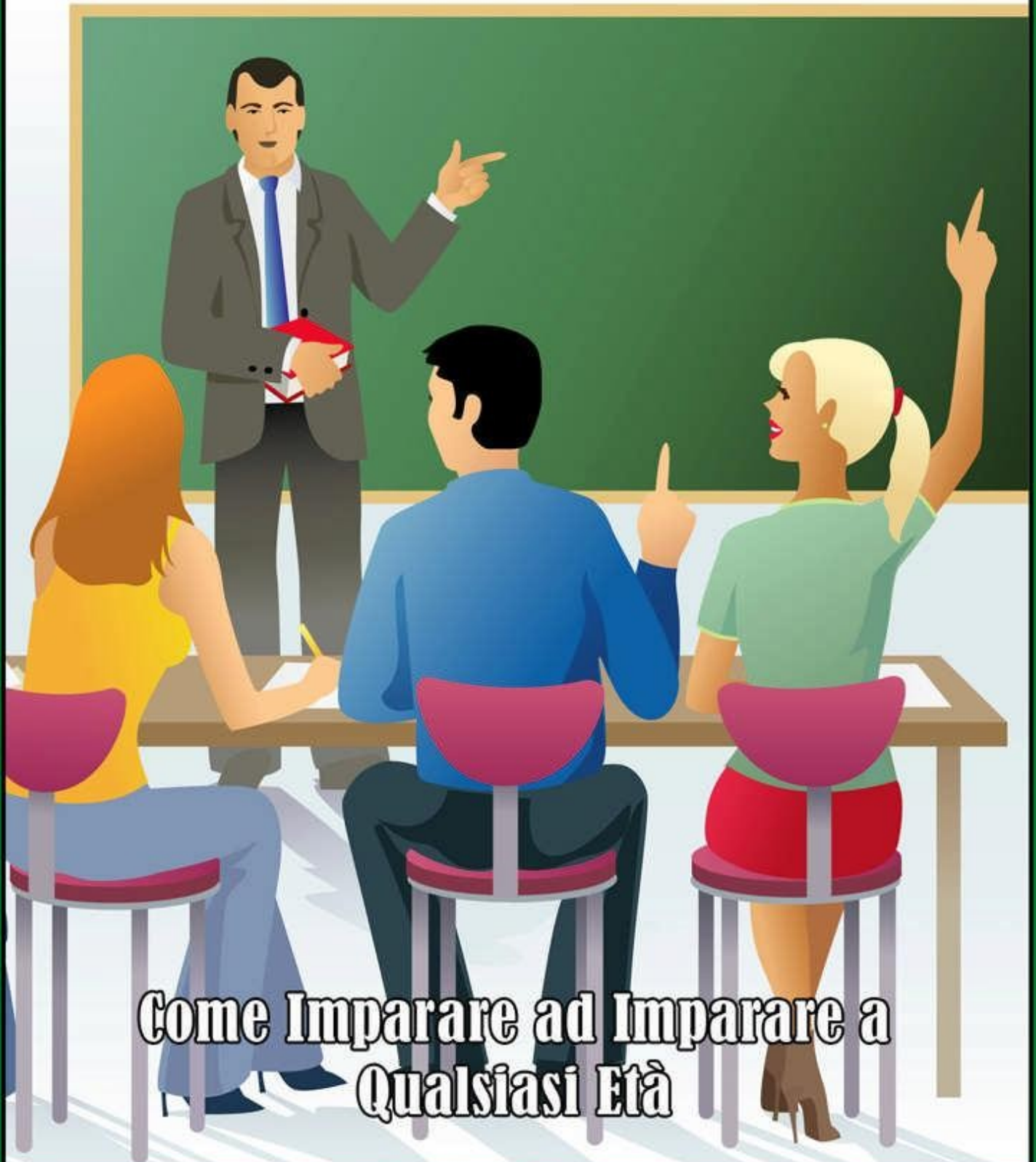


Anna Boggero Prin

Promossi



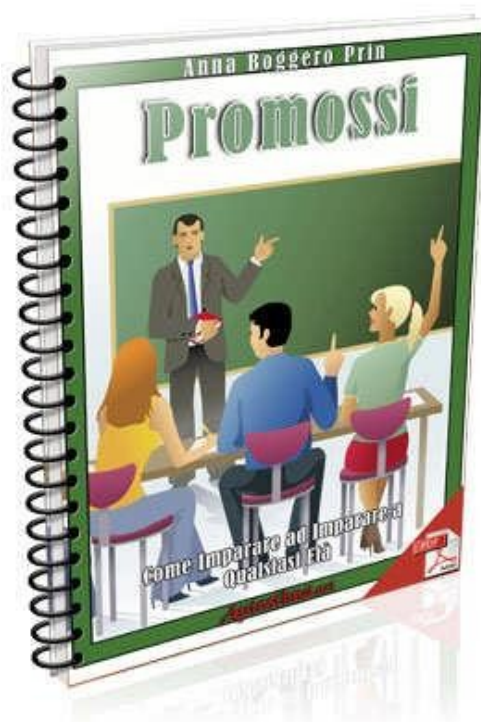
Come Imparare ad Imparare a
Qualsiasi Età

