



DEPOSITPHOTOS/WANEREMEDIA

Immagina, per un momento, di essere tra i destinatari dell'eredità da parte di un tuo lontano zio emigrato in America molti anni fa. Lo zio in questione era noto per essere un burlone, appassionato di matematica; cosicché nel redigere il suo testamento si era divertito a formularlo in modo enigmatico: «Caro nipote, sono felice di lasciarti parte della mia eredità, ma dovrai scegliere in che modo vuoi accedere al denaro. Le opzioni che ti propongo sono due: la prima è quella in cui ti sarà accreditato **1 milione di euro** sul tuo conto corrente oggi stesso; niente moduli, niente scartoffie, niente domande. Da domani potrai incominciare a gestire subito il tuo patrimonio nel modo in cui vorrai. La seconda scelta, invece, è quella di ricevere solamente **1 centesimo di euro** in un conto vincolato per 30 giorni con la garanzia, però, che il valore

Miglioro. A piccoli passi

di **Massimo Piovano***

Si possono **raggiungere grandi traguardi** se sappiamo investire le nostre energie **giorno per giorno**. **Bastano piccoli progressi**. Come dimostra una **curiosa formula matematica**

del deposito sarà raddoppiato giorno per giorno fino alla scadenza del vincolo. In pratica, non potrai accedere a nessuna somma di denaro per un mese». Senza pensarci troppo, qual è l'opzione che scegliere-

sti? E perché? Che cosa ti alletterebbe maggiormente: avere 1 milione di euro subito o partire da 1 centesimo? Tieni a mente la risposta che hai dato, perché ritornerà utile nel proseguo dell'articolo.

L'equazione del successo

Tempo fa, circolava su Facebook una notizia che mi ha incuriosito e ho deciso perciò di approfondirla (fonte: www.efficacemente.com). Si trattava di un insegnante giapponese che ha scoperto la «formula del successo», una vera e propria formula matematica da imparare a memoria, se desideriamo conseguire i nostri più importanti obiettivi. Il bizzarro professore non solo ha ideato questa formula ma ha anche deciso di appenderla nella sua classe con un poster (vedi box) in modo che sia visibile da tutti i suoi allievi. Che cosa avrà di tanto speciale questa formula?

$1,01^{365} = 37,8$. Non ti preoccupare, anche se non sei avvezzo alla matematica, quest'operazione è più semplice di quello che credi e ti sarà utile per comprendere il vero segreto per raggiungere l'eccellenza nello studio, nel lavoro, nello sport o per migliorare la tua salute. Immagina che 1,01 (per semplicità 1) sia la tua situazione at-



La vera formula del successo consiste nel volerlo fortemente, impegnandosi a fondo con tenacia e determinazione

DEPOSITPHOTOS/ALPHASPIRIT

tuale (nello studio, nello sport, nel lavoro, nella salute, ecc.). Che cosa accadrebbe se ogni giorno, per i prossimi 365 giorni, migliorassi le tue prestazioni dell'1 per cento rispetto al giorno precedente? La matematica ci dice che dopo un anno ti ritroveresti a essere 37,8 (per comodità 38) volte migliore rispetto alla tua situazione di partenza di "1". Non il doppio, non il triplo ma 38 volte.

$0,99^{365} = 0,03$. Che cosa accadrebbe se, al contrario, mollassi la presa, se invece di migliorare giorno per giorno peggiorassi anche solo dell'1 per cento? Che cosa sarà mai studiare, allenarsi, lavorare, risparmiare o crescere come individui l'1 per cento in meno al giorno? Non cambierebbe molto, giusto? Stiamo parlando dell'1 per cento non del 10 per cento o 50 per cento. Eppure, ancora una volta la matematica ci ricorda che dopo un anno ti ritroveresti praticamente a zero (0,03) rispetto alla tua situazione di partenza.

