

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Eric Barker

Stai prendendo un granchio!

Quello che si dice del successo
è sbagliato

Prefazione di Luca Mazzucchelli

 **GIUNTI**

Traduzione di *Massimo Simone e Raffaella Voi*

Titolo originale: *Barking up the wrong tree. The surprising science behind why everything you know about success is (mostly) wrong*

© 2017 di Eric Barker. Tutti i diritti riservati.

Tutti i diritti riservati. Questa traduzione è stata pubblicata su licenza dell'editore originale HarperCollins Publishers.

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

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.

via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: aprile 2022



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

*Ai miei genitori,
che hanno sopportato un figlio orchidea,
mostro promettente, leader non filtrato.
Cosa accidenti significa, vi chiedete?
Bene, è meglio iniziare...*

Nulla che sia realmente importante
viene fornito con le istruzioni.
James Richardson

Indice

Prefazione all'edizione italiana di Luca Mazzucchelli	IX
Introduzione. Cosa determina realmente il successo? <i>Considerando l'approccio scientifico, che è in grado di distinguere gli individui di grande successo dal resto degli esseri umani, compresi noi, apprendiamo quel che possiamo fare per assomigliare di più a queste persone – e, in alcuni casi, comprendiamo perché è un bene non essere come loro</i>	3
1. Per avere successo, dobbiamo andare sul sicuro e fare ciò che ci viene detto? <i>Giocare secondo le regole paga? Informazioni illuminanti in merito a primi della classe, persone che non provano dolore e pianisti prodigiosi</i>	11
2. I bravi ragazzi arrivano ultimi? <i>Cosa possiamo imparare su fiducia, cooperazione e gentilezza... dai membri delle gang, dai pirati e dai serial killer?</i>	45
3. Chi rinuncia non vince mai e chi vince non molla mai? <i>Cosa possono insegnarci i Navy SEAL, i videogiochi, i matrimoni combinati e Batman su come si fa a resistere, quando raggiungere il successo è difficile?</i>	85

4. Non importa cosa sapete, ma chi conoscete (finché non conta davvero ciò che sapete)	165
<i>Cosa possiamo imparare sul potere delle reti, dai negoziatori di ostaggi, dai migliori comici e dall'uomo più intelligente che sia mai esistito?</i>	
5. Credete in voi stessi... Ogni tanto	233
<i>Cosa possiamo apprendere, in merito al fatto di muoverci sul sottile confine che distingue fiducia e delusione, dai maestri del gioco degli scacchi, dalle unità militari segrete, dagli atleti che praticano il Kung Fu Con e dalle persone che non possono provare paura?</i>	
6. Lavoro, lavoro, lavoro... oppure equilibrio tra lavoro e vita privata?	271
<i>Come trovare l'armonia tra casa e ufficio, per gentile concessione di Spider-Man, dei monaci buddisti, di Albert Einstein, dei lottatori professionisti e di Gengis Khan</i>	
Conclusioni. Cosa determina una vita coronata da successo?	343
Ringraziamenti	353
Riferimenti bibliografici	355

Prefazione all'edizione italiana

Quasi tutto ciò che ti è stato raccontato sul successo è sbagliato.

Questa la premessa curiosa e irriverente dalla quale Eric Barker parte in questo suo bestseller, che si propone di sfatare tutti i falsi miti che ruotano attorno all'idea collettiva di successo. Grazie a un'ampia raccolta di ricerche scientifiche, storie ispiranti e suggestioni della cultura pop, le prossime pagine ti condurranno a ridefinire la tua personale definizione di successo, liberandoti dei preconcetti culturali che ruotano attorno a questo termine.

Personalmente ho a lungo trovato la parola “successo” antipatica.

Questo soprattutto perché mi suggeriva una suddivisione del mondo tra vincenti e perdenti: due categorie che ho sempre trovato riduttive rispetto alle mille sfaccettature di una realtà ben più complessa e articolata.

Le riflessioni che l'autore ci propone, però, avallate da molteplici evidenze, aiutano il lettore a cogliere il reale significato di questo termine.

E, nel tentativo di riappropriarsi del senso di questa parola, ci viene in aiuto anche la grammatica italiana che ci ricorda che “successo” altro non è che il participio passato del verbo “succedere”. Ciò che è “successo” è qualcosa che è accaduto. Di conseguenza, possiamo affermare senza ulteriori indugi che il successo consista nell'arte di far succedere, di far accadere ciò che per noi è importante, ciò che ci conduce a sentirci realizzati.

