



Libro Rebotar

Mozart, Federer, Picasso, Beckham y la ciencia del éxito

Matthew Syed
Harper, 2010

Reseña

Matthew Syed, campeón británico de tenis de mesa, reconoce que alcanzó el éxito no por poseer un talento innato, sino porque pudo aprender de maestros expertos y dedicados, y practicar constantemente. En esta obra, Syed analiza los datos científicos que demuestran la validez del refrán “La práctica hace al maestro”. Refuta el mito del talento al presentar evidencia científica de que la gente que practica con diligencia, paciencia e ímpetu orientado puede sobresalir, a pesar de la presencia o ausencia de talento supuestamente innato. También aborda otros temas fascinantes, entre ellos, los estereotipos raciales, el efecto placebo y los rituales de buena suerte de los beisbolistas. *BooksInShort* recomienda este libro esclarecedor y bien documentado; un himno a la eficacia y el poder de la práctica, la dedicación y la determinación.

Ideas fundamentales

- El desempeño óptimo, incluso en los deportes o en el arte, no necesita talento, sino años de práctica.
- Esto se logra con 10 mil horas —es decir, al menos 10 años— de práctica concentrada.
- Alcanzar ese nivel requiere mil horas al año de una práctica intensa y con retos.
- Muchas personas practican una nueva actividad por poco tiempo y luego desisten, porque creen que carecen de talento.
- Lo más probable es que simplemente no le hayan dedicado suficiente tiempo ni esfuerzo a dicha actividad.
- No se puede lograr un excelente desempeño sin fracasar.
- Convertirse en un experto implica trabajar muchísimo y esforzarse al máximo constantemente durante las prácticas para alcanzar metas nuevas e inalcanzables.
- Como parte de su dominio profesional, los expertos pueden descifrar complejos patrones de recodificación.
- La recodificación es la habilidad para descodificar información compleja y dinámica, como los movimientos y patrones en un juego de baloncesto o en el ballet.
- Las reglas mentales empíricas o heurísticas, tales como el fenómeno del efecto placebo, pueden conducir a conclusiones erróneas o a estereotipos.

Resumen

La declaración de que sus hijas nonatas serían campeonas

En la década de 1960, Laszlo Polgar, psicólogo húngaro especializado en temas educativos, y su esposa, Klara, decidieron entrenar a sus hijas desde pequeñas para que destacaran en alguna actividad. Ambos creían que el talento innato significaba muy poco, y que la práctica lo era todo. Polgar, un ajedrecista aficionado pero no experto, eligió el ajedrez debido a las calificaciones de desempeño objetivas del juego. Enseñó ajedrez a su hija Susan antes de que cumpliera cuatro años. Cuando la inscribió a su primer torneo, Susan tenía cinco años y había dedicado cientos de horas de práctica. La mayoría de sus oponentes tenían al menos el doble de su edad. Susan ganó su primer torneo con una puntuación de 10 a cero. Las hermanas menores de Susan, Sofia y Judit, también estudiaron ajedrez con su padre y lo disfrutaron mucho.

“Nos gusta pensar que el deporte es una meritocracia, en la cual los logros son impulsados por la habilidad y el trabajo duro, pero no es así”.

En 1981, Susan obtuvo el título mundial de ajedrez para chicas de 16 años o menores. Al cabo de dos años, era la jugadora mejor clasificada del mundo entre las mujeres. En 1991 se convirtió en la primera mujer en obtener el título de Gran Maestra. En 1980, Sofia, entonces de cinco años, ganó el campeonato sub-11 femenino

de Hungría. Luego ganó medallas de oro en numerosas olimpiadas de ajedrez. En el Torneo Magistral de Roma, derrotó a ocho campeones de talla mundial, todos con el título de Gran Maestro. En 1991, Judit alcanzó el título de Gran Maestro más joven de la historia —no sólo femenino— hasta esa fecha. Actualmente es la ajedrecista femenina número uno que ha vencido a luminarias como Garry Kasparov, Anatoly Karpov y Viswanathan Anand.

“El mito del talento es desalentador porque provoca que las personas se den por vencidas si no logran avances rápidos”.

