

## STUDIARE

### 8 modi per ottenere più risultati in meno tempo

"Il giusto tipo di studio non è una questione di ore. Lo studio dovrebbe rappresentare la massima concentrazione del cervello. E' meglio suonare con concentrazione per due ore piuttosto che otto senza. Devo dire che quattro ore sono sufficienti. Non chiedo mai di più ai miei allievi, ma durante ogni minuto il cervello essere attivo quanto le dita. " ~ Leopold Auer

#### STUDIO Perché lo facciamo?

##### Due ragioni

Quante persone conosci che amano studiare, che si svegliano ogni mattina non vedendo l'ora di vivere una divertente giornata di scale, studi, passi, e concerti nella loro sala prove senza finestre? Scommetto non molti.

Allora perché si studia? Qual è lo scopo?

##### Studiamo per ottenere due cose

**Primo**, per suonare meglio il nostro strumento. Per sviluppare la nostra conoscenza, competenza e capacità, che ci permette di suonare ad un livello sempre più alto e più sofisticato.

**Secondo**, per ottenere migliori performances (pubbliche) sul nostro strumento. Per migliorare la nostra capacità di dimostrare pienamente il nostro talento al momento giusto. Dopo tutto, l'abilità e miglioramento sono irrilevanti, se avvengono solo in sala prove.

Dobbiamo quindi ottenere di più in meno tempo, in modo da poter evitare di star rinchiusi in sala prove per tutto il giorno, cercando di suonare esattamente come ieri, l'altro ieri, il giorno prima.

##### Quindi...

1. Scopri quante ore di studio giornaliero sono ottimali (godendo il resto della giornata libera senza sensi di colpa).
2. Analizza la differenza tra studio produttivo ed improduttivo (utilizzando il tuo prezioso tempo sempre meglio, invece di girare a vuoto).
3. Utilizza una strategia per organizzare il tempo (evitando cioè che la prima pagina suoni 10 volte meglio rispetto al resto del pezzo).
4. Accelera il tuo processo di apprendimento, grazie a due modelli di studio.

#### STUDIO "AUTOMATICO": facile, ma costoso

Quando è stata l'ultima volta che ti sei registrato valutando l'utilizzo del tuo tempo? Se sei in un scuola di musica o un conservatorio, fai una passeggiata di 10 minuti e spia i vostri colleghi. Come studiano?

Noterai che la maggior parte della gente studia con "il pilota automatico". E' molto comune sentire qualcuno suonare un brano fino a quando non sente qualcosa che non gli piace, a quel punto si ferma, ripete il passaggio fino a quando non suona meglio, e riprende l'esecuzione fino a quando non sente un'altra cosa sbagliata, e così via. Se interrogato sul perché si sia fermato, la risposta sarà "Era stonato" o "Non mi è venuto molto bene", ma incalzando sui particolari, come ad esempio quali note fossero stonate, in che direzione, e di quanto, le risposte latitano. Si tratta di una prova sicura di studio senza pensiero.

#### Tre problemi connessi con lo studio senza cervello

##### 1: E' uno spreco di tempo

Si impara molto poco studiando in questo modo. Un brano viene ripetuto più e più volte, per giorni e settimane non avvertendo grandi miglioramenti. In realtà con questo tipo di studio ci si infila in una buca sempre più profonda, rafforzando cattive abitudini molto difficili da eliminare e correggere in futuro.

##### 2: Distrugge la fiducia in se stessi

Quando si studia senza pensare, non si identifica consapevolmente la sottilissima combinazione di ingredienti che serve per suonare nel modo desiderato. Non si riesce a capire perché a volte un passaggio suoni alla grande, a volte da schifo. Questo ha conseguenze sui nervi prima di un appuntamento importante. La fiducia sul palcoscenico si basa sul sapere di essere in grado (a) eseguire un passaggio 5 volte su 5, (b) sapendo che ciò non è semplicemente il frutto di una buona giornata, ma che in realtà lo può eseguire ogni volta, perché (c) si sa esattamente ciò che deve accadere da un punto di vista tecnico per eseguirlo bene "alla prima".

