



Iscriviti alla newsletter su www.anteprimaedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook da un libro del nostro catalogo.

In copertina: iStock - alluranet

© 2009 Anteprima
Anteprima è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Seconda edizione: gennaio 2021
ISBN 978-88-6849-204-5

Maria Caterina Capurro

IL POTERE DELLA ROUTINE

*Manuale di autocoaching
per performance di successo*





IL POTERE DELLA ROUTINE

Ai miei cari e ai miei maestri



*Ogni mattina quando apro gli occhi mi dico:
non sono gli eventi, io ho il potere di rendermi
felice o infelice oggi. Io posso scegliere come
sarò. Ieri è morto, domani non c'è ancora. Ho
solo un giorno, oggi, e voglio che sia felice.*

Groucho Marx



Introduzione

Perché nelle stesse situazioni alcuni ottengono dei risultati di successo e altri no? Perché alcune persone riescono a restare calme e concentrate dinnanzi alle proprie sfide? Perché alcuni sembrano avere facilità nel portare a termine ciò che si propongono e sanno dare il meglio di sé quando sono al dunque?

Dal mio osservatorio di coaching, lavorando con tante persone, ho avuto modo di rendermi conto che molti spesso pregiudicano la loro performance nei pochi minuti che la precedono con routine che inconsapevolmente mettono in atto. Il fatto che, nonostante un'adeguata preparazione, tante persone potessero finire per vanificare i propri sforzi, impegno e possibilità di riuscita, mi faceva male al cuore.

Rappresentava quindi un ambito importante ricercare quali strumenti potessero aiutare le persone a gestire quei momenti in maniera più consapevole, per poter realizzare il successo a cui aspiravano e per il quale si erano preparati.

I miei studi in Programmazione Neuro-Linguistica e nello sviluppo dell'Intelligenza Emotiva mi hanno insegnato che le persone hanno una scelta e possono esercitarla nella misura in cui:

- conoscano se stesse (sviluppando la competenza della *Consapevolezza di sé**);
- sappiano come utilizzare le proprie risorse interne e le proprie emozioni (sviluppando la competenza della *Gestione di sé**).

Smettere di *reagire* agli eventi esterni e cominciare a *rispondere* a essi in modo consapevole vuole dire diventare esseri umani più responsabili e liberi. Recuperare questa responsabilità e libertà dà alle persone la possibilità di influire direttamente su ciò che vogliono ottenere nella loro vita e nel loro lavoro, nel rispetto dell'ecologia del sistema.

È nata così l'idea di questo libro che si fonda su una serie di casi tratti dal mondo dello sport, delle arti e dell'azienda al fine di fornire al lettore esempi concreti di *routine di successo*. Lo sportivo, l'artista, come il manager, nel corso della loro attività si trovano davanti a momenti cruciali – che possono essere una gara, uno spettacolo, una riunione, una presentazione... – nei quali in poco tempo mettono alla prova il lavoro di settimane, mesi o addirittura di anni.

Il presupposto di questo lavoro è che le strategie di eccellenza possono essere apprese mediante modellamento e poi personalizzate.

Ho condotto quindi una serie di interviste qualitative, inserendo le più interessanti in questo libro. A ciascun intervistato ho chiesto di ripensare ai minuti immediatamente precedenti una performance importante, di raccontare cosa faceva esattamente in quei momenti e di definire il proprio stato. Per non influenzare l'intervistato ho evitato di domandare esplicitamente delle sue routine, perché questo avreb-

* Cfr. Modello GENOS di Intelligenza Emotiva (vedi il Glossario alla fine del volume).

be potuto viziare le risposte, preferendo lasciare libera la persona di fornire elementi in merito alle sue strategie pre-performance.

Dalle interviste è risultato che un elemento chiave del successo era la consapevolezza dei propri processi interni e la gestione di questi in funzione dei propri obiettivi – due competenze di Intelligenza Emotiva fondamentali.

Questo non vuole dire che non ci possa essere tensione, paura o agitazione prima di una performance. Ma chi ha successo mostra una caratteristica distintiva: la gestione di questi stati e la capacità di trasformarli in altri più produttivi. Nella gestione dello stato interviene quindi un'apposita *routine* – apposita in quanto personale e specifica all'obiettivo della persona – messa in atto di volta in volta.

Questo libro è quindi dedicato a fornire ai lettori uno strumento per gestire in modo funzionale lo stato affinché le performance messe in atto possano rappresentarli al meglio. Ecco che la *routine* diventa uno strumento per il successo, inteso come il raggiungimento dei propri obiettivi.

Ogni capitolo è strutturato in modo tale da accompagnare i concetti esposti con l'esempio tratto dall'esperienza degli intervistati e con esercizi che consentano al lettore di mettere in pratica le tecniche presentate, cominciando così fin da subito a costruire le proprie *routine* per performance di successo.