Autostima.net

ANNA BOGGERO PRIN

Capitolo 1 estratto da:

PROMOSSI



**Come imparare ad imparare a
qualsiasi età**

Titolo
“PROMOSSI”

Autore
Anna Boggero Prin

Editore
Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	pag. 5
Giorno 1: Come imparare ciò che vuoi...	pag. 8
Giorno 2: Come cambiare subito... in meglio!	pag. 34
Giorno 3: Come rendere semplici le cose difficili	pag. 85
Giorno 4: Come fare per scegliere bene	pag. 132
Giorno 5: Come avere tanti impegni... e vivere felici	pag. 174
Giorno 6: Come attuare un Piano di Rientro	pag. 214
Giorno 7: Come non dimenticare nulla	pag. 250
Conclusione	pag. 280

INTRODUZIONE

Se hai comprato questo ebook, è perché hai necessità o desiderio di imparare qualche cosa. Puoi imparare a utilizzare uno strumento che ti occorre, una parte teatrale perché desideri esprimere qualche cosa di te su un palcoscenico, oppure le parole di una canzone per il sovrano piacere di cantarla a squarciagola sotto la doccia. Allo stesso modo, non esiste materia che tu non possa imparare. Io ho scritto questo ebook per spiegarti come farlo e in che modo puoi agevolare questo processo.

Forse saprai già che, per imparare, occorre avere un fine, darsi uno scopo. L'apprendimento, invece, altro non è che il processo che ci consente d'imparare.

Per imparare devi **decidere di farlo** e partecipare alla sua realizzazione; al contrario, l'apprendimento ci accompagna spontaneamente per tutta la vita, da quando, catapultati nel mondo, dobbiamo per forza apprendere a respirare, poi ci segue nell'acquisizione di tutte quelle abilità che rendono più semplice

l'esistenza sul nostro pianeta: comunicare, camminare, andare in bicicletta, guidare, giocare, cucinare...

Prova a pensare a tutte le cose che hai appreso ieri, o nella settimana scorsa: la lista è sorprendentemente lunga, vero?

L'apprendimento, infatti, non riguarda solo grandi cose, come la preparazione dell'esame di maturità o la compilazione della tesi di laurea, ma anche atti così banali da passare inosservati; per esempio, io ho dovuto apprendere una diversa postura al computer per scrivere questo ebook, per compensare uno strappo alla schiena. Tu, forse, hai trovato un modo più razionale di far le cose al mattino, per perdere meno tempo e dormire qualche minuto in più.

Insomma, l'apprendimento è un amico potente, al quale puoi chiedere molto, perché molto ha da dare. E allora, perché così tante volte il meccanismo s'incepisce? Nella mia quotidiana esperienza d'insegnante vedo continuamente ragazzi svegli e intelligenti che non riescono a ottenere risultati soddisfacenti, anche se studiano le materie; altri che, pur impegnandosi molto meno, raggiungono la sufficienza senza sforzo. Vedo anche adulti che, memori di un passato poco brillante sui banchi di scuola,

faticano a riprendere in mano libri e quaderni quando il lavoro impone loro un aggiornamento o una specializzazione.

Questo ebook è stato scritto per te, se ti trovi in una di queste situazioni, ma anche se sei un genitore che vuole aiutare i propri figli o uno studente che vuole migliorare i risultati faticando di meno. Segui quello che ti dirò, metti la tua volontà, e vedrai che in soli 7 giorni la tua situazione migliorerà radicalmente!

Ora, al lavoro! Fatti una foto adesso, scrivi il tuo ritratto, perché non ti riconoscerai più!

GIORNO 1:

Come imparare ciò che vuoi...

Come ho già detto nell'introduzione, non esiste disciplina che non si possa imparare; naturalmente, il grado di approfondimento e la facilità con cui affronterai la materia dipende dalle tue inclinazioni personali, ma non c'è nulla che non possa essere imparato, almeno in minima parte.

Ti faccio un esempio: non tutti possono essere dei giocatori di scacchi così bravi da vincere un torneo, o strateghi eccezionali da ambire al campionato mondiale; ma tutti, veramente tutti, possono imparare a disporre i pezzi sulla scacchiera e a muoverli, e possono arrivare a disputare qualche semplice partitella.

Attraverso questo ebook imparerai che esistono delle **semplici strategie** per ottenere dei risultati molto soddisfacenti, strategie che ho suggerito e visto applicare per più di trent'anni come insegnante e che ho sperimentato io stessa sia al liceo sia all'Università per il conseguimento delle mie due lauree.

