

# 1. LA MOTIVAZIONE

## **Imparare è una necessità umana**

La parola studiare spesso ha un retrogusto amaro e richiama alla memoria lunghe ore passate a ripassare i vocaboli di latino o a fare dei calcoli dei quali non si sapeva proprio a che cosa mai sarebbero serviti. Oppure si pensa agli sbadigli degli studenti a scuola che non vedono l'ora di uscire da scuola e magari occuparsi di qualcosa di divertente. Tutto questo però è un gran peccato perché quando cominciamo il nostro percorso da apprendisti appena venuti a questo mondo invece non vediamo l'ora di imparare il più velocemente possibile per migliorare la nostra conoscenza del mondo e le nostre capacità di affrontarlo.

In questo, certamente, la natura non ha sbagliato, bisogna imparare, e tanto, per sopravvivere! E questo, se valeva all'età della pietra, oggi nella società moderna più complessa vale ancora di più. Solo chi continua ad imparare, a studiare e a migliorare le proprie capacità ha la possibilità di seguire l'evolversi della storia e di adattarsi alle nuove situazioni in modo più adeguato.

Infatti basta guardare i bambini per vedere che studiare può essere un gioco molto divertente; loro vogliono sapere e capire le cose che vedono e non lo trovano per niente noioso! Ma allora perché adolescenti e adulti spesso già al solo sentire la parola "studiare" prendono paura? Cosa c'è di più naturale che continuare a studiare per tutta la vita? Non abbiamo forse tutti la voglia di migliorare le nostre condizioni di vita? Di essere più forti e più "saggi"?

Forse il motivo si nasconde nel fatto che non vediamo più il senso di quello che impariamo, che spesso non riusciamo a legarlo alla nostra vita! Ma forse manca anche il metodo per imparare con più piacere e in meno tempo tante cose.

## **Imparare può essere divertente**

Come si fa allora, a studiare in modo migliore e anche più divertente? Cerchiamo insieme di capire cos'è che ci manca per poter studiare con più facilità e leggerezza.

Come la maggior parte delle cose nella nostra vita non è una cosa semplice (ma chi ha detto che solo le cose semplici sono divertenti?), però sono sicura che per ognuno di noi ne vale veramente la pena.

Per poter imparare nel migliore dei modi tutti gli aspetti devono combaciare al meglio: la motivazione, la tecnica, l'ambiente/atmosfera, la nostra forma fisica.

## **Non sono portata?!?**

Vediamo per primo l'aspetto della motivazione, perché riguarda il nostro atteggiamento mentale che sta alla base di tutto quello che facciamo. Nella mia esperienza come insegnante ho visto tantissimi adulti che dicevano "io, il tedesco, non lo posso proprio imparare: sono negato per le lingue!!" – Ma chi gli aveva messo questa idea in testa? Quanti tentativi aveva fatto a studiare le lingue? E se il metodo era sbagliato? O forse era il momento sbagliato? O ancora forse non gli piaceva l'insegnante? Anche a me avevano tentato di inculcare queste credenze: "non sei portata per le lingue!" Un 5 perenne in inglese, fra il 2 e il 3 in latino e al corso facoltativo di francese mi hanno mandata via subito ... Eppure, ho dato una decina di esami di filosofia alla Sorbonne a Parigi (ovviamente tutti in francese), mi sono laureata in lingua in una università italiana (e sono tedesca), leggo più in inglese che in tedesco o in italiano, so un po' di russo (purtroppo non molto) e di olandese ... niente male per una che è negata per le lingue! Qualche volta basta semplicemente cambiare i parametri. Per me la differenza l'ha sempre fatto di vivere sul posto e usare la lingua per la comunicazione reale. A scuola non capivo la necessità, non mi interessava, non ero proprio motivata!

Ma attenzione, non sempre finisce così in positivo: il famoso effetto *placebo* non esiste solo in medicina, ma anche in altri ambiti: vuol dire, se ci credo, ho molte più possibilità di arrivarci, ma se non ci credo rischio di bloccarmi qualche volta anche in modo permanente e di togliermi delle possibilità per il futuro, il mio futuro!