##### 3: E' noioso

Studiare senza pensare, muoversi senza pensiero o creatività diventa "routine". E' divertente quanto lavare i piatti o stirare. Questo è il motivo per cui si percepisce come un lavoro. Alternative?

#### STUDIO CONSAPEVOLE, Il segreto dei grandi esecutori

Lo studio consapevole, d'altra parte, ha uno scopo, individua i problemi, è orientato sulle possibili soluzioni. Contrariamente alla modalità tentativo/errore, è un processo attivo e riflessivo di sperimentazione con ipotesi ed obiettivi specifici. Si tratta di prendersi il tempo di fermarsi, analizzare cosa è andato storto, perché è successo, e come si può correggere l'errore in modo permanente. In altre parole, il violinista Paul Kantor disse una volta che la sala prove dovrebbe essere come un laboratorio, in cui si può liberamente sperimentare idee diverse, sia musicali che tecniche, per vedere quale combinazione di ingredienti produca il risultato desiderato.

Questo è il tipo di pratica usato dai maggiori "performers", dalla musica, allo sport, al lavoro. Il Dr. K. Anders Ericsson è un'autorità mondiale per l'acquisizione di competenze e prestazioni "professionali", la cui ricerca si basa sulle regole dei "dieci anni" o "10.000 ore". Ha scoperto che ci vogliono almeno 10 anni o 10.000 ore di studio consapevole per ottenere un livello professionale in qualsiasi campo - e nel caso di musicisti, fino a 15-25 anni per raggiungere un livello di classe mondiale.

E' facile farsi impressionare dai grandi numeri, ma la vera chiave non è la quantità di studio necessario, ma il tipo di studio necessario per raggiungere un livello di élite. Studiare in ogni altro modo semplicemente non porta a nulla.

#### Com'è lo studio consapevole?

Diciamo che stai lavorando su un brano, cercando di far suonare la prima nota esattamente come "suona" nella tua testa. Ti registri, e poi ti riascolti. La prima nota era crescente? Calante? Troppo forte? Troppo piano? Troppo dura? Troppo breve? Troppo lunga?

Beh, la nota era forte, non aveva abbastanza "attacco" e non è stata sostenuta con intensità sufficiente. Quanto crescente? Un po'? Un sacco? Quanto lunga deve essere? Quanto attacco vuoi in più?

Ok, la nota era un po' troppo forte, un po' troppo corta e abbastanza "anemica", e necessita di un'articolazione più chiara per essere coerente con la dinamica e lo stile riportati in partitura. Cosa ha causato l'intonazione crescente? Cosa devi cambiare per assicurarti che la nota sia perfettamente intonata la prossima volta? Come fai a garantire che la lunghezza sarà proprio come la vuoi, e come fai ad ottenere un'articolazione sempre pulita e chiara per iniziare la nota col giusto carattere?

Ora, immagina di modificare un paio di cose, registrare questo tentativo, e riascoltare la registrazione.

La nuova combinazione di ingredienti è più efficace per trasmettere l'umore o il carattere che si desidera comunicare a chi ascolta? In caso affermativo, appuntati gli ingredienti chiave (per renderli più facili da ricordare in futuro), e poi cerca di capire cosa deve accadere per poter produrre questo risultato ogni volta.

Ti senti sopraffatto? Tutto ciò è un po' più intenso di una tua tipica sessione di studio?

Va bene. Non appena prenderai l'abitudine di studiare in questo modo e noterai quanto più interessante e gratificante sia, ne sarai entusiasta.

Inoltre studierai per meno tempo ottenendo risultati molto positivi. Infatti, gli studi sull'acquisizione di nuove capacità suggerisce che vi è poco beneficio nello studio protratto per più di 4 ore al giorno, e che i miglioramenti cominciano a calare dopo la 2a ora.

Non sorprende che alcuni "grandi" della storia della musica abbiano dichiarato cose molto simili a quello che la ricerca suggerisce. Eugène Ysaÿe, per esempio, consigliava 3 ore di studio al giorno, e Leopold Auer massimo 4. Si dice che Heifetz si prendesse la domenica libera, e che violinista Donald Weilerstein consigliasse di prendere un mini break di 24 ore dal proprio strumento ogni settimana. Itzhak Perlman suggerisce massimo cinque sessioni da 50 minuti.

