTALIDADE DE CRESCIMENTO PARA A CONQUISTA DOS OBJETIVOS E DE UMA VIDA FELIZ THE GROWTH MENTALITY TO ACHIEVE GOALS AND A HAPPY LIFE

Felipe Freitas de Araújo Alves¹

Afonso Cláudio Alves²

Renan Antônio da Silva³

RESUMO: Neste trabalho falaremos sobre mentalidade de crescimento, mentalidade fixa e felicidade e suas principais noções. Sabemos que uma mentalidade de crescimento pode ajudar as pessoas a alcançarem os seus objetivos, tanto pessoal, quanto profissional e como consequência atingirem uma vida mais feliz e plena. Neste contexto veremos do que se trata os mindsets, tanto o fixo, quanto o de crescimento e porque mudar o mindset, de fixo para de crescimento trará possibilidades reais para auxiliar no caminho para as conquistas já mencionadas acima. O objetivo deste trabalho é o de destacar a mentalidade de crescimento para a conquista dos objetivos e de uma vida feliz. Este trabalho se baseou em uma pesquisa bibliográfica com consulta a livros, revista e artigos científicos sobre o tema proposto.

Palavras-chave: Mudança. Felicidade. Mindset.

ABSTRACT: In this paper we will talk about growth mindset, fixed mindset and happiness and their main notions. We know that a growth mindset can help people achieve their goals, both personal and professional, and as a result, achieve a happier and fuller life. In this context we will see what mindsets are about, both fixed and growth, and why changing the mindset from fixed to growth will bring real possibilities to help on the path to the achievements already mentioned above. The objective of this work is to highlight the growth mindset to achieve goals and a happy life. This work was based on a bibliographical research consulting books, magazines and scientific articles on the proposed topic.

Keywords: Change. Happiness. Mindset.

INTRODUÇÃO

Para Alves (2021), mudanças estão inseridas no dia a dia da vida das pessoas e das organizações e por estarem presentes nas rotinas diárias acabam por tirar os indivíduos e as organizações da zona de conforto. Entretanto, mesmo fazendo parte da rotina das pessoas ainda existem muitos que resistem a qualquer tipo de mudança, principalmente aquelas que não são uma escolha pessoal, mas sim, uma imposição vinda de cima para baixo. Nas

¹ Mestre em Direito pela Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). E-mail: felipe.jhs@hotmail.com

² Mestrando do MASTER OF SCIENCE IN BUSINESS ADMINISTRATION da MUST University. E-mail: rapidoedevagar@gmail.com

³ Doutor em Educação Escolar (2018) pela UNESP/ Araraquara. E-mail: renan@ufscar.br

empresas, essa resistência é ainda maior, mesmo que essas mudanças ocorram em um cenário extremamente necessário e esperado. Isso ocorre devido ao tipo de *mindset* das pessoas envolvidas nas mudanças, que podem ser, o *mindset* fixo ou de crescimento, esses dois tipos de *mindset* tem um importante papel para estabelecer a forma como as pessoas irão aceitar ou resistir as mudanças, se perceberão tais mudanças como uma ameaça ou como uma oportunidade, sabendo que, para se alcançar os objetivos há sempre a alternativa da escolha e do desenvolvimento entre esses dois tipos de mentalidade. O que parece ser positivo e sensato para o progresso e a conquista dos objetivos e, até mesmo, da felicidade de qualquer indivíduo.

Para Gaziri (2019), agimos devido a motivação e alcançamos a felicidade em consequência do prazer gerado antes, durante e/ou depois de termos saído da zona de conforto e termos agido. A felicidade é a satisfação que experienciamos ao fazer uma atividade, e isso ocorre especialmente quando utilizamos os nossos pontos fortes. Durante a utilização de nossos pontos fortes, entramos num estado de bom humor, pensamos positivamente e entendemos que, o que está sendo feito vale a pena e que, tudo o que está sendo realizado trará algum tipo de benefício, bem maior do que conseguimos perceber quando está sendo executado. Em muitas línguas, esse é o significado exato da palavra felicidade, é uma combinação de uma sensação de uma vida boa, com um humor pleno e um forte sentimento de propósito. Este ensaio tem como objetivo, destacar a necessidade do desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance dos objetivos, sejam eles pessoais e/ou profissionais e foi baseado em uma pesquisa bibliográfica sobre o tema, por meio de consulta a livros, artigos e revistas.