Eccoci al punto: sono i piccoli progressi (+1 per cento) fatti in modo costante e continuo giorno per giorno che esplodono in una crescita esponenziale.

Ricordiamoci, però, che se non andiamo avanti e non progrediamo, inevitabilmente torniamo indietro. Non è un caso, dunque, che l'insegnante giapponese abbia proposto la sua formula in due versioni. Infatti, l'effetto moltiplicatore di questo principio matematico vale sia per le buone abitudini sia per quelle cattive.

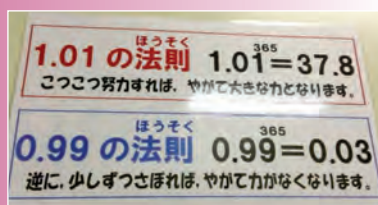
Quindi, teniamo a mente che anche le piccole azioni negative, apparentemente innocue, nel lungo periodo possono avere ripercussioni per la nostra salute, la nostra situazione finanziaria e la nostra crescita personale. ➔



IN SINTESI

Il segreto è la pazienza

Quello che segue è il poster della formula del successo ideata dal bizzarro professore giapponese che ha deciso di appenderla nella sua classe in modo che sia visibile da tutti i suoi allievi.



Questa formula ci ricorda, come abbiamo visto, che ogni traguardo a cui abbiamo bisogno di tempo e impegno. Come disse una volta il grande filosofo Epitteto «Nessuna grande opera viene creata in un istante». Possiamo avere quasi tutto

dalla vita, ma per ottenerlo bisogna per prima cosa desiderarlo veramente e impegnarsi a fondo; persistere con tenacia e determinazione senza scoraggiarsi se i risultati tardano ad arrivare. Proprio come insegna questa storia. C'è una specie di bambù cinese che, una volta piantato, non cresce per anni, esce solo un po' dal terreno, nient'altro. Lo annaffiate, lo nutrite e fate tutto ciò che potete per farlo crescere, ma non vedete nessun cambiamento. Al quinto anno questa particolare specie di bambù cresce fino a venticinque metri. In pratica, nella fase iniziale, tutto lo sviluppo si limita alle radici. Successivamente, una volta che le radici si sono assestate, la crescita avviene fuori dal terreno e si palesa anche a chi, cinicamente, pensava che non sarebbe accaduto nulla.

FOTOLIA/KHORZHEVSKA

Dobbiamo saper valorizzare i piccoli progressi quotidiani. Se ci crediamo e ci circondiamo anche di persone che ci danno la spinta giusta, raggiungeremo risultati sorprendenti

Meglio un uovo oggi o...

Torniamo all'indovinello iniziale dello zio milionario. Che cosa hai scelto? 1 milione di euro subito o 1 centesimo di euro raddoppiato per 30 giorni? Se hai preferito la prima scelta vuol dire che sei più propenso al godimento immediato delle tue azioni. Preferisci, appunto, «un uovo oggi a una gallina domani». Oggi ti senti stanco? Niente esercizio fisico. Hai voglia di un dolce? Alla faccia della dieta. Devo finire un compito? Meglio procrastinare. Insomma, vorresti vedere subito i tuoi risultati ma se non arrivano ti demotivi e rinunci. Tuttavia, come ricorda Og Mandino, uno tra i più grandi scrittori motivazionali del secolo scorso: «I premi della vita si trovano al termine di ogni viaggio, non agli inizi, e non mi è dato sapere quanti passi sono necessari per raggiungere la meta». Potrò ancora incontrare il fallimento al millesimo passo, tuttavia il successo può nascondersi dietro la prossima curva della strada. Non potrò mai sapere quanto è vicino se non avrò

svoltato l'angolo». Che cosa sarebbe accaduto se, invece, avessi scelto la seconda opzione? All'inizio i progressi sarebbero di una lentezza estenuante: il primo giorno ti ritroveresti con un misero centesimo, il secondo con due centesimi, il terzo con 4, dopo una settimana potresti permetterti appena una bottiglietta di acqua al distributore automatico (0,64 €). Dopo due settimane riusciresti forse a comprarti un paio di jeans (81,92 €). Poi, all'improvviso, qualcosa cambierebbe, quegli impercettibili progressi si trasformerebbero in risultati sempre più tangibili, finché lo 0,01€ iniziale muterebbe in 5.368.709,12 euro. Sì, hai capito bene! La tua eredità ammonterebbe a oltre 5 milioni di euro.

