



Venerdì 23/03/2012

## Questione di focus, anche per i professionisti

A cura di: Dott. Mario Alberto Catarozzo

Avete mai osservato attentamente i felini intenti alla caccia? I loro corpi sono tesi verso un unico obiettivo, la preda.

Gli occhi sono fissi sull'obiettivo. Quasi legati ad esso da un filo invisibili. Un attimo prima dell'attacco ogni muscolo è teso, pronto all'esplosione in tutta la sua potenza. Come una gigante molla di muscoli sembra ridursi su se stesso, compattarsi per poi dare sfogo a tutta la sua forza, spesso, devastante per la preda. Nulla viene sprecato, energia, tempi, concentrazione. La strategia è scelta e ora l'azione farà la sua parte. Obiettivo? Raggiungere il risultato, portarsi a casa la preda. Questione di vita o di morte, spesso. Tranne la testa e gli occhi del felino, incollati alla preda come un missile Tomahawk che non molla il bersaglio finché non lo ha raggiunto, il resto del corpo è una squadra dove ogni muscolo, ogni nervo, tendine, unghia, ha una funzione, sa cosa fare e lo farà per il bene di tutti, dell'organismo intero, della squadra. La natura ci ha messo del suo, il felino sceglierà la strategia secondo le circostanze. Le due cose faranno la differenza tra la riuscita o meno del progetto: portarsi a casa il cibo. Ecco, noi esseri umani non siamo felini - per fortuna, direbbe qualcuno - ed è da alcune centinaia di milioni di anni che non usciamo a cacciare prede per sfamarci. Almeno non vecchio stile. Ma ogni mattina, chi si mette la cravatta, chi il rimmel, chi brandisce la ventiquattrore, chi mette il tacco 12, beh non fa poi qualcosa di così diverso. Certo, meno cruento, e a volte neanche questo. Ma come per i felini anche per noi la capacità di focalizzarci sull'obiettivo resta una qualità fondamentale per realizzarli. In molte culture orientali e nella stessa cultura sciamanica l'allenamento viene condotto proprio sulla focalizzazione del nostro occhio interiore fisso sull'obiettivo.

Bene, diranno alcuni, interessante, ma a noi tutto ciò che ce frega? Non siamo mica dei puma o dei leoni. Vero, ma allo stesso modo noi abbiamo quotidianamente i nostri obiettivi piccoli e grandi che in qualche modo segnano la differenza nella nostra personale lotta alla sopravvivenza. Certo, sopravvivenza nel mercato, nella professione, nella società. Molti, moltissimi, mollano. E' là che si vede la differenza tra chi ci riesce - ha successo, per usare termini molto abusati - e chi non ci riesce. Chi ce la fa è perché continua là dove tutti mollano. Ma per continuare, avere grinta, determinazione, caparbia, coraggio, è necessario avere la "benzina", cioè la motivazione giusta. Ma non solo. E' necessario avere chiari gli obiettivi che si vogliono raggiungere, è necessario saper focalizzare le energie in quella direzione, convogliandole senza disperderle, come un raggio laser. E' necessario saper pianificare la strategia migliore, con i tempi migliori e avere la capacità di cogliere in tempo reale ciò che sta accadendo per controllarne l'azione e apportare le modifiche utili.

Niente di così terribilmente complicato come molti potrebbero pensare. Solo che non siamo abituati. Siamo invece abituati ad andare "a braccio", "ad istinto"; abbiamo visto sin da piccoli gli altri fare così e abbiamo per imitazione appreso che si deve fare così, che questo è il giusto, o comunque, più comune modo per affrontare il futuro, quindi i nostri progetti, desideri, obiettivi. Siano essi familiari, personali, professionali, non conta, la strategia di approccio sarà sempre la stessa. Certo, una ne abbiamo e quella ci dobbiamo tenere, qualunque sia l'ambito in cui agiamo.

Ebbene, ricordiamoci che la motivazione, l'entusiasmo, la passione sono il carburante che ci fa muovere; la strategia è il piano lungo il quale ci muoveremo, la sequenza delle nostre azioni per raggiungere l'obiettivo; la focalizzazione è il timone che abbiamo in mano per dirigere le nostre azioni. Meno chiarezza abbiamo, meno motivazione autentica, meno focalizzazione e più aumenteranno le dispersioni e quel raggio laser si ridurrà ad una forte luce che illumina certo, ma non taglia i diamanti. e ci servirà a poco, anzi ci farà demoralizzare demotivandoci. Ed ecco la profezia (negativa) autoavverantesi: "vedi, lo sapevo che non sarebbe andata bene, chi me lo ha fatto fare?".



