

Prof. Rosario Ragone

A STUDIARE S'IMPARA

(Strategie cognitive per imparare ad imparare)



Nell'orizzonte del possibile, "tutto è ugualmente possibile". (Kierkegaard)

Introduzione: IN LABORE FRUCTUS

Il senso della responsabilità è legato alla prospettiva del futuro. Vivere solo ed esclusivamente il presente come oggi fanno gran parte dei giovani significa non prendere consapevolezza delle proprie azioni rispetto alle conseguenze. Per questo è indispensabile saper apprendere ed imparare ad imparare anche se ciò risulta faticoso. Infatti, “Il libero arbitrio è la facoltà di fare volentieri quello che siamo costretti a fare”. (Carl Gustav Jung) Per cui , se vi piace la vita comoda e non vi piace “lavorare”, cioè conoscere e studiare, mettete da parte questo libro, perché, come ben si sa, soltanto attraverso ogni sorta di difficoltà si possono raggiungere alti risultati, i latini in proposito dicevano **“per aspera ad astra”** e nel medioevo per *crucem ad lucem*, vale a dire la lode è solita venire dietro, quando la fatica apre la strada. Per lode s’intende il “piacere” di sapere di più, la gioia di capire e la gratificazione intellettuale che ne deriva. Infatti, lo studio in generale comporta uno sforzo adeguato ed una fatica inevitabile.” Dall’ozio nulla può nascere”.(William Shakespeare) Imparare ad imparare è un impegno serio e notevole, soprattutto è saper cogliere nei gesti quotidiani le infinite occasioni per sapersi arricchire di idee, pensieri, conoscenze, emozioni, simboli e parole. Non si può imparare se non, paradossalmente, sapendo imparare. In proposito Catone (distico 4,49) affermava: **“Se ci tocca di conoscere molte cose studiando, facciamo in modo di imparare molto ed evitiamo di non saper imparare”**. Ed ancora: **“Saper qualcosa è lodevole, lodevole è voler imparare qualcosa; il non saper nulla è vergogna, ma molto maggiore vergogna è il non voler imparare nulla”**. La conoscenza, infatti, è la conditio sine qua non , è la condizione senza la quale non si può prendere coscienza di ciò che si è, di ciò che si fa, di ciò che si pensa. Io mi chiedo e vi chiedo cosa c’è di più importante di essere consapevoli ed autonomi ? Porsi questa domanda è fondamentale per sviluppare la consapevolezza dell’ “essere” persona in una situazione esistenziale ben determinata. Il ragionare con la propria testa è notevolmente importante sia dal punto di vista motivazionale che sociale. Infatti è più facile strumentalizzare chi non sa. Sapere è potere affermava un noto filosofo, chi gestisce il potere, qualsiasi tipo di potere, ha avuto sempre timore di coloro che sanno e che si pongono in modo critico rispetto alle circostanze storico sociali e politiche. Ebbene, stiano attente le nuove generazioni a quanti cercano di impedire loro l’accesso al sapere e al suo controllo. Infatti, coloro che ne inquinano e ne adulterano la qualità, la natura e la funzione, dimostrano di temere le loro potenzialità, la loro ricchezza, la loro capacità di fare in proprio cultura, così come mostrano di avere paura del diritto dei giovani a costruire una società ad immagine dei propri bisogni e dei propri ideali, secondo la propria

forza e volontà progettuale. In sintesi la conoscenza è consapevolezza di poter realizzare, in tutta la sua pienezza, il diritto a vivere indipendentemente ed autonomamente, impedendo a chicchessia di ridurre l'uomo a strumento, in qualunque forma lo si tenti, direttamente o indirettamente. Ci sono oggi schiavitù moderne, raffinate, diffuse, non meno taglienti e micidiali di quelle del passato, si pensi, per cominciare a riflettere, alla dipendenza psicologica, e soprattutto economica e finanziaria. Neil Postman (1986), come esempio di dipendenza, afferma che “.....la forma è contro il contenuto. Il pericolo di questa nuova “ideologia dell'immagine” è che la politica, la religione, l'informazione, lo sport, l'educazione, l'economia e via dicendo, diventino un'appendice della grande industria dello spettacolo e nessuno protesta, anzi nemmeno ci bada. Siamo tutti pronti a divertirci da morire.” Dunque, se si fa attenzione a queste considerazioni, si intuisce in modo chiaro e distinto il motivo per cui bisogna sapere e sviluppare le proprie strategie conoscitive che costituiscono uno strumento importante per scoprire gradualmente il proprio modo, unico perché personale, di imparare e per “riappropriarsi” delle conoscenze come arma per contrastare l'uso improprio che viene spesso fatto. Essere consapevoli delle proprie scelte implica il sapere quello che si fa e perché lo si fa, implica la “praxis”, l'agire moralmente responsabile, la libertà di progettare la propria vita.” **Mieterai a seconda di ciò che avrai seminato**” diceva Cicerone (De oratore 2,65-2,61), l'esaltazione dell' uomo sta proprio nella responsabilità degli esiti delle nostre azioni. Perciò, studiare significa applicarsi con impegno e responsabilità, con sforzo e fatica, **“delle lettere le radici sono amare, ma i frutti dolci”**. Ciò che si impara, lo si impara per se stessi, impariamo per la vita e non solo per la scuola. Il prendere coscienza di ciò costituisce un punto di partenza da privilegiare, non solo in relazione alle proprie limitazioni, ma anche alle proprie potenzialità da sviluppare. Si richiede lo sviluppo delle abilità e delle competenze in una prospettiva interdisciplinare, transdisciplinare, trasversale, partendo dalle capacità più “pratiche”, come il saper tenere in ordine i quaderni o il saper organizzare, sistemare efficacemente gli “ arnesi del mestiere”, a capacità cognitive più complesse o “ teoriche”, come il saper prendere appunti , che implicano operazioni concettuali articolate e strutturate. Si ricordi che questa possibilità di ampliare le capacità di studio è data a tutti coloro che sono nati favoriti dalla sorte, per cui è bene intendere che intelligenti e “virtuosi” si diventa non si nasce secondo Reuven Feurestein, e come ritenevano anche gl'illuministi greci e la loro Paideia. Infatti, l'intelligenza è una capacità dinamica che si sviluppa, cambia, e, con opportuni interventi, può migliorare e crescere. Albert Einstein in un suo motto affermava. **“Ci sono due modi di vivere la vita. Uno è pensare che niente è un miracolo. L'altro è pensare che ogni cosa è un miracolo”**. Possiamo, dunque, valutare la nostra autostima in relazione a ciò che vogliamo, scegliamo e pensiamo ogni giorno, ogni istante del nostro vivere.

Ritornando a nostro discorso iniziale, l' intelligenza consiste,infondo, nella capacità di adattarsi adeguatamente alle situazioni, è la capacità di risolvere problemi che siano di natura teorica o pratica. Howard Gardner ha proposto nel 1983 la teoria dell'intelligenza multipla, affermando: *"l'intelligenza è multipla, può essere linguistica, logico-matematica, musicale, può riferirsi all'organizzazione degli spazi o manifestarsi sotto forma di abilità corporee introspettive, comunicative, oppure di indagine nel mondo della natura, può riferirsi all'organizzazione all'interpersonale, all' emotività"*. Perciò, ognuno di noi può sviluppare una o più forme d'intelligenza. Ma per sviluppare, potenziare, stimolare, questa nostra ricca e dinamica facoltà di pensare abbiamo bisogno di strategie d'apprendimento consolidate, a volte naturali, valide ed attendibili, vale a dire ci sono delle opportunità tecniche che ci permettono di strutturare, promuovere un' efficiente capacità d' assimilazione e d'accomodamento , secondo la teoria di Piaget, per generare in modo creativo e critico idee innovative e più funzionali ai problemi che bisogna affrontare quotidianamente. Nel nostro caso, il problema che bisogna affrontare è il metodo di studio, riguarda il modo attraverso il quale si riesce meglio ad acquisire "qualitativamente" più informazioni possibili in relazione alla pluralità degli stili cognitivi nelle tre fasi del processo di apprendimento : l' acquisizione, l'elaborazione, la verifica.

Le strategie cognitive che in genere usiamo sono:

- a) globale o analitico (dall'universale, generale al particolare o dal particolare al generale. Quando si studia, si preferisce prima avere una visione d'insieme del materiale da imparare per poi passare all'analisi, oppure si imparano prima i singoli concetti e solo dopo vengono collegati in uno schema/quadro generale ?);
- b) convergente o divergente (Quando si studia si cerca di imparare solo ciò che è indispensabile per ottenere un buon risultato, oppure si cerca di approfondire gli argomenti per un arricchimento personale ?);
- c) risolutore o assimilatore (Quando si studia si cerca la concretezza, cioè col minimo sforzo si vogliono ottenere dei risultati soddisfacenti cercando nell'informazione a disposizione ciò che serve a risolvere la necessità, oppure si ricercano soluzioni esaustive e articolate non necessariamente di utilità pratica e non legate alla necessità contingente ?);
- d) dipendente o indipendente dal campo (Quando si tende ad esaltare i collegamenti tra il contesto in cui l'argomento è inserito e l'argomento stesso o si tende ad isolare i singoli argomenti dal resto ?);

- e) verbale o visuale (Quando si studia si predilige l'uso del codice linguistico, ripetere ad alta voce un testo, ascoltare registrazioni sonore oppure si predilige l'uso del codice visuo - spaziale, schemi, diagrammi, grafici, mappe concettuali ?);
- f) sistematico o intuitivo (Quando si studia si fa riferimento alle preconcoscenze da connettere ad una variabile per volta, viceversa si cerca la soluzione per ipotesi, intuizioni da verificare o falsificare in seguito ?);
- g) impulsivo o riflessivo (Prima di studiare non si organizza e pianifica il lavoro o si pianificano accuratamente tutte le fasi ?).

In relazione a tale panoramica non del tutto esaustiva sulla pluralità del nostro stile cognitivo è opportuno fare delle precisazioni. In primo luogo, si usano e si possono utilizzare contemporaneamente più stili cognitivi , in secondo luogo bisogna fare attenzione allo stile più produttivo dal punto di vista della comprensione, facendo attenzione a non privilegiare un stile rispetto ad un altro. In terzo luogo è bene sviluppare un ottimo atteggiamento “cognitivo ed affettivo” per affrontare e risolvere i problemi di natura sia scolastica che di vita quotidiana. Di conseguenza, come Umberto Eco sostiene, non è tanto importante sapere tutto, ma acquisire la capacità di poter imparare quello che si vuole e quando si vuole, cioè il metodo. Dunque, è necessario riflettere sul proprio stile cognitivo e migliorare il proprio metodo di studio. Inoltre, un buon metodo di studio fa risparmiare tempo e fatica. Si tratta, in fondo di *capire e imparare* “*il come*” e il “*perché*” si studia piuttosto che la quantità variabile di dati informativi non strutturati. Infatti, si apprende e si memorizza meglio e più velocemente quando si conosce la struttura intellettuale e cognitiva, cioè quando si sa come funziona l'apprendimento e la memoria e quali sono i processi d'apprendimento che mettiamo in atto. Lo studio senza metodo è disordinato ed improduttivo, senza motivazione diventa qualcosa d'insopportabile. La motivazione è la forza , in fondo, che ci spinge ad agire per soddisfare le nostre esigenze o desideri che rappresentano il disagio per un bene assente. Perciò occorre non lasciarsi sfuggire che *si tende a dimenticare facilmente* quando si studia senza interesse, senza voglia di sapere di più rispetto a quanto si sa. Socrate diceva spesso “ **So di non sapere**” facendo riferimento a coloro che non si rendevano conto di non sapere e pensavano invece di essere i più sapienti di Atene. Ciò che ci spinge alla ricerca o alla “ricercazione” è proprio il dubbio, la consapevolezza che nella vita c'è sempre da imparare . Impariamo ed apprendiamo ciò che ci interessa e dimentichiamo ciò che riteniamo inutile ed insignificante o banale. Di fatto, si ricorda più facilmente ciò che piace e ciò che è utile. E' necessario, perciò, motivarsi e capire il perché si deve studiare e il fine ultimo dello studio che può

essere sia teorico che pratico, cioè si può conoscere per conoscere, in questo caso la conoscenza è fine a se stessa ed incondizionata o si conosce per poter applicare le conoscenze acquisite ad un determinato contesto ed in relazione ad una determinata condizione.

Ricollegandoci a quanto si diceva della ritenzione, è conveniente capire che il livello di mantenimento dei contenuti dipende molto dall'efficacia nello strutturare il materiale di studio e/o nello scegliere ed applicare la tecnica più adeguata al fine da raggiungere. A qualche studente suonerà strano sentir dire che studiare è piacevole se fatto con passione e soprattutto con organizzazione. Recuperando la famosa metafora della mente come computer, al fine di ottenere prestazioni ottimali è opportuno inserire i dati o i contenuti da elaborare in una forma ed in un ordine ben preciso, altrimenti il computer rischia di incorrere in errori irreversibili di "processamento" delle informazioni stesse. E' importante, dunque, cominciare ordinatamente e razionalmente un lavoro, perché *chi ben incomincia è a metà dell'opera*. riteneva un vecchio proverbio, anche se ciò non basta perché bisogna sempre perseverare nel compito. L'ordinare il materiale migliora l'acquisizione e le prestazioni e di conseguenza l'aspettativa di ottimizzazione del proprio operato, cioè aiuta ad aumentare l'autostima, la propria consapevolezza, l'impegno, le motivazioni personali ed infine la voglia di sapere. Secondo Bandura (1973), infatti, il comportamento individuale è fortemente influenzato dalle aspettative che ognuno di noi possiede riguardo alle proprie capacità di affrontare un certo compito. La percezione o la considerazione che abbiamo di noi stessi è data in particolar modo dalla percezione che gli altri hanno di noi. In breve, rifacendoci a quanto fin qui detto, è valido il vecchio proverbio cinese :” **non dare un pesce ad un affamato, ma dagli un amo da pesca e fargli vedere come bisogna pescare, perché se gli dai un pesce mangerà per un giorno, se gli insegnerai a pescare con i mezzi a disposizione mangerà più giorni e vivrà più a lungo**”. E' ovvio che in questo processo d'apprendimento un ruolo importante e critico viene giocato dall'adulto o insegnante che deve mediare fra i contenuti , l'apprendimento di essi, la verifica e l'autoverifica del processo di acquisizione. Ciò significa indirizzare l'allievo nel miglior modo possibile, secondo le opportune tecniche e le sue inevitabili implicazioni affettive. Attraverso, difatti, una ricca dimensione di senso, di significato valoriale ed esistenziale si può rendere l'apprendimento qualitativamente più “umano” senza, però, tralasciare le procedure del saper imparare. Mediare significa fare da ponte, da educatore , da istruttore, da guida. Significa rispettare i ritmi cognitivi di ciascuno ed in particolar modo la sua dignità.”**La natura non procede a balzi**”. Le fasi dello sviluppo cognitivo ed affettivo sono molto importanti per l'accrescimento individuale che, procedendo per prove e errori e in modo da

rispettare i vari stadi del processo di acquisizione e di interazione interpersonale, rende possibile ogni forma di dialogo educativo. Oltretutto, per capire e comprendere il punto di vista dell' altro, si richiede la capacità di afferrare e decodificare il suo codice linguistico, il suo stile cognitivo, il sottofondo socio-culturale, i sistemi di fede e di valori su cui si basano le sue assunzioni e si richiede inoltre di tener conto delle circostanze empiriche nel momento della comunicazione e della mediazione. “ La verità è uno specchio infranto in mille pezzi: ciascuno crede con il suo pezzettino di possedere il tutto”. (Sir Richard Burton)

Suggerimenti sul metodo o“via “ più breve ed efficace per :

- 1) Sviluppare la consapevolezza del valore del metodo;
- 2) Economizzare : programmare i tempi di studio e di svago;
- 3) Continuare gli studi con successo;
- 4) Ottenere gratificazione (legge dell'effetto di THORNDIKE), l' intensificazione del
- 5) piacere di apprendere, aumenta l'autostima(la convinzione di farcela determina in gran parte il successo o rinforzo positivo), “ il risultato è il coronamento dell'opera”;
- 6) Acquisire una permanente abitudine metodologica.

“Lo scopo della vita è una vita che abbia uno scopo”. (Robert Burns)

LA PRATICA

Le fasi e le tecniche per imparare ad imparare si possono sintetizzare in tre punti fondamentali:

- a) La situazione iniziale o meglio la predisposizione all'apprendimento.
- b) L'applicazione della tecnica.
- c) L'automatizzazione delle procedure strutturali per capire ed apprendere, spiegare ed applicare.

Iniziamo ad analizzare i punti in questione. Si ricorda e si apprende di più quando il materiale è significativo (lezione interessante, comprensibile) e quando lo rendiamo parte delle nostre motivazioni e del nostro interesse. Infatti, per memorizzare è fondamentale l'attenzione , la comprensione, l'organizzazione di contenuti di un testo, la lettura attiva, il linguaggio, la memoria visiva, la ripetizione, l'errore e l'automatizzazione delle procedure. Tutte queste facoltà o attività mentali, da non dimenticare, fanno parte di un'unica facoltà che è il “pensare”, perché interagiscono fra di loro, cioè si condizionano reciprocamente, per cui vengono distinte solo per essere analizzate. In sintesi, rappresentano l'unità della molteplicità, l'oggettivarsi del pensiero, l'interdipendenza sistemica o organica, senza la quale non è possibile raggiungere alcuna consapevolezza del nostro modo di pensare il considerato: **la memoria è il raccogliersi del pensiero.**(M. Heidegger 1951-52, lezioni di Friburgo)

Suggerimenti sul metodo:

- 1) Per chiarire la vostra dichiarazione di intendi, determinate dei criteri che soddisfino il vostro obiettivo. Chiedetevi: Che cosa voglio ottenere? Che cosa voglio conservare? Che cosa voglio evitare?
- 2) Le risposte a queste domande costituiscono un metro con cui misurare i pro e i contro delle alternative possibili che vi condurranno alla migliore linea d'azione.
- 3) Avere degli obiettivi personali e “lavorare” per raggiungerli è un aspetto importante della salute mentale. Gli obiettivi sono bersagli che magnetizzano il nostro tempo, le nostre

energie, la nostra creatività: essi costituiscono il terreno su cui avviene la crescita personale, rispondendo all'esigenza fondamentale di avere una direzione e di dare un senso all'esistenza.

- 4) Stabilire gli obiettivi in modo realistico ha un'importanza cruciale per raggiungere lo scopo. Se un vostro desiderio non si lascia facilmente trasformare in un obiettivo, valutate fino a che punto lo desiderate davvero. Stabilire degli obiettivi a breve termine e a lungo termine, fate in modo che siano stimolanti, ma non tanto difficili da farvi perdere la motivazione, renderli realistici, ma non così facili da essere una banalità.
- 5) La felicità non è un obiettivo da raggiungere, ma il risultato di aver raggiunto degli obiettivi.
- 6) Dedicate tutto il tempo necessario a imparare a fare delle buone scelte.
- 7) Siate più consapevoli delle vostre decisioni: imparate a distinguere quelle dovute all'abitudine da quelle che derivano da un'analisi consapevole.

“Non basta avere una bella mente. La cosa più importante è usarla bene”. (René Descartes)

L'ATTENZIONE

L'interesse è la componente emotiva dell'attenzione. L'interesse dà energia ai processi mentali, e, poiché è naturale prestare maggiore attenzione a ciò che è più importante, se si vuole accrescere l'attenzione per una cosa della quale non vi importa granché, cercate di risvegliare l'interesse per tale cosa, così non avrete difficoltà a concentrarvi. Una mente in forma ha un magazzino di interessi personali, che fornisce un ambiente fertile in cui le idee possono mettere radici, germogliare e fiorire. William James disse: “Quanto più una mente è ricca di conoscenze, fresca e originale, tanto più è facile mantenere desta l'attenzione. L'intelletto non rifornito di materiale, stagnante, poco originale, difficilmente sarà capace di prestare a lungo attenzione a un argomento qualsiasi”.