In pratica, dobbiamo essere consapevoli che ogni volta che scegliamo una gratificazione immediata, stiamo rinunciando a una ricompensa maggiore nel lungo periodo. I piccoli progressi quotidiani, presi singolarmente, possono essere insignificanti, ma se non ci

scoraggiamo e continuiamo a progredire imperterriti verso la meta finale, l'effetto cumulato supererà ogni nostra più rosea aspettativa. Ecco allora che 1 centesimo può trasformarsi in 5 milioni di euro e quello 0,01 della formula del successo ideata dal professore giapponese può diventare 38.

Perché, però, praticamente è così difficile essere costanti? La risposta deriva dalla nostra capacità di autocontrollarci.

Resistere alle tentazioni

Per chiarire il problema dell'autocontrollo, immaginiamo che all'interno della nostra mente convivano due identità semi-indipendenti: un lungimirante «pianificatore» e un miope «esecutore». Possiamo pensare al pianificatore come al nostro sistema riflessivo ovvero alla nostra parte raziocinante. Usiamo il sistema riflessivo per rispondere alla domanda: «Quanto fa 632 per 15?»; ma anche per stabilire l'itinerario di una vacanza, per acquistare una casa o scegliere l'u-

La fatica di cambiare abitudini

«Pungoli» per ottimi risultati

È inutile nascondere, ciascuno di noi trova faticoso modificare le proprie abitudini anche se sappiamo essere giusto farlo. Per questo motivo abbiamo bisogno di avere dei «pungoli», delle spinte gentili che ci aiutino nel nostro cammino. Vediamo alcuni esempi di pungoli suggeriti dagli autori del libro *La spinta gentile*. Se state seguendo qualche dieta, è utile sapere che i piatti e le confezioni di grandi dimensioni invitano a mangiare di più. Perciò, se volete perdere peso,

procuratevi piatti più piccoli, comprate confezioni di cibo di dimensioni più ridotte e non mettete in frigorifero nulla che possa indurvi in tentazione. Ancora un consiglio: cercate di andare a pranzo o a cena con persone snelle che mangiano poco (senza però mangiare i loro avanzi). L'impegno accademico degli studenti, secondo le ricerche, è fortemente influenzato dal gruppo dei pari, piuttosto che dalla qualità dell'insegnamento. Perciò, cari genitori, oltre alla reputazione della scuola,

preoccupatevi anche delle compagnie che frequentano i vostri ragazzi. Nell'aeroporto di Amsterdam nei servizi igienici per gli uomini si trova, nel centro

degli orinatori, una mosca nera. Sembra, infatti, che gli uomini, urinando, non prestino molta attenzione a dove mirano con gravi conseguenze igieniche.



DEPOSITPHOTOS/CHOREOGRAPH

Miglioro. A piccoli passi



DEPOSITPHOTOS/IMAGEAKMEDIA

niversità, ecc. L'esecutore, invece, riguarda la nostra parte impulsiva, spontanea e incontrollata. Quando ci scansiamo per schivare una palla che ci viene lanciata contro all'improvviso, o ci innervosiamo perché abbiamo perso l'autobus, oppure ci inteneriamo alla vista di un neonato, usiamo il nostro sistema impulsivo. Entrambe le parti albergano nella nostra mente: talvolta siamo razionanti altre volte siamo impulsivi. **Gli studiosi del cervello umano hanno visto che alcune parti nella nostra mente vengono indotte in tentazione, mentre altre sono calibrate per aiutarci a**

resistere, valutando il modo in cui dovremmo reagire alla tentazione stessa. Qualche volta, però, le due parti del cervello possono entrare in conflitto tra loro e, quasi sempre, a soccombere è la parte pianificatrice e razionante.