Polgar tenía tanta confianza en su teoría de que la práctica conduce a la excelencia que, incluso antes de que sus hijas nacieran, anticipó que se convertirían en campeonas mundiales de alguna disciplina difícil. Sus hijas demostraron su teoría. Sin embargo, muchos observadores consideraron que las chicas eran niñas prodigio. Existe una falacia en la percepción que se le conoce como la “ilusión del iceberg”, debido a que el 90% de un iceberg se encuentra oculto bajo la superficie del océano. Los observadores solo vieron la juventud de las chicas Polgar, pero no fueron testigos de sus incontables horas de práctica.

“La idea de que la habilidad para el cálculo está predeterminada desde el momento de nacer, quizás esté más profundamente arraigada que la idea de que la destreza deportiva está predeterminada al nacer”.

A lo largo de la historia, la gente ha cometido errores similares respecto a los niños prodigio. Wolfgang Amadeus Mozart comenzó a componer piezas para piano y violín hacia los cinco años; a los seis, ya estremecía a la aristocracia europea con sus virtuosas interpretaciones para piano. Quizá Mozart nació siendo un genio... o quizá no lo era. Leopold Mozart, su padre, era un compositor e intérprete consumado, una de las autoridades en educación musical más respetadas de Europa, e inició la intensiva formación musical de Wolfgang cuando este tenía tan solo tres años. A los 21, compuso *Concierto para piano No. 9*, su primera obra maestra. A esa edad, Mozart ya había acumulado 18 años de intensa formación musical impartida por uno de los mejores maestros europeos. Acumuló tres mil 500 horas de práctica antes de cumplir seis años. Aquellos que estaban asombrados ante la supuesta precocidad de Mozart sucumbieron a la misma ilusión del iceberg que afectó la percepción respecto a las chicas Polgar. Mozart logró lo que hizo gracias a que practicó incesantemente y tuvo un maestro capaz y entregado.

Es la práctica, y no el talento, lo que verdaderamente importa

La mayoría piensa que el talento innato determina el éxito. Por lo tanto, los grandes atletas tienen, supuestamente, sus respectivos deportes “codificados en [su] ADN”. Del mismo modo, se supone que los grandes músicos, artistas, matemáticos, pilotos de carreras y otros expertos de talla mundial se benefician de dicha codificación genética. Eso no es cierto. Los investigadores, mediante pruebas formales, han constatado que los profesionales sobresalen solo invirtiendo un promedio de 10 mil horas de práctica constante, intensa y desafiante. Esto se logra con unas tres horas diarias durante un mínimo de 10 años, la cantidad de tiempo necesario para convertirse en un experto en cualquier actividad compleja. “Nadie —absolutamente nadie— se ha vuelto verdaderamente competente en el golf sin practicar, sin pensar mucho y luego realizar muchos tiros”, dijo el gran jugador de golf Jack Nicklaus. Esto es válido en todos los campos.

“Lejos de ser una excepción a la regla de las 10 mil horas, Mozart es un fulgurante testimonio de ella”.

La mayoría de las personas se dan por vencidas cuando no pueden llevar a cabo algo nuevo. Se justifican pensando: “No soy bueno con los números” o “Me falta coordinación para los deportes”. En realidad, es probable que solo hayan invertido unas pocas semanas o unos pocos meses de esfuerzo carente de entusiasmo antes de desistir.

La práctica deliberada

La práctica que no lo impulse constantemente no logrará mejorar sus habilidades. Muchas investigaciones muestran que alcanzar el desempeño óptimo tiene poco que ver con el tiempo que la gente invierte en sus profesiones. El éxito requiere no solo de una sólida experiencia, sino también de una profunda concentración. Debe ir más allá de sus límites y de su zona de confort. Para fortalecer sus habilidades, la práctica debe tener un propósito claro: progresar.