Con questo ebook puoi approfittare della mia esperienza. Potresti anche arrivarci da solo, ma ci metteresti molto più tempo: mesi interi se non addirittura anni. Naturalmente, le cose sono più semplici se segui i consigli di quelli che ci sono già passati prima di te!

SEGRETO N. 1: non c'è nulla che non possa essere imparato, almeno in minima parte.

Come prima cosa, devi sempre tenere in mente che l'apprendimento è un'attività naturale e spontanea, e che non c'è nessuno che non sia in grado di apprendere. Dalla mia esperienza, ti posso dire che anche i ragazzi che hanno oggettive difficoltà nell'apprendimento, possono imparare delle nozioni e compiere dei miglioramenti durante l'anno scolastico. E ti assicuro che non esiste gioia più grande che vedere una mente che si apre alla luce della conoscenza. Prima di tutto, vorrei sgombrare il campo da un equivoco che potrebbe impedire di chiarire bene quello che ti dirò in seguito, nel resto del libro. Vorrei ti fosse chiara la distinzione tra “informazione” e “formazione”; la prima lascia le cose come stanno, la seconda provoca un cambiamento.

Ti spiego meglio con un esempio: sei un appassionato di calcio, ma non ricordi più quanti scudetti ha vinto la Juventus; allora, che fai? Cerchi su Internet, chiedi a un amico che potrebbe conoscere questo dato, leggi qualche giornale e alla fine trovi l'*informazione* che cercavi. Tu non sei cambiato, e nulla nella tua vita lo è.

Invece, tu sei un appassionato di calcio e decidi di iscriverti a un corso per arbitri. Alla fine avrai imparato non solo le regole del gioco in modo approfondito, ma avrai una pratica che consentirà, se lo vorrai, di arbitrare partite vere. Farai la tua carriera e, con l'impegno e il talento, arriverai anche alla fama internazionale e ai vertici dell'organizzazione.

Avrai delle nozioni in più, ma avrai anche acquisito delle *abilità*, cioè saprai "fare" delle cose che prima non eri in grado di fare. In parole povere, sarai stato *formato*. A proposito, se t'interessa veramente diventare arbitro di calcio, visita il sito ufficiale dell'Associazione Italiana Arbitri <http://www.aia-figc.it/> dove potrai trovare le informazioni che ti servono!

Anche nei corsi teorici succede la stessa cosa. Pensa a un corso di letteratura o di filosofia, o anche di matematica o storia dell'arte o

qualunque cosa ti possa venire in mente: non solo riceverai nozioni, cioè informazioni, ma anche formazione: il tuo modo di vedere il mondo sarà modificato e tu sarai in grado, ad esempio, di leggere un libro che prima ti era incomprensibile, oppure di affrontare una situazione con degli strumenti che ti mancavano. Potrai dare un concorso o decidere di non fare nulla di quello che hai imparato, per tua libera scelta. Quello che non potrai fare è tornare indietro, recuperare la stessa mentalità e la mancanza di conoscenze che avevi prima di cominciare quel corso.

SEGRETO N. 2: imparare significa “cambiare”.

Come ti stavo dicendo prima, c'è un errore che devi assolutamente evitare di fare se vuoi che si instauri un cambiamento, cioè che tu impari le cose: non devi mai credere di “non meritare” di essere istruito. Se cominci a dire che non sei capace di fare una cosa, che un certo argomento è al di sopra delle tue forze ancora prima di averci provato, ti metti in una posizione in cui il cambiamento non riuscirà a raggiungerti. Prima bisogna sempre provarci con tutte le forze, con interesse ed entusiasmo, e al massimo *dopo* potrai sapere se è veramente troppo dura per te. In questo caso ci penserai su; se sei uno studente potrai valutare di

scegliere un percorso più adatto a te, se sei un adulto che ha affrontato una formazione post-scolastica potrai semplicemente indirizzare i tuoi interessi verso qualche cosa di più semplice, o magari dovrai rivedere meglio le conoscenze che dovresti già possedere.

Non mi stancherò mai di ripeterti che, per riuscire nello studio, la tua volontà è basilare. Senza questa, e senza un impegno serio, non puoi pensare di avere nessun successo. La cultura, generale o specifica nel tuo ambito di lavoro, è un bene prezioso che paga col tempo. Non confondere il successo come studente con la promozione. Con l'attuale legislazione (che il ministro sta cercando di modificare) si può passare alla classe successiva anche con dei "debiti" mai saldati, cioè con delle materie insufficienti.

Questo, però non significa avere studiato a dovere e neppure avere una cultura di base. Io desidero che tu raggiunga i più alti livelli e che tu possa ottenere i risultati più brillanti. Da parte mia, ti posso dare i consigli necessari per far questo, e svelarti tecniche e segreti che ti possono essere utili, ma ricorda bene che senza un

forte contributo da parte tua non potremo arrivare da nessuna parte.

