

Motivazione allo studio: ritrovala con "Il metodo del divano"

Il metodo prevede due fasi:

- **La fase del divano**.
- **La fase della sedia**.

Iniziamo proprio dalla fase del "divano", da cui il metodo prende il nome.

1. Fase del *divano*

Grazie a questa prima fase del metodo ti alzerai da quel divano ed **inizierai finalmente a studiare**. La fase prevede tre attività.

A. Studia solo per 7 minuti

Sai qual è una delle più efficaci tecniche di persuasione al mondo? La "*Breach Tecnique"* ideata dal prof. *Robert Cialdini*, autore del libro "**Le armi della persuasione**".

Secondo Cialdini, il cervello, spinto dal bisogno di coerenza, **cerca sempre di portare a termine le attività iniziate**. Questa tecnica è legata al famoso "**effetto Zeigarnik**". In pratica, la voglia di fare qualcosa **aumenta esponenzialmente** una volta che avrai iniziato a farla.

La prossima volta che ti ritrovi con zero voglia di studiare, ripromettiti di iniziare a **studiare per soli 7 minuti** e poi decidi se continuare o meno. Perché non provi? In fondo sono solo 7 minuti.

B. Pensa all'esame (in termini negativi)

Sono le tre di notte, è il giorno prima dell'esame: ad un certo punto ti viene in mente che non sai bene *un paragrafo a pagina 56.* Se sei un ottimista te la caverai con un *"vabbè, che Dio me la mandi buona".*

Se invece sei un pessimista probabilmente ti alzerai e studierai quel paragrafo come se **ne dipendesse la tua stessa vita**.

Il **pessimismo** non sempre vien per nuocere. Pensare in negativo infatti può rappresentare una spinta molto forte per ritrovare la motivazione allo studio: più pensi che sia dannoso il non studiare e **più sarai portato a studiare**.

Ogni volta che ti ritroverai sul famoso divano alla disperata ricerca di stimoli, ripetiti una a scelta fra queste frasi:

- "Se continuo così, mi ritroverò a non sapere un cavolo."
- "Se non studio almeno quel paragrafo oggi pomeriggio, andrà da schifo."
- "Se non mi alzo da questo divano, mi bocciano sicuro."

Questa strategia però va usata con molta cautela: se infatti può esser molto efficace per farti ritrovare la voglia di studiare quando effettivamente non hai ancora iniziato a metterti sui libri, è una pessima idea utilizzarla qualche ora prima dell'esame vero e proprio. Ok?

C. Concentrati sulla pagina, non sul libro

Durante un'intervista al famoso attore Will Smith, la giornalista gli chiese quale fosse il segreto del suo successo. Ecco la risposta del Principe di Bel Air:

> "Anche se ci sono molte persone più brave e talentuose di me, a differenza loro io so sempre come motivarmi. Quando ero piccolo ebbi un'esperienza che mi insegnò a tenere sempre viva la mia voglia di fare."

All'età di 11 anni il padre di Will Smith distrusse con la macchina un enorme muro di mattoni e ordinò a lui e a suo fratello (di 9 anni) di ricostruirlo.

I due ci misero un anno e mezzo, ma alla fine completarono l'opera. Se avessero pensato anche solo per un istante alla mole di lavoro da portare a termine si sarebbero subito arresi, invece si concentrarono ogni giorno **sul singolo mattone.**

> "Non devi partire con l'idea di costruire un intero muro, parti dicendo – adesso metto giù questo mattone nel modo migliore che mi riesce – e continua a fare così ogni singolo giorno. Prima che te ne accorga avrai terminato il tuo muro."
>
> Will Smith.

Concentrarsi sulle 2.000 pagine del manuale di diritto privato e sugli altri 28 esami che ti separano dalla laurea è la strategia più efficace per farsi prendere dal panico. Non commettere questo errore: concentrati sul singolo "mattone", e chiediti qual è il modo migliore per studiare quel singolo capitolo o quella singola pagina.

