

## Prologo

Questo manuale è concepito per lo sviluppo di abilità e competenze in ambiti di crescita e sviluppo personale e per sensibilizzare le persone alla scoperta e alla valorizzazione delle proprie risorse di apprendimento. Qualunque cambiamento, subito o pianificato, passa attraverso forme di apprendimento, conoscerne le dinamiche arricchisce e fortifica sulla via della scelta, della responsabilità, dell'autonomia, del benessere e dell'autorealizzazione. Chiunque sia interessato e intenzionato ad affrontare responsabilmente e superare momenti di impasse, a revisionare il proprio approccio alla vita o alla professione, a mettersi in discussione per ripensarsi e ricrearsi può avvalersi di questo manuale. L'autosviluppo chiede a chiunque di arricchire l'intelletto per migliorare le prestazioni, così da riuscire a organizzare al meglio le proprie risposte agli stimoli dell'ambiente per una vita più piacevole, proattiva e pacifica. L'idea che si apprenda solamente per il tramite di un docente che insegna in un'aula di scuola o di università è limitante: la dimensione dell'apprendimento è notevolmente più ampia, coinvolge qualunque istanza dei viventi e permette loro l'adattamento temporaneo all'immutabile (ciò che si è impossibilitati a cambiare) e la mutazione creativa del mutabile (ciò su cui si può intervenire).

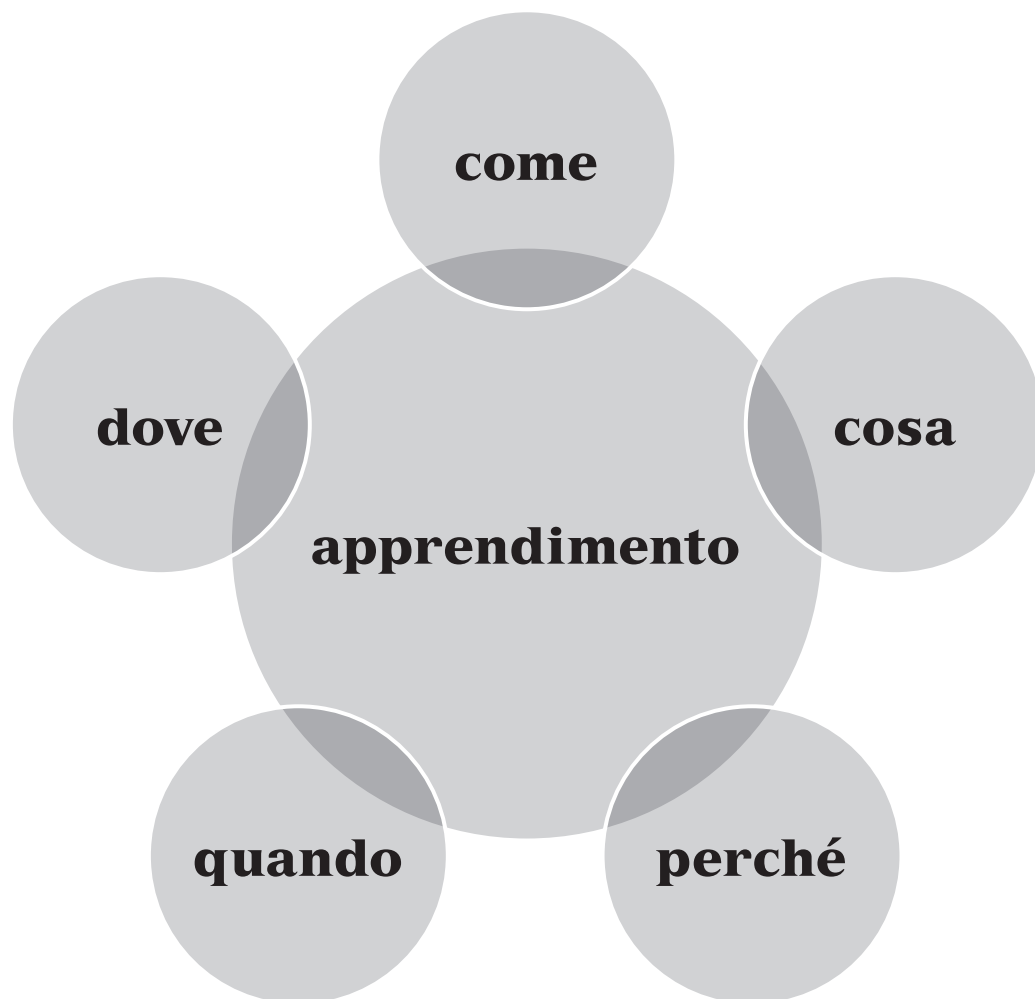
La scoperta e lo sviluppo del proprio potenziale inespresso è una delle chiavi di benessere e autorealizzazione. Liberarsi dalle catene delle convinzioni limitanti apprese è un atto vivificante. Attingere a risorse interiori sconosciute e inutilizzate è fondamentale: un'automobile non è costruita per rimanere ferma nell'autorimessa, né lo è un'imbarcazione per restare ormeggiata in porto. Nella vita tutto deve scorrere, stasi e passività sono anticamera di rottamazione e morte. Le parti sconosciute e sottaciute di sé soffrono e chiedono animazione e ribalta: scoprirle è apprendere, agirle è vivere. La vita è un processo intrinsecamente instabile, che oscilla continuamente tra la ricerca di sicurezza e la ricerca di novità, tra la propensione alla rassicurazione e la propensione al rischio. Avere Ulisse come mentore è diverso da avere don Abbondio come mentore. Restare arroccati sullo status quo promette tranquillità ma, più probabilmente, assicura insoddisfazione e inquietudine. Avventurarsi verso novità e rischio comporta esporsi a variabili sconosciute, ma permette anche di sperimentarsi per