Non devi spaventarti per questo; pensa a quante persone ci sono al mondo, e sono la maggioranza, che hanno letteralmente sgobbato sui libri e che ora svolgono un'attività proporzionata alle loro capacità, che li ripaga enormemente del tempo che hanno speso da ragazzi, sia a livello morale che materiale!

Soprattutto se sei un giovane, devi impegnarti molto! Le condizioni del mondo attuale sono ben differenti da quelle che io ho trovato nel 1977, al conseguimento della mia prima laurea. Quando io ho finito l'Università, i posti di lavoro erano lì ad aspettarti. Non avevi che l'imbarazzo della scelta e potevi permetterti di scegliere la facoltà che più ti piaceva, perché eri certo che avresti fatto il lavoro che volevi. Così pure se non ti andava di studiare e preferivi un lavoro manuale, di sicuro, una volta ottenuta la licenza media, avresti potuto entrare nel mondo del lavoro con una certa tranquillità.

Oggi, purtroppo, le cose stanno in tutt'altro modo. Se vuoi avere la prospettiva di lavorare, devi essere abbastanza accorto da saper

prevedere che cosa richiederà il mercato fra cinque o dieci anni e, forse, questo non ti basterà ancora, anche perché ormai l'evoluzione della vita è talmente rapida che le previsioni sono difficili anche per gli esperti.

Quando mi sono laureata io, nel lontano 1977, chi, come me, voleva entrare nell'insegnamento, non doveva che far domanda in Provveditorato e sarebbe stato assunto subito, magari con un numero di ore ridotte e quindi con uno stipendio inferiore, ma era pur sempre assunto; dopo qualche anno, avrebbe potuto sostenere un concorso per il passaggio in ruolo (io l'ho fatto nel 1983) e ottenere definitivamente il proprio posto di lavoro.

In quegli anni, c'era un'espansione nella scuola; le “sperimentazioni” si moltiplicavano, tirava un'aria di

rinnovamento e i posti di lavoro crescevano. Oggi la tendenza è esattamente al contrario. Dal Ministero giungono indicazioni precise sulla formazione delle classi, che devono contenere il numero massimo di alunni, cioè trenta, mentre qualche anno fa potevi trovare anche classi con diciotto o venti alunni. È chiaro che, in questo modo, il numero dei posti di lavoro diminuisce

drasticamente. E questo è solo un esempio legato al mondo della scuola, ma in tutti i settori funziona così.

Ti dirò di più: quando ero giovane io, la disponibilità di lavoro era tale che, anche se non fossi stato un lavoratore eccellente e se la tua preparazione fosse stata mediocre, avresti avuto comunque la possibilità d'incominciare a lavorare e l'opportunità di migliorare strada facendo. Oggi, questo non avviene più.

Non voglio dirti che se sarai uno studente eccellente troverai di sicuro un buon posto di lavoro nel settore che ti interessa di più; ti dico, però, che l'aver eccellenti risultati a scuola ti dà una chance in più. Pensa che, nella tua vita, dovrai lavorare circa quarant'anni: immagina che cosa deve significare alzarsi ogni mattina e pensare di dover fare una cosa che non ti piace! Eppure, se vuoi mantenere te stesso e avere la possibilità di formarti una famiglia o, semplicemente, una dignitosa vita autonoma, quello stipendio ti serve e non puoi farne a meno.

Il mondo è diventato non solo più veloce, ma anche più competitivo. La società ti offre l'opportunità di prepararti al

meglio; la partenza è uguale per tutti, ma non sarà così all'arrivo! Perciò, se sei furbo, giocatela al meglio mentre hai la possibilità di studiare; lasciati aperte tutte le porte per poi poter dire che tu hai fatto tutto il possibile e non è colpa tua se non sei arrivato al massimo.

Questo vale anche per gli adulti che si trovano a dover tornare sui banchi di scuola. Non scoraggiarti se ti trovi in questa posizione; anche per te, le strategie che indicherò più avanti daranno ottimi risultati, purché t'impegno nel corso che devi seguire. Uscire da una formazione con un voto eccellente vorrà dire salire nelle graduatorie o produrre un più visibile "effetto di ricaduta" del tuo corso nel lavoro di tutti i giorni.

In questi anni, nelle classi, ho notato un progressivo cadere verso una sempre maggiore superficialità. Gli studenti lavorano meno, ma il mondo del lavoro richiede abilità sempre maggiori e un notevole approfondimento. Coloro che si occupano di ricerche di personale hanno ben presenti queste necessità e, tra una persona che ha superato brillantemente il suo corso di studi e un'altra che

ha ottenuto risultati insoddisfacenti, non dubitare: sceglieranno senz'altro la prima.

SEGRETO N. 3: il successo nello studio dipende essenzialmente dalla volontà e dall'impegno dello studente.

Dei risultati scolastici positivi sono necessari per avere maggiori opportunità di trovare il lavoro che desideri.