Cosa c'è di sbagliato in un maggiore studio? Niente, se la produttività rimane elevata. Si può certamente suonare o provare molto di più di 4 ore al giorno, ma essere in grado di migliorare e sostenere il livello di attenzione necessario per lo studio consapevole è un'altra storia. Se siete pienamente impegnati nello studio consapevole vi sentirete abbastanza spossati sia mentalmente che fisicamente per sostenere un adeguato livello di attenzione per più di 4 ore.

Inoltre, questa è una maratona, non uno sprint. Come le persone perdono peso più efficacemente adottando un diverso stile di vita piuttosto affidandosi ad una dieta drastica, allo stesso modo è meglio avere un regime di studio sostenibile, giorno dopo giorno.

Cerchiamo quindi di metterci al lavoro. Ma prima, una precauzione. Resisti alla tentazione di trasformare radicalmente le tue abitudini in maniera improvvisa. Non rimarrebbe più nulla nel serbatoio per il giorno successivo. Anche in questo caso, punta a cambiamenti sostenibili nel tempo. Come nella parabola della tartaruga e la lepre, "lento e costante" vince!

Investi in un blocco per gli appunti. Un quaderno e una penna, in modo da poter avere un supporto dedicato a raccogliere i tuoi pensieri, osservazioni e note scoperte in sala prove. Altrimenti farai 2 passi avanti, 1 passo indietro.

### **AZIONE # 1 Migliorare di più in meno tempo scegliendo il momento giusto della giornata**

#### **Studia quando sei produttivo**

Quali sono le tue ore più produttive nell'arco della giornata? Sei mattiniero? Nottambulo?

Abbiamo tutti alcuni picchi e cali di energia durante il giorno. Alcuni hanno molta energia al mattino, altri ritengono che la loro energia cresca con il progredire della giornata, ma poi hanno colpito un calo mostruoso fra le 3 e le 5 del pomeriggio.

Poiché lo studio consapevole è un processo mentale molto energico, studiare nelle ore di bassa energia da scarsi risultati, fa perdere un mare di tempo, sviluppa cattive abitudini che richiederanno ancora maggior energia per essere corrette.

Al contrario, si può imparare molto più efficacemente e fare progressi maggiori (ed essere meno frustrati) studiando nei momenti in cui mente e corpo sono naturalmente più attenti e concentrati.

#### **Creare un registro di energia**

Prendi nota in un semplice schema/calendario di quali siano i tuoi momenti più energetici: (per esempio su una scala 1-10, dove 1 = "Ho bisogno di un pisolino" e 10 = "Sono pronto per correre una maratona").

Sulla base di questo schema, pianifica le sessioni di studio durante i picchi di energia, programmando sonnellini, faccende domestiche o esercizio fisico nei punti di minor energia.

### **AZIONE # 2 Una strategia semplice per rendere più agevole lo studio**

#### **La forza di volontà è sopravvalutata**

Per molti, la parte più difficile dello studio è incominciare. Ma piuttosto che cercare di aumentare la propria forza di volontà, e sforzarsi di studiare, guarda se c'è qualche modo per rendere le cose più facili e ridurre la quantità di forza di volontà necessaria (perché la forza di volontà è una risorsa limitata).

Ad esempio una strategia semplice ma utile è quella di tenere lo strumento a portata di mano (in un luogo sicuro, ovviamente), in modo che quando si avverte l'impellente bisogno di studiare o provare un nuovo modo di affrontare una frase, sia possibile afferrarlo al volo ed iniziare immediatamente a suonare, invece di dover aprire la custodia e sprecare 30 secondi. Trenta secondi possono sembrare pochi, ma il maggiore sforzo necessario per avere lo strumento in mano potrebbe essere il piccolo ostacolo che fa la differenza tra studiare e non studiare.

### **AZIONE # 3 Una strategia per aumentare la motivazione**

#### **La curiosità uccide il gatto**

Conosci la frase "la curiosità uccide il gatto?" Può essere un mezzo davvero molto efficace per motivarti ad agire. I finali delle serie televisive, ad esempio, sono costruiti per far tornare il pubblico ad appassionarsi alla successiva stagione.