conoscersi (che implica apprendere) e migliorarsi. Ciò che appare inessenziale in un'ottica di conservazione della propria sicurezza può rivelarsi essenziale in un'ottica di esplorazione di orizzonti e innovazione. L'approccio laboratoriale ed esperienziale alla vita è diverso dall'approccio bottegaio e protocollare alla vita: il primo permette le modificazioni e il progresso, il secondo conferma e consolida l'esistente. L'ignoto spaventa e destabilizza, ma l'arcinoto affossa e atrofizza. Chi si trova sulla soglia dell'apprendimento incontra un bivio e può cedere alla seduzione dell'enigma e del mistero oppure spaventarsene. Nel primo caso si apre la porta della conoscenza, nel secondo quella della barbarie. Attenzione, l'ignoranza è un nemico senza volto che opera nell'ombra arruolando nelle sue fila persone fragili sottratte a occasioni di apprendimento. L'arruolamento è opzionale, ma l'ignoranza sa essere seducente e ricompensare con gratifiche e premi vari i suoi soldatini gregari mandati a far proseliti per prosperare nell'involuzione. Non a caso si parla di *beata ignoranza*.

Apprendere per smettere di sottovalutarsi depotenziando la propria salute, le proprie relazioni interpersonali e l'incisività della propria azione nel mondo. Apprendere per dismettere l'approccio gregario alla vita permettendo al proprio leader interiore di esistere. Apprendere per sbarrare il passo all'opportunismo, alla manipolazione, allo sfruttamento, all'abuso e alla dittatura. Apprendere per liberarsi dalle catene dell'oppressore. Apprendere per dissociarsi dalle logiche settarie e dalle conventicole predatrici per abbracciare la fierezza dell'iniziativa individuale e dell'unione cooperativa per la moltiplicazione dei risultati benefici. Apprendere per scacciare delusioni e illusioni convertendole in obiettivi, progetti e azioni. Apprendere per smettere di scusarsi e dispiacersi. Apprendere per acquisire padronanza di se stessi. Apprendere per imparare a decidere responsabilmente. Apprendere per selezionare convinzioni potenzianti e accantonare convinzioni limitanti e debilitanti. Apprendere per superare convenzioni e convenzionalità sulla via della costruzione di nuove visioni di sé, del mondo e dell'universo per nuove opportunità di autosviluppo e autorealizzazione. Apprendere per scoprirsi e avere chiare le proprie preferenze e le proprie priorità. Apprendere per sviluppare proattività, eclettismo, solidarietà, vulnerabilità e gratitudine. Apprendere per identificare la propria ragione di essere e la propria missione. Apprendere per godere di sé e della propria autenticità. Apprendere per diventare gai protagonisti della propria vita. Apprendere per mostrarsi al mondo per chi si è.

Per chi evita l'apprendimento il futuro è abbastanza prevedibile, mentre chi è ingaggiato dal piacere dell'apprendimento crea passo dopo passo il proprio futuro. Niente è così importante che continuare a crescere, investire nel proprio potenziale, avere un proponimento ben delineato per una meta ben identificata ed essere sensibili agli stimoli delle novità. È strana la vita e ricca di paradossi, tutti sono alla ricerca di qualcosa, ma pochi sono contenti di ciò che trovano. Molti ignorano cosa cercare, ma provano comunque un'inevitabile tensione che li spinge alla ricerca. Qualcuno sa cosa cercare, ma ignora la strategia di ricerca. Da questo punto di vista, molti sono archeologi o raddomanti insoddisfatti. I più accorti sono più interessati al percorso che alla meta e si godono il viaggio. Gli interessati unicamente alla meta scalpitano e fremono alla ricerca di mezzi veloci di trasporto e teletrasporto corrosi dall'aspettativa dell'arrivo. L'unica cosa sicura è che il vero viaggio è interiore e senza apprendere non si va da nessuna parte.

