

QUANTO FA BENE UNA **SORPRESA!**

L'imprevisto spesso spaventa perché destabilizza, ma essere aperti allo stupore e all'inaspettato porta molti vantaggi

di Giulia Trabella

Rispetto a qualche anno fa, la quotidianità è molto meno ricca di sorprese: grazie alle previsioni meteo vai al mare nei giorni giusti, con gli avvisi in tempo reale sul traffico eviti gli ingorghi e, consultando le recensioni, sai cosa aspettarti da prodotti, servizi e professionisti. Un bel progresso? Sì, però... Secondo la "sorpresologa" (e psicologa) Tania Luna, autrice del libro *Surprise: Embrace the Unpredictable and Engineer the Unexpected* (ebook a circa 17 € su Amazon), "l'evitamento della sorpresa è lo sport preferito di chi ha paura di essere vulnerabile, ma il segreto per stare bene è venire a patti con la propria vulnerabilità e smettere di temere gli eventi inattesi". Scopriamo perché con i nostri consulenti: un life coach e un esperto di psicologia positiva. →

Combatti l'ansia

starbene.it/benessere

TI RENDE PIÙ FORTE

«La sorpresa è l'emozione più rapida: dura pochi istanti, anche meno di un secondo. Eppure, se acconsenti a viverla, produce sempre qualche cambiamento in te», esordisce il life coach Gaetano Biagioni (comolifecoach.it). «Innanzitutto ti induce a fermarti, disconnettere il "pilota automatico", guardarti attorno, guardarti dentro e prendere in considerazione nuove possibilità». Un esempio banale: ti piace solo un certo tipo di pane prodotto da un certo fornaio. Un giorno arrivi in negozio più tardi del solito e scopri che è finito. Esamini gli scaffali, cosa che non fai mai, e vedi un pane dall'aspetto appetitoso: lo provi, è buonissimo, quindi decidi di dare una chance anche a tutti gli altri tipi. Che cosa sarebbe successo, invece, se tu avessi telefonato ogni mattina al negozio per farti mettere il pane da parte? Avresti perseverato nella routine e ti saresti preclusa la possibilità di ampliare i tuoi gusti. «Non sottovalutare le piccole, fastidiose sorprese quotidiane, quelle che ti spingono fuori dalla tua zona di comfort», raccomanda Biagioni. «**Allenandoti ad affrontarle costruisci la resilienza, cioè la capacità di risollevarti dopo un brutto colpo**, un'abilità necessaria a chiunque e in qualunque momento della vita. Ecco perché non bisognerebbe tenere i figli sotto la proverbiale campana di vetro: se precludi loro la possibilità di imbattersi negli imprevisti, non diventeranno mai persone resilienti».

