

MICUL
.....
GHID AL
.....
TALENTULUI



de ponturi
pentru
îmbunătățirea
abilităților

DANIEL COYLE

.....
Traducere din engleză de
Ianina Marinescu



Cuprins

Introducere	11
1 PREGĂTIREA	19
Urmărește cu atenție, fură meserie și fă pe prostul	
2 ÎMBUNĂTĂȚIREA ABILITĂȚILOR	57
Identifică zona optimă și dă-i bătaie	
3 EFORTUL SUSȚINUT	119
Repetă la nesfârșit, cultivă-ți curajul și nu-ți dezvălui obiectivele ambițioase	
Glosar	143
Anexă: Știința cea nouă a dezvoltării talentului	145
Lecturi suplimentare	149
Mulțumiri	151
Despre autor	153

INTRODUCERE

Povestea micului ghid

Acum câțiva ani am făcut, pentru o revistă, o incursiune în centrele de excelență, vizitând locuri mici pe ușile cărora ies numeroși performeri de top din sport, artă, muzică, afaceri, matematică și alte discipline. Locuri precum:

- Un club de tenis dărăpănat din Moscova care în ultimii trei ani a pregătit mai multe jucătoare ajunse în Top 20 decât toate cluburile din Statele Unite.
- O tabără muzicală modestă din Munții Adirondack unde cursanții făceau în șapte săptămâni progrese cât într-un an.
- O școală comunitară din San Mateo, California, care, în patru ani, a propulsat grupul de elevi situați tot timpul la coada clasamentului statal la matematică în primii 4%.

- Un studio de canto din Dallas care, în ultimii zece ani, a șlefuit talente de milioane de dolari pentru muzica pop.
- O școală de schi din Vermont unde, dintr-o suță de admiși, 50 au devenit schiori olimpici în ultimii 40 de ani.

Documentarea mea m-a purtat și în alte tipuri de centre, laboratoare și institute de cercetare din întreaga țară care se ocupă de studierea noii științe a dezvoltării talentului. De sute de ani, oamenii au presupus instinctiv că talentul este preponderent înăscut, un har din naștere. Însă acum, datorită activității unei echipe eterogene de oameni de știință, printre care dr. K. Anders Ericsson, dr. Douglas Fields și dr. Robert Bjork, vechile convingeri despre talent sunt răsturnate. În locul lor se pun bazele unei perspective noi în care talentul este determinat mai puțin de ereditate și mai mult de acțiunile noastre: mai exact, de combinația dintre exercițiul intensiv și motivație, ceea ce duce la creșterea masei cerebrale.* Proiectul meu a evoluat și s-a transformat într-o carte, *The*

* De ce masa cerebrală? Pentru că dezvoltarea talentului ține exclusiv de dimensiunile creierului. „Memoria mușchilor” nu există de fapt, căci musculatura noastră execută pur și simplu ceea ce îi indică creierul. Prin urmare, această nouă știință poate fi rezumată după cum urmează: Vrei să-ți dezvolti talentul? Creează-ți un creier mai bun prin exercițiu intensiv (n.a.).

*Talent Code**, despre cum succesul acestor centre de excelență s-a datorat alinierii la mecanismele cerebrale naturale de dobândire a deprinderilor.

Cu toate acestea, demersul meu a avut și un efect secundar. În afara faptului că sunt jurnalist, sunt și tatăl a patru copii, antrenor voluntar de baschet și soțul unei hocheiste. Ca familie, ne batem capul zilnic cu întrebări și anxietăți ce se învârt în jurul procesului de dobândire și dezvoltare a deprinderilor. Cum să o ajutăm pe fata noastră să învețe tabla înmulțirii? Cum să distingem între un talent autentic și un interes de moment? Care este modul cel mai bun de stimulare a motivației? Cum să ne încurajăm copiii să evolueze fără să devenim niște părinți obsedați și fără să sfârșim prin a avea niște copii stresați și nefericiți? S-a dovedit că vizitarea acestor locuri remarcabile nu a fost doar o șansă pentru mine, ca jurnalist, ci și o ocazie să devin un antrenor și un tată mai bun.