Per incedere fieramente ed efficacemente nel mondo la parola chiave è *autoconsapevolezza*. Questo saggio ambisce essere un agevolatore di apprendimento portando conoscenza e sollecitando la possibilità, insita in ciascuno, di potenziare le proprie prestazioni per accedere a livelli di autoefficacia prima impensabili e, quindi, irrealizzabili. Per arrivare a ciò occorre essere ben consci dei propri punti di forza e dei propri punti di debolezza, così da individuare le direzioni prioritarie di lavoro per potenziarsi. Occorre, quindi, autoconsapevolezza e attitudine a sviluppare nuova autoconsapevolezza per accedere a nuovi orizzonti esistenziali.



## Istruzioni per l'uso

Questo manuale non è un'opera omnicomprensiva trattatistica sull'educazione, né un saggio di esposizione disciplinare di campo filosofico, psicologico, pedagogico o formativo, né un manuale metodologico per docenti, né una guida allo studio per studenti. Si tratta di una raccolta di elementi di diversa provenienza organizzata per formare un quadro multispettrale sull'apprendimento di facile fruizione. Chiunque può beneficiare dei contenuti di questo lavoro per istruirsi, migliorarsi e potenziarsi, purché lo approcci con mente e cuore aperti al fine di porsi con curiosità e vulnerabilità di fronte a concetti che potrebbero spiazzarlo e, quindi, infastidirlo e spaventarlo. La sfida è quella di migliorare innanzitutto il proprio rapporto con le novità, così da essere sempre pronti a cogliere le opportunità della vita e a gestire al meglio gli inevitabili imprevisti che essa spesso pone.

Conoscere i meccanismi neurofisiologici che animano l'apprendimento è utile per sviluppare autoconoscenza e organizzare al meglio il proprio rapporto con le novità e le sfide. Apprendere è la via per uscire dal mondo delle illusioni e delle delusioni, per smettere di scalpitare, di lamentarsi, di reagire e di subire, così da iniziare a riflettere per decidere, scegliere e agire. Apprendere, implicitamente o intenzionalmente, è cambiare, ma affrontare un viaggio di cambiamento in modo consapevole significa attrezzarsi per vivere sapendosi rapportare agli inevitabili cambi di rotta che gli imprevisti della vita impongono.

Chiunque lo voglia può distillare dalle pagine di questo libro:

- componenti per lo smantellamento di convinzioni e paradigmi limitanti,
- strumenti di disassuefazione da abitudini consolidate e da routine di pensiero appiattenti e omologanti,
- elementi di costruzione e rafforzamento dell'autostima, dell'autoefficacia, dell'autoregolazione e di potenziamento di prestazioni,
- spunti di chiarificazione di dinamiche esistenziali,
- idee per migliorare il proprio rapporto con l'ignoto, con lo studio, con l'impegno e con l'apprendimento.



“Pianeta apprendimento” è concepito come un immaginario viaggio planetario all’interno del proprio mondo dell’apprendimento: alla fine di ogni capitolo, e in coda al testo, sono presenti delle pagine a disposizione del lettore pensate per annotarvi ogni impressione di viaggio che torni utile per un’autoanalisi dell’esistente in vista dell’organizzazione di varianti d’opera per nuovi itinerari funzionali a migliorare il proprio rapporto con l’apprendimento.

# Capitolo I

---

## Apprendimento come bisogno umano



## ■ I.1. Concetto di apprendimento

L'apprendimento è un bisogno, una facoltà e una risorsa dei viventi. Si tratta di un processo inarrestabile, che inizia con la nascita e termina con la morte. Ernest Ropiequet Hilgard (psicologo statunitense, 1904 – 2001) definisce così l'apprendimento: «L'apprendimento è un processo intellettuale attraverso cui l'individuo acquisisce conoscenze sul mondo che, successivamente, utilizza per strutturare e orientare il proprio comportamento in modo duraturo» (1971).

Quasi tutte le forme di apprendimento note sono graduali e possono manifestarsi per tutto l'arco della vita. Da esse si distingue l'*imprinting*, che è una forma primitiva di apprendimento associativo per esposizione che avviene in modo quasi istantaneo e si verifica soltanto nei primi tempi della vita (nel periodo c.d. sensibile o critico) in tutti i vertebrati. Serve a fissare una memoria stabile delle caratteristiche visive degli individui da cui si verrà allevati (*imprinting* filiale) o degli individui con i quali è possibile riprodursi (*imprinting* sessuale). L'*imprinting* permette di apprendere gli schemi di azione per la sopravvivenza e di fissare nella memoria i segnali di pericolo. La parola *imprinting* fu utilizzato da Konrad Zacharias Lorenz (zoologo ed etologo austriaco, 1903 – 1989) per definire una particolare modalità di apprendimento precoce che può avvenire solo poco dopo la nascita. Questo fenomeno influenza molto il comportamento dell'animale, che ne sarà interessato per tutto il resto della sua vita (irreversibilità dell'*imprinting*). L'*imprinting* è presente, seppure con un peso inferiore, anche negli esseri umani.