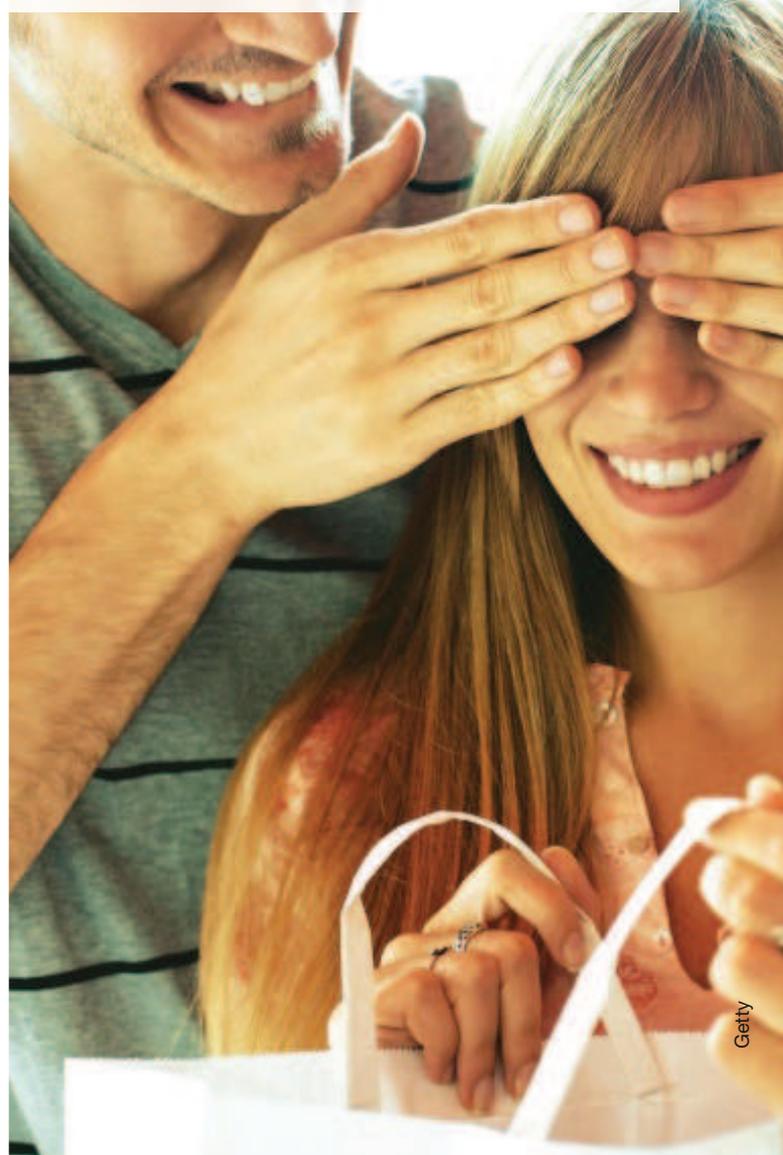
TI FA VIVERE IN PIENEZZA

La sorpresa genera stupore e gli effetti dello stupore sono straordinari. «**Ti scuote dall'abitudine, porta alla luce pensieri e sentimenti, ti commuove e ti insegna qualcosa sul mondo e su te stessa**», spiega il life coach. «Come dimostra lo sguardo dei bambini, la capacità di stupirsi è innata, ma gran parte di noi adulti l'ha persa a causa della distrazione, dell'iperorganizzazione e dell'abitudine di affidarsi troppo alla tecnologia. Anzi, di questi tempi già gli adolescenti fanno fatica a provare stupore, presi come sono nelle loro giornate super programmate, in cui la sorpresa non trova spazio», dice Gaetano Biagioni. Per fortuna, però, basta poco per recuperare questa capacità naturale. «Per esempio, percorri ogni giorno lo stesso tragitto in bus e non ti guardi attorno perché dai per scontato che ci sia

no sempre le stesse cose? Prova ad alzare gli occhi dal libro o dallo smartphone e a guardare fuori dal finestrino: ti accorgerai che le cose non sono mai uguali. Lasciati sorprendere da quello che vedi - una nuvola dalla forma strana, due persone che si abbracciano, un'insegna artistica - e poi permetti a quel rapidissimo contatto di raggiungere la tua testa e il tuo cuore: la sorpresa si trasformerà in stupore e ti regalerà un'opportunità di crescita».

FAVORISCE PERSINO LA CARRIERA

«L'effetto sorpresa ha un ruolo importante anche sul lavorativo», interviene Andrea Laudadio, docente di psicologia positiva presso l'Università europea di Roma e amministratore delegato di Eulab Consulting (eulabconsulting.it), azienda di formazione, consulenza e ricerca. «**Oggi più che mai siamo tutti interconnessi e ci muoviamo in un ambiente in continuo mutamento, dove siamo noi stessi a cambiare e dove un minimo evento - il famoso battito d'ali di una farfalla - può ribaltare le cose di punto in bianco**. La pretesa di raggiungere delle certezze eliminando le sorprese, quindi, è utopistica. Anzi, secondo la teoria della causalità pianificata di John D. Krumboltz, docente di psicologia all'Università di Stanford, **se vuoi crescere devi**



riuscire non solo ad accettare gli eventi imprevisti, ma anche a generarli e a incorporarli nello sviluppo della tua carriera. Se tutto ciò ti sembra campato per aria, ripensa a come sei approdata all'attuale posto di lavoro: quanto sono pesate le tue scelte deliberate e quanto, invece, gli eventi non programmati, come un incontro fortuito? Probabilmente la bilancia è pari, se non in favore di questi ultimi, che non sono altro che sorprese». Dunque, come sfruttare al meglio l'impatto che l'inatteso ha sulla tua professione? «Puntando su cinque abilità: la curiosità, la flessibilità, l'ottimismo, la perseveranza e l'assunzione del rischio», risponde Laudadio. «In pratica, non avere paura né di metterti in discussione né di fare esperienze nuove - in particolare quando le conseguenze sono incerte - ma guardati attorno pronta a cogliere ciò che trovi di buono. E, soprattutto, non lasciarti abbattere dagli insuccessi e dalle inevitabili, brutte sorprese».

non tutti la amano

>«La sorpresa intensifica le emozioni almeno del 400%», scrive la psicologa Tania Luna. Per esempio, un regalo inaspettato ti rende molto più felice rispetto a un dono che prevedevi di ricevere, così come un disservizio imprevisto nel tuo solito bar ti delude di più rispetto a un intoppo in un locale in cui non eri mai entrata prima. Tieni presente questo effetto, quando devi comunicare una novità a qualcuno.

>Se si tratta di una brutta notizia («Ti hanno rubato l'auto»), fai in modo che il tuo interlocutore non sia colto alla sprovvista. Se invece si tratta di una bella notizia («Hai vinto un viaggio!»), giocare sull'elemento sorpresa rende più acuto il piacere. Sii comunque cauta con le persone che non conosci bene: alcune, infatti, non apprezzano neppure l'intensificazione delle emozioni positive, perché le fa sentire a disagio. Come quelli che, piuttosto che essere festeggiati con un party a sorpresa, preferirebbero che tutti si dimenticassero del loro compleanno.



2,7

la durata media in secondi dell'espressione di stupore sul viso*

*Fonte: Università nazionale del Vietnam, Hanoi



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

Gaetano Biagioni
life coach
a Cernobbio (CO)
Tel. 02-70300159
24 maggio
ore 16.30-18.30