Come ti dicevo prima, per partire col piede giusto, oltre a una buona volontà, devi avere un'opinione positiva di te stesso. È questa, infatti, che ti rende uno studente apprezzato e soddisfatto oppure no.

Ti propongo un primo esercizio: procurati un quaderno nuovo, che useremo per tutta questa settimana, e scrivi nella prima pagina almeno quindici aggettivi che servano a darti il tuo ritratto, come tu stesso ti vedi. Quando l'hai fatto, cerca quelli negativi e, in un primo tempo, vedi se c'è qualcosa che puoi eliminare; ad esempio, se hai scritto "pigro", sei proprio sicuro di esserlo o forse stai solo passando un periodo di stress o di superlavoro?

Rimangono ancora degli aggettivi che non ti piacciono? Chiedi ai tuoi familiari e ai tuoi amici se anche loro ti vedono così. Se le loro idee e le tue non corrispondono, elimina i “brutti voti” che ti sei dato. Se invece, purtroppo, questa è anche la loro opinione, non cancellarli ancora. Sarà lì che dovrai concentrare i tuoi sforzi per non doverli riscrivere più alla fine della settimana. Ma ricorda! Ogni volta che elimini un aggettivo negativo, cerca di sostituirlo con uno in positivo; credo che scoprirai di apprezzare alcuni lati del tuo carattere e alcuni atteggiamenti ai quali non hai mai dato il giusto rilievo.

Ti faccio un esempio: poniamo che tu abbia scritto “antipatico”. Non andiamo a indagare perché l’hai fatto; questo è il primo aggettivo che viene in mente a me quando devo parlare di me nei momenti di scoraggiamento! Decidiamo di eliminarlo? Non lasciamo, allora, una posizione vuota! Proviamo a trasferire lo spazio libero nella colonna degli apprezzamenti positivi sforzandoci di trovare qualcosa che ci piaccia di noi stessi; siamo per caso pieni di energia? Fascinosi? Maliardi? Intriganti?

Siamo forse dei buoni cuochi, delle persone diplomatiche, attenti alle esigenze del prossimo, virtualmente (o praticamente) buoni? Intonati? Dalla voce squillante? Sempre in ordine? Sciatti ma con eleganza? Stilosi? Personali? Bellissimi? Bellissimi solo per mamma? Anche questo è un merito! Se fossimo così brutti che neanche nostra madre ci potesse guardare senza spaventarsi, dovremmo semplicemente cambiare genere di aggettivi! Come vedi, la lista si può allungare a dismisura. Aiutati col vocabolario, se proprio non riesci a immaginare nulla di positivo su di te. Qualcosa ci sarà pure!

Un certo tipo di cultura ha sempre fatto passare il “secchione” come una persona molto negativa, incapace di stare con gli altri, antipatica, musona, saccente e rompiscatole. Niente di più falso! Il mio ex allievo M., super intelligente e sempre preparato fin nei minimi dettagli, che sta ora per laurearsi in matematica pura con una mezza idea di iscriversi a fisica dopo la laurea, è stato il mio compagno a “Machiavelli” nelle lunghe partite che facevamo andando e tornando dalle gite scolastiche. Era benvoluto da tutti e ha sempre trovato il tempo per fare sport e uscire con le ragazze (anche più d’una per volta...).

Credi che sia un'eccezione? Togliti quest'idea dalla testa! I ragazzi più colti e intelligenti sono anche quelli che hanno meno difficoltà a inserirsi nei gruppi, perché hanno un mucchio di cose di cui parlare, sanno comprendere al volo le situazioni e il loro cervello, allenato a cogliere le sfumature, li rende sensibili alle atmosfere e agli umori dei compagni. Tu hai comprato questo libro per cambiare, per dare un taglio al passato e prendere una strada nuova. E allora, cominciamo!! Smettila di comportarti come quello a cui non ne va mai bene una! Un atteggiamento positivo attrae positività, come un atteggiamento negativo ha il potere di convogliare sulla persona tutta la negatività che c'è nell'aria.

Forse anche tu hai già notato questa cosa: quando è il momento faticoso dell'interrogazione, la pagina del registro si apre sempre sul nome di chi ha più paura ed è anche convinto che verrà "beccato". Quelli che, invece, se ne stanno belli rilassati certi della loro buona sorte, di solito la passano liscia. Ti sei mai chiesto perché? La risposta è semplice: hanno fiducia in se stessi. Per averla, bisogna anche avere fatto il proprio dovere, almeno

quel tanto che basta a non fare delle figure barbine davanti ai compagni; ma soprattutto bisogna cominciare ad amarsi, a trovarsi belli, simpatici, intelligenti, estroversi... e tutto ciò che tu ritieni sia un bene essere.

