

Max Paradox

**PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!**

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

# Nie potrafię być w czymś początkujący

Jak robić coś źle wystarczająco długo,  
żeby w końcu robić to dobrze



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać  
i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

# SPIS TREŚCI

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| INTRO .....                                                                            | 1   |
| Rozdział 1 - Dlaczego tak bardzo chcemy od razu umieć .....                            | 9   |
| Rozdział 2 - Porównujesz swoją próbę numer trzy z czyjąś próbą numer trzy tysiące..... | 19  |
| Rozdział 3 - Błąd nie jest oceną charakteru .....                                      | 29  |
| Rozdział 4 - Talent jest wygodną wymówką .....                                         | 40  |
| Rozdział 5 - Czekasz, aż poczujesz się gotowy .....                                    | 51  |
| Rozdział 6 - Nie rób z nauki drugiego etatu .....                                      | 62  |
| Rozdział 7 - Perfekcjonizm chce cię ochronić. Przed postępem.....                      | 74  |
| Rozdział 8 - Wstyd początkującego .....                                                | 85  |
| Rozdział 9 - Zrób sobie fabrykę prób.....                                              | 98  |
| Rozdział 10 - Informacja zwrotna bez demolowania ego ....                              | 111 |
| Rozdział 11 - Nie ćwicz całego smoka naraz .....                                       | 126 |
| Rozdział 12 - Musi być trochę za trudno .....                                          | 139 |
| Rozdział 13 - Naucz się wracać po przerwie.....                                        | 154 |
| Rozdział 14 - Kiedy ćwiczenie przestaje być ćwiczeniem, a zaczyna być unikaniem .....  | 167 |
| Rozdział 15 - Motywacja właśnie wyszła po butki .....                                  | 182 |
| Rozdział 16 - Jedna fatalna sesja niczego nie udowadnia .....                          | 195 |
| Rozdział 17 - Kiedy życie przestaje współpracować .....                                | 210 |
| Rozdział 18 - Przestań zaczynać od nowa .....                                          | 222 |
| Rozdział 19 - Zauważ moment, w którym już nie jesteś początkujący .....                | 235 |

## Rozdział 20 - Zostań człowiekiem, który umie zaczynać.. 247

# INTRO

Kupujesz gitarę. Ładną. Taką, która już samym wyglądem sugeruje, że za trzy miesiące będziesz siedzieć przy ognisku i przypadkowo wzruszać ludzi do łez. Wracasz do domu, oglądasz dwa poradniki, uczysz się pierwszego chwytu i odkrywasz brutalną prawdę: twoje palce najwyraźniej nie zostały poinformowane o planach artystycznych reszty organizmu. Struna brzęczy. Druga nie wydaje żadnego dźwięku. Trzecia wydaje dźwięk, którego prawdopodobnie nie przewidział producent gitary.

Po dwudziestu minutach zaczynasz podejrzewać, że nie masz talentu.

Po czterdziestu pięciu jesteś już niemal pewien.

Wieczorem oglądasz film człowieka, który gra od piętnastu lat, i jego palce poruszają się po gryfie tak swobodnie, jakby dostały wcześniej scenariusz. Twoje poruszają się jak grupa turystów, która wysiadła na złym przystanku. Porównanie wypada źle. Gitara trafia do kąta, gdzie przez następne miesiące pełni funkcję bardzo drogiego elementu wystroju wnętrza i dyskretnego pomnika twoich ambicji.

Problem nie polega na gitarze.

Może zresztą chodzić o język obcy, siłownię, taniec, gotowanie, fotografię, programowanie, rysowanie, prowadzenie firmy, wystąpienia publiczne albo montowanie półki, która po twojej interwencji ma lekki, ale wyraźny stosunek emocjonalny do grawitacji. Mechanizm jest ten sam: chcesz zacząć coś nowego, ale jednocześnie bardzo chciałbyś pominąć etap, w którym jesteś w tym fatalny.

Najlepiej wejść od razu na poziom „całkiem dobry”.

Ewentualnie „zaskakująco utalentowany”.

Początkujący odpada.

Początkujący zadaje głupie pytania. Nie wie, gdzie kliknąć. Źle trzyma rakietę. Myli podstawowe pojęcia. Jego pierwsze zdjęcia wyglądają tak, jakby aparat został przypadkiem uruchomiony podczas ucieczki przed niedźwiedziem. Jego pierwsza prezentacja ma osiemnaście fontów i wykres, którego nie rozumie nawet wykres. Pierwsze naleśniki przypominają mapę administracyjną kraju, który jeszcze nie istnieje.