L'attenzione permette di annotare selettivamente nel registro della memoria immediata o sensoriale e di trasferire poi attraverso la nostra facoltà di elaborazione “attiva” o immaginativa i contenuti trasformandoli e fissandoli nella memoria a lungo termine dove vi sono strutture, trame mentali già precedentemente acquisite che si combinano con le nuove. Vale il vecchio proverbio che dice: “Quel che ascolto dimentico, quel che vedo ricordo, quel che faccio capisco”. La memoria, infatti, non è un elemento passivo, ma attivo, non è un semplice contenitore di informazioni come spesso si pensa. “Essa designa in modo globale delle funzioni pertinenti allo psichismo, di cui le principali sono la sovratemporalità, la fissazione, la conservazione e l'evocazione o recupero dell'informazione. La memoria dipende, difatti, dalla situazione ambientale, dalla motivazione che si ha, dal contesto sensoriale e dalle condizioni emotive” .” Non si tratta quindi di un processo automatico o incidentale, ma di un processo eminentemente attivo: alla fine del processo resta una traccia in memoria solo di ciò che ci ha colpito, sensorialmente, intellettualmente, emotivamente o di ciò che siamo riusciti a comprendere / decodificare e a codificare, ovvero tradurre e sistemare all'interno di uno schema mentale già in nostro possesso le numerose sollecitazioni ed informazioni. Questo è quanto ci suggerisce R. Canestrari (1984). Quindi, bisogna sviluppare la capacità di decodificare (tradurre/leggere/interpretare) i messaggi o contenuti espressi in varie forme che vengono offerti dall'insegnamento diretto e/o testuale. In sintesi, decodificare significa conferire un senso ai dati informi, non ordinati, dell'esperienza, operare il riconoscimento di un comportamento. La decodifica

comporta sempre un processo di selezione, organizzazione ed interpretazione dei segnali forniti (lezione o lettura di un testo) per procedere poi ad una ulteriore codifica, a ciò che ci permette di creare immagini mentali, anche se noi non conosciamo ancora ciò che ci dà facoltà di tradurre i dati sensoriali in schemi mentali o concetti come è stato messo in evidenza da J. Eccles e D. Robinson(1985) nel interessantissimo libro “La meraviglia di essere uomo”.

Ritornando ai suoi passi iniziali, l'attenzione diventa, dunque, concentrazione, riflessione, meraviglia, contemplazione, soprattutto quando si è catturati dall'oggetto della propria riflessione.

Il piacere di stare attenti, di capire sono di primaria importanza, bisogna infatti, sviluppare sin dall'infanzia la capacità di attenzione e concentrazione, affinché si possa meglio apprendere e ricordare. “Ogni tanto è importante interrompere una vita in cui si è costantemente bombardati da migliaia di impressioni e di stimoli per provare a stare in pace e in silenzio con se stessi. Oggi la capacità di concentrarsi non esiste più. La gente è sempre distratta. Si fanno due o tre cose contemporaneamente; si sente la radio e insieme si conversa con una persona. E spesso neppure la conversazione è attenta. Qualunque cosa si faccia, la concentrazione è in ogni caso la premessa di una buona realizzazione. Per essere un buon carpentiere, un buon cuoco, un buon filosofo, un buon medico, oppure semplicemente per essere vivi, il primo presupposto è indubbiamente la capacità di riuscire davvero a concentrarsi su qualcosa. Il che significa che nulla mi deve impegnare al di fuori di ciò su cui dirigo la mia attenzione. Tutto il resto va praticamente dimenticato. Tale facoltà è tipica anche di una autentica conversazione, quando due persone parlano di una cosa importante. Ognuna è completamente e costantemente concentrata sull'altra e sull'oggetto della conversazione”. (Erich Fromm 1951) Infatti, non si impara niente se non si sta attenti e se non si sa ascoltare. L'arte del tacere è fondamentale come l'arte del dire, perché chi sa ascoltare saprà anche scegliere il momento giusto per parlare e porre domande e dunque capire ed acquisire nuove conoscenze. Essere selettivi e concentrati significa, dunque, non distrarsi, capire la procedura logica del discorso. Saper ascoltare con riflessione e concentrazione deve diventare un'abitudine, *una seconda natura*. Ecco, infine, che l'attenzione verso ciò che si fa e verso la propria interiorità valorizza quello che si ascolta e ciò che siamo. Solo con l'attenzione si può “imparare” tanto : **l'attenzione è lo scalpello della memoria** Ma come ci si libera mentalmente per concentrarci? Un approccio è quello di raccogliere l'attenzione e portarla sul “qui ed ora”. Lo si può fare rilassandosi, rallentando ogni attività e facendo in modo che i pensieri, preoccupazioni e tensioni varie attraversino la mente senza soffermarsi. Ci si può scaricare

dalle tensioni anche fissando l'attenzione su un dato oggetto o compito. “Quando siete seduti, state seduti. Quando siete in piedi, state in piedi. Soprattutto, non oscillate qua e là” (Antico detto cinese). Qualunque sia l'approccio usato, il trucco sta nel lasciare andare i pensieri irrilevanti che ingombrano la mente. “La persona è tale per la causa alla quale si dedica” (Karl Jaspers). “Il che vuol dire: non pensare troppo a se stessi e ai propri problemi, ma abbandonarsi piuttosto interiormente a un compito concreto, il cui conseguimento è doveroso e personale..... E' solo nella dedizione a una causa che noi diamo forma alla nostra personalità”. (V.E.Frankl 1985) Un punto di partenza naturale per liberarsi e sciogliersi è rilassare il corpo: allentando la tensione delle spalle, respirando più profondamente e regolarmente, e distendendo i piccoli muscoli che circondano la bocca e gli occhi, così facendo, vi liberate dell'espressione fisica della tensione. Rilassare il corpo rilassa automaticamente la mente. “Quando impariamo a rilassare il corpo, il respiro e la mente, il corpo diventa sano, la mente diventa chiara e la nostra coscienza diventa equilibrata” (Tarthang Tulku, maestro buddista).

Suggerimenti sull'attenzione:

- 1) Per mantenere in forma la memoria è utile prendere l'abitudine di avere sempre un'attenzione vigile.
- 2) Conversando con qualcuno, cercate di prestare più attenzione del solito a ciò che dice il vostro interlocutore. Spesso dimentichiamo quello che udiamo perché non ascoltiamo veramente, lasciamo che la nostra mente ci distraiga, o pensiamo a quello che stiamo per dire a nostra volta. Ricordatevi il detto: “Le migliori conversazioni sono quelle in cui si fa attenzione al significato, non alle parole”.

LA COMPRESIONE

Quindi, il primo passo è l'attenzione, il secondo è la comprensione perché senza aver capito non si possono memorizzare i contenuti, anche se molto interessanti. Per esempio, delle volte capita d' imparare a memoria senza prima aver compreso il senso di ciò che si è letto. Capire non significa apprendere in modo nozionistico, ma significativo. Il livello di profondità, di significato e di riflessione alimentano il ricordo e la memorizzazione. Dunque, non si può memorizzare senza aver prima capito bene. **“ Una volta che un’anfora nuova si è impregnata di un odore, lo conserverà a lungo”** affermava Orazio (Ep. 1,2,69 s.). La decisione sul tempo di permanenza delle informazioni nella nostra mente dipende solo da noi. Quando si ascolta una lezione, anche una bella lezione, senza elaborarla personalmente, senza ristrutturarla, senza “ masticarla” e senza assimilarla, si rischia di dimenticarla, nonostante il fatto che sia stata interessante e stimolante. In pratica, cosa bisogna fare per apprendere meglio e memorizzare un quantità notevole di informazioni o conoscenze in modo significativo?

Occorre tener presente le fasi del processo di acquisizione e precisamente:

- a) valorizzare ciò che si deve studiare;
- b) suddividere i contenuti complessi in piccole parti ;
- c) tradurre i concetti astratti o generali in immagini concrete;
- d) capire ed elaborare schemi o mappe concettuali;
- e) ripercorrere le fasi precedenti per meglio sistamarle.

Andiamo adesso ad approfondire le fasi suddette, tenendo presente che il metodo di studio, considerato come l'insieme delle strategie per mezzo delle quali l'alunno predispone le fasi e i percorsi di studio, al fine di una maggiore responsabilizzazione nel processo di apprendimento, è un aspetto fondamentale. E' un investimento vantaggioso perché aiuta a vivere meglio lo studio e la vita a scuola, migliorando il proprio rendimento. Migliorare il proprio rendimento significa, in fondo, migliorare il proprio senso di auto-efficacia e di autocontrollo dell'apprendimento. La procedura consiste in primis nel prendere bene gli appunti.

Suggerimenti sulla comprensione:

- 1) Quando studiate un manuale, assegnatevi degli obiettivi precisi. Date una rapida scorsa alla materia, acquistate una visione d'insieme dei concetti principali e decidete quante pagine volete studiare. Trovate il ritmo giusto, concentratevi sui concetti e sul senso, invece di voltare una pagina dopo l'altra meccanicamente. Quando avete finito, rivedete il tutto. Fate sì che il tempo dedicato allo studio costituisca un ciclo di azione completo.
- 2) Scoprite che cosa ignorate sull'argomento: visualizzate la materia nei particolari e poi ponetevi delle domande su che cosa è stato scritto e su che cosa voglia l'autore far capire.

GLI APPUNTI

Prendere bene gli appunti significa : a) facilitare la concentrazione (chi prende appunti deve ascoltare o leggere con attenzione cercando di capire ciò che si ascolta o si legge); b) aiutare la memorizzazione dei contenuti appuntati attraverso la ripetizione, il ripasso, la comprensione, la ricostruzione, la pianificazione, la strutturazione, l'approfondimento.

Ebbene, gli appunti o i concetti trascritti devono essere prima di tutto chiari e schematici per poi essere a loro volta integrati con il testo o altre fonti. In breve , gli appunti devono essere comprensibili a distanza di tempo e devono essere completati, elaborati, strutturati attraverso i testi in uso:

dizionari, libri, dispense, vocabolario, enciclopedie, trattati e fonti di vario genere.

Le informazioni o messaggi in forma orale o scritta devono convergere ad un unico scopo: la comprensione e la memorizzazione del messaggio stesso amplificato dalla personale elaborazione, cioè dalla riformulazione dei contenuti con parole proprie , ma sempre legate al contesto linguistico. Infatti, capire il lessico di ciò che si sta studiando è importantissimo, perché come è noto ogni materia si caratterizza da un determinato linguaggio, conoscere il linguaggio di una materia significa conoscere ed apprendere la materia stessa. Essere consapevoli della complessità dei concetti e del linguaggio che adoperiamo per designarli, ci fa cogliere identità e differenze, aspetti comuni e caratteristiche specifiche. Sotto il profilo didattico e pedagogico tutto ciò costituisce un' importante palestra di addestramento ed allenamento della mente. Dunque, ascoltare in modo efficace ed attivo significa anche seguire il lessico specifico, l'itinerario mentale di chi sta parlando, capire ciò che dice. Significa capire il ragionamento, prendere consapevolezza di ciò che si dice e il modo con cui lo si dice. Infatti, una condotta di tipo imitativa non implica di per sé un apprendimento che è infondo il risultato di un' esperienza soggettiva, un' elaborazione individuale. Pertanto, non esiste apprendimento duraturo che non passi per un' elaborazione percettiva e cognitiva di uno stimolo. Se poi le cose non risultano chiare , cioè la lezione o la lettura non comporta un coinvolgimento "empatico" nella sua articolazione complessa, allora bisogna chiedere ulteriori informazioni e chiarimenti; partecipare, domandare, conversare, dialogare per capire ciò che si sta illustrando o dicendo. Domandare è lecito, rispondere è cortesia, chi domanda non sbaglia mai. Nessuno deve vergognarsi di domandare quello che non sa o

lo si sa approssimativamente, perché solo attraverso il confronto, il conversare si possono apprendere tante cose nuove ed arricchirsi. Peraltro, l'insegnante ha il dovere morale di far capire ed aiutare il processo di memorizzazione. Il dialogo educativo si basa proprio su questa possibilità d'interagire sapientemente (non bisogna far domande poco attinenti all'argomento per perdere tempo) con l'insegnante-educatore ed i compagni. Dunque, bisogna saper anche ascoltare perché chi sa ascoltare attivamente saprà anche esporre e domandare correttamente. Immedesimarsi , infatti, significa comprendere, vivere, capire, nonché amare profondamente chi ti sta accanto e cammina con te né indietro, né avanti, ma con pari dignità. Ebbene, **“chi sa ascoltare è come una brava massaia, da tutto ricava profitto”**. Dunque, non bisogna, come di solito si fa, prendere appunti trascrivendo tutto ciò che si dice parola per parola, ma ascoltare, capire, afferrare il senso di ciò che poi occorre ricordare, utilizzare segni, frasi riassuntive, cioè fissare in modo chiaro l'argomento di cui si sta parlando. Riassumere mentre si segue il ragionamento significa operare personalmente facendo proprio il concetto, cioè bisogna elaborare soggettivamente i contenuti che possono essere ricavati sia da una lezione sia dai testi su cui si studia. In breve, una sintesi riassuntiva implica l'ascoltare attivamente, il leggere con attenzione e concentrazione, il riflettere in relazione alle mappe cognitive già in possesso, l'interpretare o decodificare, cioè capire e poi ridurre il contenuto appreso fissandone la struttura fondamentale ed accantonare tutte quelle informazioni che non risultino efficaci , fondamentali per comprendere il discorso logico. Ciò serve ad esprimere in sintesi i concetti chiave, a facilitare la comprensione e la memorizzazione, a migliorare e potenziare la capacità d'acquisizione, la precisazione, la concisione. Dunque, bisogna strutturare un sistema che si autoregoli, cioè creare un complesso di leggi e di elementi che interagiscono fra di loro per cercare l'equilibrio e per accomodare le conoscenze acquisite su quelle già possedute e memorizzate .Ma come si struttura una lezione o ciò che si studia in generale? Prima di tutto bisogna afferrare quale sia l'informazione principale o primaria che contiene le idee più significative allo scopo, più profonde ed importanti per capire l'argomento in oggetto. Poi, rintracciare le informazioni secondarie , cioè quelle parti del discorso che aggiungono notizie di minore interesse all'informazione principale, di cui rappresenta lo sviluppo e il completamento. Dopo si passa alla schematizzazione dei contenuti selezionati con intelligenza e sapienza senza cadere nello schematismo.

Suggerimenti su come prendere gli appunti:

- 1) Precisare all'inizio della pagina l'argomento, il nome di chi parla, la data.
- 2) Individuare i concetti più importanti e registrarli, annotando tali concetti nella forma più sintetica possibile.
- 3) Eliminare mentre si ascolta tutti gli elementi grammaticali che non sono necessari per la comprensione.
- 4) Usare sostantivi invece di aggettivi oppure aggettivi al posto di complementi.
- 5) Usare parole brevi e/o abbreviate, segnalare mediante simboli o segni convenzionali i collegamenti cronologici (1..2..3.. a..b..c..) e logici. Per esempio: = uguale/identità, cioè, che significa, =/ diverso, invece, al contrario, contrapposizione, + o -, più o meno, > maggiore di, che comprende, che è più importante di, "freccia": consequenzialità, effetto, quindi, perciò, poi, in seguito, : ecco l'elenco, "freccia alternata": parole e concetti legati da un preciso rapporto logico (di significato, di reciprocità, di sinonimia, di interdipendenza ecc...), "freccia a due punte": interazione.
- 6) Segnalare il diverso livello d'importanza delle parole e dei concetti.
- 7) Rivedere gli appunti per una eventuale integrazione o correzione. Questa operazione deve essere fatta "a caldo",cioè subito dopo l'ascolto o al massimo entro pochi giorni.

L'ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI DI UN TESTO

Analisi e sintesi.

Per ricavare qualcosa di sensato dalla confusione di forme, suoni, sensazioni tattili, odori e sapori che costituiscono la vita, noi usiamo costantemente due facoltà mentali: l'analisi e la sintesi. Analizzare significa scomporre idee di vasta portata in concetti fondamentali.

La sintesi, il reciproco dell'analisi, consiste nel combinare informazioni parziali in principi generali. Quando si sintetizza quello che sa, si raggruppano e si individuano configurazioni concettuali, relazioni e cause soggiacenti che spiegano il quadro generale, noi inseriamo le cose o il materiale appreso in categorie. Mentalmente, mettiamo tra parentesi le nostre esperienze.

L'organizzazione dei contenuti è molto importante perché ci permette di ricordarli meglio quando occorre. Infatti, è più facile ricordare uno schema o mappa concettuale argomentativa che tot. pagine di un testo o tre ore di lezione. Dunque, se si tratta di un testo si deve procedere in questo modo: analizzare o scomporre, – sciogliere- isolare sottolineando appropriatamente e possibilmente con i colori più evidenti : rosso, nero e blu, i concetti principali da quelli secondari. Sintetizzare riformulando personalmente i contenuti appresi attraverso una descrizione soggettiva, cioè elaborare tali contenuti con un processo di generalizzazione e categorizzazione. Semplicemente, ad una serie di contenuti fondamentali si può sostituire un vocabolo appropriato, in relazione alla materia che si sta studiando, che esprima l'insieme, che indichi il tutto con poche parole, cioè le famose parole chiave o concetti guida intorno ai quali si organizzano sotto forma di mappe le informazioni acquisite.

Creare una mappa concettuale o creativa è semplice, basta avere un po' di fantasia e conoscere alcune regole di base:

- a) Estrarre da ogni testo un nucleo fondamentale posizionandolo in un foglio dove si preferisce (preferibilmente al centro del foglio).
- b) Strutturare il tutto ad anelli, permettendo di creare una gerarchia fra tutte le informazioni (si ricorda che la nostra mente non lavora solo per processi lineari, ma anche in modo pluridirezionale elaborando più informazioni contemporaneamente).

- c) Proprio per questo le mappe non verranno organizzate sempre nella maniera lineare tradizionale, ma saranno possibilmente strutturate in modo originale a seconda delle naturali strategie individuali.
- d) Scrivere in stampatello per una migliore visione e rilettura successiva.
- e) Usare le parole o punti chiave ai fini di un'efficace mappa mentale.
- f) Usare quando è possibile i colori che serviranno per delimitare le varie zone all'interno della mappa o per fare collegamenti tra i vari argomenti.
- g) Usare dei disegni di vario tipo, quando è possibile, che rappresentino i concetti principali o le parole chiave.
- h) Così facendo è possibile individuare i legami esistenti tra i vari argomenti; è possibile avere una visione globale con una singola occhiata; è possibile fare delle aggiunte; è possibile fare delle rapide consultazioni.

Tutto ciò serve per poter sia sintetizzare, che ricordare, permette in seguito di esporre in modo lineare ed organizzato, nonché di mostrare di argomentare articolatamente ed organicamente. Infine, per memorizzare una mappa creativa si possono utilizzare le mnemotecniche, per esempio la fotografia mentale, le storielle (si collegano le parole chiave o altro ad una storiella), la tecnica dei loci, l'omino (si associano le parole chiave o i concetti ad ogni parte del corpo, es. occhi, gamba destra, orecchi, naso, ecc...), e tutte le altre strategie di cui parleremo.

Suggerimenti sull'analisi e la sintesi:

- 1) Prendete l'abitudine di essere consapevoli di come suddividete mentalmente la vostra esperienza. Quali categorie usate per dare un ordine alle vostre osservazioni o contenuti?
- 2) Prendete coscienza degli schemi a cui ricorrete per dare un ordine al mondo. Esercitatevi a cambiare i punti di vista. Mettetevi nei panni degli altri, vedendo le cose con i loro occhi.
- 3) Usate il metodo scientifico ogni volta che è possibile. Non credete alle cose basandovi sull'esperienza, ma osservatele attentamente, verificate le idee, siate disposti a modificare le vostre opinioni in seguito alle prove che avrete raccolto.

“Nessun numero di esperimenti, per quanto grande sia, può mai dimostrare che ho ragione; un solo esperimento può provare che ho torto”. (Albert Einstein)

Suggerimenti sulla lettura e l'organizzazione dei contenuti:

- a) Il titolo come chiave di lettura (capitolo-paragrafo).
- b) La struttura del testo o organizzazione contenutistica (unità, moduli, partizioni varie).
- c) Il linguaggio specifico per ogni materia.
- d) L'impostazione degli argomenti trattati (inizio o prologo, corpo o idea centrale, conclusione)
- e) Le idee fondamentali e secondarie (quelle che fanno da sfondo all'argomento, ma non necessarie ai fini del contenuto essenziale)
- f) L'integrazione dei concetti con gli appunti presi durante la lezione.
- g) La richiesta di spiegazioni ulteriori o chiarificazioni all'insegnante
- h) Le categorie fondamentali come la quantità, la qualità, la relazione, la modalità , per esempio: causa-effetto, definizione, caratteristica, distinzione, importanza, profitto, tesi-antitesi-sintesi, evidenza-analisi-sintesi, dinamicità, confutazione, prova o verifica, interdipendenza, conclusione, analogie, importanza , valore , luogo, tempo,
- i) La memorizzazione verbale o mentale.
- j) L'applicazione delle conoscenze acquisite tramite le strategie di recupero intenzionale o indotto (la schematizzazione, le scalette orientative e così via).
- k) Infine,un proverbio notevole di CATULLO: "l'acqua si beve più volentieri se la si attinge dalla sorgente.(se si vogliono avere conoscenze chiare e precise, bisognerà andare alla fonte e non fermarsi dov'è l'acqua putrida degli stagni, cioè alle imprecise informazioni di seconda mano).