L'emergenza sanitaria dovuta al Covid-19 che ha travolto l'umanità intera nel 2020 mi ha portato a decidere di aggiungere nella nuova edizione un capitolo del tutto nuovo sul potere delle routine al servizio della resilienza, la principale arma di salvezza per rispondere a crisi, difficoltà, sfide e cambiamenti che la vita – professionale e non – ci presenta.



La routine

*Presta attenzione ai tuoi pensieri, diventano parole;
presta attenzione alle tue parole, diventano azioni;
presta attenzione alle tue azioni, diventano abitudini;
presta attenzione alle tue abitudini, diventano il tuo carattere;
presta attenzione al tuo carattere, diventa il tuo destino.*

Frank Outlaw

Come iniziate la vostra giornata? Come vi preparate per andare al lavoro? Come rispondete al telefono? Come affrontate una riunione? Un esame? Una vendita? Una presentazione in pubblico?

Potrei continuare, perché innumerevoli sono le attività che tutti i giorni ci vedono coinvolti in prima persona e nelle quali tendiamo a porre tutto l'accento su ciò che dobbiamo fare o dire perdendo di vista un primissimo passaggio necessario a far sì che il nostro risultato sia quello atteso – che la vendita si concluda, che il nostro team lavori con motivazione su un nuovo progetto, che l'esame sia superato brillantemente, che la presentazione sia convincente.

È su questo primissimo passaggio che concentrerò la vostra attenzione nelle pagine a seguire – su tutte quelle azioni, quei comportamenti, quelle parole che ognuno mette in

atto prima delle proprie performance e che tanto pesano sull'esito finale.

Voglio raccontarvi la storia di un mio cliente, un ragazzo molto intelligente a cui piaceva studiare e che aveva intrapreso gli studi universitari con entusiasmo. Tuttavia, nonostante studiasse, seguisse le lezioni e avesse persino creato un gruppo di studio con dei suoi colleghi, agli esami era confuso e agitato e non riusciva mai a raggiungere i risultati sperati. E non pensate che fosse per la sua giovane età. Ricordo una volta in cui fui invitata a un grande evento per l'inaugurazione di una mostra e l'Amministratore Delegato di un'importante azienda che sponsorizzava la manifestazione andò sul palco e accennò un saluto di apertura poco convincente.

E sicuramente anche voi potete raccontare esperienze simili a cui avete assistito o che avete vissuto in prima persona.

Il punto debole è localizzato nella fascia temporale che va dalla fine della preparazione alla performance vera e propria. Ed è qui che la routine può fare la differenza.

Se vi soffermate a riflettere su una vostra giornata tipo vi accorgete che molte delle vostre azioni quotidiane sono routinarie. Quando vi alzate al mattino, non passate mezz'ora a decidere come lavarvi i denti o a pensare come si mette su la moka o a che strada prendere per andare al lavoro.

La caratteristica di una routine è infatti di essere una sequenza di azioni svolte in modo automatico. Questo vuole dire che diamo il via a un processo al di sotto della nostra consapevolezza e questo rende possibile raggiungere i nostri obiettivi e compiti giornalieri senza rifare da zero le nostre scelte ogni giorno e nel contempo libera la nostra attenzione per consentirle di operare le decisioni nuove che siamo

chiamati a prendere. Le nostre routine quindi ci servono e ci rendono la vita più snella e veloce per tutta una serie di attività che compiamo ripetutamente.

Ma la routine ha un potere anche più grande: ci conduce a uno «stato», cioè la condizione mentale, emozionale e fisica complessiva di una persona in un dato momento.

Prima Legge

SIAMO FATTI DI STATI

La vita oggi giorno è spesso – e a volte solo – concentrata sulle azioni. Uomini e donne in ogni campo dedicano quotidianamente tutte le loro energie alle cose che devono fare, come se la vita fosse una lunga lista della spesa. Ma riempire il carrello non vuole dire mangiare bene: solo se le azioni sono collegate a un risultato, la vita può avere una direzione e uno scopo. E non basta. Lo studente nominato in precedenza aveva chiaro cosa voleva. C'è quindi un tassello mancante e questo è appunto lo *stato*. Senza porci in uno stato favorevole non raggiungiamo il risultato desiderato – questo perché siamo esseri fatti di stati.

Lo sanno bene gli artisti e gli sportivi che prima di una performance si concentrano sullo stato con cui vanno in scena o in gara affinché questo sostenga il loro lavoro.

Ho chiesto a Enrico Brignano, attore di teatro, cinema e televisione di grande successo, di ripensare al momento che precede l'ingresso in scena a una prima.

Il momento della prima a teatro è un momento molto atteso, che arriva al culmine di tanto lavoro e preparazione. La prima è il momento in cui ci si mette veramente in gioco e l'attesa che precede l'apertura del sipario diventa topico, accompagna-