L'apprendimento può essere il risultato di processi spontanei, come avviene nei bambini, ad esempio con l'acquisizione del linguaggio, oppure può essere indotto e guidato mediante un intervento esterno di insegnamento (una mediazione didattica).

Lo studio dell'apprendimento è alla base dei principali indirizzi della psicologia sperimentale moderna e contemporanea. La psicologia e la pedagogia si sono interessate spesso ai processi di apprendimento, producendo numerose e differenti teorie classificate, come esamineremo nel secondo capitolo, in relazione agli orientamenti delle grandi scuole della psicologia del Novecento.

L'apprendimento è un fenomeno complesso e articolato: di esso si danno definizioni discordanti, generatrici di differenti modelli interpretativi; in ge-

nerale, è difficile dare una definizione univoca di apprendimento e non ne esiste una esaustiva. L'apprendimento è uno dei fenomeni fondamentali per la sopravvivenza e l'evoluzione degli organismi e coinvolge moltissime specie animali oltre all'uomo; la sopravvivenza e lo sviluppo degli individui si basa sulla loro capacità di apprendere. La predisposizione ad apprendere è potente fin dalla nascita (per quanto sia attiva anche prima) e accompagna per tutto l'arco della vita. L'apprendimento, o piuttosto la capacità di apprendere, è una delle cose che rendono più efficace l'essere umano nella competizione evolutiva. L'apprendimento è un processo la cui funzione biologica è quella di estendere la gamma dell'adattabilità dell'organismo all'ambiente. Etimologicamente, apprendere significa impadronirsi di qualcosa (dal latino *apprehendere*), afferrarlo con la mente e incorporarlo nella propria mappa esperienziale. Per apprendimento si intende, in generale, lo sviluppo dell'organizzazione di un comportamento in seguito all'esperienza. L'apprendimento può essere definito come l'insieme di quei processi mentali che, mediante l'acquisizione di nuove conoscenze e stili di comportamento, consentono di realizzare un migliore adattamento durevole all'ambiente. L'apprendimento è, infatti, strettamente connesso al concetto di cambiamento e di motivazione, quest'ultima intesa come spinta interna all'individuo che sostiene l'interesse e guida l'esplorazione verso ciò che si ignora. L'apprendimento è un processo psicologico che porta alla strutturazione del comportamento. Ogni nuovo apprendimento comporta una modificazione, un cambiamento nel modo di pensare e di comportarsi maturato attraverso l'esperienza e la sua rielaborazione. Per questa ragione, all'apprendimento si possono opporre delle resistenze, ossia delle forze conservative tese a mantenere intatto e indisturbato l'esistente. Le nuove informazioni in arrivo possono destabilizzare i modelli mentali residenti: metterli in discussione, e ancor più rigettarli, costa fatica (tanto più se provenienti da fonti ritenute importanti e inviolabili) e smuove forze rifiutanti.

L'approccio socratico maieutico all'autosviluppo si fonda sul presupposto secondo il quale ogni essere umano ha la risposta ai suoi interrogativi dentro di sé e l'apprendimento è una scoperta. L'approccio scientifico all'*autosviluppo* permette di attingere a un vasto repertorio di conoscenze codificate dalle discipline basate sull'evidenza sperimentale e sulla conseguente modellizzazione per superare convinzioni infondate e imparare a riflettere proattivamente per liberarsi dall'adeguamento a stereotipi frustranti e omologanti.

Apprendere significa avviare un processo di liberazione da incertezze, inquietudini e conflitti generati da convinzioni e paradigmi limitanti. Apprendere significa interrompere i propri abituali modelli di inferenza e comportamento e sostituirli con nuovi modelli maggiormente appropriati alle situazioni. Apprendere significa sviluppare capacità conversative con se stessi (dialogo interiore) e con gli altri di prim'ordine per migliorare l'accordo con se stessi e potenziare l'incisività della propria azione professionale e sociale. L'obiettivo è sviluppare la disposizione a diventare scopritori di idee, di possibilità, di significati, di valori, di credenze, di percorsi, di azioni e di connessioni per potersi slegare dalle proprie certezze al fine di iniziare un viaggio nella regione dell'inesplorato per osare ripensarsi e reinventarsi.

## ■ 1.2. Motivazione ad apprendere: perché si apprende

Conoscenze tecnico-scientifiche (funzionamento della mente, risposta neurobiologica agli *stressor* cognitivi e ambientali, bisogni umani che guidano i comportamenti) e consapevolezza esistenziale (identità, valori, convinzioni, priorità, preferenze, volizione, intenzionalità, adattabilità) possono aiutare a muoversi meglio nella vita e nello studio e a raggiungere più risultati con meno fatica. La fatica da demotivazione, da indecisione, da disorganizzazione o da mancanza di focus e/o di metodo di operare porta a ripiegarsi su se stessi con sviluppo di malumore, frustrazione, insoddisfazione e dispersione del proprio tempo. Il funzionamento neurochimico dell'organismo evidenzia che il corredo molecolare alla base della motivazione è ciò che più indirizza la persona a convogliare le proprie risorse (cognitive, emotive e materiali) verso un obiettivo: per persone che seguono un percorso di studio su base *volontaria* (cioè, liberamente scelto) è importante capire la differenza tra apprendere e passare l'esame, così da strutturare un atteggiamento mentale proattivo verso lo studio. La scuola dell'obbligo pone un vincolo fondamentale, quello del carattere impositivo, peraltro necessario per distogliere i più giovani dalla naturale tendenza a scantonare l'impegno. Con riferimento al gusto di disobbedire e trasgredire, John Holt (ingegnere, scrittore e pedagogista statunitense, 1923 – 1985) afferma: «Sospetto che molti bambini imparerebbero la matematica, e la imparerebbero meglio, se fosse illegale» (1989).