To wszystko jest normalne.

Ale normalne nie zawsze oznacza przyjemne.

Bycie początkującym potrafi uderzyć dokładnie w tę część ego, która bardzo lubi uważać się za człowieka kompetentnego. Szczególnie jeśli w innych obszarach życia rzeczywiście jesteś sprawny. Masz pracę, doświadczenie, wiedzę, potrafisz rozwiązywać problemy i ludzie czasem przychodzą do ciebie po poradę. A potem zapisujesz się na pierwszą lekcję tenisa i nagle dorosły człowiek, który potrafi zarządzać projektem za setki tysięcy złotych, przez trzydzieści minut próbuje trafić żółtą piłką w prostokąt.

Piłka ma inne plany.

W takich chwilach pojawia się bardzo kuszący wniosek: „To chyba nie dla mnie”.

Brzmi rozsądnie. Jest krótki. Elegancki. Pozwala natychmiast zakończyć nieprzyjemne doświadczenie bycia kiepskim. Ma tylko jedną drobną wadę: często jest kompletną bzdurą.

Nie wiesz jeszcze, czy coś jest dla ciebie.

Wiesz tylko, że jesteś początkujący.

To ogromna różnica.

Początek praktycznie każdej umiejętności wygląda nieporadnie. Nie dlatego, że natura próbuje subtelnie zasugerować ci zmianę hobby, tylko dlatego, że twój mózg dopiero buduje połączenia między tym, co rozumiesz, a tym, co potrafisz wykonać. Możesz świetnie wiedzieć, jak powinien wyglądać forehand, poprawna wymowa albo dobre zdjęcie. Wiedza siedzi w głowie spokojnie i profesjonalnie. Ciało tymczasem składa oficjalny wniosek o dodatkowe szkolenie.

Najbardziej irytujące jest to, że często widzisz własne błędy wcześniej, niż potrafisz je poprawić.

To dlatego pierwsze próby bywają tak frustrujące. Masz już wystarczająco dobry gust, żeby zauważyć, że twój efekt jest słaby, ale jeszcze za mało umiejętności, żeby zrobić go dobrze. Widzisz różnicę między tym, co chciałeś osiągnąć, a tym, co właśnie powstało.

Chciałeś narysować twarz.

Powstał człowiek, który wygląda, jakby właśnie usłyszał cenę remontu łazienki.

I tu wiele osób rezygnuje.

Nie dlatego, że nie mogą się nauczyć. Rezygnują, ponieważ interpretują dyskomfort początkującego jako informację o własnych możliwościach. „Nie wychodzi mi” bardzo szybko zamienia się w „nie jestem w tym dobry”, a chwilę później w „nie mam do tego talentu”.

Trzy próby.

Diagnoza gotowa.

Medycyna mogłaby pozazdrościć tempa.

Do tego dochodzi internet, który bardzo skutecznie ukrywa proces uczenia się. Widzisz piosenkę, nie tysiąc fałszywych

dźwięków przed nią. Widzisz świetny obraz, nie osiem lat szkicowników pełnych dłoni wyglądających jak rozgniecione pająki. Widzisz przedsiębiorcę opowiadającego o sukcesie, rzadziej pięć pierwszych pomysłów, które zainteresowały głównie jego mamę.

Efekt końcowy jest fotogeniczny.

Proces zwykle mniej.

Dlatego łatwo uwierzyć, że inni po prostu „umieją”. Jakby pewnego dnia obudzili się z dodatkowym pakietem kompetencji zainstalowanym podczas snu. Ty natomiast próbujesz trzy razy, ponosisz trzy niezbyt spektakularne porażki i zaczynasz się zastanawiać, czy przypadkiem nie zostałeś pominięty podczas dystrybucji talentów.

Ta książka jest o czymś znacznie ważniejszym niż nauka jednej konkretnej umiejętności. Jest o nauczaniu się wytrzymywania własnej niekompetencji wystarczająco długo, żeby mogła się zmniejszyć.

Bo dokładnie tego wymaga większość rzeczy, które warto umieć.

Nie perfekcji.

Nie magicznej pewności siebie.

Nie specjalnego zestawu genów.

Powtarzania.

Poprawiania.

I zgody na to, że przez pewien czas efekt będzie wyglądał trochę gorzej, niż przewidywała broszura reklamowa twojego ego.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się temu, dlaczego tak trudno pozwolić sobie być początkującym, skąd bierze się

potrzeba natychmiastowej kompetencji i dlaczego porównywanie pierwszej próby z czyjąś tysięczną jest wyjątkowo kiepską metodą oceny własnego potencjału. Potem przejdziemy do konkretów: jak wybierać poziom trudności, jak ćwiczyć bez robienia z hobby drugiego etatu, jak odróżniać konstruktywny dyskomfort od bezsensownego męczenia się, jak radzić sobie ze wstydem i jak nie rzucać wszystkiego po pierwszym tygodniu.