“Elogiar la inteligencia de los niños perjudica su motivación y su desempeño”. (—Carol S. Dweck)

La práctica que importa siempre conlleva fracasos. Sin los fracasos reiterados jamás avanzará. Tomemos como ejemplo a Kirsty, una patinadora adolescente que aspiraba al campeonato en los Juegos Olímpicos de Invierno del 2014. Si bien ya era muy competente, Kirsty intentó aprender a realizar un perfecto *salchow* triple, un salto desafiante en el que el patinador se impulsa con un pie, gira tres veces en el aire y aterriza con gracia sobre el otro pie, con absoluto control. Kirsty ya podía ejecutar con facilidad un *salchow* doble; pero para ser la mejor, debía ejecutar el *salchow* triple a la perfección. Con el fin de dominar esta difícil maniobra, tuvo que caerse sobre el duro hielo muchas veces. ¿Duele caer una y otra vez? ¿Da vergüenza? “Para serte sincera, sí”, responde. “Pero simplemente sigo intentándolo. Valdrá la pena cuando consiga dominar ese salto”. Kirsty no es la única. El medallista de oro olímpico Shizuka Arakawa “se cayó más de 20 mil veces” a medida que se convertía en un gran patinador artístico. Para los campeones, el fracaso forma parte del proceso de perfeccionamiento.

“Una tendencia a percibir conexiones causales que en realidad no existen puede conferir beneficios evolutivos enormes y, además, proveer un zona segura en un mundo turbulento y peligroso”.

La práctica deliberada requiere del sistema de entrenamiento correcto y del entrenador adecuado. Los entrenadores de calidad proveen la retroalimentación vital que se necesita para mejorar y superarse. Como señala Chen Xinhua, entrenador experto en tenis de mesa: “Si no sabes lo que estás haciendo mal, nunca podrás saber lo que estás haciendo bien”. También se necesita motivación. Esta puede incluso consistir en un mensaje inspirador recibido por casualidad. Cuando el basquetbolista superestrella Shaquille O’Neal era adolescente, asistió a un campamento de baloncesto en el que había otros jugadores muy buenos. Cuando regresó a casa, le dijo a su madre que había perdido la esperanza de formar parte de la Asociación Nacional de Baloncesto. Ella le dijo que siguiera intentándolo. “Quizá después”, le respondió O’Neal. Entonces su madre le dijo algo breve pero dulce que O’Neal jamás olvidaría: “‘Después’ es algo que no siempre le llega a todo el mundo”. Las palabras de su madre lo motivaron a seguir superándose. “Esas palabras me hicieron reaccionar y me dieron un plan: trabajas mucho ahora; no esperes”, dijo.

Recodificación

La práctica deliberada y reiterada le permite a los grandes atletas, ajedrecistas experimentados, músicos preeminentes y otros expertos beneficiarse de la

recodificación; esto es, codificar de manera coherente y eficiente toda clase de información visual y de otro tipo, como los movimientos de ajedrez; la jugada de una pelota de fútbol, béisbol o baloncesto; la confluencia de notas musicales; entre otras. Para los expertos con experiencia, dicha información tendrá sentido de inmediato, mientras que para otros resultará incomprensible o carecerá de sentido. A modo de ejemplo, podemos decir que un excelente bateador de cricket sabe, 100 milisegundos antes de que el lanzador arroje la pelota, si debe realizar un golpe de pie trasero o uno de pie delantero.

“La excelencia no está reservada para unos pocos afortunados; casi todos podemos alcanzarla”.

Esta clase de dominio especializado requiere de conocimientos muy específicos que no necesariamente se transfieren a arenas similares. Consideremos lo que sucedió cuando Syed, quien tiene una buena capacidad de reacción en el tenis de mesa, jugó un partido de tenis normal contra el ex campeón de Wimbledon Michael Stich, quien tiene una velocidad de saque notable (hasta 215 km por hora). Syed no pudo responder los vertiginosos saques de Stich. De hecho, apenas los vio. La habilidad de recodificación que posee Syed en el tenis de mesa no le ayudó en el tenis en cancha, el cual conlleva información diferente. Esto sugiere que Syed no posee una habilidad de reacción innata. A base de esfuerzo y años de práctica intencionada, desarrolló la velocidad de reacción y sincronización de movimientos. Mediante esa práctica, los grandes atletas desarrollan una pericia perceptiva que les permite descifrar los patrones de recodificación. Esto representa la supremacía de lo mental y lo adquirido sobre lo físico y lo innato. O, dicho con otras palabras, la vasta experiencia y el conocimiento profundo superan al talento.

