

Mettere in pratica: le regole per trasformare il sapere in saper fare

Molti di noi si rendono perfettamente conto dell'importanza della conoscenza. E per questo molti di noi leggono libri, blog, forum, partecipano a seminari, workshop e ad altre mille esperienze formative. Ma paradossalmente molti di noi non sono capaci di agire e di **trasformare in azioni pratiche gli insegnamenti acquisiti** con la lettura, con la formazione etc..

A questo punto viene da chiedersi: se non riusciamo a **mettere in pratica** quello che impariamo dai libri, dai seminari e da tutto il resto, a che serve leggere i libri, frequentare i seminari e impegnarsi per avere tutto il resto?

Quello che voglio dire è che forse dovremmo prendere in considerazione la possibilità di migliorare non tanto la nostra capacità di apprendimento, quanto piuttosto la nostra **capacità di ricordarci ciò che abbiamo appreso e di metterlo in pratica** quando serve.

Il punto è che non basta *sapere*, occorre anche *saper fare*.

Ma come si ottiene questo risultato? Come possiamo mettere in pratica ciò che impariamo dai libri, dai seminari etc.?

Ci sono **tre strade da percorrere** per rispondere a queste domande:

1. Riducendo il sovraccarico di informazioni
2. Eliminando il filtro negativo
3. Predisponendo un'adeguata procedura di follow up

E ora vediamo in cosa consistono questi tre punti. Cominciamo dal *sovraccarico di informazioni*.

Sovraccarico di informazioni

Sembra strano, ma il blocco della mente (e di conseguenza delle azioni) è dovuto quasi sempre a un *eccesso di informazioni*.

Chi legge e studia non fa altro che esporsi costantemente a nuovi flussi di dati, senza un attimo di pausa per integrarli nel proprio sistema di conoscenze e utilizzarli nella pratica.

Prendiamo per esempio un giorno qualunque in cui decidiamo di approfondire gli stili del design. Cominciamo a leggere un libro sull'argomento il quale ci segnala alcuni link interessanti di pattern e textures. Li apriamo e veniamo attratti da una raccolta di texture in stile vintage che rimandano

ad altri articoli. Non sono lunghissimi, quindi, decidiamo di leggerli al volo per avere sempre nuove informazioni sull'argomento. Ma anche loro offrono link che rimandano ad altri pattern, ad altre texture e a nuove font.

Insomma, un percorso senza fine in cui **le informazioni che processiamo sono veramente troppe e avvilenti**.

Noi, forse, non ce ne rendiamo conto, ma la conoscenza che incameriamo in questo modo non ci è utile, anzi, rischia di farci *affogare*, proprio come potremmo affogare in un mare d'acqua.

Cosa fare in questi casi? **Dovremmo fare come i pesci**. I pesci vivono sott'acqua ma non affogano. E ciò accade perché hanno le branchie, ovvero, hanno un sistema che permette loro di **filtrare dall'acqua solo ciò di cui hanno bisogno** e nulla di più. Ecco perché non affogano.

Se noi riuscissimo a filtrare solo le informazioni di cui abbiamo bisogno, avremmo maggiore sicurezza di **non affogare nel mare della conoscenza**.

Allora, abbiamo bisogno di una strategia per uscire dal caos, per dare armonia e coerenza alle nostre scelte, per portare a termine quello che cominciamo e, infine, per mettere in pratica quello che impariamo dalla lettura.

E lo possiamo fare attraverso due tecniche:

1. **Focalizzazione**
2. **Ripetizione**

Focalizzazione

Proprio come i pesci, dobbiamo *filtrare le informazioni*. Tutto si costruisce un passo alla volta. Puoi fare il secondo passo solo dopo il primo, il terzo dopo il secondo e così via.

Quindi, non ha senso studiare la strategia per fare tutti i passi insieme e correre il rischio di non attuarla. Ha più senso invece studiare e poi mettere in pratica quella per fare solo il primo passo. Poi quella del secondo. Poi quella del terzo. Etc.

Dobbiamo stabilire che cosa imparare per eseguire (o migliorare) il primo passo e sfruttare con determinazione queste conoscenze. Dopodiché, abbiamo bisogno di un'altra tecnica per imprimere nella mente ciò che abbiamo imparato.

Ripetizione

Quante volte leggi un libro? Se lo leggi solo una volta sappi che **ti rimane meno del 25% del suo contenuto**.