Będzie też o błędach.

Dużo o błędach.

Bo jeśli chcesz robić coś dobrze, prawdopodobnie będziesz musiał najpierw wykonać całkiem pokaźną liczbę wersji, których później nie pokażesz nikomu nawet pod groźbą kontroli skarbowej.

I właśnie tutaj zaczyna się najważniejsza zmiana.

Nie musisz polubić bycia kiepskim.

Nie musisz celebrować każdego błędu, robić mu zdjęcia i wpisywać go do dziennika wdzięczności.

Masz tylko przestać traktować go jak dowód, że powinienesz zrezygnować.

Pierwsze próby mogą być niezgrabne.

Drugie również.

Dziesiąta czasem też będzie podejrzana.

Ale jeśli dasz sobie prawo do bycia człowiekiem, który jeszcze nie umie, wydarzy się coś bardzo niewygodnego dla twojego wewnętrznego perfekcjonisty.

Zaczniesz się uczyć.

A pewnego dnia zrobisz coś całkiem dobrze i ktoś początkujący spojrzy na ciebie z zazdrością, myśląc:

„Jemu to przychodzi naturalnie.”

I wtedy postaraj się nie śmiać zbyt głośno.

# Rozdział 1 - Dlaczego tak bardzo chcemy od razu umieć

Siadasz do pianina pierwszy raz w życiu. Instruktor pokazuje ci prostą melodię, która według niego składa się z kilku nieskomplikowanych dźwięków. Według ciebie składa się z szeregu decyzji strategicznych wymagających współpracy obu dłoni, mózgu, wzroku i czegoś, co najwyraźniej nazywa się rytmem. Po pięciu minutach prawa ręka jakoś działa. Lewa prowadzi własną działalność gospodarczą. Kiedy próbujesz połączyć jedno z drugim, melodia zaczyna przypominać sygnał alarmowy w centrum handlowym.

Instruktor mówi:

— Bardzo dobrze jak na pierwszy raz.

Ty słyszysz:

— W historii muzyki widziałem już różne rzeczy, ale to było odważne.

I właśnie tutaj zaczyna się problem.

Nie przeszkadza ci wyłącznie to, że czegoś nie umiesz. Przeszkadza ci, że fakt ten jest widoczny. Dla ciebie. Czasem dla innych. Najgorzej, kiedy dla kogoś, kto już umie.

Człowiek, który przez lata budował sobie obraz siebie jako osoby kompetentnej, bardzo niechętnie wraca do roli ucznia. W pracy znasz procedury. Potrafisz prowadzić rozmowę. Wiesz, co robić, kiedy coś się psuje. Masz swoje obszary, w których nie trzeba ci tłumaczyć, gdzie jest przycisk „zapisz”.

A potem zaczynasz coś nowego.

I nagle pytasz:

— A którą stroną mam to trzymać?

Ego nie lubi takich momentów.

Kompetencja daje poczucie bezpieczeństwa. Kiedy coś potrafisz, możesz przewidzieć rezultat. Wiesz mniej więcej, ile zajmie zadanie, jak uniknąć typowych błędów i czego spodziewać się po własnym wykonaniu. Początkujący nie ma tego luksusu. Każde działanie zawiera element niespodzianki.

Czasem niespodzianką jest sukces.

Częściej śrubka, która została po złożeniu szafki.

Właśnie dlatego bycie początkującym może wydawać się bardziej zagrażające, niż obiektywnie jest. Nie chodzi przecież tylko o naukę obsługi aparatu, nowego programu albo jazdy na rolkach. Na chwilę tracisz status człowieka, który wie, co robi.

A jeśli mocno zbudowałeś swoją samoocenę wokół bycia „tym ogarniętym”, nawet mała niekompetencja potrafi zaalarmować podejrzanie osobiście.

Nie wychodzi mi.

Czyli jestem słaby.

Nie rozumiem.

Czyli jestem głupi.

Zrobiłem błąd.

Czyli się do tego nie nadaję.

To trzy gigantyczne skróty myślowe wykonane w czasie krótszym niż ładowanie strony internetowej.

Problem polega na tym, że oceniamy zdolność do nauczenia się czegoś na podstawie aktualnego poziomu umiejętności. To trochę tak, jakbyś wszedł na pierwszy