Totul a început cu vizitarea primului centru de excelență, Clubul de Tenis Spartak din Moscova. În dimineața primei zile petrecute acolo, am intrat în sală și am văzut un șir de jucători care-și balansau foarte lent rachetele, fără mingi, în timp ce antrenorul făcea mici ajustări ale posturii. Am observat că antrenorii aveau obiceiul să combine grupele de

* Carte apărută și în limba română cu titlul *Codul talentului*, traducere de Constantin Dumitru-Palcut, Lifestyle Publishing, 2013 (n.t.).

vârsta. Am remarcat privirea fixă și pătrunzătoare din ochii jucătorilor mai tineri când se uitau la vedetele clubului, ca și cum ar fi vrut să-și imprime pe retină seva și reverul perfect. În mintea mea a început să se înfiripe un gând.

Aș putea folosi acasă tot ce învăț aici.

Din acel moment, ori de câte ori descopeream un sfat prețios sau o metodă potențial utilă le notam într-un carnețel și însemnam pagina cu un post-it roz fosforescent. Am notat ponturi ca: *mișcările noi trebuie mereu exagerate; spațiul de antrenament trebuie redus; și (preferata mea) dormi cât de des poți*. Pe parcursul aceluși an, pe cantul carnețelului meu a crescut o pădure de post-it-uri roz.

Recomandările aveau rezultate bune – chiar foarte bune, dacă mă gândesc la evoluția rapidă și constantă la vioară și la pian a copiilor mei, la abilitățile de hochei ale soției mele și la recordul de 10 victorii și numai 3 înfrângeri al echipei de juniori pe care o antrenez (echipa care ani în șir a jucat mereu slăbuț a ajuns aproape de competiția regională). După publicarea cărții *The Talent Code* am început să aud de grupuri care se foloseau de principiile din carte pentru a-și crea propriile programe de dezvoltare a talentului – o școală comunitară în Maine, un program de alăptat în Minnesota, o școală de golf în Florida, un

curs pregătitor pentru testele naționale în California, o echipă de baschet de Divizia I a unei facultăți, o firmă de software, unități militare de intervenții speciale și mai multe echipe de sportivi profesioniști. Am continuat să călătoresc și să vizitez și mai multe centre de excelență, să vorbesc cu și mai mulți maștri-antrenori și să adaug și mai multe post-it-uri roz. La un moment dat mi-am dat seama că trebuia să structurez toate acele recomandări și să le adun la un loc.

Această carte este acel loc.

Paginile următoare sunt o colecție de ponturi simple și practice pentru îmbunătățirea abilităților. Sunt artificii culese direct din centrele de excelență vizitate și de la oamenii de știință care le studiază. Recomandările sunt testate practic, corecte științific și, cel mai important, concise. Căci, s-o spunem drept, cu toții avem vieți aglomerate și complexe. Părinte sau profesor, copil sau antrenor, artist sau antreprenor, cu toții vrem să profităm la maximum de timpul și energia noastră. Iar când vine vorba despre dezvoltarea talentelor noastre, cu toții putem profita de un manual de instrucțiuni în care să ni se spună *Fă așa și nu invers*. Ne-ar prinde bine un maestru-antrenor pe care să-l avem în buzunar. Ne-ar ajuta un mic ghid.

Cum se folosește această carte

Să începem cu lucrurile elementare:

1. Cu toții avem talente.
2. Și nu prea știm cum să le dezvoltăm până la potențialul lor maxim.

Pentru cei mai mulți dintre noi problema se învârtă în jurul unui singur cuvânt: „cum”. Cum recunoaștem talentele noastre și pe ale celor apropiați nouă? Cum stimulăm talentul în primele sale stadii de dezvoltare? Cum obținem cele mai mari progrese în cel mai scurt timp? Cum alegem între mai multe strategii, instructori și metode?