1. MINDSET FIXO, DE CRESCIMENTO E FELICIDADE

Para Dweck (2017), as pessoas mostram serem diferentes desde o começo dos tempos, sempre se comportaram, existiram, sentiram de modo diferenciado umas das outras e isso acabou por chamar a atenção dos estudiosos do porquê as pessoas eram distintas, pois algumas são mais inteligentes e mais éticas e afinal, o que poderia existir para torná-las permanentemente diversas. Para uns havia forte base física, que as tornariam inevitáveis e imutáveis, sendo acrescentado a isso as protuberâncias cranianas, como o tamanho e o formato do crânio, além dos genes também terem impacto nessas diferenças.

Para outros, essas diferenças eram frutos da diversidade na formação de cada indivíduo, as experiências que teve, a forma como aprenderam ou foram treinadas, inclusive sendo um dos grandes defensores dessa opinião o renomado psicólogo Alfred Binet, o pai do teste de quociente de inteligência, (QI). Segundo Dweck, Binet acreditava que a execução, a realização o exercício, enfim a prática, seriam capazes de proporcionar mudanças importantes na inteligência (Dweck, 2017). Conforme Dweck (2017), na verdade não há uma única resposta, não se refere somente a natureza ou estímulo, genes ou meio ambiente, há, desde o nascimento uma intercambialidade entre todas essas coisas. Os genes e o meio ambiente, não só cooperam entre si, a medida em que nos desenvolvemos, como há a real necessidade da contribuição do meio ambiente para um funcionamento adequado do progresso do indivíduo. Obviamente cada indivíduo possui uma genética específica. As pessoas possuem diferenças no temperamento e nas aptidões no início de suas vidas, contudo, a experiência, o treinamento e o esforço pessoal acabam por conduzir o percurso, já que, as pessoas têm uma capacidade muito maior do que os estudiosos imaginavam para aprender e desenvolver a capacidade cerebral durante toda a vida.

Conforme Souza (2024), *o mindset* é fundamentado em como os indivíduos reagem, superam e constroem nas situações que surgem. A forma como ocorre essas reações são denominadas como mentalidade fixa e mentalidade de crescimento, sendo que na mentalidade fixa as pessoas tendem a evitar situações que as coloquem em dificuldade, seria o que chamamos de zona de conforto. Já a mentalidade de crescimento ou *mindset* de crescimento, acaba sendo um comportamento totalmente contrário ao *mindset* fixo, há o enfrentamento das situações difíceis, o que acaba ajudando na conquista dos objetivos e de uma vida mais feliz. Para Dweck (2017), a forma como a pessoa se vê e a opinião que ela tem de si mesma tem impacto em como essa pessoa levará a sua vida. Essa opinião poderá modificar a pessoa que você poderia e gostaria de ser e ainda mudar a realização de coisas que seriam importantes na vida de cada indivíduo. Mas, como isso seria possível?

A simples crença de que você não pode mudar, que suas qualidades e habilidades são imutáveis, o que Dweck chama de *mindset* fixo, onde a pessoa tem uma necessidade contínua de provar para ela mesma o valor que tem. Nesse cenário, possuindo uma quantidade limitada de inteligência, uma certa personalidade e determinado caráter moral, a pessoa precisará provar para ela mesma que esses níveis são saudáveis, pois, a desagrada parecer ou se sentir medíocre quanto a essas características primordiais (Dweck, 2017). Para

Dweck 2017, esse tipo de mentalidade se desenvolve desde a infância, com as crianças já se preocupando em ser inteligente, muitas vezes devido o ambiente escolar, onde encontram professores que acreditam que o resultado do QI revela exatamente quem são os seus alunos, neste contexto, de uma atitude julgadora, esses professores provocam nas crianças uma ansiedade diária, criando uma mentalidade fixa, fazendo com que as crianças tenham um único objetivo: parecer inteligente e não boba. Com essa mentalidade instalada a única coisa que faz sentido é confirmar em todas as situações, dentro de uma sala de aula, dentro da profissão escolhida e até mesmo nos relacionamentos, sua inteligência, personalidade ou caráter.

Na mentalidade fixa, em situações de fracassos, a pessoa passa a se julgar como incompetente, se sente idiota, perdedora, clareando um pouco mais, enxerga os fracassos como uma medida direta de sua competência, o fracasso é termômetro para o seu valor. Porém isso não quer dizer que se trata de pessoas pessimistas, com baixa autoestima, pelo contrário, quando a situação é de sucesso se sentem valorizadas, inteligentes, otimistas e atraentes, na mesma proporção das pessoas que possuem o *mindset* de crescimento, o problema está na postura, pessoas de mentalidade fixa, avaliam cada situação, se perguntam se terá sucesso ou fracasso, se fará papel de bobo ou se será percebida como inteligente, se será aceita ou rejeitada, se vai se sentir vencedora ou derrotada? Se após essa avaliação houver em sua percepção qualquer tipo de possibilidade de fracassarem, recuam para não se exporem (Dweck, 2017).