## **La motivazione**

La parola motivazione ha a che fare con *movimento* e, giustamente, significa che mettiamo dell'energia e dell'impegno per muoverci in una direzione per raggiungere un obiettivo. Ma allora come facciamo a motivarci e a cambiare il nostro atteggiamento mentale negativo? La prima cosa è sicuramente chiarirsi le idee sui propri obiettivi: Cosa vogliamo veramente? E come ci vogliamo arrivare?

## **Gli obiettivi**

Fatevi un piano degli obiettivi come descritto qua sotto. Fissate la "materia" (p.e. matematica o inglese), ma anche l'aggiornamento professionale: imparare una nuova lingua, fare carriera attraverso la formazione, imparare una nuova disciplina come lo yoga o il tennis.

Ponetevi prima l'obiettivo finale: un "sei" o "sette" in una materia, poter leggere un libro in lingua originale, poter capire e scrivere lettere commerciali senza problemi in un'altra lingua, etc.

Poi dividete il percorso in tratti più piccoli: 1° obiettivo – stare attenti durante la lezione e cercare di perdere il meno possibile delle spiegazioni dell'insegnante; andare ad informarsi sui corsi di lingua e fare dei test d'ingresso (normalmente sono gratuiti) per capire il proprio livello attuale; informarsi su come si può imparare la nuova disciplina che mi interessa (da soli, in un corso, trovando qualche amico che sa già ad esempio sciare ...).

Calcolate i tempi nel modo più realistico possibile e verificateli dopo ogni passo. Eventualmente correggete la mira, ma state attenti a non darvi nemmeno troppo tempo, se no diventa una specie di sogno in continua fuga verso il futuro senza possibilità di attuazione in quel momento. Perciò non bisogna mai parlare dell'anno prossimo, datevi una scadenza prossima, al massimo qualche settimana più in là!

Formulate le vostre mete e i tempi di attuazione il più precisamente possibile! Fatevi aiutare da chi ha già intrapreso lo stesso percorso, chiedete a insegnanti e professori, ai compagni di corso, cercate informazioni in internet.

Se non riuscite ad arrivare al vostro obiettivo parziale, fate un'analisi dell'insuccesso:  
Avete posto delle mete troppo alte? I tempi erano troppo stretti? Ci sono troppe  
distrazioni nella vostra vita (internet, telefono, libri etc.)?

### **Piano degli obiettivi**

Materia: _____	Obiettivo	Tempo di attuazione	Risultato	Commenti
Obiettivo finale				
1° obiettivo parziale				
2° obiettivo parziale				
3° obiettivo parziale				
4° obiettivo parziale				
5° obiettivo parziale				
6° obiettivo parziale/finale				

In aggiunta al piano degli obiettivi si può redigere un contratto con se stessi in modo di avere il proprio obiettivo sempre davanti agli occhi e ricordarselo nei momenti più difficili. Nel contratto vengono descritti i propositi (“studierò regolarmente i vocaboli di latino e ripasserò almeno due volte la settimana la grammatica”) e l’obiettivo da raggiungere (“perché alla fine dell’anno voglio avere la sufficienza, per non studiare tutta l’estate e perché il latino mi può essere utile in futuro, p.e. negli studi universitari o per capire meglio la grammatica di tutte le lingue”). Il tutto va scritto in prima persona senza formulazioni vaghe o parole come *forse* o *ma*. Alla fine va aggiunta la data e la firma. Questo contratto con se stesso (non è necessario farlo vedere a nessuno) si tiene in un posto dove è facile vederlo tutti i giorni sia come motivazione che monito, quando per caso si fosse svogliati! Vi verrà sicuramente più facile mantenere le promesse che vi siete fatti, se le avete davanti agli occhi in forma scritta. All’inizio può sembrare ridicolo, ma basta essere mentalmente aperti per accettare delle vie nuove e diverse per raggiungere i propri obiettivi!