Per imprimere nella mente le nozioni di cui hai bisogno devi acquisire un metodo che funziona più o meno in questo modo:

- La prima volta, leggi tutto per avere una visione d'insieme
- Poi rileggi, soffermandoti sui punti importanti, sottolineando quello che vuoi mettere in evidenza e scrivendo appunti e considerazioni a caldo anche disegnando schizzi e immagini sul tuo quaderno degli appunti
- Infine, devi condividere quello che hai imparato. Devi ripetere gli argomenti. Parla con i tuoi amici, con il tuo partner, con una persona disposta ad ascoltarti e prova a spiegare a questa persona ciò che hai appreso, per verificare se riesci a spiegarlo così come l'hai capito.

Confucio diceva:

Se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio capisco

Una tecnica molto potente per imparare un argomento e non dimenticarlo il giorno dopo è la **video o l'audio registrazione**. Mi succede spesso, quando preparo la scaletta degli argomenti da discutere in una lezione come quella che state ascoltando, che quello che dico davanti alla telecamera o davanti al microfono, mi rimane impresso nella mente per molto tempo. E credo che il motivo sia dovuto al fatto che per fare una buona impressione ripeto più di una volta, anche mentalmente, il mio discorso.

La mente umana è programmata per fare due cose:

1. apprendere
2. e dimenticare

Se trascuriamo le informazioni acquisite da un testo, finiamo per dimenticarle presto, ma se ci focalizziamo grazie alla ripetizione periodica, allora il ricordo si imprime nella memoria. Scegliete voi il metodo. L'importante è ripetere, ripetere, ripetere.

Il filtro negativo

Ciascuno di noi, quando legge un libro o frequenta un seminario, decide, seppure inconsciamente, cosa gli interessa e cosa non gli interessa.

Questa selezione avviene sulla base di un filtro negativo che separa le informazioni che reputiamo importanti per la nostra crescita, da quelle che invece ci risultano inutili, superflue o false. La valutazione avviene sulla base dell'**atteggiamento mentale** che abbiamo in quel momento, e il più delle volte questo atteggiamento è condizionato da preoccupazioni, indecisioni, pensieri negativi,

pregiudizi etc..

In realtà, dovremmo cercare di avvicinarci all'apprendimento con la più bassa operatività del nostro filtro negativo interno. Cioè, in parole povere, dovremmo seguire il percorso tracciato dall'autore del manuale o dal relatore del convegno e non limitarci a pregiudicare le informazioni sulla base di quello che sappiamo o di come ci sentiamo in quel momento.

La mancanza di follow up

Io non ho fatto il militare. Ero già sposato con una figlia. Ma ho sempre guardato con ammirazione quelli che sanno smontare e poi rimontare velocemente il proprio fucile. Mi affascina il processo di assemblamento di quei pezzi che se rimangono da soli sono poco più di un'inutile ferraglia. Ma quando li agganci, li incastri, li unisci sapientemente, ne viene fuori un'arma da fuoco di grandissima potenza e precisione.

Devo aggiungere, per onestà intellettuale, che non amo sparare e non amo neppure chi lo fa per diletto, ma questo non toglie che il processo di montaggio di un'arma da fuoco sia per me un processo affascinante.

Avere una **procedura di follow up** è come assemblare un fucile. Si tratta di un processo strutturato dove **ogni pezzo deve andare al suo posto**. Se non rispetti la procedura, il fucile non si assembla.

Lo stesso vale per tutti coloro che imparano dai libri o dai seminari, senza mai preoccuparsi di sviluppare un piano d'azione con cui mettere in pratica gli insegnamenti acquisiti.

L'apprendimento non è un semplice esercizio mentale, ma è *la sintesi di due tipi di esperienze*, una teorica e l'altra pratica. Dopo lo studio, serve l'azione, la messa in pratica. Solo in questo modo la lettura o l'ascolto diventano apprendimento.

Conclusioni

Riduciamo il sovraccarico delle informazioni, eliminiamo il filtro negativo e predisponiamo un piano di follow up da ripetere nel tempo. Se facciamo queste tre cose entriamo in un circuito positivo che ci aiuta a mettere in pratica ciò che impariamo. Ottimiziamo il tempo, otteniamo risultati e tutti siamo più felici. :-)

E ora giù con i commenti (speriamo bene).