Dweck 2017, diz que, é normal a sociedade valorizar a inteligência, a personalidade e o caráter e querer desenvolver essas características. Para isso há outro percurso, outro tipo de mentalidade onde essas características não são simplesmente um jogo, onde você recebe cartas do baralho e terá que viver com elas, sempre buscando convencer os outros de que possui um *royal flush* em suas mãos, quando existe um temor interno de que você tenha somente um par de 10. Neste novo contexto há uma outra mentalidade, que é o *mindset* de crescimento. No *mindset* de crescimento, o recebimento das cartas do baralho é apenas o ponta pé inicial do desenvolvimento da pessoa, pois essa mentalidade se baseia na certeza de que você tem a capacidade de aperfeiçoar suas habilidades básicas, em consequência de seus esforços próprios. Mesmo sabendo que as pessoas são diferentes umas das outras de muitas maneiras, nas suas aptidões iniciais, nos seus talentos, interesses ou temperamentos, cada indivíduo tem a capacidade de se transformar e desenvolver-se através do esforço e da

experiencia. Obviamente as pessoas com mentalidade de crescimento não tem a crença de que, porque tem esse tipo de mentalidade podem fazer qualquer coisa, que por terem motivação e instrução podem se tornar um gênio, assim como Einstein ou Beethoven, não, não é isso. Ter um *mindset* de crescimento é saber que o verdadeiro potencial de um individuo é totalmente desconhecido, na verdade é impossível de se conhecer, sendo assim, ninguém é capaz de antever o que uma pessoa dotada de paixão, esforço e treinamento pode empreender (Dweck, 2017). Para Dweck (2017), a crença de uma pessoa de que ela é capaz de aumentar as qualidades desejadas, acaba por gerar uma paixão pelo aprendizado e que neste contexto, não tem sentido passar o tempo tentando provar para os outros e para si mesmo as suas grandes qualidades, já que, é possível melhorar e se aperfeiçoar e dessa forma, acaba também, a necessidade de esconder suas fraquezas, pois, poderão ser vencidas. Finda também a demanda por amigos que somente sustentarão a autoestima, os amigos que efetivamente trarão estímulos para o crescimento, acabam por se tornarem mais importantes.

Qual o sentido de se buscar o que já se sabe e já se provou, em vez de experiências que trarão crescimento e desenvolvimento. A atração pela procura do desenvolvimento e de se prosseguir por essa rota, mesmo quando as coisas não vão bem, é o grande sinal de distinção entre os que tem um *mindset* fixo, dos que tem um *mindset* de crescimento. A mentalidade de crescimento outorga as pessoas um caminho de prosperidade e por que não, de felicidade, muitas vezes em momentos de dificuldades e de grandes desafios na vida (Dweck, 2017). Conforme Dolan (2015), a melhor definição de felicidade, nada mais é, do que, as experiências de prazer e propósito que uma pessoa tem ao longo de sua vida. Trata-se de uma definição nova, contudo, harmoniosa e apropriada para as pessoas que ele pesquisou ao longo de sua trajetória profissional como psicólogo, professor e pesquisador. A felicidade é mensurável, o que é superimportante para uma melhor compreensão do que é felicidade. Apesar de não ser rotineiro medir a felicidade se baseando na experiência, mas sim, por meio de reflexões de como a vida das pessoas se encontra de uma forma geral. Clareando um pouco isso: uma pessoa trabalha para uma empresa de prestígio e num jantar passa a noite reclamando e afirmando que estava infeliz no trabalho, reclamando do chefe, dos colegas e do trajeto demorado até chegar à empresa. No fim do jantar, sem nenhuma ironia, declara que adora trabalhar na empresa. Pode até parecer, mas, não há nenhuma contradição nisso, pois essa pessoa experimenta o trabalho de uma forma e o avalia de outra.