Rispetto ai felini, poi, noi esseri umani abbiamo la capacità superiore di dirigere il pensiero, di distorcere temporalmente la realtà: possiamo infatti andare nel passato ricordando, ricostruendo a posteriori; possiamo viaggiare nel futuro immaginando, creandoci una vision. Questo i felini non possono farlo, se non ad istinto e per esperienza, due secondi prima della caccia in cui valuterà le mosse dell'avversario in fuga. Ma non certo intenzionalmente decidendolo a tavolino. Noi sì. E perché allora non sfruttare appieno queste risorse che la natura ci ha dato? E invece cosa facciamo? Siamo abituati, haimé, ad utilizzare queste risorse nel modo più disfunzionale possibile, come ostacolo a noi stessi, quindi. Come? Beh, invece di saperci motivare con questi meccanismi, ci demotiviamo, ci ancoriamo ad esperienze passate negative e ce le portiamo dietro come limitazioni. Ci mettiamo molto più tempo a convincerci che se siamo stati capaci di fare una cosa allora saremo anche in futuro capaci piuttosto che convincerci del contrario: che se cioè è andata male una volta, caspita, mi accadrà ancora, non sono in grado, ecc. ecc.

Apprendiamo per condizionamenti negativi più velocemente che per quelli positivi. Quindi se potessimo entrare nelle menti altrui sentiremmo come comun denominatore costate che accomuna tutti frasi del tipo: "ci vuole troppo tempo, non ho costanza", "non ce la farò mai, bella la teoria ma poi in pratica?", "non è roba per me", "sarei ridicolo", "chissà cosa penseranno di me", "avrei dovuto farlo venti anni fa, ora sono troppo vecchio" e potremmo continuare. Cos'è? Dialogo interno, DEPOTENZIANTE. A cosa serve? A nulla, se non a complicarci la vita, farci desistere, cercar di difendere la zona di comfort che ci siamo creati, per non cambiare nulla.

Conseguenze? Altri "felini" cacceranno meglio di noi, si adatteranno meglio all'ambiente e saranno più efficaci. Quindi, avranno più probabilità di sopravvivere. Lo psicologo Mihaly Csikszentmihalyi - il nome certo non aiuta a ricordarlo - nel 1975 creò la teoria del "flusso" o tranche agonistica. In sostanza un coinvolgimento emotivo intenso sull'obiettivo tale da raggiungere uno stato mentale particolare in cui tendiamo a non sentire lo sforzo e a sentirci gratificati dai piccoli risultati che lungo il cammino otteniamo. E' in questo stato mentale che sprigioniamo il nostro massimo potenziale, perché siamo focalizzati sull'obiettivo, fortemente e generiamo soluzioni anche nuove per il suo raggiungimento. In ambito sportivo professionale queste tecniche sono pane quotidiano, ma è utile prendervi contatto perché come principio possono essere applicate in qualunque ambito, anche quindi quello professionale che a noi in questa sede interessa.

Quindi, parlo ad avvocati, commercialisti, consulenti del lavoro, architetti, insomma tutti i liberi professionisti che in questo momento storico difficile sembra che siano chiamati a "reinventarsi" la professione, nelle sue modalità, ma anche nei suoi obiettivi, impariamo a fare chiarezza, pianificare, motivarci correttamente e focalizzarci sui risultati che abbiamo programmato. Felini e sportivi potrebbero essere ottimi esempi da modellare in proposito.

Vi risulta che vi siano molti felini "polemici"? Oppure molti sportivi "che si piangono addosso"? No. Loro adattano le loro strategie al contesto e puntano, SEMPRE, alla prestazione migliore, qualunque siano le condizioni. Allora non perdiamo altro tempo a lamentarci e passiamo all'attacco, chiarendo, pianificando, focalizzandoci e agendo!

Diceva Darwin: Non è il più forte della specie che sopravvive e neppure il più intelligente. E' colui che sa adattarsi meglio al cambiamento.

Dott. Mario Alberto Catarozzo

Fonte: <http://www.mariocatarozzo.it/category/blog>