Se cominci a comportarti come la persona che tu vorresti essere, sta' sicuro che dopo un po' lo diventerai veramente. Ti capiteranno delle cose belle, la tua mente le utilizzerà per dimostrare alla tua parte più critica che stai veramente diventando quello che hai sempre sognato. Ma ricorda: leggerlo su questo libro non basta!! I consigli che ti darò non funzioneranno fino a quando non ti metterai tu da solo, con la tua volontà, a provocare il cambiamento.

Ti faccio un esempio pratico. Immagina una persona che si senta grassa; compra delle pubblicazioni specializzate e scopre che per dimagrire deve assumere un atteggiamento positivo verso se stessa, deve immaginarsi magra e porsi un obiettivo e un tempo per realizzarlo.

Se questa persona non si deciderà anche a seguire una dieta rigorosa, pensarsi magra avrà scarsi effetti sul suo corpo! Quindi anche tu, pensati in positivo ma nel contempo mettiti a lavorare seriamente! Io t'insegnerò come fare a organizzarti al meglio e ti dirò i segreti che ho scoperto io stessa lavorando sul campo per tutti questi anni e, col sostegno irrinunciabile del tuo impegno, faremo degli enormi progressi. Lavora e pensa a te nel modo più amabile possibile. Ti voglio raccontare, a proposito del vedersi in modo positivo, la storia del mio allievo C.: un ragazzo corpulento, con dei begli occhi blu annegati in due guance decisamente grasse, infagottato negli indumenti larghi e sformati che vanno di moda, non per una scelta estetica, ma per coprire le montagnole di ciccia.

Ora, in una composizione mi scrive di essere il più bello della classe e di sentirsi molto più ammirato dei suoi amici e persino del suo fratello gemello (che è assolutamente identico a lui, ma forse C. non se n'è accorto!). Bene, comportandosi da bello, riesce veramente a essere amato e... inseguito dalle più smorfiose e schizzinose compagne di classe!

Capito la morale? Perciò, non cominciare mai una cosa pensando: «Tanto non sarò capace!», oppure: «Di questo argomento non mi interessa nulla!». Questi sono pregiudizi che una mente sveglia e aperta come la tua deve sradicare completamente! Anche a me non piaceva la matematica e, al liceo, mi veniva sonno quando il professore attaccava con le dimostrazioni... Poi un giorno, in terza liceo, mi stavo annoiando particolarmente: era pomeriggio, avevo sonno perché cominciava a fare caldo e avevamo mangiato troppo... così, per non saper bene come passare queste due ore, ho cominciato a ascoltare e... ho capito che era facile e perfino divertente!! Certo, sono stata aiutata dal fatto che, a un certo punto, durante una dimostrazione, il professore fa una domanda a tutta la classe. A me la risposta è venuta in mente subito, ma non osavo dirla perché mi sembrava troppo semplice e poi mi ero persa troppe... “puntate” per essere sicura di non fare una figuraccia. Comunque, visto che nessuno rispondeva, mi sono arrischiata a dare la mia banale risposta: era proprio quella giusta!!

Con il rinforzo positivo del mio primo successo ho capito che volevo dimostrare a tutti che non si era trattato di un colpo di fortuna, ma che io la matematica la capivo veramente! Ho chiesto

l'aiuto del genio matematico della classe e, con qualche dritta e... molte ore di esercizi, ho completamente rovesciato la situazione.

Pensa che nel compito in classe del mese precedente avevo preso +. Hai letto bene, proprio “+” senza nemmeno un numerino dietro.

Voleva dire che non era nemmeno “0+”, era ancora meno, era proprio solo il riconoscimento per avere usato un po' d'inchiostro e sprecato un foglio protocollo. Sai quanto ho preso nel compito in classe del mese dopo? 7 e mezzo!! E sai perché? Perché avevo creduto in me!

SEGRETO N. 4: per diventare un bravo studente, devi avere una buona opinione di te stesso.

Questo non basta per risolvere tutti i problemi, ma, proseguendo nella lettura, fra tutti i consigli che leggerai in questo ebook troverai quelli che meglio si adattano alla tua personalità. Lascia che t'inviti con forza, però, a mettere tutto te stesso nello studio e a percorrere accuratamente lo schema di questi sette giorni: solo in questo modo otterrai dei risultati.

Ti voglio anche raccomandare una cosa importantissima: non cedere mai di fronte alle prime difficoltà. Rileggi nel tuo quaderno gli aggettivi positivi che hai scritto di te e ripeti sempre che ce la puoi fare; ti dirò più avanti come intervenire nei problemi specifici. Come ti ho già detto prima, mentre l'apprendimento è un'azione involontaria che spesso non avverti, per imparare occorre la tua volontà. Il desiderio che ti spinge in questa direzione si chiama **motivazione**. Per un bambino che inizia ad andare a scuola, esiste una motivazione sociale: conformarsi al gruppo e soddisfare le attese di mamma e papà. Se noi genitori amiamo la cultura in tutte le sue forme, se frequentiamo mostre, musei e teatri, se ci prendiamo tutti i giorni uno spazio per leggere libri e giornali, siamo noi la miglior motivazione per i nostri figli.