Per chi studia, l'importante è inquadrare lo studio come *mezzo* per raggiungere l'*obiettivo* dell'apprendimento che, di solito, è funzionale al raggiungimento di uno *scopo*.

Collocando l'apprendimento in cima alle proprie priorità si conferisce *valore* alla propria scelta di apprendere. Lo scopo può essere di tipo culturale o di altra natura, ma comunque tutto coopera a far crescere la persona in cammino nella vita e a svilupparla psichicamente e socialmente per renderla più matura, più soddisfatta nonché più competente, flessibile e responsiva all'aleatorietà intrinseca della vita.

MEZZO	OBIETTIVO	SCOPO
-------	-----------	-------

Lo studente coglie innanzitutto la *fatica di apprendere* e tende a scansarla se, al tempo stesso, non coglie i *vantaggi* trovando, così, un senso e uno scopo per direzionare la sua attenzione e convogliare il suo impegno.

Dal latino *motus*, il concetto di motivazione esprime il movimento verso un oggetto che viene valutato positivamente in quanto capace di soddisfare un bisogno, realizzare un obiettivo o generare stati d'animo positivi. La motivazione ha varie definizioni; in generale, è l'insieme delle forze, dei fattori e dei fenomeni interni a un individuo che concorrono a indirizzare le sue azioni, il suo comportamento. Secondo Yuan Kong (*Rizhao University City, Shandong, Cina*), la motivazione «È uno stato interiore che risveglia il desiderio della persona per uno scopo e mantiene i suoi sforzi in una determinata direzione per un certo tempo» (2009).

Secondo David W. Johnson e Roger T. Johnson (psicologi, docenti universitari statunitensi, Università del Minnesota), sostenitori dell'apprendimento cooperativo, «La motivazione ad apprendere è il grado con cui gli studenti impegnano i loro sforzi per raggiungere obiettivi scolastici percepiti come significativi e di valore» (1985).

Secondo Martin L. Maehr (docente universitario di educazione e psicologia statunitense, Università del Michigan), gli indicatori della presenza di motivazione nell'allievo sono (1984):

- persistenza: è il tempo speso sull'attività, numero di tentativi fatti per portare a termine un compito, disponibilità a continuare nonostante gli insuccessi,

- attenzione: è la direzione data al comportamento (alle spiegazioni, al libro, ai compagni, al compito),
- interesse intrinseco: è la continuazione di un compito in assenza di incentivi, pressioni, scadenze, limiti temporali e spaziali,
- riuscita: è il risultato dei fattori precedenti nonché la conseguenza dell'azione di apprendimento.

In base a questi indicatori, la motivazione può così essere definita come:

- una «Configurazione organizzata di esperienze soggettive di origine intrinseca o estrinseca che consente di spiegare l'inizio, la direzione, l'intensità e la persistenza di un comportamento diretto a uno scopo» (Rossana De Beni, Angelica Moè, 2000).

Si distinguono la motivazione da *incentivazione* e la motivazione da *pulsione*: la prima è l'attrazione e la spinta verso le cose che danno piacere (come la lettura), la seconda è l'attrazione e la spinta verso le cose necessarie (indotte dal processo omeostatico, come la ricerca del cibo). La motivazione da incentivazione è alla base di ciò che spinge i neonati all'instaurazione del *legame di attaccamento* (paragrafo II.4.).

Ogni stile di motivazione ha delle caratteristiche che guidano l'approccio ai problemi che un individuo si trova ad affrontare. Si può affermare che lo stile motivazionale è il modo in cui un individuo affronta abitualmente le situazioni della sua quotidianità.

In generale, la motivazione può essere distinta in intrinseca o estrinseca:

- motivazione *intrinseca*: stato psicologico che permette di sperimentare l'apprendimento come un valore significativo in se stesso (senso valoriale dell'apprendimento); facilita e sostiene il desiderio di conoscere, produce autosoddisfazione e stimola l'impegno;
- motivazione *estrinseca*: stato psicologico che spinge la persona a cercare ricompense, elogi, occasioni di valutazioni positive e, quindi, gratificanti esterne (es. studiare per il voto, per la promozione, per superare i compagni); ne esistono di vari tipi a diverso livello di autonomia.