Această carte pornește de la ideea că modul cel mai bun de dezvoltare a talentelor proprii este să urmezi tehnicile dovedite, utilizate în centrele de excelență. Colecția de ponturi se încadrează natural în trei categorii care alcătuiesc secțiunile acestei cărți:

1. *Pregătirea*: idei de stimulare a motivației și de creare a unei amprente cerebrale a deprinderilor pe care vrei să le dobândești.
2. *Îmbunătățirea abilităților*: metode și tehnici ca să faci cele mai mari progrese în cel mai scurt timp.

3. *Efortul susținut*: strategii de depășire a fazelor de platou, de stimulare a motivației și de creare a unor obiceiuri care să-ți asigure succesul pe termen lung.

Fiecare secțiune cuprinde o serie de ponturi. Acestea sunt scurte – nu pentru că sunt suprasimplificate, ci pentru că simplitatea este cheia. Chiar dacă bazele neuroștiințifice sunt fascinante și complexe, ele nu fac decât să susțină un adevăr elementar: *Repetiția e mama învățării*. Sau, cum spune Linda Septien, maestru de canto: „Nu e magie, nici astrofizică. Trebuie doar să muncești din greu și să o faci cu cap”.

Dar stilul de muncă trebuie să se potrivească cu stilul de viață. Este motivul pentru care această carte este făcută ca să fie ținută în buzunar, în cutia instrumentului muzical sau în geanta de mers la sală. Tot pentru asta are și pagini albe, pe care să-ți faci notițe.*

Indiferent de talentul pe care vrei să-l dobândești, de la golf la învățarea unei limbi străine și de la cântatul la chitară la gestionarea unui startup, fii sigur de un lucru: te-ai născut cu dotările necesare ca să transformi neîndemânarea începătorului în acțiune rapidă și fluentă. Ești o mașinărie controlată de tine,

* Dacă ai un comentariu sau vrei să faci o recomandare, intră pe thetalentcode.com (n.a.).

nu de gene. Fiecare zi, fiecare antrenament constituie un pas către un viitor diferit. Este o idee plină de speranță, speranță bazată pe rezultate.



Ni se spune adesea că talentul ține de moștenirea genetică – iar cei talentați sunt capabili să facă, fără efort, lucruri la care noi, ceilalți, putem doar să visăm. Este fals. Talentul pornește de la întâlniri punctuale și marcante care-ți stimulează motivația prin legătura pe care o fac între identitatea ta și o persoană sau un grup cu performanțe superioare. Asta se cheamă aprindere și constă în mici străfulgerări mentale care-ți schimbă inconștient perspectiva: *aș putea fi ca ei*.

Această primă parte este despre momentul igniției și canalizarea energiei acestuia în modul cel mai constructiv. Recomandările acoperă mai multe domenii – atitudine, cum să-ți concepi programul de formare pentru deprinderile pe care vrei să le dobândești și cum să înveți furând efectiv de la cei mai buni – și au un scop unic: să pui lucrurile în mișcare și să-ți folosești energia pentru o pregătire susținută.



PONTUL 1

UITĂ-TE CU ATENȚIE LA CEI CU CARE VREI SĂ SEMENI

Dacă mâine ar trebui să te duci să vizitezi zeci de centre de excelență, ai fi uimit cât timp petrec discipolii cu observarea măștrilor din domeniu. Iar când spun „observare” nu mă refer la privirea pasivă, ci la observarea cu atenție – cu un fel de privire sinceră, fără clipire, de om profund absorbit, pe care o vezi la pisicile hămesite sau la nou-născuți.

Cu toții avem în față o panoplie de persoane; unul dintre modurile esențiale de stimulare a motivației este umplerea panopliei cu imagini vii ale sinelui tău viitor și urmărirea zilnică a acestora. Studiile arată că fie și o legătură foarte vagă cu un model de urmat poate să ducă la o creștere foarte mare a motivației inconștiente. De exemplu, să ți se spună că ai aceeași