Per un adulto, invece, la motivazione a imparare deve seguire percorsi più evidenti. In genere, la ragione per cui un adulto riprende a istruirsi sono due: un forte interesse personale oppure un'esigenza di lavoro. Se ciò che stai studiando deriva da una passione, non hai bisogno di cercare altrove la motivazione. Invece, se devi seguire un corso per esigenze di lavoro devi

cercare di fare in modo che l'interesse nasca da dentro di te, perché difficilmente riuscirai a imparare qualcosa se la tua mente fa una qualsiasi forma di resistenza.

Di solito, sono gli adolescenti a trovare maggiore difficoltà nel ricercare una motivazione. Naturalmente, sono molti quelli che hanno già capito l'importanza dell'istruzione o che provano piacere nello studio. Altri hanno già sviluppato un buon senso del dovere e, pur non mettendoci troppo entusiasmo, fanno almeno il minimo per mantenersi a galla e passare l'anno senza troppi danni.

Resta una fascia di *immotivati* che cresce, purtroppo, di anno in anno. Per loro è molto più difficile seguire un regolare percorso formativo; inoltre, maggiori sono i risultati negativi minore sarà la spinta a migliorare. Se stai leggendo questo libro perché ti trovi in questa situazione, ricorda una cosa: non aspettare da altri la tua motivazione perché è una cosa che esiste solo dentro di te.

Tieni presente che è negli anni della scuola che si prepara il tuo futuro, lavorativo e personale. Nel lavoro potrai avere più o meno opportunità, potrai riuscire a fare o no quello che ti piace: ma

avere una solida base culturale è il presupposto assolutamente necessario per raggiungere gli obiettivi che ti sei posto; nella tua vita personale, avere un'istruzione e formarsi una cultura sono due cose che ti faranno vivere molto meglio, perché affronterai con intelligenza i vari casi della vita.

Come già ti ho detto, puoi imparare soltanto quando la tua volontà lo vuole. Stai leggendo questo libro perché vuoi cambiare, vuoi trovare un modo semplice per avere risultati migliori, e questo è già un bell'atto di buona volontà. Ora usa questo bel sentimento positivo per metterti sul serio a lavorare. Tieni sempre in mente che se una cosa ci è imposta dall'esterno, la nostra motivazione è praticamente inesistente. Le cose funzionano solo quando siamo noi che le scegliamo, quando c'è l'adesione della nostra volontà.

Perciò, devi proprio essere tu a pensare che lo studio e l'impegno sono una cosa che *vuoi* fare e che non comporterà la rinuncia a ciò che t'interessa da sempre – i tuoi hobby, le tue passioni - ma, anzi, ti porterà in più la soddisfazione di aver fatto per bene il tuo dovere di studente e sarai più apprezzato e lodato per quello che avrai fatto. Se vuoi approfondire il discorso sulla motivazione, visita il sito

<http://ssis.unitn.it/didattica/insegnamenti/corsi/145/motivazione.pdf>

dove troverai una spiegazione specialistica molto più approfondita ma anche idee che ti aiuteranno a capire meglio ciò che avviene dentro di te nel momento in cui entra in campo la tua volontà. Qui imparerai anche che non devi mai giudicare le tue motivazioni e perdere fiducia in te stesso o diminuire la tua autostima.

Una mia allieva, che scrive come un calligrafo provetto, ha una motivazione che qualcuno potrebbe giudicare un po' troppo modesta: vuole avere dei bellissimi quaderni. Per lei, questo significa fare sempre attenzione bene a quello che scrive e a come lo scrive, e l'attenzione comporta l'atto dell'imparare. Ti ho fatto questo esempio perché tu capisca bene che devi assolutamente sospendere il giudizio sul perché fai una cosa, purché il risultato sia quello atteso.

Pensa che un mio allievo studiava come un matto perché, da grande, aveva intenzione di partecipare ai quiz televisivi. Anche di fronte a questa motivazione, qualcuno storcerà sicuramente il naso. Siccome non guardo molto la televisione, non so se questo ragazzo sia poi riuscito nel suo intento ma, lavorando sodo per

tenere a mente date, nomi di persone e di luoghi, ha sviluppato una memoria feroce e mi hanno detto che sta facendo una rapida carriera nella ditta presso la quale lavora, dove si occupa del settore acquisti, perché gli serve avere in mano prontamente dati e informazioni.

Vedi, dunque, che non esiste una motivazione “buona” e una “cattiva”. Esiste l’aver una motivazione oppure non averla; nel primo caso, otterrai dei risultati, nel secondo ti sarà molto più difficile. Quindi, come ti stavo dicendo, **l’interesse personale** è sicuramente una molla potente ma, proprio a causa di questo motivo, incappa in un ostacolo difficile da superare; supponiamo, ad esempio, che tu desideri imparare a suonare il pianoforte: prima di riuscire a produrre la melodia che ti appassiona e che ti ha spinto a compiere questo passo, ti aspettano lunghe ore di scale e accordi. La tua motivazione può venire meno e non permetterti di raggiungere il tuo obiettivo.