La motivazione non può essere fatta risalire a un unico fattore. Diverse componenti soggettive - interesse, emozionalità, sensibilità, valori, credenze, conoscenze, aspettative - concorrono a formare ciò che si denomina *motivazione*.

Si apprende:

- per un fatto biologico connaturato, istintivo (innatismo),
- per necessità ambientali (responsività a stimoli),
- per curiosità,
- per il desiderio di superare un conflitto cognitivo,
- perché si sta con altri che lo fanno (imitazione, socialità),
- perché si ripete qualcosa e questo fa imparare.

Il sollecito della motivazione può far leva su tre bisogni fondamentali dell'essere umano:

- bisogno di relazione: obiettivo di connessione,
- bisogno di competenza: obiettivo di padronanza,
- bisogno di autonomia: obiettivo di emancipazione.

CONNESSIONE	PADRONANZA	EMANCIPAZIONE
-------------	------------	---------------

La motivazione è uno stato interiore influenzato da:

- variabili *personali*: convinzione di autoefficacia, fattori di personalità, orientamento al successo, autostima, amor proprio, aspettative,
- variabili *ambientali*: le caratteristiche fisiche del posto in cui si opera, la natura dei contenuti da apprendere, lo stile di conduzione dell'intervento formativo,
- variabili *intervenienti*<sup>1</sup>: modelli genitoriali e di figure significative.

Tra le variabili personali fondamentali da considerare per la motivazione vi sono:

- *locus of control* interno o *locus of control* esterno (concetto sviluppato da Julian B. Rotter, psicologo statunitense, 1916 – 2014): è una dimensione della personalità che definisce il grado di controllo che una persona è convinta di avere sugli avvenimenti,

<sup>1</sup> Variabile interveniente è ogni variabile interposta tra variabile indipendente e variabile dipendente. In psicologia, il concetto di *variabile interveniente* è stato sviluppato nell'ambito del neo-comportamentismo e, in particolare, dallo psicologo americano Clark Leonard Hull per indicare quei fattori interni all'organismo, intermedi tra stimolo e risposta, non direttamente osservabili, ma solo deducibili dal comportamento dell'organismo in situazioni controllate di stimolazione. È un costrutto ipotetico.

- autoefficacia (concetto sviluppato da Albert Bandura, psicologo canadese): è la convinzione che una persona ha circa la propria capacità di produrre le azioni necessarie per gestire al meglio qualsiasi situazione per raggiungere gli obiettivi prefissati.

Una convinzione – o credenza o convincimento – è un vissuto di certezza rispetto a qualcosa o a qualcuno e può essere limitante (o depotenziante) o potenziante.

Apprende chi è motivato, cioè chi sa associare lo studio al piacere di imparare per un fine che ha valore. Ciò che fonda l’atteggiamento mentale verso l’apprendimento non è la volontà in sé, né l’investimento temporale, ma è la motivazione intrinseca all’individuo (che prescinde da riconoscimenti e spinte esterne a sé). Imparare comporta accettare una sfida che mette scomodi al di fuori della propria zona di comfort (paragrafo I.3.) entro la quale ci si sente rassicurati al punto da essere demotivati ad attivare qualsiasi forma di impegno e di attenzione da convogliare nello studio (la demotivazione è la causa determinante dell’inefficacia di studio e della corrispondente frustrazione). La sfida sollecita curiosità e mobilita risorse: attenzione, ideazione, intuizione, volontà, tenacia, impegno. L’apprendimento richiede quella dose di scomodità che scuote delle certezze provocando disagio, ma senza sovvertire i riferimenti della persona fino al punto da generarle panico (nella zona esistenziale di panico non si apprende, si regredisce). Nella zona esistenziale di apprendimento, anche denominata zona di stress (paragrafo I.3.), si sviluppano abilità, ci si potenzia, si scoprono obiettivi e talenti, si cambia direzione. L’apprendimento esplicito non è un processo spontaneo, richiede uno sforzo volontario di concentrazione su un compito che va sostenuto da un’energia e da un’adeguata motivazione che guida la decisione di impegnarsi per apprendere. In pratica, apprende chi dà significato e valore all’apprendimento, conscio che il nuovo sapere sarà volano di nuove opportunità, di nuovi modi di essere e di fare, di nuovi percorsi e di nuove mete. Si può operare con impegno per apprendere perseguendo prevalentemente due categorie di obiettivi:

- obiettivi di *padronanza*: ci si impegna per imparare, indipendentemente dal riconoscimento esterno di questo impegno (la guida è la motivazione intrinseca);

- obiettivi di *prestazione*: ci si impegna per dimostrare le proprie conoscenze per essere giudicati positivamente (la guida è la motivazione estrinseca).