Para Dolan (2015), a diferença entre experimentar e avaliar seria como ser filmado e fotografado, sendo a descrição que essa pessoa faz do trabalho diário o filme infeliz e o retrato no geral, a felicidade. Esse é um erro comum cometido por todos com relação a felicidade, o foco deveria ser no que nos faz felizes, contudo, o foco é transferido para o que, na percepção geral, seria o que nos faria mais felizes. Mesmo não estando feliz no trabalho as experiências dessa pessoa tem muito menos influência sobre suas atitudes do que suas avaliações de estar ou não feliz. Para as pessoas felizes os sentimentos positivos estão presentes em uma quantidade maior do que os sentimentos negativos. Corriqueiramente sentem mais prazer e muito menos dor do que as infelizes, por isso, quanto mais contínuos e acentuados são os diversos sentimentos de prazer, mais felizes essas pessoas serão (Dolan, 2015).

Segundo Achor (2012), a felicidade é basicamente experiências de emoções positivas, seria a presença de prazer misturado com uma sensação mais profunda de sentido e propósito. Para se estar feliz é necessário se encontrar num estado de espírito positivo no aqui e agora, mas com uma perspectiva também positiva para o futuro. A felicidade pode ser segmentada em três partes: prazer, envolvimento e senso de propósito. Se as pessoas buscarem apenas o prazer acabam por experimentarem apenas parte dos benefícios de uma vida feliz, sendo que, pessoas que buscam as três partes constroem uma vida mais plena. O grande propulsor da felicidade são as emoções positivas, pois, felicidade nada mais é do que um sentimento. Conforme Achor (2012), por muitas gerações acreditou-se que a felicidade girava em torno do sucesso e que só quando fosse alcançado é que se poderia ser feliz. O sucesso seria o centro do universo do trabalho e da vida pessoal e que a felicidade gravitaria em torno dele. Nos últimos anos, porém, com as descobertas da psicologia positiva, descobriu-se que, na verdade ocorre o contrário. Quando as pessoas estão felizes, com atitude e um estado de espírito positivos, se tornam mais inteligentes, motivadas e a consequência disso é mais sucesso, ou seja, o centro de tudo é a felicidade e o sucesso é quem gira em torno dela.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A busca da conquista dos objetivos na vida e no trabalho nada mais é do que a incessante busca de cada ser humano pelo sucesso e pela felicidade. Neste paper foi possível

veremos que o caminho para o atingimento dos objetivos, conquistando o sucesso e a felicidade tão almejada pelo ser humano, é sim, possível. Uma forma de se chegar ao atingimento dos objetivos e da felicidade passa pelo modo de pensar e agir de cada um, vemos que o ambiente é também um influenciador do nosso modo de pensar e agir, nos levando ao desenvolvimento de um *mindset* fixo ou de crescimento, mas não é o único fator e nem o definitivo para que mudanças ocorram. Importante salientar que, apesar de chamarmos o *mindset* onde as pessoas acreditam que não é possível mudar e que nascem com suas habilidades e competências pré-definidas por sua genética e meio ambiente em que estão, de fixo, na verdade esse *mindset* pode ser mudado e a compreensão de que essa mudança é possível, em muitos casos pode facilitar a conquista dos objetivos e da felicidade de cada um.

Pelo que vimos, um *mindset* de crescimento acaba por facilitar esse caminho, abrindo novas perspectivas, criando possibilidades, já que, dificuldades e problemas são vistos como oportunidades de aprendizado e crescimento, nunca como barreiras intransponíveis e que servem somente para atrapalhar e atrasar todo o processo de busca dos objetivos e da felicidade. Obviamente, trata-se de um processo que deve ser contínuo, nesse processo, fazendo uma analogia com corridas está mais para uma maratona do que para uma corrida de 100 metros, já que, na maratona precisa ser mantido a constância, sendo esse o fator mais importante de todos.

REFERÊNCIAS

ALVES, I.S. A importância da mentalidade de crescimento para o alcance dos objetivos. São Paulo. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v.7.n.12, 2021.

ACHOR, S. O jeito **HARVARD DE SER FELIZ:** O curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo. São Paulo. Saraiva, 2012.

DOLAN, P. **FELICIDADE CONSTRUÍDA:** Como encontrar prazer e propósito no dia a dia. Rio de Janeiro. Objetiva, 2015.

DWECK, C.S. **MINDSET:** a nova psicologia do sucesso. São Paulo. Objetiva, 2017.

GAZIRI, L. **A CIÊNCIA DA FELICIDADE:** Escolhas surpreendentes que garantem o seu sucesso. São Paulo. Faro Editorial, 2019.

SOUZA, N.B. A necessidade de desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento para uma vida mais feliz e para o alcance de objetivos. Maranhão: Faculdade Pitágoras.

<<https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/58897/1/O%20impacto%20oecon%C3%B4mico%20-%20artigo.pdf>> Acessado em 19/04/2024.