El futuro de la genética

Un equipo de genetistas en Filadelfia desarrolló ratones a los que apodaron “ratones Schwarzenegger”, que tienen el doble de masa muscular que los ratones normales. Si se aplicaran a los humanos técnicas similares de transferencia genética, se podría mejorar considerablemente la salud y el bienestar de la gente. De hecho, algunos observadores perspicaces creen que gracias a los avances en regeneración celular, ya es posible que viva el primer humano de mil años de edad. ¿Podría la manipulación genética conducir a la creación de campeones prefabricados, personas creadas para optimizar los principios de la práctica de alto nivel?

La mente por encima de todo

Cualquier disciplina física tiene una dimensión mental poderosa que podría estar regida por una heurística ilógica o irracional o una regla empírica:

- **El efecto placebo** – La mente es sumamente poderosa. Si usted se dirige a alguien que sufre algún dolor y le dice que le dará una pastilla que le aliviará dicho dolor, la pastilla funcionará, incluso si se trata tan solo de azúcar. La fe, ya sea religiosa, espiritual o en uno mismo, puede ser un estímulo poderoso. El contenido de esa creencia es secundario; lo que importa es creer. El pastor y escritor Norman Vincent Peale aborda con acierto este concepto en su best seller de 1952, *El poder del pensamiento positivo*.
- **La maldición del bloqueo** – Incluso los mejores atletas pueden bloquearse o paralizarse en momentos cruciales. En el Masters de 1996, la leyenda del golf Greg Norman, conocido como el “gran tiburón blanco”, aventajaba por seis golpes a Nick Faldo. Sin embargo, en la última ronda, Norman se vino abajo en el noveno hoyo. Jugó como un aficionado y falló golpes que podría haber realizado con los ojos cerrados. Norman se bloqueó y Faldo ganó el torneo. En momentos de mucha presión, los grandes atletas y otros expertos pueden revertir su desempeño a un nivel inferior, semejante al de los días en que empezaban a practicar su deporte o su oficio. La mejor defensa contra el bloqueo es mitigar y minimizar el estrés. Simplemente dígame a sí mismo: “¡Lo que estoy haciendo no es muy importante!”
- **Rituales de béisbol** – Los beisbolistas a menudo tienen rituales de buena suerte un tanto bobos. El bateador Richie Ashburn siempre dormía junto a su bate favorito. Wade Boggs comía pollo antes de cada juego. El lanzador Dennis Martínez acomodaba sus vasos, boca abajo y en línea, debajo de la banca de la caseta. Esos rituales –tontos o no– hacen posible alcanzar un estado mental positivo, pues los jugadores se sienten más seguros y relajados.
- **Vista de rayos X** – Los expertos pueden obtener más información de su entorno que los novatos. El tenista Roger Federer es capaz de anticipar el movimiento de una pelota mejor que nadie. Debido a su vasta experiencia y entrenamiento, Federer ve y escucha el mundo de una manera completamente diferente, como si usara anteojos de rayos X.
- **Estereotipos raciales respecto a los corredores** – La mayoría de los mejores corredores vienen de un área cerca de Eldoret, en Kenia. Y la mayoría de los velocistas campeones son afroamericanos o jamaquinos. Sin embargo, los atletas de Togo, Níger, Benín, Ghana y el Congo no han ganado medallas en los 100 metros de los Juegos Olímpicos o de campeonatos mundiales. Cuando se trata de diferencias genéticas, el 85% de las variaciones sucede entre los individuos de grupos poblacionales. Por tanto, las generalizaciones raciales son absurdas. Fíjese en la persona que practica más. Ahí está su campeón.

Sobre el autor

Matthew Syed, comentarista de la BBC y columnista del diario *The Times*, ha ganado numerosos premios británicos de periodismo. En el tenis de mesa, fue deportista olímpico en dos ocasiones y tres veces campeón de la Commonwealth.