LA LETTURA

Il leggere è legato all'elaborazione e alla riflessione. Si capisce bene quando la lettura viene a coincidere sia con ciò che si sa già, cioè le mappe cognitive o conoscitive che abbiamo acquisito in precedenza, sia con la motivazione di base, vale a dire lo stato interiore che a sua volta rende conto del perché si intraprenda o non si intraprenda una azione finalizzata al raggiungimento di un determinato scopo. Saper leggere significa saper scegliere che cosa leggere in rapporto ai propri bisogni, saper capire il contenuto e il significato di ciò che legge e saper valutare criticamente ciò che si è letto. E significa anche saper trasformare ciò che si è letto in un aumento delle proprie conoscenze e in un arricchimento della propria personalità. Spesso, comunque, nel leggere commettiamo alcuni errori, fra i più frequenti annotiamo: il sottolineare con migliaia di stili diversi (sottolineando tutto con colori diversi ed evidenziatori vari.); sottolineare subito alla prima lettura senza aver prima compreso l'insieme del testo (avere prima una visione generale); scrivere il riassunto del libro mettendoci ore ed ore; sottolineare due o più volte la stessa frase o parola; sottolineare intere frasi e non i punti chiave. Per ovviare a tutti questi errori bisogna rivedere le modalità di lettura.

Ecco come è opportuno leggere:

- 1) Lettura generale: fare la prima lettura del testo evitando di sottolineare. Se qualcosa parola non è chiara consultare il dizionario o gli appunti.
- 2) Lettura critica: rileggere scegliendo i punti chiave, una o due parole, qualche frase importante, senza, comunque, sottolineare tutto, ma cerchiando possibilmente i punti chiave (la sottolineatura è parallela al testo pertanto meno evidente di un cerchio).
- 3) Memorizzare i punti chiave attraverso le mnemotecniche.
- 4) Lavorare sul ripasso e soprattutto sull'esposizione, cioè spiegare il contenuto del testo.

In un certo senso esistono due tipi di lettura: quelle che si fanno per divertirsi o distrarsi e quelle che si fanno per conoscere. Lo scopo delle prime è di immergersi in un altro mondo, talvolta di fantasia, per evadere dalla vita di tutti i giorni. Si legge per farsi catturare emotivamente, per essere interessati, "ispirati". Le letture che hanno invece come scopo la conoscenza mirano a farci sapere di più sul mondo della materia e delle idee. Poiché ciascun tipo di lettura mette in moto una serie di processi cognitivi, è importante sapere perché si legge. Volete rilassarvi e passare piacevolmente un po' di tempo? Volete scorrere le pagine e farvi solo un'idea generale? Volete accrescere il vostro sapere?

Volete ricordare tutto quello che state leggendo? Volete meditare su un argomento? Quando saprete perché leggete, saprete anche meglio come leggere. Se leggete per divertirvi, dovete incoraggiare la vostra immaginazione a essere il più vivida possibile. Raffiguratevi le scene, visualizzate i personaggi, provate le emozioni in prima persona. Leggere per acquisire una conoscenza richiede, invece, una concentrazione più deliberata dell'attenzione. Leggere bene significa, in sintesi, capire approfonditamente ciò che l'autore ha cercato con parole adeguate alla materia, di trasmettere al lettore. Inoltre, capire significa "afferrare", carpire la forma, cioè la struttura, l'organizzazione, la conformazione, il modo, l'ossatura, la disposizione dei concetti trasmessi: l'inferenza. Infatti, fra le informazioni ci sono dei legami molto efficaci per poter trasmettere i contenuti. Si pensi al titolo di un capitolo (all'elemento chiave o guida per la comprensione), o di un paragrafo, alle didascalie, al grassetto, alle figure retoriche, al ritmo, al suono, in breve a tutto ciò che riguarda anche la forma linguistica e non solo contenutistica. Tutti questi elementi sono una chiave di lettura del testo stesso. Per fare un esempio concreto, pensiamo al titolo di una poesia, in questo caso ad Ungaretti ed al titolo di una sua famosa poesia che sintetizza il nucleo significativo: **SOLDATI - si sta come d'autunno sugli alberi le foglie** - . Bene, se il titolo venisse cambiato, si stravolgerebbe il significato e le intenzioni del messaggio metaforico del poeta. Per esempio, **TEMPO - si sta come d'autunno sugli alberi le foglie** - . In questo caso evidentemente la poesia assumerebbe un significato diverso. Quindi, leggere attivamente significa pensare a ciò che il testo possa fornire prima che venga letto affinché si possano recuperare le mappe concettuali già in possesso sull'argomento. Per attivare le capacità di elaborazione, ovviamente, bisogna essere motivati ed evitare di rileggere più volte le stesse cose o perché è mancata la massima attenzione e l'adeguata concentrazione (la distrazione è dovuta a vari fattori esterni ed interni, per esempio troppi rumori oppure studiare con il cellulare o la musica rock nelle orecchie) oppure perché non si ha nessun interesse per ciò che si sta facendo. Inoltre è d'uopo potenziare il proprio dizionario ed evitare di imparare a memoria intere frasi, viceversa bisogna articolare le idee, i concetti che si sono appresi in modo da poterli recuperare più facilmente possibile.

Fate attenzione ai titoli e alle frasi riassuntive. State all'erta per individuare i punti chiave, che rivelino la struttura logica dell'esposizione. Per ricordare meglio, assegnate una parola o una frase chiave a ogni paragrafo e annotatela sui margini o in un foglio a parte. Quando in seguito scorrete l'elenco delle parole chiave, richiamerete facilmente alla mente ciò che avete letto. Ripensate l'argomento con parole vostre, (usando però il linguaggio specifico della materia) situandolo nel vostro sistema logico personale. E' sempre più facile ricordare le proprie parole che quelle di un altro. Questo è un esercizio

da fare spesso. Difatti, le informazioni di un testo devono essere acquisite secondo un codice semantico: le parole vengono tradotte nel loro significato ed interconnessione logica e quello che viene acquisito non sono le singole parole per il loro suono o la loro disposizione grafica, ma il concetto che esprimono. (Canestrari 1984).

Questi significati o concetti allargano il proprio campo espressivo nel momento in cui si cercherà di recuperare ed esprimere i contenuti attraverso un personale processo logico. Leggere, infine, in un certo modo significa entrare in contatto diretto con altre menti, con altri ragionamenti che ci aiutano a capire, approfondire e riflettere. La concentrazione ripeto è essenziale, senza la quale i contenuti scivolano pietosamente da un orecchio all'altro. Cogliere i legami fra le informazioni nel loro rapporto con il tempo, il contesto, la causalità, la diversità significa cogliere le infinite possibilità di parafrasare i ragionamenti e di dialogare. La riduzione di complessità sia nell'ascoltare che nel leggere rappresenta la capacità di rielaborare in modo individuale, di memorizzare, di schematizzare e applicare con ottimi risultati il materiale contenutistico acquisito. La riduzione di complessità equivale ad una parafrasi dove il senso non cambia, ma cambia solo la struttura linguistica, la descrizione, la modalità, dunque i contenuti diventano più comprensibili, meno ostici, più abordabili, di conseguenza più facili da ricordare. Noto, invece, che la tendenza non è quella di elaborare personalmente, ma di ripetere e ricordare pappagallescamente ciò che si sente, ciò che si è scritto o detto, senza che le idee vengono criticamente vagliate e laboriosamente rivedute, rielaborate, classificate, per poi essere espresse in modo originale ed essenziale. Si tenga presente, ripeto, che non è tanto importante saper tutto, perché è impossibile, ma acquisire la capacità di poter conoscere ciò che è essenziale e fondamentale per raggiungere l'obiettivo prefissato: il cammino per "arrivare" alla meta è più importante della meta stessa. Dunque, bisogna prendere coscienza dei processi cognitivi che ci permettono di conoscere, di comunicare, di capire. Il silenzio interiore è una condizione necessaria per riuscire a sentire il flusso del proprio pensare, delle intenzioni, cioè la consapevolezza di ciò che si fa e perché lo si fa. "La parola acqua di per se stessa non è potabile, e sulla formula H₂O non si può navigare" (Alan Watts).

Suggerimenti sulla lettura operativa e funzionale (cosa fare quando si legge):

- a) Leggere attentamente : motivarsi alla lettura, tener presente le aspettative (cosa il testo può fornire), organizzare una rete di conoscenze o didascalie;
- b) Potenziare il dizionario specifico per ogni materia (sapere cosa vuol dire una parola, saperla usare nel contesto giusto o opportuno, saperla mettere in relazione sintatticamente e contenutisticamente con altre parole o idee;
- c) Tener presente le fasi di un capitolo o paragrafo;
- d) Allargare il campo visivo o rappresentativo in senso cognitivo;
- e) Evitare di rileggere, e sforzarsi di usare la massima attenzione e concentrazione per non dover ritornare indietro o rileggere il tutto;
- f) Segna le idee, i concetti associandoli alle parole chiave: non provare a ricordare parola per parola, ma i concetti fondamentali;
- g) Rifletti sul modello organizzativo del paragrafo.
- h) Evitare la tendenza a saltare le parole che non si capiscono bene, perché esse tendono a ostruire il flusso della nostra comprensione.
- i) Un approccio che aiuti a pensare è stato ideato dallo scrittore G.L. Rico : questo approccio consiste nell'organizzare le parole in un diagramma visivo ad albero attraverso la tecnica del clustering o aggregazione.

Il clustering permette alla mente di vagare liberamente tra diversi concetti e, poiché consiste in una struttura aperta, si possono aggiungere nuove idee ovunque. Mentre la presenza di un pensiero centrale mantiene a fuoco le vostre idee, la struttura ramificata permette loro di espandersi liberamente. Buttate giù le vostre idee scrivendo con la stessa velocità con cui i pensieri compaiono, collegando con trattini quelle che sono correlate tra loro, e disponendo quelle che non hanno una relazione reciproca in modo che risultino distanti e isolate. Alla fine sul foglio appariranno ben distinti sia le vostre idee, sia i collegamenti fra di loro. Poiché i trattini indicano l'esistenza di una relazione, basta un'occhiata per cogliere l'importanza relativa di ogni elemento.

Il clustering può essere fine a se stesso (un modo di pensare a ciò che volete) e può essere un mezzo per organizzare i vostri pensieri (scrivere, fare progetti, esplorare le opzioni in una decisione, prendere appunti, studiare un problema). Il clustering vi incoraggia a cambiare i vostri pensieri:

Le parole sono la superficie esterna dei pensieri. Sviluppate la vostra voce interiore affinché possiate esprimere in modo più versatile i vostri pensieri a voi stessi e agli altri.

Suggerimenti:

- 1) Fate attenzione alla qualità dei vostri pensieri. Migliorate la vostra articolazione mentale variando il tempo dei pensieri. Rallentateli. Accelerateli.
- 2) La lettura è un potente esercizio mentale che stimola l'attenzione a diventare più stabile e l'immaginazione a diventare più vivida.
- 3) Scrivete su un foglio i vostri pensieri. Scrivere vi stimola a scegliere e a sviluppare vari punti di vista, a formulare e a verificare opinioni, a esplorare ciò che sentite e a pensare quello a cui volete pensare.
- 4) Fate attenzione a ciò che vi dite. Ascoltate il vostro monologo mentale e scoprite come i messaggi che vi attraversano la mente durante il giorno influiscono sulla vostra visione delle cose. Qual è la vostra storia interiore.

“Una parola non è un cristallo, trasparente immutabile, è la pelle di un pensiero vivente, e può variare grandemente di colore e di contenuto a seconda delle circostanze in cui la si usa”. (Oliver W. Holmes)

IL LINGUAGGIO

Riflettere sulle condizioni che ci permettono di pensare è indispensabile per meglio sfruttare le possibilità cognitive che abbiamo sviluppato. Inoltre, acquisire la capacità di riflettere autonomamente e di fare affina l'ingegno. Cicerone (De oratore 1,33,149) affermava *che di solito, parlando, si impara a parlare e che bisogna badare a possedere i contenuti perché le parole verranno da sé, cioè abbi le idee chiare, e le parole per fare un discorso verranno naturali*. In sintesi, leggere e non capire è come un non leggere affatto, leggere e non apprendere è come cacciare senza prendere nulla. Pensare è una continua rielaborazione dei dati o delle idee apprese, al fine di trovare nuove sintesi, nuove idee, nuovi pensieri e nuove soluzioni. Affermava Benyamin Lee Whorf che **“il linguaggio è il miglior spettacolo che l'uomo metta in scena”**. Gli etnolinguisti (Sapir e Whorf) ci hanno fatto vedere come e in quale misura la nostra visione del mondo dipende dal linguaggio che parliamo. La linguistica strutturale, da de Saussure in avanti, ha mostrato i complessi meccanismi (fonologici, sintattici, ecc...) di quella struttura che è il linguaggio, all'interno delle cui possibilità si muove il nostro pensiero. Il linguaggio è un insieme di segni e suoni che rappresentano una dimensione di senso. Quindi, ciò che esiste linguisticamente è necessario: la testimonianza è una conoscenza di segni, i segni una conoscenza probabile o verosimile della realtà. La lingua, come hanno dimostrato molti antropologi, non è soltanto un mezzo di comunicazione, ma è anche un sistema percettivo. Essa crea il mondo tanto quanto lo riflette, richiamando la nostra attenzione su talune parti di esso e distogliendoci da altre. In breve, il linguaggio serve non soltanto ad esprimere il contenuto del pensiero, ma a rendere possibili i pensieri che senza di esso non potrebbero esistere. Infondo, le parole sono uno stimolo per far nascere il senso della curiosità, la meraviglia, la necessità donde nasce un apprendimento duraturo ed approfondito.

Infatti, nelle nostre teste, nei nostri discorsi e nei nostri scritti le parole danno forma e sostanza ai nostri pensieri. Senza di esse le nostre idee perderebbero ricchezza e complessità; non avremmo alcun modo per formulare ed esprimere il senso delle cose. Per migliorare la capacità di destreggiarsi con le parole, si deve sviluppare una voce interna caratterizzata non tanto dalla potenza del vocabolario, quanto dalla capacità di articolarlo.

La capacità di esprimersi con chiarezza, con parole ricche di significato e di sentimento è indice di una mente raffinata. Mantenete la vostra voce interiore addestrata e agile facendo attenzione al modo in cui date forme alle parole che usate, e la vostra mente diventerà melodica. Dunque, il miglioramento del comportamento linguistico richiede un' accresciuta conoscenza dei vari aspetti dell'esperienza

umana. Quanto più si sa di una materia e del suo linguaggio tanto meglio si può ascoltarla, leggerla, scriverne e parlarne. Conoscere una materia significa conoscere il linguaggio di quella, il che significa non soltanto “ciò” che le sue parole significano, ma cosa ben più importante “come” le sue parole significano. Mentre si impara il linguaggio d’una materia, s’impara la materia stessa. L’atto linguistico, dunque, è la conseguenza di un pensiero e il pensiero a sua volta è la conseguenza d’atto linguistico. In base a queste considerazioni si può affermare che per affinare la capacità linguistica, cioè saper parlare, e sviluppare il pensiero divergente e convergente, assimilare ed accomodare, secondo il modello fenomenologico di Piaget, bisogna potenziare, arricchire il proprio vocabolario, il proprio dizionario linguistico, ovvero imparare a saper cosa vuol dire una parola, saperla usare al momento giusto, saperla mettere in relazione con altre parole o concetti, sia in base al significato che ai collegamenti sintattici. Questo discorso in senso più ampio vale anche per i ragionamenti, le rielaborazioni e quant’altro. E’ opportuno, imparare ad usare in modo proficuo i dizionari delle singole discipline, il dizionario etimologico, nonché il vocabolario della lingua italiana, stando attenti a non varcare il limite della comprensione e ad essere sostanzialmente e essenzialmente semplici, non banali, né retorici. **“Spesso – dice Karl Popper-(1995) vogliamo metterci in mostra e parliamo un linguaggio incomprensibile, ma che fa una notevole impressione, un linguaggio dotto, artificioso che abbiamo ripreso dai nostri insegnanti hegeliani e che unisce tutti gli hegeliani”.** Infatti, in tre cose consiste la qualità di un discorso: nel gesto, nella chiarezza e nel significato. Pertanto, la riduzione di complessità è un trasformare qualitativamente i significati in altri significati più comprensibili. La nostra lingua “fortunatamente” è parafrasabile, cioè si possono esprimere gli stessi concetti con parole diverse, in fondo la sostanza non cambia, cambia solo la struttura linguistica. Allora, come si possono sintetizzare, riassumere, ridurre i concetti generali, che si differenziano per la loro comprensione ed estensione, in modo tale che siano più facilmente gestiti, correlati e memorizzati? E’ semplice. Dopo aver selezionato e sottolineato le informazioni più significative bisogna metterle in relazione, ovvero riconoscere all’interno di un testo o durante una lezione, gli elementi costitutivi ed essenziali per poterli strutturare in mappe concettuali o schemi. Ciò permetterà di sintetizzare e poi esprimere i contenuti appresi con ordine e precisione. In breve, bisogna scrivere o meglio riorganizzare le conoscenze ed elaborarle efficacemente. Di solito si studia alla vigilia dell’interrogazione scritta o orale, memorizzando disperatamente un argomento per uno o due giorni, cioè abbuffandosi d’informazioni anche sconnesse. La memoria non interviene a posteriori, ma accompagna passo dopo passo il processo conoscitivo e i passaggi logici, selezionando le informazioni da trattenere e connettendole all’architettura logico-emozionale della nostra persona. Si

deve, invece studiare , memorizzare con ordine , costanza ed impegno non tanto per l' interrogazione quanto per accrescere le proprie capacità e conoscenze. Per meglio apprendere e memorizzare è ripeto necessario essere motivati per raggiungere gli obiettivi a breve e lungo termine. Predisporre positivamente all' apprendimento è importantissimo. Si dà senso a ciò che si fa nel momento in cui si prende consapevolezza di ciò che è opportuno sapere. L'interesse e la motivazione aiutano a ricordare. Non bisogna distrarsi: spesso si studia con il cellulare poggiato sui libri, con il televisore acceso, con tante altre distrazioni e rumori di sottofondo che minano la comprensione e la memorizzazione. Di conseguenza, è opportuno spegnere le “nuove tecnologie” ed accendere il cervello. Bisogna concentrarsi sull' attività che si sta svolgendo e prendere coscienza del valore dello studio. E' ovvio, si apprende meglio quando si è consapevoli di dover applicare un metodo, una strategia, una via per raggiungere gli obiettivi. “ Una parola è il centro di una tempesta di significati, di suoni, di associazioni, che si irradia indefinitamente all'esterno, come delle increspature in uno stagno”. (N. Frye)

Suggerimenti su alcune strategie di recupero dei dati:

- 1) L'ordine è essenziale.
- 2) Semplificare ciò che è complesso. (riduzione di complessità)
- 3) L' uso di esempi o proverbi, metafore, figure retoriche in generale.
- 4) Il fare delle associazioni.
- 5) Servirsi delle didascalie ai margini del testo o crearne di nuove.
- 6) Applicare le mnemotecniche più opportune al situazione in oggetto.
- 7) Assimilazione del lessico di base.
- 8) Rinforzare con il ripasso la grammatica o l'uso di codici in generale.
- 9) Decodificare, decifrare i messaggi.
- 10) Discriminare le informazioni differenziandole per utilità ed importanza.
- 11) Sintetizzare per iscritto (verba volant, scripta manent).
- 12) Schematizzare e costruire mappe concettuali..

L'ASSOCIAZIONE

Sviluppare la capacità di raggruppamento delle informazioni è indispensabile per poter memorizzare e recuperare la costellazione di concetti ordinatamente fissati.