**PADRONANZA**

**PRESTAZIONE**

Secondo il modello di Susan Harter (docente emerita di psicologia statunitense, Università di Denver, Colorado):

- se il bambino è sostenuto nei primi tentativi di padronanza e viene approvato, svilupperà un sistema di auto-ricompensa che renderà sempre meno importante l’approvazione esterna dell’adulto e gli consentirà di sviluppare obiettivi di *padronanza*,
- se, al contrario, il bambino è scoraggiato o disapprovato nei suoi tentativi di padronanza, tenderà a sviluppare un bisogno di approvazione esterna e a porsi obiettivi di *prestazione* (per compiacere e attrarre attenzione, considerazione e benevolenza).

In quest’ottica, la ricerca smaniosa di prestazione (che è una caratteristica pervasiva dei componenti dell’attuale società) è una semplice esternazione di fragilità caratteriale, di insicurezza, di vuotezza che chiede approvazione come riempitivo. Rampantismo e fanatismo sono forme estreme, ma piuttosto diffuse, di ricerca ossessiva ed esibizionistica di prestazione.

La padronanza svilupperà amor proprio, autonomia, autostima, autoefficacia e autodeterminazione (che consiste nella libera scelta, svincolata da bisogni o forze esterne, di condurre un’azione). Affinché diventi un’autentica facoltà della persona (cioè, sia facilmente fruibile in diversi contesti), ogni nuova acquisizione va usata e allenata: la ripetizione d’uso fa la differenza sulla padronanza e tramuta un esordiente insicuro in un esperto sicuro. Per padroneggiare una qualsiasi abilità è necessario fare pratica, ma non una pratica qualsiasi, una *pratica deliberata*. Pratica deliberata è una locuzione coniata dallo psicologo svedese Anders Ericsson (docente di psicologia all’Università della Florida, Stati Uniti d’America) per sottolineare la *qualità* della pratica, piuttosto che la quantità.



Secondo Edward Deci e Richard Ryan (psicologi statunitensi dell'Università di Rochester), la *amotivazione* è lo «Stato psicologico in cui non si percepisce il legame tra la propria azione e i risultati nella realtà» (1985). Essi suggeriscono anche che la motivazione estrinseca, spesso demonizzata e considerata di qualità inferiore a quella intrinseca, sia più articolata di quanto si possa immaginare e possa essere utile, in una prospettiva nella quale la persona tende a integrare nel tempo le esperienze, così da riuscire a trasformare in autoregolazione la regolazione esterna dei comportamenti. Essi propongono una suddivisione della motivazione estrinseca in quattro categorie di regolazione - esterna, introiettata, identificata, integrata -, in un crescendo individuale rispetto alla soddisfazione del bisogno di autonomia e del grado di interiorizzazione e condivisione della motivazione ad apprendere. Nel livello più elevato di motivazione estrinseca, la regolazione integrata, c'è una totale congruenza dei comportamenti con i valori e bisogni individuali. L'unica differenza, rispetto alla motivazione intrinseca (secondo questi studiosi), è data dall'assenza di piacere nello svolgere l'attività.

La realizzazione di una diversa concettualizzazione della motivazione ha prodotto *modelli di istruzione* differenziati. Esistono, quindi, diverse opzioni didattiche fondate su concetti di natura motivazionale. C'è, tra altre, l'idea secondo la quale un'azione didattica creativa e dotata di molteplici sfumature può prevenire la demotivazione degli studenti ed educare a un permanente interesse ad apprendere. Secondo Socrate (filosofo greco antico, 470 a.C. – 399 a.C.), antesignano del costruttivismo (paragrafo II.3.) e ideatore della pratica maieutica, «Non posso insegnare niente a nessuno, posso solo cercare di farli riflettere». Secondo Galileo Galilei (fisico, astronomo, filosofo, matematico e accademico italiano, 1564 – 1642), «Non puoi insegnare qualcosa ad un uomo. Lo puoi solo aiutare a scoprirla dentro di sé». Per apprendere è necessario attivare la motivazione per l'intenzionalità che permette di superare il fascino delle scorciatoie per dedicarsi al piacere dell'apprendimento guidato dalla motivazione intrinseca e finalizzato costruttivamente alla propria crescita personale, all'edificazione di nuove facoltà per nuovi orizzonti dell'essere e non solo per nuove prospettive occupazionali. Le scorciatoie portano solo ad acquisizioni temporanee e posticce che sono rapidamente dimenticate. Attenzione alle scorciatoie, ai riti abbreviati; James Richardson (poeta, scrittore, critico letterario sta-

tunitense): «La strada raggiunge ogni luogo, la scorciatoia uno solo». Intenzionalità e motivazione possono essere caratteristiche proprie dall'apprendente (è il caso di Vittorio Alfieri volitivamente legato alla sedia per costringersi allo studio), oppure possono essere suscitate da un insegnante che sia pienamente padrone dei contenuti dell'insegnamento e contestualmente capace di esprimerli in modo professionalmente coinvolgente. Si stabilisce, in questo secondo caso, un rapporto maestro-allievo basato sul confronto creativo tra due attori coprotagonisti. L'allievo è un attore del processo, non è uno spettatore passivo, non è un vaso vuoto da riempire. La base vitale dell'attorialità dell'apprendente è la sua curiosità che si esprime attraverso le domande che pone a se stesso e all'insegnante. È necessario sapere che:

- non esiste un unico modo di apprendere,
- il metodo di apprendimento facile e veloce non esiste (le scorciatoie portano solo ad acquisizioni temporanee e aleatorie che sono rapidamente dimenticate),
- gli esseri umani non sono stati programmati per pensare in modo astratto, l'intelligenza umana è funzionale ad uno scopo molto concreto: sopravvivere, quindi, studiare è di per sé un processo faticoso, ad alto consumo energetico.