Possiamo usare questo principio per rendere più facile la ripresa dello studio.

#### **Come per tornare rapidamente in modalità di produttività profonda**

Una volta ho letto di un programmatore di computer, che era solito "rompere" un pezzo di codice prima della pausa pranzo. In questo modo, al suo ritorno, la sua prima priorità era quella di completare quel pezzo di codice. Ha scoperto che questa strategia (avere un compito chiaro da affrontare ed una chiara idea di come attaccare il problema) rendeva molto più semplice il rapido rientro nel flusso di lavoro.

La prossima volta che stai arrivando alla fine di una sessione di studio, identifica un problema o una zona che desideri risolvere e scrivi alcune soluzioni possibili da provare – senza provarne nessuna!

Vai a fare una pausa, e quando torni sai già da dove ricominciare. Scoprirte che la suspense creata da questo compito non concluso, rende più motivante tornare al lavoro e pi facile rientrare nella massima produttività.

### **AZIONE # 4 Motivati a fare di più in meno tempo**

#### **Studio Sprint**

Allo stesso modo, la prossima volta che ti sorprende "alla deriva" in modalità "pilota automatico", o fai fatica a terminare una sessione, prova uno "sprint". Ciò è molto utile perché si tende a essere molto più produttivi in brevi lassi di tempo. Inoltre siamo molto più efficaci quando abbiamo chiaramente definito i problemi da risolvere.

Suggerimento: In generale, troverai che sessioni di studio di massimo 45 minuti sono più efficaci di sessioni di un'ora. E' più facile mantenere un elevato livello di intensità e "fuoco" quando si sa in anticipo che la durata sarà breve.

## **STUDIO SPRINT**

Per questa strategia è necessario:

- Penna & Blocco appunti
- Timer
- Il vostro strumento

- 1. Impostare un timer per 10 minuti (Questo è importante – vedere il conto alla rovescia sul timer aiuta veramente a rimanere a fuoco.)
- 2. Definire un obiettivo specifico che vorresti realizzare

Per esempio, la pulizia di intonazione in una frase breve, elaborando più diteggiature, o trovare un modo più convincente di suonare un particolare sezione. Scrivere l'obiettivo e definirlo in termini molto specifici. In questo modo sarà facile verificare se l'obiettivo sarà stato raggiunto.

- 3. Fai quello che serve per realizzare il tuo obiettivo

Quando i 10 minuti sono finiti, scrivi quello che hai imparato.

## **AZIONE # 5 Il modo più semplice per essere più produttivi in sala prove**

### **Rendi più facile il “mettere a fuoco”**

Metti il telefono in un'altra stanza e spegnilo. In questo modo ci vorrà un po' prima di poterlo avviare.

Spegni il computer. Sorridi. Va tutto bene!

## **AZIONE # 6 Massimizzare l'efficienza fissando limiti di tempo**

### **Che cosa è la legge di Parkinson?**

E' una legge presente in un saggio umoristico pubblicato nell'Economist nel 1955 da uno storico britannico.

La legge di Parkinson afferma che "il lavoro si espande in modo da riempire il tempo disponibile per il suo completamento."

In altre parole, se abbiamo una settimana per completare un lavoro, il lavoro durerà una settimana. D'altra parte, se abbiamo solo 24 ore per fare lo stesso lavoro, il lavoro sarà terminato in 24 ore.

Allo stesso modo, se abbiamo tutto il pomeriggio per studiare, passeremo tutto il pomeriggio a studiare. Otterremo gli stessi risultati, solo non nel modo più rapido possibile.

### **Sessioni di studio**

Ipotizziamo che oggi puoi studiare solo 1 ora.. Come spenderesti il tuo tempo? Come sarebbe l'intensità della tua concentrazione? Quali strategie vuoi sviluppare per sfruttare al massimo il tuo tempo? Che regole ti daresti per evitare di perderti in dettagli?