Un' ampia sperimentazione della didattica indica che presentando prima le "regole" e poi gli "esempi" si può realizzare l' apprendimento di concetti molto più efficacemente che presentando esempi seguiti da regole, e precisamente: riassumere o sintetizzare significa riflettere sui messaggi e capire la struttura; raggruppare per categorie; analizzare analogie e punti in comune, analizzare le differenze dei contenuti con altri contenuti già fissati; organizzare per categorie (tempo, luogo, spazio, relazione, modalità, quantità, causalità,), schematizzare, cioè ridurre logicamente le informazioni essenziali, cioè dire molte cose in poche parole. "Dunque, si apprende e si memorizza meglio quando si crea una ricca rete associativa attorno a ciò che si deve imparare; in base ai criteri di somiglianza, contiguità, contrasto". Riassumere è un' attività che comporta la lettura attiva, la comprensione, l'analisi del testo, la selezione delle informazioni e la loro classificazione in ordine d' importanza, infine, la schematizzazione. Uno schema è una riduzione meditata di dati. Si possono così apprendere e ricordare molte più cose se esse vengono organizzate in schemi verbali ed in strutture iconiche o immagini. Quando, partendo dalle idee-chiave, leggi, principi e teorie, indizi vari, si è poi capaci di dedurre logicamente, cioè ricavare tutta una serie di altre informazioni, allora si crea una famiglia di concetti ordinati dove ognuno ha il suo ruolo e la sua funzione evocativa. Il disordine e la confusione , invece, ostacolano l' apprendimento e la memorizzazione. Ramificare associando i dati è molto proficuo per apprendere e ricordare. In generale, gli uomini sono in grado di "pensare" meglio quando possiedono molti concetti ben appresi e i loro nomi. Si apprende e si ricorda meglio quando le informazioni sono ordinate per categorie e classificate in modo sistematico. Infatti, il sapere è una continua elaborazione, organizzazione e strutturazione del sapere stesso. E precisamente, i criteri organizzativi si presentano : per contesto(vero o falso), per conseguenza(causa- effetto), per relazione (l'acqua e il bere), per successione (prima-dopo), per definizione, per sintesi, per antitesi o contrario, per sintesi, e così via. Di conseguenza, il materiale meglio organizzato, meglio strutturato ci dà la possibilità di acquisire più rapidamente (risparmio di tempo) e di ricordare, recuperare più facilmente nella memoria a lungo termine le informazioni latenti. A coronamento di quanto detto , il recupero intenzionale delle informazioni è possibile solo quando si elaborano strategie di accesso (parole chiave, categorie, schemi, indizi) quando, invece, non si possiedono strategie di recupero, o non si è capaci di elaborare

indizi, luoghi, espedienti, chiavi di accesso, si ha la spiacevole sensazione di non riuscire a ricordare ciò che si è letto, studiato o acquisito. E' opportuno nel processo di memorizzazione dedicare del tempo prezioso all'elaborazione personale, alla schematizzazione dei segnali linguistici, delle indicazioni per recuperare il discorso in generale ed esprimerlo in modo chiaro. Ciò vale sia per l'espressione scritta che orale. Riepilogando, non bisogna memorizzare tutto parola per parola, ciò succede quando si è poco sicuri ed ansiosi. Occorre, invece fissare nella memoria le "piste", le chiavi d'accesso, gli indizi evitando il sovraccarico di informazioni che conducono alla confusione e a dir poco amnesia, perché spesso non si dedica il tempo necessario per elaborare e capire efficacemente quello che si fa. Bisogna, inoltre, suddividere il materiale da apprendere per meglio elaborarlo e fissarlo (esemp. il titolo di un testo, di un paragrafo; le didascalie, le frasi principali, le frasi secondarie, etc...). Attenzione, comunque, a non isolare troppo le informazioni, cadendo nello schematismo riduttivo o nel nozionismo. Infatti, la gestalt, (teoria della forma e della percezione sensoriale) ritiene che si apprende e si memorizza più rapidamente quando le informazioni vengono inserite in una struttura o formagestalt, in configurazioni, in schemi, in sistemi significativi dove vale il principio di contrasto fra figura e forma. **“ La gestalt è una configurazione in cui la funzione delle parti è determinata dall'organizzazione dell' intero, o in altre parole è un tutto irriducibile alla semplice somma dei suoi elementi costitutivi”**. (dizionario filosofico garzanti). Infatti, il tutto, l'intero, la totalità, è qualcosa di più importante, ed è diverso dalla somma delle parti, per esempio una melodia è più di una somma dei suoni, tant'è vero che può essere eseguita in un'altra chiave o tonalità rimanendo tuttavia la stessa melodia, sebbene le sue componenti acustiche siano cambiate. Per lo stesso motivo ciò che si apprende è sempre una totalità, un senso o significato generale, un concetto, un sistema di componenti internamente strutturato. Dunque, non è possibile associare le parti senza cogliere il senso di una frase, di un periodo e via di seguito, perché è il senso, il tutto che rende possibile l'analisi degli elementi semplici. Inoltre, nell'associare è necessario andare al di là di qualsiasi nozionismo o schematismo, bisogna attivare le preconcoscenze, i prerequisiti, ciò che si è appreso precedentemente o si sta apprendendo, affinché si possa dare una base, un fondamento organico all'apprendimento che segue. Euripide era solito dire **“ il secondo giorno è scolaro del primo”**. Quindi, creare dei legami stabili fra concetti significa poter consapevolmente stabilire delle associazioni attraverso le quali si può ripercorrere la strada concettuale percorsa prima. Insomma, stabilire una catena o una ramificazione fra il materiale elaborato, affinché, ricordando un concetto, sia possibile ricordare ed aprire le porte del ragionamento, e passare da una riflessione all'altra senza perdersi in un bicchiere d'acqua. Inoltre, è da ricordare che la nostra mente è già tendenzialmente, per natura, portata ad associare le strutture

conoscitive con le nuove acquisite in modo da assimilare ed accomodare- sistemare in strutture o reti sempre più complesse i contenuti esperienziali. Spesso, infatti, sentiamo dire che “questo mi ricorda quello”, oppure pensiamo fra noi pensando a questo mi è venuto in mente quello”. Pertanto, il metodo delle associazioni ripercorre il funzionamento naturale della mente. Le associazioni possono variare in relazione alla somiglianza, all’ antitesi/contrapposizione, alla contiguità(causa-effetto/prima-dopo), alla modalità,(cambia il modo di essere, ma non la sostanza), al contesto, alle intuizioni di spazio e tempo . Tutti questi elementi ci forniscono la possibilità di apprendere nuove conoscenze e memorizzare efficacemente. Nel costruire uno schema è importante costruire dei gruppi e sottogruppi di informazioni che abbiano un centro e una ramificazione sempre più precisa dell’ argomento in questione. Gli schemi possono essere costruiti a raggiera, ad albero, importante è che non siano o diventino delle ricette di cucina , perché è necessario saper cucinare, saper mettere insieme gli ingredienti. Dunque, l’ordine porta con sé tre vantaggi: aiuta la memoria, si risparmia tempo e fatica , si conservano bene le cose in memoria. . Un vecchio proverbio dice :” Prima si fanno le ali e poi si vola”. Infatti, si dice che “l’ordine mantiene il mondo”. Roberto Canestrari (1984) a tal proposito spiega :”**poiché una pluralità di codici nei quali una data esperienza può essere tradotta ed acquisita in memoria ne deriva che lo stesso fenomeno è registrato in modo diverso e distinto da ogni singolo individuo**”. Per cui applicare l’abilità di raggruppamento delle informazioni essenziali in schemi grafici e mappe cognitive è un’ attività che si arricchisce attraverso una personale elaborazione, ovvero si può migliorare con stimoli visivi concreti, le immagini, che facilitano non poco la memorizzazione e l’ apprendimento. “Difatti, codificare vuol dire trasformare l’informazione, il dato in modo tale che la rappresentazione o l’immagine intera assuma un formato diverso. Partiamo dall’ esempio della memorizzazione di parole o frasi di un libro. Si può utilizzare un codice visivo,in tal caso si ricorda la disposizione delle parole in paragrafi o gruppi, oppure si focalizzano le immagini degli oggetti richiamati dalle parole. In sintesi, codificare significa ridurre i contenuti in codici diversi o meglio codificare è il dar vita ad un codice come l’alfabeto morse, cioè sistemare dei segni e simboli che permettono, in seguito, di trasmettere l’informazione da un emittente ad un ricevente che a sua volta decodifica il messaggio: interpretante- mediazione del segno- oggetto.

Suggerimenti sul metodo delle associazioni:

- 1) Le associazioni non devono essere libere, ma pensate ed elaborate in relazione al grado d'importanza.
- 2) La selettività e l'astrazione sono due chiavi fondamentali per l'acquisizione delle conoscenze e l'interpretazione della realtà. La selettività garantisce che vengono registrate le informazioni più importanti, l'astrazione permette che ad esse venga dato un significato che rende possibile l'integrazione con altre rappresentazioni della memoria.

LA MEMORIA E LA MEMORIA VISIVA

La memoria non funziona come una semplice macchina fotografica come spesso si pensa. In realtà, sono molti i fattori che possono interferire con i ricordi, in primis vi sono senza dubbio le emozioni. Infatti, la fotografia mentale non è una vera e propria fotografia: il cervello, in realtà, ricostruisce una scena simile, tentando di riprodurre quanto è avvenuto. Ricostruendo magari molto bene certi dettagli rimasti più impressi o emotivamente più pregnanti; mai, però, in modo fotografico. Spesso il ricordo fallisce proprio perché l'informazione non è stata ben fissata, evidenziata, oppure perché si pensa di avere una "memoria fotografica". Una simpatica storiella zen può più di tante parole far capire quanto detto: "Un allievo doveva congedarsi dal maestro pensando di aver concluso la sua formazione. Quindi prepara i bagagli e, prima di partire, si reca a salutare il maestro. Si inginocchia davanti a lui per saluto definitivo e, inaspettatamente, si sente rivolgere alcune domande: "Piove fuori?", chiede il monaco. "Sì, maestro", risponde l'allievo. "Sei venuto con le scarpe e l'ombrello?". "Sì, maestro". "Li hai lasciati fuori dalla porta?". "Certamente, maestro". "E l'ombrello lo ha lasciato a destra o a sinistra dell'entrata?". L'allievo non sa rispondere. Meditabondo, il maestro conclude: "Disfa il bagagli, perché la tua formazione non è ancora completa". Questo racconto ci fa capire tante cose, ma soprattutto ci illumina circa la nostra consapevolezza di ciò che facciamo e ci immerge nell'emozione del momento vissuto.

Infatti, subito dopo aver visto, udito, o toccato qualcosa, c'è un breve, fragile indugio della percezione. Le immagini visive sono quelle che durano di meno, le immagini uditive un poco di più, e quelle sensoriali possono persistere vari secondi. Questa breve persistenza si chiama memoria-archivio sensoriale. Essa ha lo scopo primario di creare una sorta di dissolvenza, così che il mondo non diventa improvvisamente vuoto mentre battiamo le palpebre. Dalla memoria-archivio si passa alla memoria a breve termine. Essa costituisce la prima linea della nostra consapevolezza. A differenza della memoria-archivio sensoriale, che viene chiamata in causa in modo automatico e involontario, la memoria a breve termine può essere messa a fuoco con un atto volontario. Dalla memoria a breve termine si passa alla memoria a lungo termine che è senz'altro la componente più usata dal nostro sistema mnemonico; è il magazzino permanente di informazione. Essa contiene molto in generale ricordi concreti come l'indirizzo di casa o la lingua parlata, oppure ricordi astratti come le convinzioni morali. Senza una memoria a lungo termine, la nostra vita sarebbe costantemente sul filo del presente, come se ci svegliassimo perpetuamente da un sogno. Arriviamo al dunque, per entrare nella memoria, un

“evento” deve attraversare tutti e tre gli stadi. Anche se alcune esperienze vengono trasferite automaticamente dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine (eventi che sono particolarmente significativi o hanno su di noi un forte impatto emotivo), la maggior parte delle esperienze non lo è. Per migliorare la propria memoria si deve imparare a passare l’informazione da uno stadio all’altro. Per ricordare parole, dunque, nomi, numeri, elenchi di cose da fare, concetti e contenuti, l’informazione deve essere codificata nella memoria a breve termine. Vi sono vari modi e tecniche per farlo come abbiamo già visto : associare, ripetere, trovare schemi, categorizzare, trovare significati.....ecc. Ma tra i vari modi vi è una tecnica, usata dagli antichi retori, che si chiama metodo dei loci. La mnemotecnica dei luoghi chiede prima di tutto di ricorrere all’immaginazione per rendere “memorabili” i contenuti proposti allo sforzo mnestico. Per esempio, se devo ricordare un appuntamento, non è sufficiente che me lo ripeta mentalmente più volte. Devo piuttosto cercare di immaginare la situazione, la stretta di mano, il luogo, il volto, gli abiti che indossa l’interlocutore e così via. In breve, la mnemotecnica dei luoghi sfrutta generalmente il principio dell’interattività delle immagini mnestiche. Si cerca cioè di fare sì che l’immagine da memorizzare entri in qualche modo in relazione, “interagisca”, con il luogo entro cui è stata collocata.

Questo discorso serve per capire che si ricorda meglio quando riusciamo a trasformare o tradurre i concetti astratti in immagini concrete. Cicerone nel De oratore in proposito affermava: **“Simonide, o chiunque altro sia stato l’inventore della memoria, comprese bene che i concetti che imprimiamo più profondamente nella nostra mente sono quelli trasmessi dai sensi. Ora, siccome tra tutti i sensi, il più acuto è quello della vista, ne deriva che i concetti appresi con le orecchie e col pensiero sono più facilmente ricordati se vengono affidati alla mente con l’aiuto della vista: per questo i concetti oscuri e lontani dalla vita in modo tale che noi temiamo, per dir così sotto i nostri occhi ciò che difficilmente possiamo abbracciare col pensiero”**. Ed ancora **“un’ immagine vale più di mille parole”**. Infatti, non bastano mille parole per descrivere un panorama, un’ immagine, una sensazione. Possedere, formare, codificare un’ immagine mentale dei contenuti significa dare, porgere alla nostra memoria un materiale più concreto su cui basarsi, elaborare per recuperare. Si apprende e si ricordano meglio le informazioni quando vengono “trattate” su due livelli o più livelli percettivi, sull’immagine e sulla parola. Ovviamente già uno schema o mappa concettuale visivamente è più facile da ricordare che un fiume di parole. Questo perché l’immagine è più diretta e concreta, è compresa immediatamente senza sforzi eccessivi, è ripetuta concreta mentre la parola implica una decodificazione, un ragionamento, un’ elaborazione e riflessione. Infatti, è più

facile, anzi non si fa nessuna fatica a guardare i programmi televisivi, mentre leggere un libro è più impegnativo, perché occorre attivare i processi cognitivi. Dunque, questi due strumenti conoscitivi immagine e parola amplificano la ritenzione delle informazioni attraverso il passaggio dalla verbalizzazione alla visualizzazione e viceversa, cioè dalle parole alle immagini, dalle immagini alle parole. Pertanto, potenziare le abilità cognitive come la memoria, il ragionamento, l'attenzione, la selezione, la discriminazione ecc, occorre far uso della memoria visiva e a volte anche di quella uditiva che si basa sulla ripetizione ad alta voce, sulla drammatizzazione, di quella motoria che associa gli elementi da apprendere alle azioni da compiere. Di conseguenza, per studiare è necessario passare da un tipo di memoria all'altro, utilizzando quello che a volte conviene di più. Un'altra strategia per agevolare la memorizzazione ed il recupero è data dal metodo dei loci o luoghi, ovvero l'associazione fra il contenuto da apprendere e il contesto in cui ci si trova o alle cose che ci circondano. Eraclito affermava a tal proposito che **“gli occhi sono testimoni più fedeli delle orecchie”**. La memoria dei loci o locale serve per usare gli elementi di un contesto come “guide” o “indizi/chiave di accesso, affinché si possa passare dal ricordo del luogo ai contenuti appresi nello stesso luogo. Quindi, per ricordare ciò che si è appreso nel luogo in cui si studia, significa creare un'interazione fra ciò che si sta acquisendo e l'ambiente, il contesto in cui si è stati ed in cui si è appreso. Per quanto riguarda queste mnemotecniche nel De oratore Cicerone affermava : **“Pertanto coloro che vogliono esercitare questa facoltà della mente devono prendere dei luoghi, collocarvi le cose che vogliamo tenere a memoria ed imprimerle nell' animo. In questo modo l'ordine dei luoghi conserverà l' ordine delle cose. Le immagini delle cose indicheranno le cose stesse”**. In fondo è come fare “mente locale” per cercare qualcosa che è stata smarrita. Per esempio, immaginate di aver perso il portafoglio. La prima cosa che si mostra è il panico, poi si cerca di ricordare dove si è stati, in quali luoghi si è passati, le azioni fatte, i passi e via di seguito. Bene, per applicare questo metodo è opportuno sapere alcune cose importanti e precisamente: a) i luoghi non devono essere né troppo grandi, né troppo piccoli; b) tenere presente la distanza e la distinzione dei luoghi; c) la luminosità, l'ordine, i profumi, ovvero tutto ciò con cui associamo i contenuti con le cose che ci circondano; d) infine svuotare una volta utilizzati i luoghi per renderli riutilizzabili e disponibili di nuovo. Inoltre” la difficoltà più frequente nell' uso del metodo dei luoghi è la traduzione dei concetti astratti in immagini concrete. Per superare tale difficoltà è conveniente chiedersi: quale oggetto posso usare come indizio, o segnale o simbolo, di questo concetto astratto? In breve il metodo dei luoghi funziona bene solo se è accompagnato dal metodo delle immagini. L'immaginazione ha un ruolo molto importante nella vita mentale di molte persone. I chimici usano l'immaginazione per raffigurare la disposizione delle

molecole, i fisici teorici per creare un modello del mondo astratto delle particelle subatomiche, i campioni di scacchi per mettere a punto la loro strategia, ecc. Ma come funziona praticamente la mnemotecnica dei luoghi? Per esempio, pensate ad un percorso familiare, quello che fate quotidianamente per andare in centro storico. Ora, all'interno del percorso si possono scegliere più punti significativi (significativi per la persona, ovvero soggettivi) e scriverli su un foglio. Poi bisogna memorizzare in modo vivido tali punti (per esempio il bar affollato), che possono essere al massimo dieci, dodici (l'incrocio, il bidone dell'immondizia, la statua del santo patrono, il bar e così via), a questo punto disponete di un'arma potente per memorizzare innumerevoli informazioni, collocandole dentro ai luoghi scelti. Dunque, come è evidente bisogna fare uso dell'immaginazione.

Ma che cos'è esattamente l'immaginazione? La parola immaginazione ha la stessa radice del verbo latino imitari, che significa "imitare". Un'immagine mentale è un'imitazione interiore, la rappresentazione di un oggetto sensibile o di un concetto astratto, come il senso della libertà, della bellezza, del potere. L'immaginazione eidetica (dal greco eidos = forma, vedere con gli occhi della mente) è legata all'essenza occultata dal sensibile. Dunque, pensare per immagini significa manipolare a piacimento l'infinita possibilità del possibile mentale. Una storiella zen può forse chiarire meglio cosa sia l'immaginazione: Due studenti guardavano una bandiera che sventolava e discutevano tra loro. "E' la bandiera che si muove" disse uno. "No, sbagli", rispose l'altro, "è il vento che si muove, muovendo la bandiera". Un maestro che aveva sentito la discussione, si avvicinò e disse "Sbagliate tutti e due. E' la vostra mente che si muove". Questo koan (storia zen) ci pone ad un livello differente di realtà per cui il significato è legato alla nostra mente e alla nostra immaginazione (trascendentale direbbe E. Kant). Per fare un esempio più concreto, fate un esperimento: guardate il palmo della mano sinistra e studiatelo attentamente. Osservate le linee, i solchi, i nei, le figure che si formano sulla pelle e i giochi di luce che creano delicate sfumature di colore.

Quando vi siete fatti un'idea dell'aspetto della vostra mano, chiudete gli occhi, e cercate di ricrearla mentalmente nei minimi particolari.

Dopo qualche istante, guardate di nuovo il palmo e confrontatelo con la vostra immagine mentale.

Osservate quello che c'era e quello che mancava nella vostra immagine.

Poi chiudete gli occhi, e ricreate l'immagine mentale del palmo. Pensate a come apparirebbe se aveste gli occhi aperti.

Dopo mezzo minuto, guardate di nuovo il palmo. Ripetete queste azioni una dozzina di volte, e ad ogni visualizzazione cercate di aggiungere dei particolari. Dunque, quando si leggete qualcosa, distoglietevi un attimo dalla lettura per immaginare quello che state leggendo. Visualizzate l'ambiente, i personaggi, l'azione, lo spazio, il tempo, le relazioni, le modalità ecc. Quando volete formarvi un'immagine chiara, ricordatevi anche degli elementi chiave raccolti dalla vostra analisi: il senso delle proposizioni, il ritmo, la struttura, lo stile e la disposizione delle forme. Inoltre, nella pratica della visualizzazione, vi capiterà talvolta che le immagini si formino lentamente pezzo dopo pezzo. Altre volte, invece, l'immagine emergerà tutta insieme, spontaneamente, con colori naturali, facendo capire come siano vivide e chiare le immagini mentali di chi ha un'immaginazione eidetica. Ma soprattutto la pratica di formare delle immagini mentali fedeli e nitide vi aiuterà a vedere realmente e a memorizzare più facilmente. Infine, si possono visualizzare cose reali, enti matematici, sentimenti, suoni musicali, sensazioni interne ed esterne, sapori, idea come per esempio l'idea di bellezza: vedete un'immagine specifica di bellezza? Oppure siete capaci di formarvi un'immagine astratta della bellezza, senza alcuna immagine visiva particolare? Associate suoni, odori, sapori e sensazioni con la vostra idea di bellezza? Quanto è grande o piccola questa idea? Provateci.

In pratica quasi tutti sperimentiamo ogni momento un flusso continuo di immagini, suoni e sensazioni che ci attraversano la mente. Questo flusso crea una serie di films mentali (gialli, commedie, storie d'amore ecc.) che condizionano i nostri stati d'animo e interferiscono con la nostra attenzione. Ma mediante la visualizzazione consapevole è possibile alterare queste immagini e in tal modo modificare i nostri sentimenti e rendere proficua a livello cognitivo la visualizzazione. Alcune ricerche in psicologia sembrano oggi attribuire particolare importanza alla capacità di riuscire a visualizzare mentalmente i problemi. Infatti, è come disporre appunto di una lavagna mentale, sulla quale disegnare i propri pensieri, le proprie idee. Ed è proprio questa espressione di "lavagna mentale" che hanno usato in passato grandi scienziati, come Poincaré ed Einstein, per indicare il loro modo di pensare per immagini. A tal proposito S. Agostino nel *De vera religio* dice: "Le immagini sono originate dalle cose corporee e per mezzo delle sensazioni: le quali, una volta ricevute, si possono con grande facilità ricordare, distinguere, moltiplicare, ridurre, estendere, ordinare, sconvolgere, ricomporre in qualunque modo piaccia al pensiero".