La motivazione dà luogo a un modello educativo che si contrappone a quello basato sulla sanzione: la tabella 1.1. pone sinteticamente a confronto i due approcci.

Jacques François-Anatole Thibault (nato Anatole France, Premio Nobel per la letteratura 1921, 1844 – 1924): «Non cercate di soddisfare la vostra vanità, insegnando loro troppe cose. Risvegliate la loro curiosità. È sufficiente aprire la mente, non sovraccaricarla. Mettetevi soltanto una scintilla. Se vi è della buona materia infiammabile, prenderà fuoco».

Il modello educativo di tipo sanzionatorio è fatto per soddisfare i bisogni (spesso tirannici) dell'educatore che trae giovamento dall'obbedienza imposta ai suoi sottoposti (ossia, agli allievi affidatigli).

**Tabella 1.1.** - Approcci sanzionatorio e motivazionale all'educazione.

MODELLO SANZIONATORIO	MODELLO MOTIVAZIONALE
Educatore normativo: un <i>caporale</i> che ordina e giudica	Educatore mediatore: un <i>leader</i> che guida e incoraggia
Focus sull'impegno (« <i>Ora et labora</i> »)	Focus sull'autonomia
Leva sull'obbedienza	Leva sulla motivazione
Centratura sul risultato	Centratura sul processo
Sollecito di memorizzazione acritica, rigida e passiva	Sollecito di comprensione analitica, creativa e flessibile
Sviluppa attaccamenti, disistima e dipendenza	Sviluppa amor proprio, autostima e autonomia
Stimola passività (subire) e vittimismo	Stimola iniziativa (creare) e proattività
Crea sfiducia in se stessi e sospettosità	Crea fiducia in se stessi e gratitudine
Deresponsabilizza	Responsabilizza
Genera frustrazione e malessere	Genera soddisfazione e benessere
Allena alla rigidità mentale e relazionale	Allena alla flessibilità mentale e relazionale

La motivazione muove, l'abitudine conduce. La motivazione è potente, ma l'abitudine lo è di più. Senza consolidare abitudini favorevoli a uno scopo è improbabile ottenere risultati. L'abitudine è un modello di comportamento che, attraverso l'esercizio, è interiorizzato in modo tale da essere poi ripetuto con bassi livelli di vigilanza. L'abitudine è neurologicamente conveniente. Il processo di formazione e consolidamento delle abitudini è perlopiù basato

sulle attività della mente subcosciente: il concetto di abitudine fu riferito inizialmente alle attività motorie ed è stato poi esteso a designare anche attività psichiche caratterizzate da apprendimento per ripetizione e da esecuzione quasi automatica. L'abitudine cristallizza la disposizione a comportarsi in modo ripetitivo e prevedibile in presenza di determinate condizioni.

L'abitudine è rassicurante e comporta un basso dispendio energetico: per queste ragioni, la fiamma della motivazione, che proviene dal bisogno insopprimibile di raggiungere un determinato scopo, va incanalata in abitudini profittevoli, in routine agevoli che permettono di evitare stancamenti eccessivi che rischiano di affievolire la carica psichica associata all'impresa.

Il sovraccaricarsi rischia di logorare e di spegnere l'entusiasmo. Da scarichi si rischia di compiere valutazioni erranee delle situazioni che portano ad accantonare, per psicastenia, progetti ambiziosi e motivanti, che vanno invece attuati definendo freddamente dei piani d'azione ecologici, sostenibili dalla persona per il tempo necessario ad andare a meta.

MOTIVAZIONE	ABITUDINE	PIANO D'AZIONE
-------------	-----------	----------------

Dal punto di vista neurochimico, la motivazione - inclusa quella che muove all'apprendimento - ha dei correlati organici nel cervello sottocorticale limbico e nei circuiti dopaminergici (circuiti o sistema della ricompensa) e peptidergici (paragrafo II.6.).

### ■ I.3. Zone esistenziali di comfort, di apprendimento e di panico

Le zone esistenziali di comfort, di apprendimento (o di stress) e di panico (o di ignoto) sono aree esistenziali immateriali entro le quali si sta diversamente accomodati.

La zona di comfort è in sé una condizione mentale per la quale una persona prova, in determinati ambienti e circostanze, un senso di familiarità, di agio e di controllo della situazione senza sperimentare alcuna forma di disagio.