

La pratica rende perfetti?

di Eduardo Briceño – Tutti noi cerchiamo di dare il nostro meglio in ciò che facciamo che si tratti del lavoro, della famiglia, dello studio o di qualsiasi altra cosa. Anch'io faccio del mio meglio. Ma un po' di tempo fa, mi sono reso conto che non stavo migliorando molto nelle cose a cui tenevo di più, anche se passavo molto tempo a lavorarci sodo.

Nel tempo e parlando con molta gente ho capito che questa stagnazione, nonostante il duro impegno è piuttosto comune.

Quindi vorrei darvi un'idea di cos'è e di cosa possiamo fare. Ho imparato che le persone e i gruppi che hanno successo in qualsiasi campo fanno una cosa che tutti possiamo imitare. Vivono alternando due fasi distinte: la fase di apprendimento e la fase di performance.

Nella fase di apprendimento l'obiettivo è migliorare. Perciò ci concentriamo su ciò che non sappiamo ancora fare e attraverso gli errori impariamo.

Invece quello che facciamo nella fase di performance è molto diverso, l'obiettivo è dare il meglio di noi. Non cerchiamo solo di fare qualcosa, ma vogliamo farlo il meglio che possiamo.

Queste due fasi ovviamente non sono uguali, ed è meglio capirlo. La fase di performance massimizza la performance momentanea, la fase di apprendimento massimizza la crescita e le performance future.

Prima cos'è che sbagliavo?

La ragione per cui non miglioriamo nonostante il nostro grande impegno è che passiamo quasi tutto il tempo nella fase di performance. Ciò mina la nostra crescita, e ironicamente, a lungo termine anche la performance.

Ma come possiamo apprendere più velocemente?

Demostene, leader politico e il miglior oratore e avvocato dell'antica Grecia per diventare il migliore, non passò tutto il suo tempo solo facendo l'oratore e l'avvocato, cioè la sua fase di performance. Anzi, le sue attività erano mirate al miglioramento. Certo, studiava tanto. Studiava diritto e filosofia seguito da mentori, ma aveva capito che essere un avvocato voleva anche dire persuadere gli altri, così studiò anche i discorsi famosi e recitazione.

In pratica quello che dobbiamo se vogliamo apprendere qualcosa e migliorare velocemente è suddividere un'abilità in diverse sezioni e concentrarci di volta in volta solo su quella porzione.

Gli insegnanti e gli allenatori più esperti lo sanno bene. È stato verificato nell'insegnamento, in medicina, infermieristica, e altri campi. Succede perché quando pensiamo di essere diventati abbastanza bravi in qualcosa, non ci curiamo più della fase di apprendimento. Passiamo il tempo a fare il nostro lavoro, nella fase performativa, questa strategia non aiuta a migliorare.

Chi invece passa del tempo nella fase di apprendimento continua sempre a migliorarsi. Dobbiamo credere e comprendere che possiamo migliorare, che possiamo imparare ancora al di là dell'età, al di là del lavoro che facciamo, con i nostri tempi e con i nostri ritmi.

Tratto dal Ted di Eduardo Briceño, Novembre 2016

Translated by Gabriella Cova