Suggerimenti sulla memoria:

La nostra memoria non è solo quello che ricordiamo, ma anche quello di cui ci dimentichiamo. “Quello che ricordiamo può essere cambiato. Quello che dimentichiamo ci segna per sempre”. (R. Shelton)

- 1) Fate attenzione a quello che volete ricordare. Non cercate di trattenere tutto, ma fate una selezione e non preoccupatevi del resto.
- 2) Organizzate il materiale che volete ricordare in uno schema di riferimento. Imparatelo nel suo insieme piuttosto che nelle sue singole parti. Concentratevi sul significato e sul contesto.
- 3) Ricorrete a dei punti di riferimento per apprendere, visualizzare; fabbricate una storia con le vostre idee: vi aiuterà a radicare l'informazione nella memoria a lungo termine. Sviluppate delle tecniche personali per ricordare meglio, per esempio imparare le cose ripetendole più volte, interessarsi a ciò che si deve ricordare ecc..

Suggerimenti su come applicare il metodo dei loci o luoghi:

- 1) Dovete memorizzare perfettamente un ambiente che vi sia familiare: la strada in cui abitate, la vostra cucina, la camera da letto...ecc.
- 2) Mettete ogni oggetto che volete ricordare in un posto preciso, cioè sistemate mentalmente i concetti, le parole, le date, le “cose”, gli schemi, un elenco o sequenza...ecc., uno per volta nell'ambiente scelto.
- 3) Cercate di rappresentarvi gli oggetti in grandi dimensioni, ben visibili.
- 4) Quando progettate le vostre esposizioni, sistemate queste immagini visuali in una sequenza.
- 5) Quando dovete ricordare la successione delle idee, ricordate gli oggetti.
- 6) Anche il corpo umano può essere usato come sistema dei luoghi, come sede di ricordi “memorabili”.

“La questione non è come le tirate fuori, ma come le mettete dentro”.(L. Perigo Moore)

LA RIPETIZIONE

Tutte queste strategie per memorizzare e per rimuovere le informazioni acquisite non bastano da sole. Infatti, bisogna soprattutto ripetere più volte ciò che si è capito ed appreso. “La ripetizione è la madre della conoscenza”. Ripassare più volte ciò che si è capito ed appreso serve per ricordare meglio e soprattutto essere più sereni, meno ansiosi. **“Il processo di apprendimento implica l’acquisizione di una modalità di risposte nuove e stabilmente diversa. Questo non significa, tuttavia, che le condotte acquisite e schemi logici incamerati non siano possibili di ulteriori modificazioni sia in senso accrescitivo che diminutivo, anche le cose apprese, specie se non vengono esercitate nella pratica e/o se non vengono consolidate con la ripetizione possono difatti perdersi e rendersi indisponibili col passare del tempo”**(Canestrari 1984). Dunque, la memoria diminuisce se non la si esercita e migliora. Ripetere migliora il ricordo, quando non è automatico, ma originale e creativo: **“Repetita iuvant”**. E’ importante ripetere a voce alta o mentalmente, è importante reiterare per prolungare la permanenza in memoria e per poter meditare, elaborare, ampliare e costruire nuovi ragionamenti. Rinforzare le acquisizioni con la ripetizione significa, in breve, non dimenticare. **“Una goccia riesce a scavare anche la pietra, non per la sua forza, ma per la sua costanza – ripetizione”**. Infatti, secondo la curva dell’oblio di H. Ebbinghaus, si dimentica rapidamente se manca il ripasso continuo e sistematico e l’elaborazione individuale. Imparare, ritenere, ripetere, sono i tre cardini dello studio e dell’apprendimento. Infatti, **“il non ricordare una cosa, per esempio il nome di una persona, può dipendere dal fatto che vi si abbia prestato scarsa attenzione (difetto di acquisizione), che si sia stati impegnati in altre cose che si sono svolte e sovrapposte a questa e hanno impedito di registrarla (difetto di ritenzione), oppure che abbia usato la strategia non migliore per recuperare il ricordo” (difetto di recupero)**. (Canestrari1984) E’ da tenere presente inoltre che quando dobbiamo memorizzare qualcosa la ripetizione verbale costituisce da sola e molto spesso un aiuto mnemonico assai modesto. Infatti, la ricerca sulla memoria ha evidenziato che se, anziché invitare le persone a ripetere le informazioni, si suggerisce loro di immaginare il contenuto, il ricordo viene nettamente migliorato. La capacità, comunque, di generare immagini mentali può variare da individuo a individuo. Per spiegare gli effetti positivi dell’immaginazione sulla memoria, Paivio ha parlato della teoria della doppia codifica, secondo la quale la memorizzazione di materiale significativo può usare il codice verbale, oppure il codice immaginativo, oppure entrambi.

L'ERRORE

Qualsiasi cosa facciamo, c'è sempre la possibilità che qualcosa vada storto, poiché ci sono sempre dei fattori al di fuori del nostro controllo e la nostra conoscenza delle cose è inevitabilmente incompleta. Nella nostra cultura esiste una forte associazione tra lo sbaglio e l'incapacità. La paura di sbagliare diventa così un blocco. Gli sbagli sono invece occasioni per imparare, ci dicono quando è il momento di esaminare le cose più attentamente e di cercare un altro approccio al problema. Quando vi sorprendete a fare un errore, consideratelo un passaggio dal non sapere al sapere.

Nel caso si presentino questi sbagli nello studio, è opportuno un feedback immediato, cioè una correzione in itinere, un aggiustamento di direzione, una programmazione più attenta allo studio. E' sempre valido il detto che **sbagliando si impara**. L'errore, il feedback costituiscono sia una guida più attenta, che un rinforzo per continuare nel migliore dei modi l'avventura della conoscenza. Columella diceva in proposito : **“l'abitudine e l'esperienza governano nelle arti e non vi è disciplina in cui non s'impara sbagliando”**. Anche Dante nel canto II del paradiso affermava: **“l'esperienza, se già mai la provi\ ch'esser suol fonte ai rivi di vostr'arti”**. Come pure Cicerone, il quale riteneva **“l'uso il miglior maestro”**.

Suggerimenti sul come “ritenere” le informazioni nella memoria a lungo termine per evitare di sbagliare:

- 1) In primis stare attenti alle emozioni negative o interferenze quando si studia.
- 2) Conservare solo l'essenziale, il distillato delle conoscenze.
- 3) Fondamentale è il ripasso continuo e creativo.
- 4) Stabilire un ordine logico-tematico, dal particolare all'universale o viceversa.
- 5) Usare il metodo dinamico, la conoscenza è trasversale e transdisciplinare.
- 6) Usare il metodo dei luoghi, la semantica dell'apprendimento.
- 7) Utilizzare il metodo delle associazioni o concatenazioni: sensoriali, emotive,logiche, categoriali, semantiche (famiglie di parole), fantastiche (racconti, storie), verbali (filastrocche, acronimi, acrostici), figurative (disegni), creative (proverbi, massime, metafore ecc...)
- 8) Trasformare le immagini astratte in rappresentazioni concrete.
- 9) Ripetere il materiale distribuito in schemi con un ritmo lento per prendere consapevolezza e a distanza di tempo.

- 10) Comprendere che saper scrivere non è una qualità innata, ma il risultato dell'acquisizione e della pratica di particolari tecniche della retorica.
- 11) Usare la propria capacità linguistica riconoscendo il meccanismo e/o il funzionamento.
- 12) Lavorare svincolati dal testo di partenza (si apprende e si memorizza meglio in base ai nostri schemi mentali E. Bartlett 1932).
- 13) Scrivere per comunicare qualcosa a qualcuno e per riorganizzare le proprie conoscenze.
- 14) Revisionare tutto ciò che si è fatto in relazione a vari passaggi: analisi, confronto, valutazione, sintesi.

L'AUTOMATIZZAZIONE

In questo caso la consuetudine ad applicare delle tecniche o strategie di apprendimento, deve diventare una seconda natura, ovvero l'esercizio col tempo produce un'indole naturale. In breve, bisogna automatizzare il meccanismo, affinché lo si possa applicare senza sforzo e fatica. Un esempio di questo processo di automatizzazione di abilità o attività mentali è senza dubbio il guidare un'auto, un motorino. Infatti, dopo aver automatizzato le attività pratiche della guida e ripetute più volte, esse diventano naturali, cioè non si pensa più a ciò che viene fatto, non si pensa più ai processi o ai passaggi per guidare. Di conseguenza, l'automatizzazione di attività mentali come quelle pratiche è senza dubbio un elemento indispensabile per poter proseguire gli studi senza problemi, poiché si tratta di abilità trasversali, quanto più l'utilizzo concreto si estenderà a più ambiti disciplinari, tanto più l'abilità diverrà parte integrante di un metodo di lavoro efficace. Bisogna, infondo, fare come le api, *apes.....debemus imitari* (Seneca Ep. 84,3), (per acquisire una conoscenza corretta ed approfondita, volando l'ape sceglie il nettare da ogni fiore, lo deposita ordinatamente negli appositi favi e poi lo riprende, trasformandolo in una miscela omogenea e nuova. Questo insetto è tuttora simbolo d'intelligenza, laboriosità, industriosità, di sintesi, di sistema strategico di ricerca. Simbolo di rigorosa selezione quantitativa e qualitativa. E' un'analogia di una corretta acquisizione delle conoscenze e di elaborazione critica (miscela). In relazione a quanto detto si potrebbe concludere il discorso con la famosa sentenza di Gregorio Magno : **“le parole insegnano, ma gli esempi trascinano”**. Ecco, ora alcuni esempi orientativi che dovrebbero “trascinare”:

Scioglilingua: ripetere i seguenti scioglilingua più velocemente che potete.

- 1) Apelle figlio di Apollo fece una palla di pelle di pollo: tutti i pesci vennero a galla per vedere la palla di pelle di pollo fatta da Apelle figlio di Apollo.
- 2) Trentatré trentini andarono a Trento, tutti e trentatré trotando.
- 3) Sopra la panca la capra campa, sotto la panca la capra crepa.
- 4) Sereno è, sereno sarà, se non è sereno si rasserenerà.

Una riflessione per esercitare il ragionamento:

Un paradosso è un enunciato che contraddice se stesso. Uno dei primi e probabilmente migliori esempi di paradosso ci è stato tramandato da Eubulide, un filosofo greco del IV secolo a. C. Il paradosso sta nel fatto che il cretese Epiminide afferma che tutti i cretesi sono bugiardi. Se dice la verità, è un bugiardo. Se mente, dice la verità. Allora, è veritiero o bugiardo Epiminide?

Esempi : divisione spaziale del foglio dove trascrivere ed elaborare una lezione

<p>Data</p> <p>Appunti:</p>	<p>Testo: (da integrare con gli appunti)</p>
<p>Parole chiave:</p>	<p>Schema o mappa concettuale riassuntiva:</p>

Variante:

Data		
Appunti	Testo	Parole chiave
Schema riassuntivo		
Titolo della lezione		

Esempio di strategia semplificativa nel prendere appunti:

- a) Annota in alto la data, il relatore, e/o il tema centrale.
- b) Individua durante l'ascolto i sottotemi e il piano generale del discorso.
- c) Collega i dati e i concetti: Usa lettere o numeri per indicare i diversi concetti. Visualizza cause, conseguenze o altri rapporti logici o inferenze con frecce di relazione. Evidenzia o cerchia i termini più importanti.

Usa frasi brevi di tipo telegrafico, eliminando articoli, aggettivi possessivi e dimostrativi, preposizioni di significato palese, congiunzioni, ausiliari. Abbrevia le parole, le finali dei verbi all'infinito, suffissi, altri termini di chiaro significato, finali di avverbi modali....(Questa strategia è consigliabile ad un esperto).

Usa segni e simboli convenzionali come: = uguale, > maggiore di..., < minore di....., + o - più, meno, ? dubbio, o vuoto, escluso, x per, ≠ diverso da, x' perché,

Infine, bisogna allenarsi ad essere velocissimi nel trascrivere i concetti.

Esempi di pianificazione delle argomentazioni.

Relatore.....Data.....

Tema centrale:.....

1° sottosistema: 1a.1b.1c:.....

2° sottosistema: 2a.2b.2c:.....

3° sottosistema: 3a.3b.3c:.....

Variante:

Relatore.....Data.....

Tema centrale:

Problema:

.....

Cause:

.....

Sviluppo

Contenuto:.....

.....

Conseguenze:.....

.....

Tenendo presente che s'impara meglio in una situazione reale, possiamo fare un valido ed attendibile gioco linguistico: l'albero delle parole.

Si prende una parola qualsiasi e si costruisce una struttura concettuale attraverso i suoi elementi costitutivi: le parti, gli avverbi, gli aggettivi, gli verbi, le categorie. Per esempio:

Elementi costitutivi della parola **MELA**

Parti: pericarpio-polpa-spicchio-buccia-picciolo-endocardio-seme.

Verbi:raccoliere-mangiare-coltivare-gustare-tagliare-pulire-prendere-crescere-pigiare-appendere-fruttificare-maturare-marcire-imbacare-cadere-vedere-spicchiare-conservare-frullare-sbucciare-spolpare-mondare.....

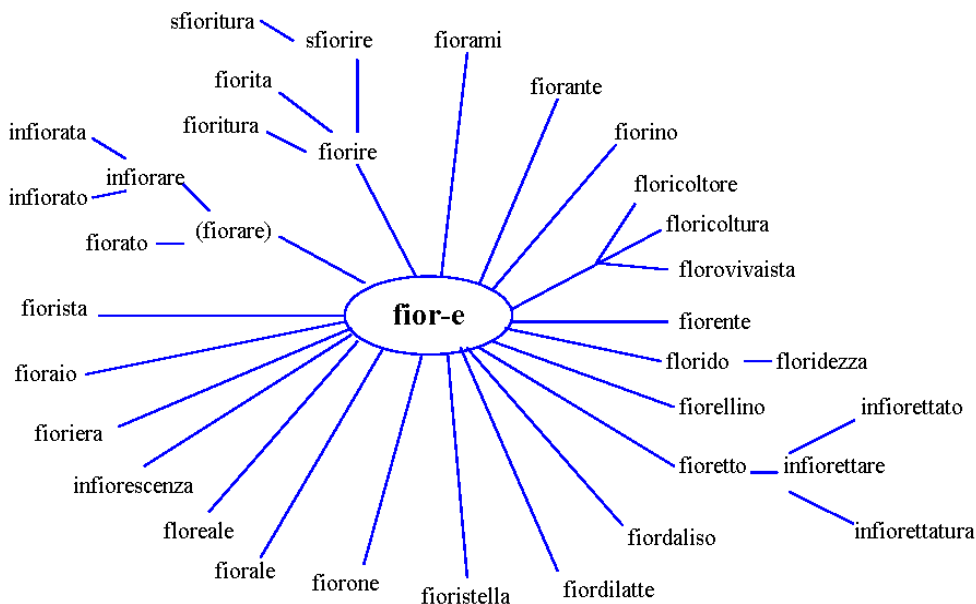
Aggettivi:Globosa-ombelicata-rosata-zuccherina-delicata-piccola-grande-succosa-acerba-secca-primaverile-primaticcia-serbevole-profumata-mangiareccia-strarfatta-fradicia-marcia-bacata-ammaccata-brancicata-ammosciata-verde-gialla-agra-dolce-matura.....

Avverbi:aromaticamente-intensamente-delicatamente-profumatamente-appiccosamente-aspramente-accuratamente-lentamente-dolcemente-minuziosamente-sistematicamente-(si+verbo,es.si mangia delicatamente, si raccoglie sistematicamente)

Categoria:cibo-frutto-vegetale-sostanza.

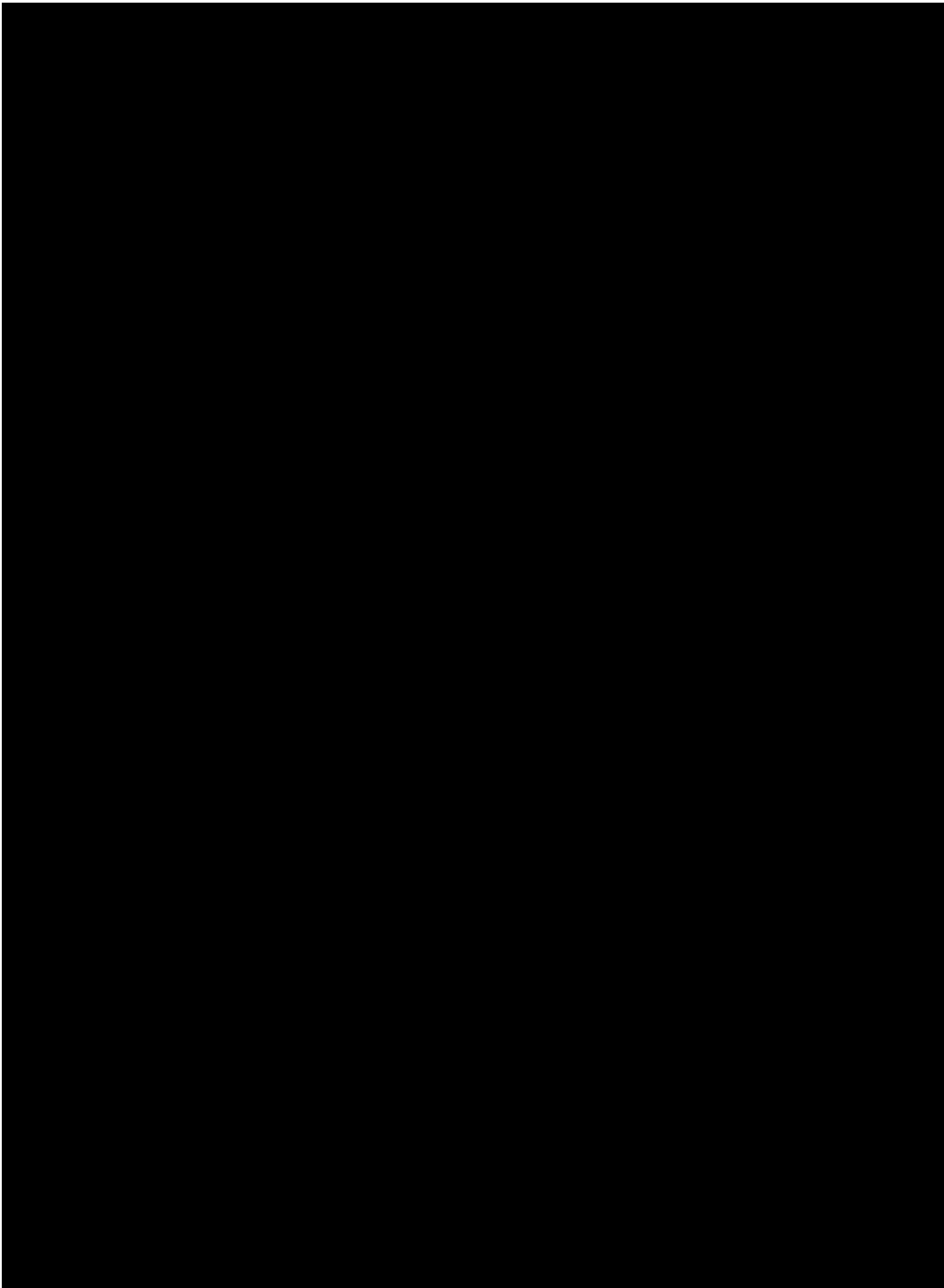
Famiglia di parole: in questo modo i linguisti definiscono un insieme che procede da una comune parola-base.

