



a cura di **Paolo Mazzaglia** di Otherwise srl  
pmz@otherwise.it

# Dormire verso il successo



“Dormici sopra!”. Mai sentito? Sicuramente nella vita ci è stato detto e forse lo abbiamo consigliato a nostra volta.

Lo abbiamo anche fatto? Forse non quanto avremmo dovuto, si sa, i detti di saggezza popolare sembrano assennati ma anche un po' ingenui per chi vive con i ritmi del business e della performance e di tutte le altre belle cose del nostro tempo. Eppure ricerche recenti hanno appena dimostrato come dormire sia una delle attività più strategiche in assoluto proprio per la nostra performance. Innanzitutto quando si tratta di prendere decisioni complesse.

Maarten Bos and Amy Cuddy, due ricercatori, hanno fatto il seguente esperimento: ad un gruppo di volontari sono state presentate informazioni sulle automobili. Alcune auto avevano molte caratteristiche positive ma di scarso valore concreto, mentre altre avevano poche caratteristiche positive importanti. Tra i partecipanti chi ha dovuto scegliere immediatamente ha scelto proprio le auto con molte caratteristiche positive irrilevanti. Men-

tre chi è stato costretto a “distrarsi” per un po' ha scelto in maggioranza le auto con le caratteristiche importanti. Come mai? Il responsabile è sempre il nostro amico subconscio che è in grado di processare una enorme quantità di informazioni rispetto alla nostra limitata mente conscia. Ovviamente se gli diamo il tempo e la possibilità di farlo. E cosa meglio di una dormita per favorire il processo? Se è vero questo è anche vero che non basta dormire per avere tutto chiaro anche se sarebbe davvero bello. Forse è necessario comunque impegnarci prima di prendere una decisione vediamo come. Innanzitutto non possiamo prescindere dal acquisire quante più informazioni possibile. E questo va ovviamente fatto da svegli. Una volta acquisite tutte le informazioni importanti allora potremo dormirci sopra. E il giorno dopo riesaminare il tutto con gli input che ci sono arrivati dal subconscio, magari razionalizzandoli e facendo un'analisi di fattibilità ed esaminando razionalmente gli impatti delle possibili decisioni.

L'effetto sulla presa di decisioni

non è l'unico effetto positivo del sonno che è fondamentale anche per rigenerare le cellule muscolari, produrre gli ormoni della crescita ed eliminare le tossine, stimolare il sistema immunitario eliminando lo stress, ottimizzare la facoltà di apprendere e, banalmente, restare vigili durante le ore di veglia. Eppure la sensazione che ho è di vivere in una società dove la deprivazione dal sonno è diventato un fattore di vanto, di orgoglio, quasi di virilità. Quante volte abbiamo assistito a conversazioni in cui i protagonisti orgogliosamente declamavano: “stamattina mi sono svegliato alle 5, e sono già 10 ore che lavoro” oppure “figurati, pensa che ieri ho dormito solo 4 ore” o ancora “io in settimana non dormo mai più di 4-5 ore a notte ormai sono abituato”. E magari si sono anche abituati. O almeno credono. Ma ad un attento osservatore esterno attento non sfuggono gli sguardi spenti, il nervosismo, la difficoltà a comprendere fino in fondo e le pessime decisioni. Che a volte ci coinvolgono tutti. Per cui, cari leader, per favore andate a dormire! ■