Anche a scuola accade la stessa cosa; quando i miei allievi si lamentano perché gli sta arrivando un ennesimo esercizio di verbi, gli domando: «Ma quando sarai all’estero e vorrai attaccare discorso con una ragazza, come fai a dirle di uscire con te se non

saprai proporle un bel programma per la giornata?» I verbi sono noiosi, ma sono una parte importante per raggiungere l'obiettivo che ci siamo posti. E, in qualche modo, riusciamo a riattizzare la scintilla della motivazione anche durante un momento un po' difficile.

Anche per questa situazione esiste un trucco che ti rivelerò nei prossimi capitoli; per il momento devi limitarti a cercare qualche motivo che ti spinga a imparare quello che devi, proprio come se fosse una scelta tua. Essere ribelli in certe situazioni non è una scelta molto opportuna; voglio dire che se, per caso, non ti applichi nello studio proprio perché i tuoi genitori ci tengono molto e tu ti trovi in una fase di “bastian contrario”, stai attento perché, alla lunga, il più danneggiato sarai tu!

Se invece hai dovuto riprendere a studiare per esigenze di lavoro, la prospettiva di una promozione o di un miglioramento economico possono fare miracoli; in questo caso, di solito, non è nemmeno il caso di andare a cercare una motivazione, perché è già evidente da sola.

Inoltre, se fai un lavoro che ti piace e ti appassiona, un corso di approfondimento o di spiegazione di nuove tecniche o macchinari non potrà che farti piacere; in questo caso, gli altri incentivi possono anche passare in secondo piano. Lo stesso discorso si può applicare agli adulti che devono tornare proprio sui banchi di scuola per ottenere il diploma che gli manca; anche qui, la scelta dovrebbe essere personale o, per lo meno, legata a una precisa esigenza e, quindi, la motivazione dovrebbe essere evidente.

SEGRETO N. 5: la motivazione è la molla più potente che ti spinge a imparare; la puoi trovare solo dentro di te. Non esiste una motivazione migliore di un'altra; la cosa essenziale è averla: questo ti consentirà di raggiungere il risultato atteso.

L'importante è non perdersi d'animo e non pensare mai che i nostri desideri siano impossibili da realizzare.

RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- **SEGRETO N. 1:** non c'è nulla che non possa essere imparato, almeno in minima parte.
- **SEGRETO N. 2:** imparare significa “cambiare”.
- **SEGRETO N. 3:** il successo nello studio dipende essenzialmente dalla volontà e dall'impegno dello studente. Dei risultati scolastici positivi sono necessari per avere maggiori opportunità di trovare il lavoro che desideri.
- **SEGRETO N. 4:** per diventare un bravo studente, devi avere una buona opinione di te stesso.
- **SEGRETO N. 5:** la motivazione è la molla più potente che ti spinge a imparare; la puoi trovare solo dentro di te. Non esiste una motivazione migliore di un'altra; la cosa essenziale è averla: questo ti consentirà di raggiungere il risultato atteso.

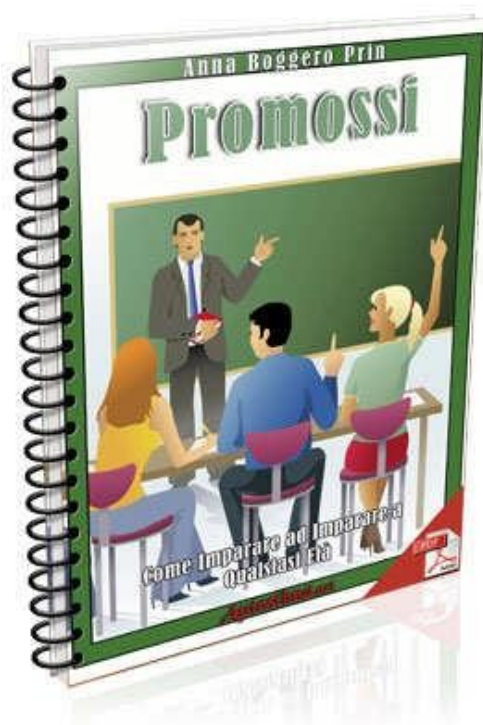
ESERCIZI DEL GIORNO 1:

- Stendi il tuo ritratto in 15 aggettivi; verifica se quelli negativi corrispondono a come ti vedono anche gli altri e poi elimina quante più connotazioni negative puoi; rifletti su di te!

ANNA BOGGERO PRIN

Capitolo 1 estratto da:

PROMOSSI



**Come imparare ad imparare a
qualsiasi età**