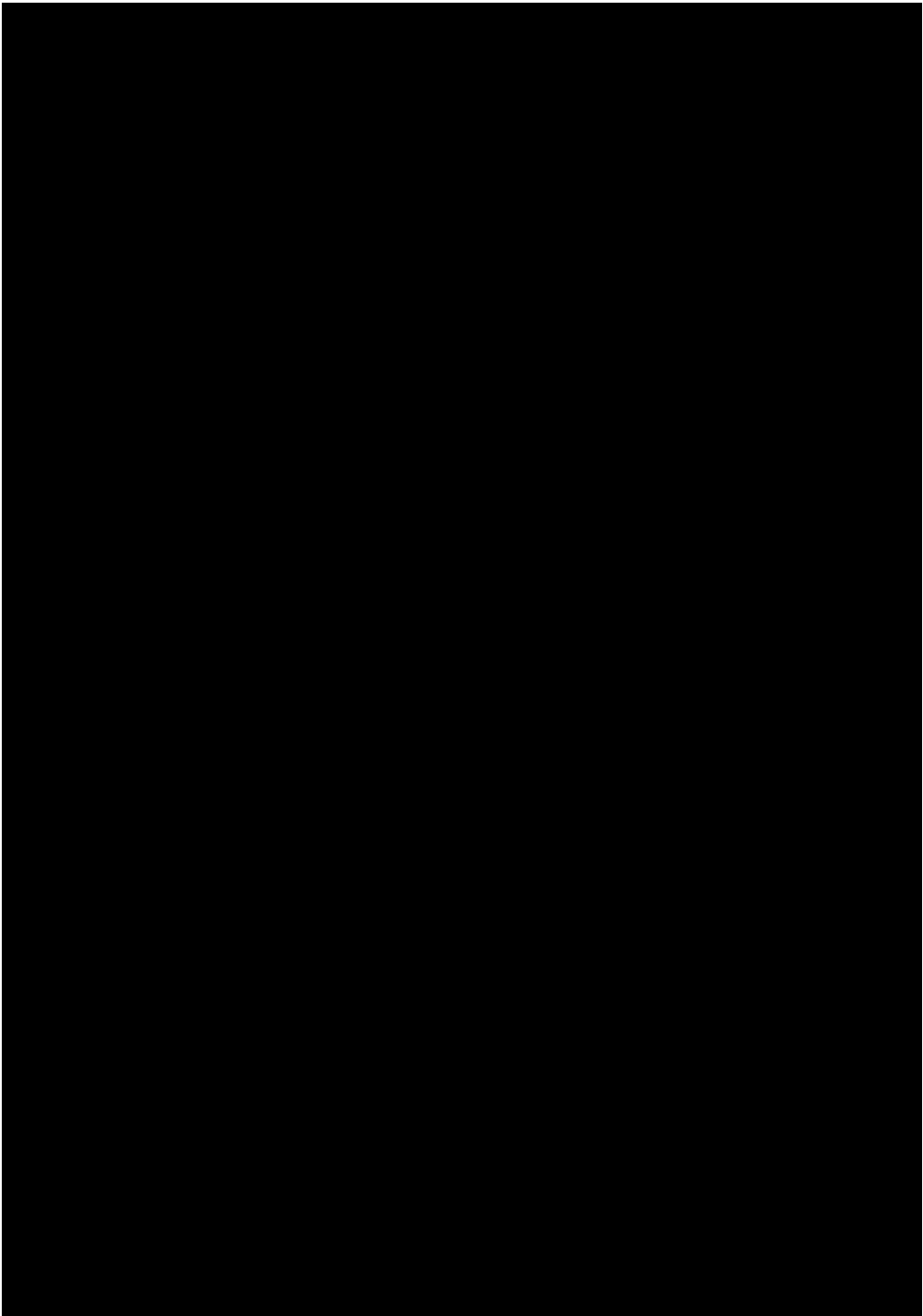
Il seguente schema illustra la "famiglia" di parole (nomi, verbi, aggettivi) formatesi dal vocabolo primitivo fior-e (e dalla sua radice latina flor-):



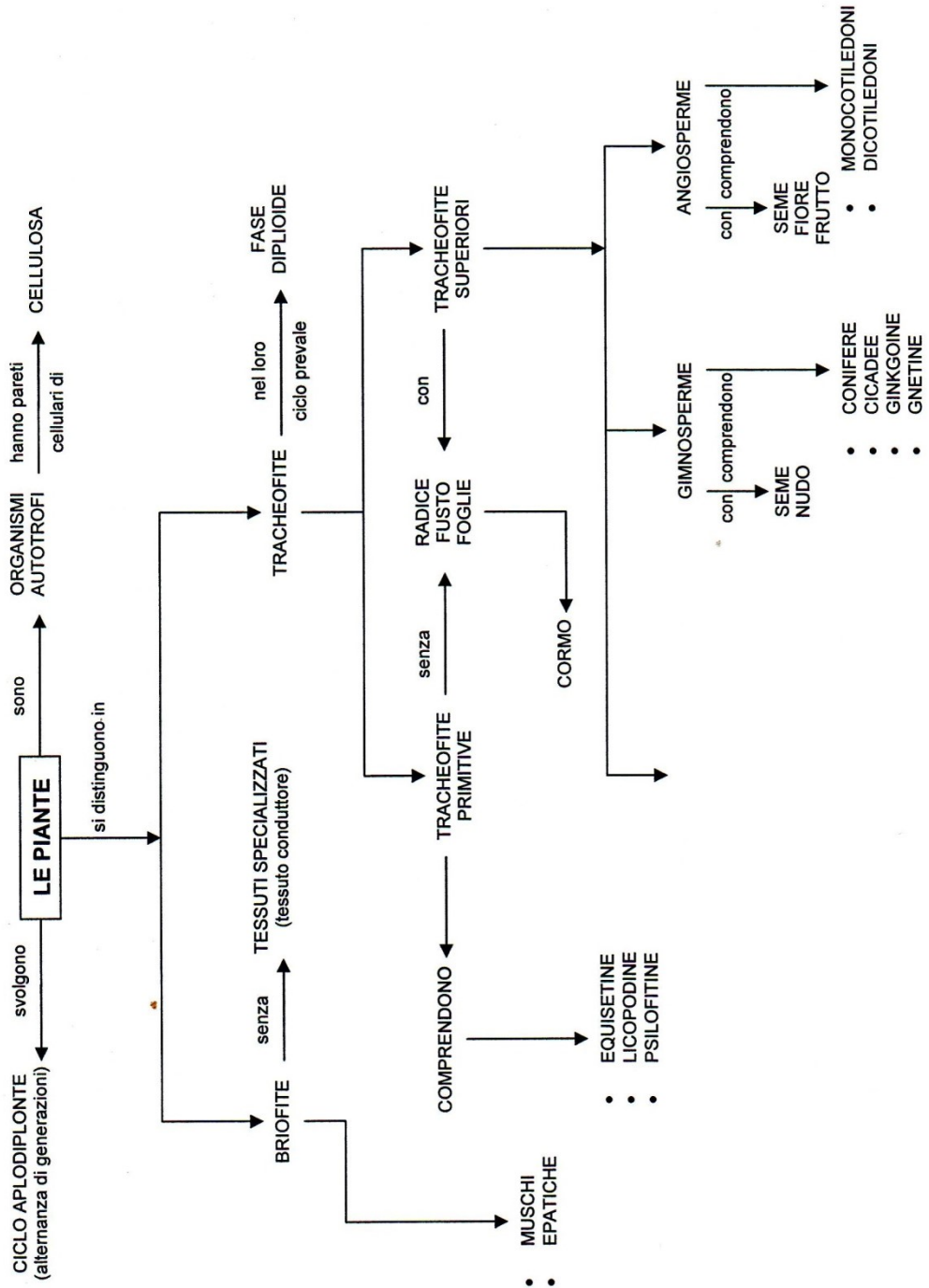
Procedendo, dunque, da un'unica radice si è formata una lunga serie di nuovi vocaboli, "imparentati" tra loro per quanto riguarda sia la forma (in tutti c'è la componente fior-/flor-) sia il significato (anche se alcuni termini vengono usati in senso figurato, come florido o fioretto). Il fiorino, antica moneta d'oro di Firenze, prese il nome dall'emblema del fiore, il giglio, che vi era impresso. Anche il nome della città toscana (in latino Florentià) ha alla sua base la radice flor-(fiore).

ESEMPI DI ORGANIGRAMMI VARI (N.B: è possibile realizzare tali organigrammi o mappe concettuali anche senza l'utilizzo del computer).

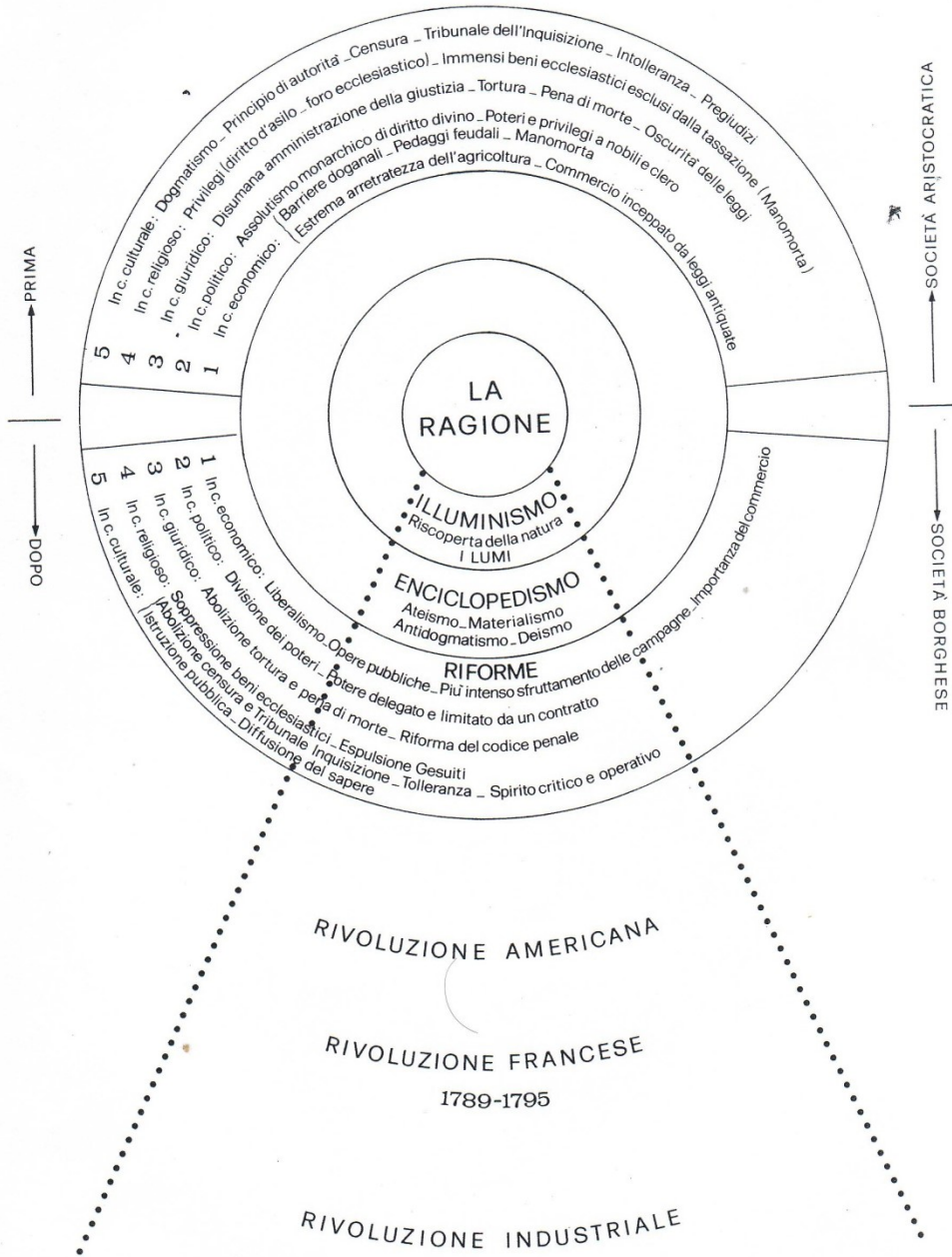




ALTRI ESEMPI DI SCHEMI CONCETTUALI

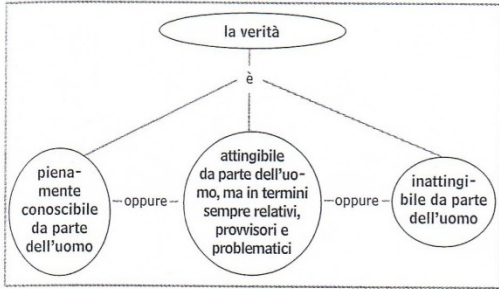


Quadro storico-culturale del settecento in Europa e in Italia

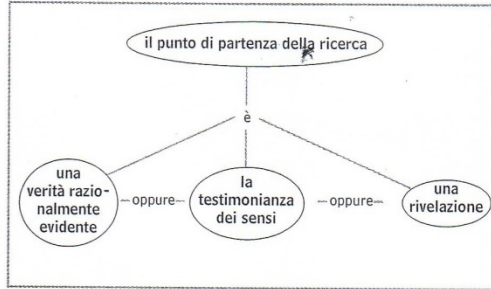


Il problema conoscitivo: il metodo

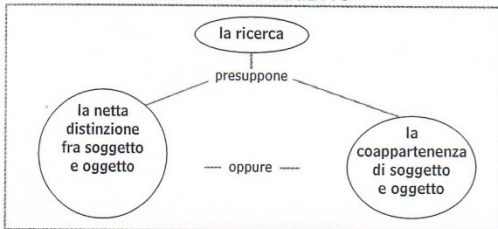
LA CONOSCIBILITÀ DEL REALE



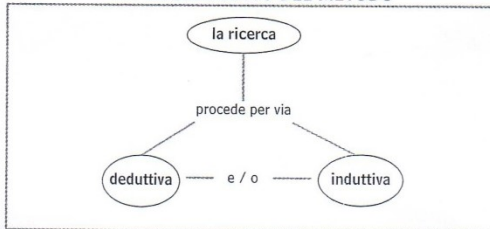
IL FONDAMENTO DEL METODO



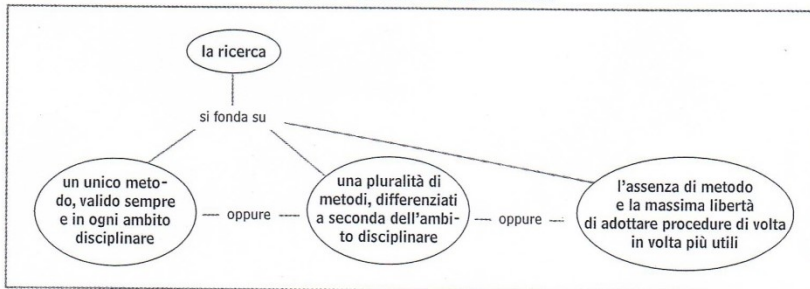
SOGGETTO E OGGETTO



IL PROCEDIMENTO DEL METODO



UNITÀ E PLURALITÀ DEL METODO



ENUCLEAZIONE: sintesi delle categorie concettuali del saper apprendere.

Il dubbio è l'inizio della conoscenza.

- 1) La conditio sine qua non : il valore e il senso della conoscenza.
- 2) Sapere come si apprende e si memorizza.
- 3) Essere motivati e consapevoli.(perché sto studiando ciò?)
- 4) Avere un atteggiamento fiducioso nelle proprie possibilità.(sapienti non si nasce si diventa)
- 5) Dare senso a ciò che si fa, evitando distrazioni ed interferenze durante lo studio.
- 6) Promuovere le motivazioni intrinseche attraverso la formazione di abitudini cognitive e comportamentali corrette.
- 7) Sviluppare il proprio ruolo attivamente ed autonomamente, evitando gli aiuti non necessari.
- 8) Saper Imparare: a) riattivare le preconoscenze (ciò che si ricorda o si è già acquisito) e verificarle approfondendo. Farsi domande prima e durante la lettura di un testo.
- 9) Usare il feedback o retroazione per correggere gli errori nel processo di acquisizione e nei contenuti.
- 10) Analizzare la propria situazione di partenza.
- 11) Prevedere e pianificare i tempi di studio, i contenuti, le strategie (sappi riconoscere le circostanze).
- 12) Definire le mete o obiettivi da raggiungere.
- 13) Scomporre i compiti complessi in sequenze attraverso una scelta oculata.
- 14) Scegliere le strategie appropriate per l'acquisizione e l'elaborazione.
- 15) Ripetere costruendo reti o schemi e smistando i dati.
- 16) Utilizzare il tempo in modo produttivo (non perdere tempo,ma lavora)
- 17) Autodisciplinarsi : concentrazione, attenzione, impegno.
- 18) Rielaborare, conservando i dati nella memoria a lungo termine.
- 19) "Recupero" come ricostruzione e riconoscimento di tracce o indizi.
- 20) Schematizzare le informazioni:
 - a) sottolineare le informazioni più significative;
 - b) analizzare, scegliere e scomporre il complesso semplificando;
 - c) elaborare e confrontare;

d) sintetizzare: ricondurre con ordine i pensieri dal semplice al complesso articolando il ragionamento, la dialettica, l'inferenza; e) raggruppare i concetti, dando loro un "nome"(categorie).

21) Inoltre, occorre :

- a) Revisionare, verificare tutto ciò che si è fatto, il cammino conoscitivo e i contenuti.
- b) fare attenzione e concentrarsi sul senso logico di ciò che si sta apprendendo.
- c) saper ascoltare, comprendere e conoscere , chiedere chiarimenti;
- d) interpretare e valutare;
- e) sintetizzare, cioè scegliere le informazioni fondamentali;
- f) trascrivere con parole " proprie" il concetto elaborato ed appreso(parafrasare i contenuti tenendo conto del linguaggio specifico della materia in oggetto);
- g) far uso, non necessariamente, di un quaderno di diverso colore per ogni materia e dividere internamente in parti il foglio secondo l'esempio riportato a pag 48
- h) rielaborare il materiale integrandolo con il testo in uso o altro e poi fissare i concetti schematizzandoli, tenendo presente la struttura di un capitolo o paragrafo(titolo, introduzione, idee centrali, argomentazione,conclusione,considerazioni e critica);

22) lavorare svincolati dal testo di partenza(si apprende e si memorizza meglio in base ai nostri schemi mentali E. Bartlett 1932);

23) autointerrogarsi a voce alta o mentalmente ed autovalutarsi;

24) controllare gli stati d'ansia e le interferenze emotive con la consapevolezza di essere preparati e di aver fatto il proprio dovere;

25) si impara facendo e anche pensando, riflettendo consapevolmente su quanto si è fatto e su come lo si è fatto e su come si può migliorare ;

26) collaborare costruttivamente con gli altri, quando è possibile;

27) mentre si studia porsi le domande in merito a ciò che si apprende;

28) controllare gli stati d'ansia e le interferenze emotive con la consapevolezza di essere preparati e di aver fatto il proprio dovere.

Approfondimenti :

IL LINGUAGGIO: il rapporto fra il pensiero e la realtà.

Il linguaggio permette di comunicare, trasmettere idee e conoscenze, di sviluppare le capacità di utilizzare simboli ed astrarre che sono due elementi fondamentali per pensare. Partendo da questa considerazione si può delineare la problematica ancora aperta e discussa del rapporto fra il pensiero e la realtà, fra le inferenze e il suo contenuto.

In relazione a ciò, le problematiche si possono sintetizzare con cinque ipotesi:

- 1) Il pensiero è il linguaggio, cioè è considerato come un'attività motoria, appresa col condizionamento operante (Skinner 1957). E' un comportamento verbale interiorizzato attraverso un progressivo rinforzo (sillabe, parole che vengono lodate, approvate o disapprovate dalla comunità di appartenenza).
- 2) Il pensiero dipende dal linguaggio (determinismo linguistico), ovvero il linguaggio specifica il pensiero ed il comportamento. Il linguaggio determina le nostre rappresentazioni mentali, la percezione del mondo o delle cose e le nostre azioni.
- 3) Il linguaggio dipende dal pensiero (Piaget 1964), cioè il linguaggio "riflette" lo sviluppo cognitivo, ma non lo determina. Ciò significa che il linguaggio è un "sistema" che sottostà al sistema più generale che è il pensiero inteso come capacità simbolica ed accomodante. Il linguaggio ed il pensiero sono dipendenti dall'intelligenza che è anteriore ad entrambi e che rappresenta la possibilità di apprendere e comunicare.
- 4) Il linguaggio e il pensiero sono in origine indipendenti, cioè hanno sequenze evolutive autonome, ma poi si integrano in un processo di reciproco potenziamento. Il linguaggio ed il pensiero sono inizialmente eterogenei o indipendenti: il linguaggio è sociale, ha una funzione comunicativa e rappresentativa, il pensiero invece ha una funzione di adattamento e di regolazione del linguaggio, in seguito si integrano in un processo di reciproco condizionamento ed influenzamento (Vyotskij 1962). Dunque, il linguaggio e il pensiero sono anche costruiti socialmente, cioè attraverso l'atto della comunicazione stessa.
- 5) Il linguaggio è il pensiero, è un processo cognitivo oggettivato verbalmente (Bruner 1966). Il linguaggio non si può dividere o separare dal pensare; il linguaggio e il pensiero possono

essere differenziati solo funzionalmente: la comunicazione non è una funzione essenziale del pensiero. Il linguaggio, in fondo, offre all'individuo degli strumenti per pensare. Questa concezione è legata alla linguistica generativo-trasformativa che fa una distinzione fra la struttura profonda, come denominatore comune di tutte le lingue, e una struttura superficiale fatta di prerequisiti cognitivi del linguaggio che si oggettivano in diverse modalità e retroagiscono sul pensiero potenziandolo.

In generale, il dare un ordine al mondo attraverso le parole serve soprattutto a descrivere, pensare la realtà che ci circonda, serve per stabilire connessioni, relazioni, per dedurre, astrarre, cercare somiglianze, analizzare, insomma le parole sono ciò con cui ci rappresentiamo il mondo. Sono strumenti o elementi conoscitivi indispensabili per osservarsi ed osservare, per riflettere su ciò che si è presentato dentro e fuori di noi semanticamente, dunque, per ragionare. I concetti sono simboli, segni generali che ci permettono di essere quello che siamo e ciò che produciamo. Un concetto può essere definito, in sintesi, come l'insieme dei caratteri comuni degli enti particolari, cioè l'universale. Non è solo una "conoscenza unificata", ma l'evocazione storica di tutto il nostro sapere. Il nostro pensiero forma l'informe in una struttura linguistica ininterrotta di cui ogni sistema è un concetto. I concetti sono la classificazione delle determinazioni oggettuali della nostra esperienza sensibile e formale. Racchiudono l'"essenza" dei nostri ragionamenti, l'evoluzione e la forma della nostra intelligenza. Alla povertà linguistica, dunque, bisogna contrapporre la ricchezza e il valore intrinseco delle parole e dei ragionamenti che usiamo, la forza della parola nella sua completa rivalutazione espressiva. L'apparire si è appropriato del carattere dell'essere (G. Vattimo), la cultura dell'immagine ha relegato la parola in soffitta. Recuperare la parola significa, dunque, recuperare il mondo nella sua umoristica, ironica, misurata rappresentazione.