### **Di più con meno studio**

Allenati a sfruttare il tempo al 100% limitando la durata dello studio per una settimana. Impostare un orario di termine della sessione che non ti è permesso superare - ad esempio, il 50-75% della quantità di tempo che normalmente usi. Imposta un timer per la durata totale di studio giornaliero, e vedi che cosa succede se impari a costruire un piano chiaro, obiettivi più specifici, con la determinazione ad essere produttivi sempre, ogni minuto del tuo tempo. Alcuni trovano utile tenere il timer visibile, in modo da poter vedere ogni singolo prezioso minuto di studio che se ne va. Altri lo trovano stressante e fastidioso: prova per un paio di giorni e guarda come reagisci.

## **AZIONE # 7 Studia il repertorio in più passaggi per essere più proficuo**

### **Ricorda che il tempo e l'energia sono limitati**

E' facile perdersi in dettagli microscopici, perdendo tempo a perfezionare una singola nota o una frase. Non c'è niente di male a spendere un sacco di tempo in dettagli così, a meno che non lo stiamo facendo a scapito di altri aspetti importanti e cruciali della nostra esecuzione.

Come possiamo evitare questa trappola “perfezionista”?

### **Studio a passaggi multipli**

Avere cura di dettagli sempre più fini ad ogni passaggio, come in una serie di filtri, ognuno più fine del precedente.

Questo ti aiuterà a mantenere la cognizione del tempo evitando di fissarsi sui dettagli minori a scapito di quelli più importanti.

## **AZIONE # 8 La pagina più importante di questa guida strategica**

### **Modello di risoluzione dei problemi 1**

1. Definire il problema: Come voglio che suoni questa nota / frase?
2. Analizzare il problema: Qual è la causa dell'errore?
3. Identificare possibili soluzioni: Cosa posso modificare per avvicinarmi all'obiettivo?
4. Prova possibili soluzioni: Quali modifiche funzionano meglio?
5. Implementare la soluzione migliore: Rendi permanenti queste modifiche.
6. Controllo: Queste modifiche continuando a darmi i risultati desiderati? Hanno bisogno di essere raffinate?

### **Modello di risoluzione dei problemi 2 (ancora più semplice)**

1. Scegli un obiettivo
2. Tira la tua freccia
3. Valuta la distanza tra la freccia ed il centro dell'obiettivo
4. Torna al punto uno

## **FINALE Take a Break!**

### **Premiati per una settimana di studio produttivo!**

E' importante premiare e rafforzare cambiamenti di comportamento positivi. Se hai lavorato bene per un'intera settimana meriti una pausa! Fatti una torta e gustatela. Dopotutto nessuno sportivo lavora 7 giorni su 7 per raggiungere lo stato di forma ottimale. Lavorare sempre deteriora il tono muscolare. Le pause fanno parte dell'attività sportiva! Prova a pensare alle proporzioni di lavoro di un qualsiasi giocatore di serie A: 80% allenamento - 10% partite - 10% PAUSA!

Spero che tu abbia trovato utile questa guida strategica. E spero davvero che ti abbia risparmiato un po' tempo e frustrazione in sala prove.

Le strategie elencate in questa guida rappresentano un campione delle infinite possibilità di migliorare il tuo studio. Semplicemente cerca di essere

“razionale” ed applica le stesse regole di buon senso che applichi nel resto della tua vita. Se in automobile vedi che una strada è bloccata provi a percorrerla un'altra volta? E poi magari una terza per vedere se “magari sta volta funziona”? E allora perché con lo strumento ti comporti così? Se non vedi il risultato voluto, diciamo alla terza volta, quella strategia è sicuramente sbagliata. Possibile soluzione: Cambia strategia! Non sarai sicuro che la nuova strategia sia quella giusta, ma rimanendo con la vecchia strategia sarai sicuro che è quella sbagliata! No?

Metti l'anima in tutto quello che fai, soprattutto dal punto di vista musicale. La musica non è solo tecnica e note perfette. La musica richiede di esporci in prima persona, di esternare e trasmettere i nostri pensieri e le nostre emozioni, anche in maniera violenta. Se non lo stai facendo, allenati in questo senso. Altrimenti la tua attuale attività si può chiamare in mille modi. Ma non si chiama Musica.

Buon lavoro!

Marco

[www.marcopierobon.com](http://www.marcopierobon.com)

Liberamente tratto da: [www.bulletproofmusician.com](http://www.bulletproofmusician.com)