Come fare, dunque, a far succedere qualcosa? Quali dotazioni occorre possedere? Innanzi tutto è necessario capire cosa sia il successo per ognuno di noi e per fare questo è necessario fermarsi e riflettere. Non esiste, infatti, una definizione universale della parola “successo” e ciò che può rappresentare una vita di valore ai tuoi occhi, magari non lo è per qualcun altro, o viceversa. Per alcuni successo significa avere molti soldi. Per altri è passare tanto tempo con i propri figli. Per altri ancora una vita è di successo e dunque di valore nella misura in cui si riesce a cambiare in meglio la vita delle altre persone, o a creare aziende capaci di cambiare il mondo... Va bene tutto, ovviamente, purché vi sia consapevolezza della rotta verso la quale orientare il proprio timone.

Se non ti prendi del tempo per delineare una tua definizione di successo, d'altra parte, finirai per adottare quella di qualcun altro. Magari prenderai per buona la definizione di successo promossa dalle pubblicità in televisione, o dagli influencer su Instagram, o dal tuo amico che sembra essere molto felice del tipo di vita che si è riuscito a costruire.

E se pure sarai costante e volitivo a sufficienza per realizzare quella visione che hai fatto tua senza una riflessione critica a priori, potresti finire con il conseguire quei grandi risultati, ma questi ai tuoi occhi non avranno alcun significato e ti ritroverai più frustrato e depresso che mai.

Dopo aver chiarito il tuo punto di arrivo (ciò che vuoi “far succedere”) alla luce del tuo specifico punto di partenza (ovvero dei tuoi valori, bisogni, ideali e desideri), occorre capire con quali strumenti mettersi in viaggio lungo il tragitto che li collega.

Ecco che in questa delicata ma strategica operazione ci viene in aiuto il libro di Eric Barker, che fornisce spunti pratici e concreti sia per riflettere sulla nostra idea di successo, sia per concretizzarla.

Tra i molti spunti che il lettore troverà nelle prossime pagine, mi limiterò qui a sottolinearne 3 a mio avviso di particolare importanza.

Il primo è legato ad alcune idee che coltiviamo in merito a cosa occorra per avere successo. Barker mostra quanto il pensare che il successo sia determinato da specifiche caratteristiche, universali e uguali per tutti, sia controproducente. Uno dei limiti più grandi quando si tratta di “far succedere” qualcosa consiste, infatti, nel ritenere di poter contare unicamente su particolarità o capacità personali comunemente intese come *pregi* o, ancora di più, nel pensare che quelle che percepiamo come *mancanze*, rappresentino unicamente degli ostacoli.

Le storie dei grandi personaggi citati nel corso del libro, invece, riescono a modificare questa prospettiva e a dimostrare che anche i difetti e i punti di debolezza individuali possono essere determinanti per raggiungere il successo.

Un secondo aspetto fondamentale quanto dai più sottovalutato su cui Barker invita a concentrarsi è il saper sfruttare il potere dell'ambiente. Per spiegarci questo concetto, l'autore parte da una metafora appartenente al mondo vegetale, ponendo l'attenzione sulle differenze esistenti tra i fiori dente di leone e le orchidee. Se per i primi è facile germogliare un po' dovunque e senza particolari sforzi, per le seconde – che sono molto più delicate – sono le condizioni ambientali a essere decisive. Una volta sbocciate, le orchidee si trasformano in fiori meravigliosi, di gran lunga superiori ai denti di leone. Anche noi riusciremo a far succedere ciò che per noi ha valore nella misura in cui sapremo sfruttare a nostro vantaggio il rapporto con il contesto in cui siamo inseriti. Come? Da una parte sapendoci adattare a esso dimostrandoci flessibili, dall'altra essendo capaci di trovare attivamente il giusto contesto per far fiorire le nostre potenzialità.

Un'ultima attenzione che ho particolarmente apprezzato è stata quella relativa a come affrontare il peggior nemico che si possa incontrare lungo questo percorso: noi stessi. Gli esperimenti sull'impotenza appresa di Martin Seligman, padre della psicologia positiva, o le esperienze di Viktor Frankl nei campi di concentramento, ci aiutano a compiere importanti riflessioni

a tal proposito. Anche attraverso la narrazione delle loro storie, Eric Barker ci aiuterà a riconoscere e reagire alle narrazioni disfunzionali che portano a scoraggiarsi quando l'obiettivo prefissato sembra solo un lontano miraggio, invitando a lavorare sul significato di ciò che accade e sul proprio scopo di vita per coltivare la perseveranza.

Stai prendendo un granchio! è un libro brillante e arricchente. Sono sicuro che la sua lettura diventerà anche per te una valida alleata nel raggiungimento del tuo successo, qualsiasi cosa per te questa parola significhi.

Luca Mazzucchelli

www.lucamazzucchelli.com