La spinta gentile

Richard Thaler e Cass Sunstein hanno scritto un testo molto interessante sulle decisioni umane (*Nudge, la spinta gentile*, Feltrinelli, pp. 290, €9,5). Il fulcro della teoria dei *nudge* è il concetto stesso di *nudge* che in italiano può essere tradotto come «pungolo»

(leggera spinta). In pratica, per controllare le nostre debolezze ed essere fedeli al nostro miglioramento costante e continuo (l'1 per cento tutti i giorni) abbiamo bisogno di alcuni pungoli che mettano d'accordo la nostra mente pianificatrice con quella esecutrice. Un po' come fece il leggendario Ulisse che minacciato dal pericolo delle Sirene e dai loro canti irresistibili, ordinò ai suoi compagni di viaggio di turarsi le orecchie con la cera per non essere tentati dalla musica; quindi chiese loro di legarlo all'albero maestro in modo da essere trattenuto dal cedere in tentazione di portare la nave vicino agli scogli quando la musica lo avesse messo in condizioni non lucide. Ulisse, come sappiamo, risolse il suo problema in modo efficace. Allo stesso modo, ciascuno di noi, dovrebbe attivare i propri «pungoli» per rimanere fedele agli obiettivi che ci si è prefissati.

*Esperto in psicologia e comunicazione



Attraverso questo escamotage le fuoriuscite di urina si sono ridotte notevolmente. Dean Karlan, professore presso l'università di Yale, ha sviluppato Stick.com, un sito che aiuta le persone a raggiungere i loro obiettivi, che possono essere per esempio perdere peso o smettere di fumare. Questo sito offre due modi per impegnarsi a raggiungere lo scopo: finanziario e non finanziario. Con gli impegni del primo tipo, l'utente deve scommettere dei soldi e s'impegna a raggiungere l'obiettivo entro una certa data. Se l'obiettivo viene raggiunto, ottiene

indietro il denaro scommesso. Se fallisce, il denaro va in beneficenza. Con gli impegni non finanziari l'utente non punta denaro ma può comunque essere messo sotto pressione dai suoi amici o familiari che possono monitorare il progresso attraverso dei blog di gruppo. Un altro modo per aiutare le persone a migliorare le loro decisioni è in particolare quelle delle ragazze adolescenti, riguarda l'iniziativa statunitense denominata "un dollaro al giorno" (in inglese: *Dollar a day*). Molte adolescenti statunitensi si trovano, in quell'età così delicata, ad

avere delle gravidanze non desiderate. Oltretutto le statistiche hanno mostrato che le ragazze-madri con già un bambino a carico tendono a rimanere di nuovo incinte entro un anno o due. Pertanto, per affrontare questo delicato problema molte città degli Stati Uniti hanno implementato l'iniziativa chiamata «un dollaro al giorno»: le ragazze-madri con già un bambino a carico ricevono un dollaro per ogni giorno in cui non sono in stato di gravidanza. I risultati sono stati promettenti e il numero delle ragazze rimaste incinte si è ridotto notevolmente. Inoltre, i costi

del programma si sono rivelati inferiori rispetto ai sussidi per ragazze madri. Il *Destiny Health Plan* è un programma ideato da alcune compagnie di assicurazione statunitensi ed è esplicitamente progettato per dare alla gente un incentivo a fare scelte sane. Un partecipante che decide di intraprendere scelte salutari, come per esempio iscriversi in palestra o iscriverlo il figlio a una squadra di calcio, può guadagnare «punti vitalità» che possono essere utilizzati per l'acquisto, per esempio, di biglietti aerei o camere d'albergo.