“La lingua, – dice Neil Postman (1981) – come hanno dimostrato molti antropologi, non è soltanto un mezzo di comunicazione, ma anche un organo di percezione. Essa crea il mondo tanto quanto lo riflette, richiamando la nostra attenzione su talune parti di esso e distogliendoci da altre”. Il linguaggio stesso è una tecnica mediante la quale raggiungiamo qualcosa di più della chiarezza ed efficacia: raggiungiamo l'umanità oppure la disumanità”. Anche Jonnes Carey ribadisce che “la struttura della nostra coscienza si è rimodellata per adeguarsi alla struttura del linguaggio e della comunicazione. Ci siamo trasformati in ciò che noi stessi abbiamo fatto”. Ma - avverte M. McLuhan - “ finché si usano parole ci troviamo sempre ad una distanza considerevole dalla realtà, perché le parole non sono

rappresentazioni della realtà, esse sono rappresentazioni di idee sulla realtà”. Comunque sia, una cosa è certa : il linguaggio sta nell’esperienza che esprime, nei motivi storici nell’evoluzione della cultura di appartenenza e nei fattori biologici e mentali che hanno modificato il complesso repertorio di funzioni e funzionalità dell’uomo, che a sua volta ha modificato la capacità e la modalità di relazionarsi con altre autocoscienze ed il tutto.

Tutte queste riflessioni sul rapporto pensiero-realtà linguistica sono concezioni importanti per poter costruire un itinerario didattico ed evolutivo in grado di sviluppare significativamente le nostre capacità e possibilità intellettive. Il problema, comunque, è più complesso di quanto sembri, perché implica gli intrecci fra cultura, ambiente, situazione storica, sociale, emotiva in cui l’individuo vive ed opera. Il linguaggio è infondo, l’essenza oggettivata della nostra esistenza. La vita è immersa in questa spettacolare rappresentazione della realtà, in questa relativa ed incompleta sensazione di essere verbo, sintassi, semantica della situazione: ***dove non c’è immaginazione l’uomo muore.***

LA MOTIVAZIONE

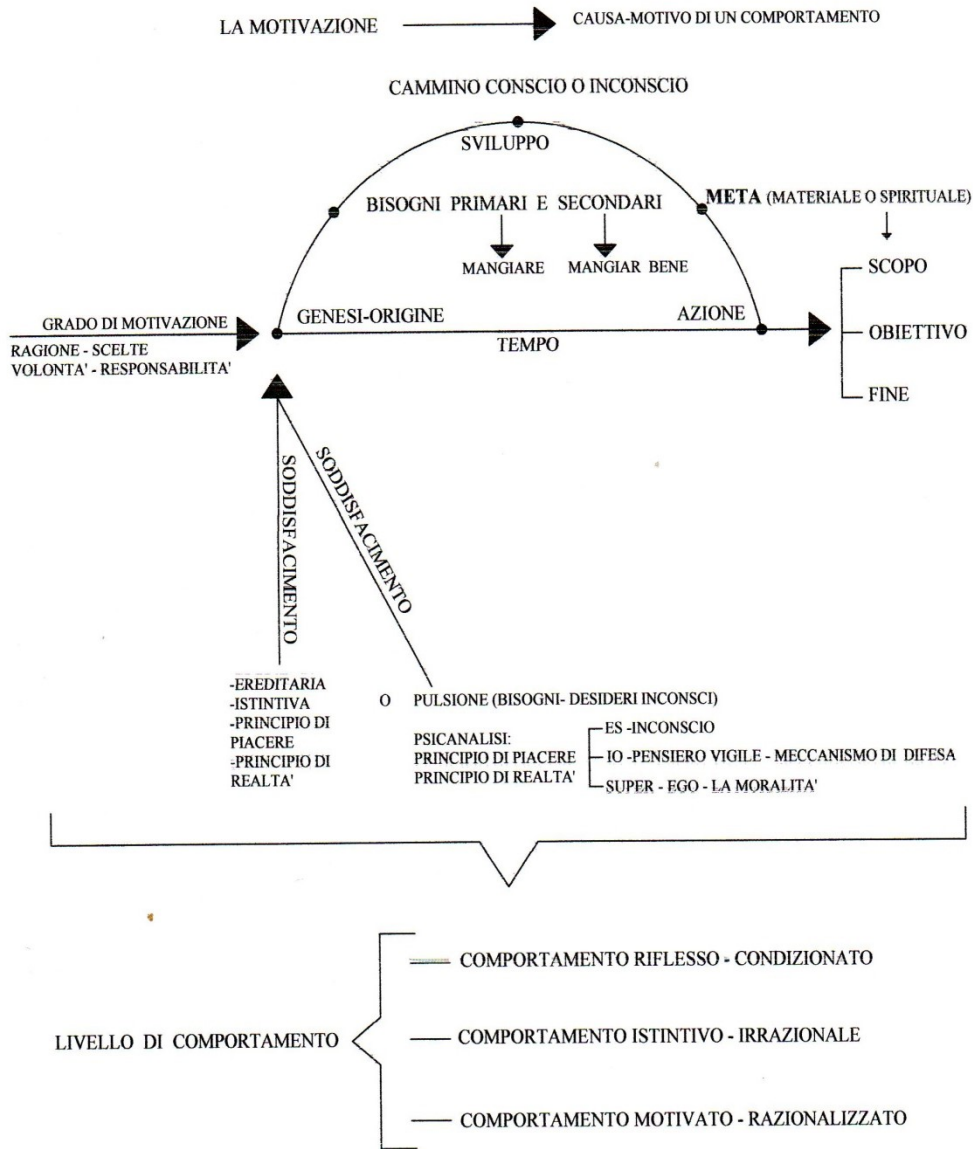
La motivazione indica la causa o il “motivo” che determina il comportamento e quindi l’azione; designa i fattori dinamici, il processo attraverso il quale le attività dell’organismo vengono finalizzate verso una meta. Dunque, rappresenta la causa o la condizione di una scelta consapevole o non consapevole (conscia o inconscia), cioè di una volizione o di una azione finalizzata al raggiungimento di un obiettivo. Le motivazioni abitualmente vengono distinte in primarie e secondarie. Le prime sono legate ai bisogni fisiologici fondamentali, come mangiare, bere, dormire, ed altre istanze come la pulsione sessuale, l’esplorazione dell’ambiente, le attività di manipolazione, di autogrificazione. Mentre le motivazioni secondarie sono soggettive di natura personale e sociale. Le motivazioni sono apprese ed “interiorizzate” mediante l’esperienza e l’educazione, mediante i diversi contesti socio-culturali e valoriali, che a loro volta vengono trasformati in motivazioni “superiori” come gli ideali e gli obiettivi esistenziali, l’autorealizzazione e così via.

Queste iniziali considerazioni mettono in evidenza la complessità del problema che è legato a tematiche esistenziali, filosofiche, storiche, fisiologiche, morali, in breve naturali e “culturali”.

Dunque, per una sintesi organica è opportuno far luce sulle interpretazioni e gli aspetti che spingono l’uomo ad agire sia positivamente che negativamente. La filosofia razionalista ritiene che le azioni siano una caratteristica essenziale della capacità di razionalizzare, di scegliere e volere. Pertanto, la volontà è subordinata alla ragione che è capace di operare le proprie scelte e di dominare i sensi e le passioni. Il principio motivazionale è la ragione. Al contrario, invece, Hobbes e l’empirismo critico ritengono che il principio motivazionale è l’edonismo, ovvero ritengono che l’uomo sia spinto ad agire per ricercare il piacere e rifuggire il dolore. L’uomo è rappresentato come un atomo di egoismo, agisce in base alle proprie necessità ed interessi entrando in competizione con i suoi simili che come lui badano a soddisfare i medesimi bisogni e desideri. La teoria evoluzionistica interpretò il concetto di motivazione come parte essenziale del processo di adattamento all’ambiente (la conservazione del migliore). Per i funzionalisti il principio di motivazione è legato agli istinti che stanno alla base del comportamento adattivo. Sigmund Freud ritenne, invece, che le azioni sono determinate da energie inconscie che debbano essere soddisfatte per ripristinare l’equilibrio mentale. Le pulsioni, dunque, o spinte “originarie” sono le responsabili del nostro comportamento.

Le dinamiche della mente e le conseguenti motivazioni sono legate ad energie primitive antagoniste vita, morte, Eros e Thanatos, all'istinto di autoconservazione e all'istinto di morte. Queste energie metterebbero in funzione la nostra mente che è indissolubilmente in conflitto, conflitto fra le istanze del modello psichico, ovvero fra l'es o id (inconscio), l'io (la consapevolezza o meccanismo di difesa) ed il super-io (l'educazione, la morale, l'ambiente storico- sociale). Il meccanismo si basa sulla rimozione della "componente" (ciò che risulta vergognoso) prima consapevole, poi "spostata", espunta dallo stato di coscienza per ripresentarsi in seguito attraverso formazioni reattive, pulsionali e conflittuali, che dall'inconscio premono per avere soddisfazione. La motivazione, dunque, è ricca, semanticamente e concettualmente parlando, di termini che a volte sono sinonimi a volte hanno connotazioni diverse. Istinti, pulsioni, motivi, cause stanno ad indicare ciò che spinge l'uomo ad agire per soddisfare, raggiungere il piacere o finalità, sia secondo uno schema di comportamento ereditato tipico dell'etologia, per esempio. L'imprinting, sia come forza inconscia propulsiva, energetica, che fa tendere l'organismo verso una meta. Inoltre bisogna tener presente le varie filosofie sull'argomento: l'edonismo, l'eudemonismo, l'utilitarismo, il sentimentalismo, il relativismo, l'emotivismo, l'etica kantiana e le altre teorie deontologiche come l'etica cristiana. In breve, per una visione più estesa sull'argomento è importante fare una riflessione dinamica sugli aspetti riflessivi e storico-culturali in cui il singolo o l'individuo è inserito. In sintesi, il comportamento, in relazione a vari livelli, può presentarsi come riflesso, istintivo, imitativo, identificativo, proiettivo, specie-specifico all'uomo come animale sociale, fisiologico legato al soddisfacimento dei bisogni primari come mangiare, bere, dormire e/o ai bisogni secondari come mangiar troppo, bere molto e via dicendo, oppure come ragione, responsabilità, scelta, volontà determinata a priori. Per concludere viene presentata una mappa concettuale riassuntiva della problematica affrontata e dei fattori che possono determinare la motivazione.

LA MOTIVAZIONE: SCHEMA GENERALE



IL PENSIERO

Il pensiero è l'unità dei concetti e dei giudizi che rappresentano la struttura formale; è la sintesi delle operazioni logiche ed inferenziali che hanno la loro radice nell' induzione per l'intuizione. Dunque, il pensiero può essere inteso come qualsiasi attività mentale o "spirituale" come l'attività intellettuale o razionale, intuitiva, discorsiva e come attività distinta ma non separata da quella dei sensi e della volontà. Nella vita quotidiana siamo continuamente esposti ad una quantità di oggetti o enti ed a eventi percettivi che hanno caratteristiche fenomeniche estremamente in mutazione o in divenire. Questa esposizione alla realtà ambientale in cui ci troviamo è ricca di una quantità notevole di punti di vista percettivi per cui l'uomo riesce a superare tale difficoltà con un'attività di concettualizzazione e categorizzazione che ci permette di esemplificare l'universo dell' esperienza e di comunicare. Questa riduzione di complessità, del molteplice all'unità è essenziale per i nostri processi cognitivi e per poter assimilare in schemi mentali le varianti fenomeniche ad una stessa categoria. Ciò ci consente di "economizzare" le infinite possibilità di sintesi a priori e connessioni, e quindi di considerare solo un numero limitato di concetti e categorie in relazione al loro grado di comprensione ed estensione. L' attività di categorizzazione non è statica, ma dinamica. Uno stesso oggetto può entrare in categorie diverse o in tutte, in quanto appartenente a classi diverse. In breve, le categorie sono considerate come determinazioni della realtà e in secondo luogo come nozioni che servono ad indagare e a comprendere la realtà stessa. Quindi, è importante capire la funzione più che la genesi del "pensiero produttivo", ovvero l' "atto" d'intelligenza che consiste proprio nella capacità di comprendere che i dati o materiali a disposizione, su cui riflettere e ragionare, possono essere ristrutturati in un insieme o sintesi che porti alla soluzione di un problema. Ebbene, l'intelligenza è la capacità di risolvere i problemi sia di natura pratica che culturale e/o spirituale (problem solving). E' chiaro che questa definizione non è esauriente, ma rende in parte il significato di ciò che chiamiamo pensiero produttivo.

Tale pensiero è legato al processo di categorizzazione per cui si può ipotizzare una composizione strutturale dell'intelligenza, i cui elementi costitutivi o fattori primari sono:

- a) La capacità di comprendere il linguaggio scritto e parlato.
- b) La capacità di ragionamento.
- c) La capacità di discriminazione percettiva.
- d) La capacità di memorizzare esperienze o vissuto e conoscenze.
- e) La capacità di stabilire rapporti o relazioni nello spazio.

- f) La capacità di operare con i numeri.
- g) La fluidità verbale. Pertanto, è possibile che queste capacità possano essere sviluppate tutte o solo alcune (intelligenza multipla).

Un altro argomento su cui soffermarsi riguarda il pensiero intuitivo (insight) o intuizione. L'intuizione da un lato indica l'operazione mentale di ristrutturazione cognitiva; dall'altro denota la consapevolezza di una relazione. In genere è il cogliere immediatamente, senza far ricorso ad un processo di analisi, ad un ragionamento. Dunque, l'intuizione come soluzione immediata di un problema richiede una precisa attività mentale e non una semplice collezione di dati ed esperienze. Infatti, l'insight non è un principio euristico, ma è il risultato delle tensioni create dal bisogno e dagli obiettivi, attraverso l'intervento dei dati percettivi attuali e delle eventuali tracce della memoria. Infondo, la domanda fondamentale è : quali sono le barriere alla soluzione di problemi, cioè è possibile insegnare la creatività, l'originalità, è possibile superare queste barriere che possono ridurre la nostra capacità di risolvere problemi che limitano la nostra struttura cognitiva? Ebbene, generalmente si ritiene che l'esperienza possa aiutarci nella soluzione dei problemi. Il concetto di generalizzazione dell' esperienze o stimolo, meccanismo nel processo di adattamento dell' organismo, sembrerebbe confermarlo. Ma spesso, anziché favorirci, l'esperienza rappresenta a sua volta un problema per la soluzione dei problemi. Infatti, la nostra capacità creativa di risolvere un problema è limitata dalla fissità funzionale e dal "set" mentale. Il concetto di fissità funzionale è stato proposto per la prima volta da un psicologo tedesco (Karl Duncker 1930). Questa barriera alla soluzione dei problemi è una creazione dei nostri stessi processi percettivi che sono legati o fissati alla propria funzione. Soltanto un cambiamento, una vera e propria riorganizzazione radicale dei rapporti spaziali o "mentali", che formano il contenuto della nostra percezione degli oggetti, ci permette di vedere la soluzione. Anche il "set" mentale rappresenta un fenomeno di irrigidimento mentale indotto dall'esperienza o dalla pratica. Dovendo, per esempio, risolvere una serie di problemi simili, ed avendo trovato una procedura che risolve utilmente i primi problemi della serie, quando poi si presenta un compito ancora più facile, la cui soluzione richiede una procedura meno complessa della precedente, si tende ad applicare la tecnica già collaudata. Vi è dunque, una meccanizzazione del pensiero e di conseguenza di attività mentali. Per superare questi limiti è opportuno a volte deconcentrarsi su un problema, affinché, quando torniamo a guardarlo a mente fresca, si presenti in modo nuovo. E' ,quindi, opportuno variare gli "attacchi" nell' affrontare i problemi seriali. In conclusione, "la teoria gestaltica, suffragata come è da tanti e vari esperimenti, rappresenta l'analisi più convincente del processo di pensiero produttivo: esso consiste soprattutto in

una attività di ristrutturazione del campo; tutti quei fattori che possono in qualche modo influire sulla struttura, rendendola più stabile, provocano difficoltà. In questo senso colui che è meno legato alle abitudini, alle conoscenze tipo preconcepite, è facilitato”(Canestrari 1984). Dunque, per ottenere delle soluzioni possibili ai problemi è utile far conoscere ed elencare le caratteristiche comportamentali di Col Wertheimer (1945):”Non essere legati, accecati da abitudini; non limitarsi a ripetere pedissequamente ciò che viene insegnato; non procedere con un modo di pensare meccanico o con un atteggiamento eminentemente analitico, bensì osservare la situazione liberamente, a mente aperta, con una visione complessiva, cercando di scoprire, di capire in quale modo il problema e la situazione siano in relazione fra loro, cercando di capire fini in fondo, di rendersi conto, di mettere in evidenza la relazione interna che esiste fra la forma e il compito assegnato, giungendo, nei casi migliori, alle radici della situazione, illuminando e rendendo trasparenti i caratteri di struttura essenziale, nonostante le difficoltà”(Canestrari 1984). “ La formulazione di un problema è spesso molto più importante della sua soluzione. Porsi ulteriori domande, cercare nuove possibilità, guardare vecchi problemi da un nuovo punto di vista richiede immaginazione creativa e segna i veri progressi della scienza”. (Albert Einstein)

LA RITENZIONE

Le “tracce”, che si formano e si organizzano in memoria, sono legate ad una attività più o meno complessa di ripetizione successive che tendono a far sì che il soggetto divenga padrone, si appropri del compito, della ritenzione dell’informazione per un periodo più o meno lungo di “conservazione” latente delle tracce. La ritenzione non è osservabile scientificamente in modo diretto, ma in modo indiretto, cioè attraverso la manifestazione, l’effetto del ricordo, della rievocazione, della riattivazione delle risposte acquisite, che possono dar luogo a delle condotte mnemoniche osservabili che mettono in luce cosa il soggetto ha ritenuto e come. Secondo le ricerche sull’oblio di Ebbinghaus la ritenzione o ricordo si deteriora col tempo cioè il corso dell’oblio è assai rapido nei primi stadi e dunque, l’oblio diviene meno rapido se si aumenta il numero delle ripetizioni.

“Le conclusioni teoriche, da cui partono le ricerche dei gestaltisti nella prima metà del secolo (Von Restorf, Ballare, Musatti, Katona, Zeigarnik, Vulf e Sorge) , sono le seguenti:

- 1) Quando le forme (tracce) apprese sono perfettamente equilibrate, il sistema corrispondente di tracce sarà stabile e garantirà una fedeltà nella ritenzione;
- 2) Quando la forma appresa non si presenta in condizioni di “bontà” strutturale, la corrispondente traccia “mnestica”, libera dai limiti coercitivi della stimolazione percettiva, evolverà per forza autonoma verso modelli più regolari, semplici e simmetrici (ovvero più organizzati);
- 3) Considerando che nel campo mnemonico sono presenti sistemi di tracce precedentemente organizzatesi e continuamente stimolati dal flusso della nuova attività percettiva, esiste la possibilità che la traccia mnestica più recente tende ad assimilarsi ai precedenti sistemi organizzati di tracce. Tale processo, che determina l’assimilazione delle tracce più recenti ed instabili ai sistemi di tracce più stabili e più familiari, chiama in causa il ruolo che l’esperienza, anteriormente acquisita, può avere nel rendimento mnestico”.(Canestrari 1984)

In ultima analisi, il ricordo viene condizionato dalla qualità affettiva e dal grado di intensità di quest’ultimo, cioè quanto più l’intensità affettiva è alta più essa influisce sulla ritenzione. Inoltre è importante anche l’età, le differenze sociali ed individuali che influiscono nel favorire la ritenzione del materiale in considerazione: piacevole, spiacevole, neutro. Pertanto, è dimostrato che la capacità di ritenzione e di rievocazione è condizionata dalla propensione individuale, dalle emozioni dello stimolo

che si produce in noi. Allora, in sintesi, perché dimentichiamo? Dimentichiamo in primo luogo ciò che non abbiamo appreso bene o di cui non riusciamo a recuperare l'informazione. In secondo luogo dimentichiamo per l'interferenza e la confusione dovuta alla quantità di informazioni che registriamo. In terzo luogo dimentichiamo perché per tante cose non abbiamo un effettivo interesse.

