Il successo? Arriva se SORRIDI

Secondo uno psicologo americano, per far carriera l'ottimismo conta più dell'intelligenza. Qui le strategie per trasformare la felicità nel tuo trampolino di lancio

di CRISTINA SARTO

«Se avrò successo, sarò felice». Chissà quante volte hai ripetuto a te stessa questa frase, mentre pensavi al futuro o affrontavi una nuova sfida lavorativa. Ma dall'America degli imprenditori in felpa e infradito, arriva un contrordine che impone di ribaltare la vecchia formula: «Se sono felice, avrò successo» dicono oggi oltreoceano. Il paladino di questa rivoluzione è Shawn Achor, psicologo laureato ad Harvard e autore di un bestseller il cui titolo è una promessa: *The Happiness Advantage*, cioè *Il vantaggio della felicità*. «*La realizzazione professionale è dettata per il 75 per cento dall'ottimismo e non dall'intelligenza*» scrive Achor. «Chi guarda alla vita in modo positivo produce il 30 per cento in più, si ammala di meno e appare più carismatico agli occhi degli altri. Messi insieme, questi fattori fanno la differenza». Con l'aiuto di due esperti, vediamo allora tre strategie per fare del sorriso il trampolino di lancio che ti spinge a vedere il lato buono della vita. ▶

Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista specializzata *Psychological Science*, ognuno di noi ha una lista di 16 sogni nel cassetto. Il consiglio? Per essere più felice, cerca di realizzare quelli che ti portano ad avere un contatto con gli altri, come un viaggio avventuroso con un gruppo di amici.

Regalati delle pillole di gioia

La felicità è un ingrediente così potente che ne basta un pizzico per infonderti la carica giusta. In uno degli esperimenti descritti dallo psicologo Achor bastava un dessert per cambiare (in positivo) l'umore di alcuni medici, che riuscivano così a dimezzare i tempi di una diagnosi. Com'è possibile? *«Anche un momento di gioia all'apparenza banale aiuta il cervello a funzionare meglio»* dice Maria Elena Magrin, professoressa di psicologia del benessere all'Università di Milano-Bicocca. «A questo stato d'animo, infatti, corrisponde un aumento dei livelli di serotonina e dopamina: sono due ormoni che attivano le aree dove si elaborano le informazioni e ci permettono così di ragionare in modo più lucido, veloce e creativo, cogliendo opportunità che altrimenti non avremmo visto». Ecco perché i dipendenti di Google hanno la libertà di portarsi il cane in ufficio, mentre i cervelloni di Facebook alternano le riunioni con partite di ping pong. *La tua azienda non è ancora così avanti? Prima di timbrare il cartellino, regalati mezz'ora della tua attività preferita.* Oppure, quando il clima in ufficio si fa pesante, ti aiuterà pensare per qualche minuto alla cena con le amiche che ti aspetta di lì a poco: anticipare con la mente un momento di gioia fa impennare del 27 per cento gli ormoni del buonumore.

Ritrova la scintilla dentro di te

Piccole gratificazioni a parte, non puoi convincerti di essere felice se è un periodo in cui hai mille pensieri sul tuo futuro. «Imporsi di pensare positivo solo perché questo è il nuovo diktat, è inutile e spesso anche controproducente» avverte Nicoletta Gava, psicologa e psicoterapeuta, direttrice del Milton Erickson Institute di Torino (www.ericksoninstitute.it). «A volte però la mancanza di entusiasmo sul lavoro nasce dal fatto che gli obiettivi che ci siamo prefissati non ci appartengono veramente, ma sono il frutto di aspettative altrui o di progetti che abbiamo fatto tempo fa e non ci corrispondono più. Allora *dobbiamo interrogarci: dove voglio arrivare? È un'aspirazione che sento davvero mia?* Domande come queste risvegliano i nostri desideri più profondi e rimettono in discussione, se serve, il nostro ideale di successo. E una volta che si ricomincia a desiderare ardentemente qualcosa, si attivano le proprie potenzialità e ci si sente di nuovo felici». Tutto ciò scatena un effetto a catena sul tuo network professionale: perché la passione ritrovata fa sì che colleghi e clienti ti vedano più interessante e siano più motivati a lavorare con te.

Capitalizza le piccole soddisfazioni

Per conservare un atteggiamento positivo, devi immaginare il tuo percorso verso il successo come una caccia al tesoro: man mano che sulla strada trovi delle monete, ci prendi gusto e ti impegni ancora di più. *«L'errore da non commettere è quello di vivere proiettati nel futuro, pensando costantemente a un possibile trionfo che, per il momento, è solo nella nostra mente:* così facendo, si rischia di inaridire quella riserva di entusiasmo che invece è fondamentale per andare avanti» dice Maria Elena Magrin, psicologa. «Il segreto per essere felici e vincenti, dunque, è restare ancorati al presente e sforzarci di assaporare le piccole conquiste quotidiane». Che si tratti di un piccolo passo avanti nella chiusura di un contratto o un feedback positivo da parte del capo, goditelo fino in fondo. E una volta assaporata la sensazione di appagamento, rimboccati le maniche e riparti.

Getty