L'APPRENDIMENTO IN GENERALE

L' apprendimento (J. Dorley 1991) è , non solo l'acquisizione o la modifica di comportamenti, ma anche accumulazione, ritenzione di conoscenze che non sempre hanno un'utilità, un fine pratico o immediato. L' importanza dell' apprendimento è relativa, specie nei suoi meccanismi fondamentali, all' adattamento dell'individuo rispetto all'ambiente e alle sue molteplici e mutevoli richieste. L' habitat spinge l'individuo ad apprendere ed escogitare strategie per la sopravvivenza della specie. Dunque, l'apprendimento e il comportamento non sono totalmente predeterminati dal patrimonio genetico, ma in parte sono costruiti con l'esperienza o con il contatto ambientale, fisico, culturale e con le pratiche esperienziali. Pertanto, "l'apprendimento è il processo con cui si origina o si modifica un'attività reagendo ad una situazione incontrata, ammesso che le caratteristiche del cambiamento dell' attività non possano essere spiegate sulla base di tendenze a rispondere innate, di maturazione o di stati temporanei dell'organismo". (Hilgard e Brower 1966). Questa definizione pur non essendo esauriente, data la complessità dell'argomento, comunque, risulta utile per orientarsi nel mare magnum dei paradigmi dell' apprendimento. Sintetizzando i modelli proposti, possiamo affermare che il condizionamento classico (Pavlov) si basa sul modello stimolo risposta che indica un riflesso condizionato per significare che il risultato finale di un comportamento non è innato, ma condizionato da una precedente esperienza. Dunque, un apprendimento per prove ed errori. (Thondike) La condizione necessaria per questo tipo di apprendimento è l'esperienza, si impara facendo e rifacendo, si impara a camminare cadendo, provando e riprovando, affinché si possa imparare ad agire, fare e pensare in un determinato modo. Inoltre, acciocché questo avvenga è opportuno che si costituisca un accordo, un' associazione fra lo stimolo e la risposta con la vicinanza dello stimolo, cioè non deve passare troppo tempo fra uno stimolo e l'altro, e la ripetizione più volte dello stimolo. La risposta incondizionata o rinforzo è un elemento fondamentale che ha bisogno di una trattazione a parte. Per esempio, nel condizionamento eversivo , di esitamento, il rinforzo piacevole viene sostituito da una punizione, per cui si eviteranno dei determinati comportamenti per timore di essere puniti. Ma il rinforzo deve seguire alcune importanti regole per essere efficace, in caso contrario si ha l'estinzione della risposta "condizionata". Comunque, è più difficile estinguere il comportamento appreso per condizionamento eversivo, che quello classico: emozioni come ,angoscia, il dolore, la paura sono molto più difficili da cancellare rispetto a quelle positive. Un'altra forma di estinzione è l'assuefazione allo stimolo, si pensi a coloro che abitano vicini ad una ferrovia, dopo alcuni mesi si abitano al rumore e non fanno più caso alla cosa. Inoltre, se uno stimolo è troppo diverso da quello

condizionato, non si ha più alcuna reazione. Come la generalizzazione anche la discriminazione degli stimoli è un'abilità importante finalizzata alla sopravvivenza, perché stimoli diversi possono richiedere risposte diverse. In relazione a quanto, Skinner ha introdotto una tecnica che viene definita "modellamento". Infatti, per realizzare il condizionamento operante è opportuno dividere un'azione complessa in azioni più semplici. Per meglio capire, bisogna prima insegnare le cose semplici o singole azioni rinforzandole ogni volta e poi si chiede di farle in corretta successione. L'addestramento degli animali e non solo si basa proprio sul condizionamento operante. Infatti, questo paradigma viene utilizzato anche nell'insegnamento per trasmettere contenuti piuttosto complessi e nella didattica in generale. Oltre ai modi di apprendere sopra descritti, Bondura(1961) ha osservato che esiste un altro modo per apprendere: l'apprendimento per imitazione o osservazione nel quale si apprende imitando ed osservando il comportamento degli altri. In genere si prendono per "modelli" le persone che si stimano, si ammirano o quelli più disponibili affettivamente. Il processo di identificazione è l'atteggiamento per cui un individuo si addossa il ruolo, i valori, gli atteggiamenti di persone e di gruppi, reagendo alle situazioni o vicende ed alle fortune di queste come se fossero proprie. Le prime identificazioni si realizzano nell'ambiente familiare, poi nell'ambiente scolastico, di lavoro, nel gruppo dei coetanei, nell'incontro con insegnanti, religiosi, amici e così via. L'identificazione, infondo, può avvenire con tutto e con tutte le persone con cui si ha un rapporto affettivo e con cui si condivide l'esperienza quotidiana. Quindi, atteggiamenti, valori, emozioni, vari modelli vengono assimilati, fatti propri e vissuti spesso inconsciamente dal soggetto che si identifica in essi. Una conseguenza del processo di identificazione è la proiezione. La proiezione è il trasferire a gruppi, persone, oggetti o simboli, a cose in genere il proprio vissuto ed interpretando i vari atteggiamenti, bisogni, emozioni, sentimenti, in modo soggettivo e senza una adeguata dimostrazione: il meccanismo proiettivo è infondo, una correlazione oggettiva nella quale avviene e si attribuisce recuperando la propria "interiorità" a volte arricchendola di nuove connotazioni, a volte insorgendo come reazione a conflitti e frustrazioni.

Nei tipi di apprendimento che abbiamo preso in considerazione, cioè quello per tentativi e quello per imitazione sembra che l'apprendimento sia un fatto solo meccanico, un concatenarsi di stimolo – risposta. Infatti, W. Kohler sostiene che l'apprendimento non è un semplice ed unico rapporto S.-R., ma un processo attivo, non più automatico, in cui l'informazione non è soltanto "subita", recepita passivamente, ma è anche rielaborata, modificata e sintetizzata. L'apprendimento per intuizione o insight prende ancora più corpo con altri studiosi come J. Piaget, L. Vygotskij, J. Bruner, U. Neisser ed

altri che hanno descritto, in ambiti diversi ma complementari, l'apprendimento sempre come un processo costruttivo: l'individuo non accumula meccanicamente o per effetto di condizionamenti le informazioni, ma le costruisce passo dopo passo nel tempo interponendole, organizzandole fra loro ed assegnandovi volta per volta un significato unico e personale. In breve, l'apprendimento non è solo il risultato di fattori ambientali, ma è il risultato dell'interazione fra fattori interni ed esterni, fra ciò che pensiamo e sentiamo con ciò che ci viene proposto o "imposto". L'interpretazione, infatti, dell'informazione è un riconoscimento ed una riorganizzazione, è un apprendimento attivo. L'informazione viene confrontata, rielaborata, in schemi diversi da come ci è stata presentata. In altre parole, non facciamo solo un lavoro di pura memoria o immagazzinamento dei contenuti, ma utilizziamo soprattutto la capacità fondamentale che è rappresentata dall'"intelligenza" intesa in questo caso come capacità di apprendimento significativo. (D.P. Ausubel) In conclusione, l'apprendimento per insight è più duraturo e stabile di quello meccanico: imparare a memoria parola per parola la teoria della relatività di Einstein è come aver imparato una filastrocca non i processi logici, matematici che regolano tale teoria. Infatti, è molto più facile ricordare il significato che le singole parole. E' lo stesso motivo per cui a scuola gli studenti dimenticano meno facilmente le informazioni apprese con il metodo della ricerca, che quelle apprese con le lezioni frontali non elaborate. Difatti, la soddisfazione, l'orgoglio di aver capito da soli, di aver avuto l'idea giusta o di riscontrare le stesse idee in grandi pensatori, è per molte persone un premio immateriale più efficace di qualsiasi rinforzo materiale.

I RINFORZI

I rinforzi sono elementi fondamentali per “l’educazione”, l’istruzione e per quanto riguarda tutti i processi cognitivi. Pertanto, è indispensabile classificare e distinguere i vari tipi. Abbiamo, infatti, rinforzi intrinseci dovuti a fattori interni come l’autogrificazione per un bel voto o per aver imparato delle cose interessanti oppure per aver fatto una buona azione e così via. I rinforzi estrinseci, invece, sono legati all’approvazione, al giudizio, alla gratificazione che si riceve da parte di altre persone. Abbiamo rinforzi continui ed intermittenti, cioè quando tutte le risposte ad un determinato stimolo vengono sempre rinforzate, oppure quando le risposte sono premiate con una certa regolarità o “irregolarità”, in quest’ultimo caso i soggetti ignorano il momento del rinforzo successivo e l’estinzione della risposta è più frequente. Abbiamo rinforzi positivi che producono motivazione e potenziano le risposte, per esempio attraverso il cibo, caramelle, dolciumi, bevande, quindi di tipo materiale, commestibili, oppure non commestibili, come per i bambini i giocattoli, i giornalini, per gli adulti, invece, il denaro, l’auto nuova, in breve tutto ciò che fa piacere e rende felici. I rinforzi di tipo sociale positivi sono le lodi, l’affetto, gli applausi, le frasi gentili, un sorriso, l’accettazione, l’approvazione, le coccole, un bacio ecc... Ci sono rinforzi simbolici come il voto o i punti conquistati che hanno un valore “spirituale” e rinforzi non legati all’utile. Le punizioni sono invece stimoli eversivi che producono strategie di esitamento da parte di chi dà una risposta completamente non “adeguata” ad un determinato stimolo.

Anche le punizioni possono essere classificate in varie categorie:

- a) Sociali: emarginazione, disprezzo, disapprovazione, critiche costruttive, indifferenza, isolamento o solitudine non scelta.
- b) Sottrazione di rinforzi positivi: escludere qualsiasi attività o cosa materiale o immateriale che si ama molto; per esempio non concedersi sessualmente al partner o vietare di prendere il motorino al proprio figlio e così via.
- c) Verbali: paternali, rimproveri, ramanzine varie, espressioni dure, richiami forti, sguardi truci, disprezzo, gesti e parole poco garbate ecc...
- d) Corporali: botte, tirate di orecchie, prigione, tortura, schiaffi ecc...

Comunque, affinché i risultati delle punizioni siano efficaci, bisogna tener presente alcuni fattori determinanti:

- 1) L'intensità della punizione, cioè le punizioni devono essere proporzionali al comportamento inadeguato e nel caso il soggetto sia recidivo i rinforzi negativi devono aumentare di intensità.
- 2) La frequenza della punizione è indispensabile se si vuole ottenere un comportamento adeguato, dunque, intervenire ogni qualvolta lo ritiene il caso e non occasionalmente. Per esempio, se un ragazzo disturba gli amici in classe bisogna rimproverarlo sempre e non far finta di non sentire o non vedere per evitare maggiori tensioni.
- 3) La coerenza delle punizioni è un reagire in un'unica direzione, cioè è un predicare bene e non un razzolare male, è un essere coerenti con le proprie decisioni o prese di posizione senza tornare in dietro (in particolar modo con i bambini) sulle proprie decisioni o punizioni, è un essere coerenti con se stessi e porsi come modelli di riferimento. Un esempio classico di incoerenza è dato da chi vieta di fumare fumando.
- 4) La tempestività della punizione deve essere possibilmente sempre relativa al fatto per essere efficace, cioè i rinforzi negativi devono essere dati subito dopo che si è verificato il comportamento inadeguato.

Infine, una raccomandazione essenziale, se si vuole estinguere un comportamento ritenuto inadeguato, è meglio puntare su interventi di tipo positivo, che su punizioni, cioè non limitarsi a proibire in comportamento indesiderato, ma far capire anche quale è il comportamento desiderato. Per esempio è sbagliato dire : oggi non esci perché non hai finito i compiti, ma bisognerebbe dire: uscirai solo quando avrai finito di fare i compiti. Inoltre a quanto detto, sul rinforzo possono influire delle variabili che possono condizionare lo stesso e precisamente:

- a) dallo stato di privazione (più il bisogno è forte, più il rinforzo è efficace);
- b) dalla quantità del rinforzo (il rinforzo varia in relazione alla quantità, più il rinforzo è “abbondante”, tanto migliore è l'apprendimento viceversa, invece, la quantità del rinforzo non può superare una certa soglia, perché può non essere sufficiente per rinforzare un comportamento);
- c) dal ritardo nel rinforzo (se tra la risposta che si vuole rinforzare e la somministrazione del rinforzo passa molto tempo, l'apprendimento è più lento o scompare del tutto);
- d) dal valore del rinforzo (il rinforzo è soggettivo, cioè varia la sua efficacia da persona a persona, può andar bene per un individuo, male per un altro).

Dunque, come oramai è noto, l'apprendimento può avvenire in vari modi e/o metodi, per cui i fattori che ci spingono a privilegiare gli uni anziché gli altri dipende dalla personalità, dal tipo di comportamento individuale, dal tempo a disposizione, dalla situazione, dal luogo in cui è inserito il soggetto, in breve dalle tante circostanze progettuali che illuminano i vari aspetti esistenziali. Quindi, la "virtù" di capire la situazione e di usare un metodo sta nella "giusta misura", nella capacità di interpretare in modo corretto il problema ed intervenire saggiamente, nel considerare tutti i modelli disponibili in modo accorto ed attento affinché non si faccia ricorso soltanto a ciò che sembra inopinabile.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- E. Fromm, *L'arte di ascoltare*, Arnoldo Mondadori, Milano, 1994
- J. Piaget, *Lo sviluppo mentale del bambino*, Bompiani, Milano, 1967
- P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971
- A. H. Maslow, *Motivazione e personalità*, Armando, Roma, 1977
- P. Angela, *La macchina per pensare*, Garzanti, Milano, 1983
- R. Job, R. Ruminati, *Linguaggio e pensiero*, Il Mulino, Bologna, 1984
- P. Boscolo, *Psicologia dell'apprendimento scolastico: aspetti cognitivi*, UTET, Torino, 1996
- C. Cornoldi, *Apprendimento e memoria nell'uomo*, UTET, Torino, 1986
- H. Gardner, *Formae mentis: saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Feltrinelli, Milano, 1987
- A. Visalberghi, *Insegnare ad apprendere*, La Nuova Italia, Firenze, 1988
- G. Vattimo, *La società trasparente*, Garzanti, Milano, 1989
- A. Argenton, L. Messina, *Concettualizzazione e istruzione*, Il Mulino, Bologna, 1990
- P. Rossi, *La memoria del sapere*, Laterza, Roma-Bari, 1990
- S. Frasca, *Insegnare ad apprendere*, Faenza, Faenza (Ra), 1990
- G. Petracchi, *Motivazione e insegnamento*, La Scuola, Brescia, 1990
- C. Baraldi, D. Turchi, *Educazione scolastica e motivazione allo studio*, Franco Angeli, Milano, 1990

- C. Cornoldi, B. Caponi, Memoria e metacognizione, Erickson, Trento, 1991
- H. Franta, A. R. Colasanti, L'arte dell'incoraggiamento, La Nuova Italia, Firenze, 1991
- A. Pope, S. McHale, E. Craighead, Migliorare l'autostima, Erickson, Trento 1992
- F. Frabboni, Manuale di didattica generale, Roma- Bari, 1992
- E. De Bono, Strategie per imparare a pensare, Omega, Torino 1992
- M. T. Serafini, Come si scrive, Bompiani, Milano, 1992
- H. Maturana, F. Varala, L'albero della conoscenza, Garzanti, Milano, 1992
- R. Cambi, L'esercizio del pensiero, Armando, Roma, 1992
- R. Gatti, Saper sapere. La motivazione come obiettivo educativo, Nuova Italia Scientifica, Roma, 1992
- C. Cornoldi, R. De Beni e Gruppo MT, Imparare a studiare. Strategie, stili cognitivi, metacognizione e atteggiamenti nello studio, Erickson, Trento, 1993
- H. Gardner, Educare al comprendere, Feltrinelli, Milano, 1993
- R. Feuerstein, Non accettarmi come sono, Sansoni, Milano, 1995
- C. Cornoldi, Metacognizione e apprendimento, Il Mulino, Bologna, 1995
- L. Mecacci, Identikit del cervello, Laterza, Roma- Bari, 1995
- M. Baldini, Storia della comunicazione, Newton, Roma, 1995
- R. J. Sternberg, Stili di pensiero, Erikson, Trento, 1998
- M. Pellerey, Motivazione e volizione nell'apprendimento scolastico: fondamenti teorici e orientativi operativi, SEI, Torino, 1996

- D. Ianes, *Metacognizione e insegnamento*, Erickson, Trento, 1996
- D. J. Stipek, *La motivazione nell'apprendimento scolastico: fondamenti teorici e orientamenti operativi*, SEI, Torino, 1996
- A. Bandura, *Il senso di autoefficacia*, Erickson, Trento, 1996
- D. Goleman, *L'intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996
- A. Oliviero, *L'arte di pensare*, Rizzoli, Milano, 1997
- A. M. Ajello, *Trasmissione ed elaborazione delle conoscenze*, Ediesse, Roma, 1998
- Vicari Trailo, *Affrontare il possibile: le mappe cognitive*, in "Economia&Management" n.1, 1997
- O. Liverta Sempio, *Vygotskij-Piaget-Bruner: concezioni dello sviluppo*, Raffaello Cortina, Milano, 1998
- G. De Vecchi, *Aiutare gli allievi ad apprendere*, La Nuova Italia, Firenze 1998
- D. Greenberger, C. A. Padesky, *Penso, dunque mi sento meglio*, Erikson, Trento, 1998
- D. Goleman, *Lavorare con intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1998
- A. Oliviero, *L'arte di imparare*, Rizzoli, Milano, 1999
- M. Sclavi, *Arte di ascoltare e mondi possibili*, Le Vespe, Milano 2000
- C. Montedoro, *La personalizzazione, dei percorsi di apprendimento e di insegnamento: modelli, metodi e strategie didattiche*, ISFOL, Franco Angeli, Milano, 2001
- R. Tosi, *Dizionario delle sentenze latine e greche*, Bur, Milano, 2003
- J. Eccles, D. Robinson, *La meraviglia di essere uomo*, Armando, Roma, 1985
- J. Piaget, *Il linguaggio e il pensiero del fanciullo*, Giunti, Firenze, 1962

- R. Canestrari, *Psicologia generale*, Club, Bologna, 1984
- U. Eco, *Trattato di semantica generale*, Bompiani, Milano 1975
- L. S. Vigotsky, *Pensiero e linguaggio*, Giunti, Firenze, 1966
- G. A. Gilli, *Come si fa ricerca*, Mondatori, Milano, 1971
- R. Barthes, *Elementi di semilogia*, Einaudi, Torino, 1961
- F. De Saussure, *Corso di linguistica generale*, Laterza, Bari, 1967
- K. R. Popper, *La lezione di questo secolo*, Marsilio, Venezia, 1995
- K. R. Popper, *Verso una teoria evoluzionistica della conoscenza*, Armando, Roma, 1994
- U. Neisser, *Psicologia cognitiva*, Giunti, Milano, 1976
- Y. P. Frolov, *Pavlov e la scuola*, Giunti, Firenze, 1965
- M. R. Gagnè, *Le condizioni dell' apprendimento*, Armando, Roma, 1975
- P. Meazzini, *Memoria ed apprendimento*, Il Mulino, Bologna, 1975
- S. Roncato, *Apprendimento e memoria*, Il Mulino, Bologna, 1982
- Sadi Marhaba, *Forme e meccanismi dell'apprendimento*, Garzanti, Milano, 1983
- L. Ancona, *Dinamiche dell'apprendimento*, Mondatori, Milano, 1979
- C. Cornoldi, *Modelli della memoria. Struttura e leggi della memoria umana*, Giunti Barbera, Firenze, 1978
- H. Ebbinghaus, *La memoria*, Zanichelli, Bologna, 1975
- G. Petter, *Lo sviluppo mentale nelle ricerche di Jean Piaget*, Giunti Barbera, Firenze, 1978

G. Mosconi, Il pensiero discorsivo, Il Mulino, Bologna, 1978

G. Kanizsa, P. Legrenzi(a cura di), Psicologia della gestalt e psicologia cognitiva, Il Mulino, Bologna, 1978

A. Stanzani, L'oggetto conoscitivo e l'oggetto affettivo, Clueb, Bologna, 1981

G. Cohen, Psicologia dei processi cognitivi, Centro Scientifico Torinese, 1983

C. Pontecorvo, Concetti e conoscenze, Loescher, Torino, 1983

G. M. Schumacher, Psicologia dei processi cognitivi, Il Mulino, Bologna, 1983

Indice:

PROLOGO, 2

LA PRATICA, 8

L'ATTENZIONE, 10

LA COMPrensIONE, 13

GLI APPUNTI, 15

L'ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI DI UN TESTO, 18

LA LETTURA, 21

IL LINGUAGGIO, 26

L'ASSOCIAZIONE, 29

LA MEMORIA E LA MEMORIA VISIVA, 33

LA RIPETIZIONE, 39

L'ERRORE, 40

L'AUTOMATIZZAZIONE, 42

ENUCLEAZIONE , 57

APPROFONDIMENTI:

- 1) IL LINGUAGGIO, 59
- 2) LA MOTIVAZIONE, 62
- 3) IL PENSIERO, 65
- 4) LA RITENZIONE, 68
- 5) L'APPRENDIMENTO, 70
- 6) I RINFORZI, 73

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE, 76