Prima di passare alla prossima fase…

Ora sei di fronte ad un bivio: ti limiti a leggere o inizi a mettere in pratica. Se pensi che per far funzionare queste strategie sia sufficiente leggere, smetti ora, è inutile che tu prosegua. Se invece hai davvero intenzione di mettere a frutto queste tecniche, apri una nuova nota sul tuo smartphone e scrivi quanto segue:

Quando non ho voglia di studiare…

- Inizio con lo studiare solo per **7 minuti**.
- Prendo consapevolezza che le cose si metteranno molto **male**.
- Mi concentro sulla **singola pagina**/**capitolo**.

Fatto? Allora possiamo passare alla seconda fase del metodo: la *fase della sedia*.

2. Fase della *sedia*

Grazie agli stratagemmi appena visti, riuscirai finalmente ad alzarti da quel maledetto divano e posare il tuo fondoschiena sulla sedia, ma questo non è abbastanza.

Per studiare **efficacemente** devi imparare a leggere e ad apprendere con la massima concentrazione. La fase della sedia prevede quattro attività chiave per aiutarti a studiare alla grande.

A. Datti un limite di tempo

So perfettamente come ti comporti quando sei su quella sedia, perché l'ho fatto anche io: ti siedi, fai il tuo bel piano di studio, magari utilizzando il metodo del **backward planning**, spulci il libro e ti riprometti solennemente: *"cascasse il mondo, oggi arrivo fin qui, farò ben 84 pagine!"*.

Poi il mondo casca e tu di pagine ne hai studiate 40, o forse 20. E così l'indomani ti ritrovi a dover studiare 84 pagine più quelle che non sei riuscito a studiare il giorno prima. Insomma, un circolo vizioso da cui è difficile uscire e che genera ansia e stress, non certo nuove motivazioni per studiare. Ma esiste un'alternativa…

Secondo la ***Valence Theory*** ideata dal Prof. Vroom, la tua motivazione diminuisce drasticamente se non ti senti capace di poter raggiungere un obiettivo. Per intenderci: se ti poni traguardi poco realistici e continui a cannarli, la tua motivazione andrà a farsi benedire.

Invece che concentrarti sul numero di pagine da studiare, focalizzati sul tempo necessario per farlo e utilizza questo tempo come obiettivo. Insomma, **datti un limite di tempo** per lo studio.

Non solo, datti un limite di tempo *ragionevole*. Spesso infatti, i nostri piani per l'università sono *molto* lontani dalla realtà. Siamo convinti che impiegheremo 3 ore a studiare un capitolo e alla fine ci mettiamo molto di più. Per ovviare a questo problema, fai la tua migliore stima sul tempo di studio necessario e poi **aumenta quel tempo di un terzo**.

Secondo gli studi dello psicologo J. Grohol, gli esseri umani commettono mediamente un errore del **32%** nello stimare il tempo necessario per completare un'attività a breve termine. Non farti fregare!

B. Modifica il tuo ambiente

Durante gli anni '50 il Dottor F. Mayo notò che modificando le condizioni ambientali (luce, musica, etc.) di un impianto produttivo in cui era stato assunto come consulente, gli operai erano in grado di aumentare la propria produttività. Ma la scoperta più interessante del Dott. Mayo fu che il tipo di cambiamento era indifferente, purché ci fosse un cambiamento.

Ogni volta che inizi una nuova sessione di studio, impara ad introdurre delle piccole modifiche nel tuo ambiente: apri le tende della finestra, accendi una lampada, cambia la penna che utilizzi abitualmente, oppure modifica la disposizione degli oggetti sulla tua scrivania. Usa la fantasia.

Ps. la camera in cui studi è stra-incasinata? Riordinarla sarebbe un bella *modifica ambientale.* Lo sapevi che piccoli gesti come **rifarsi il letto** possono influenzare notevolmente la tua motivazione?

C. "Toglietemi tutto, tranne il mio… oggetto X"

Parlando sempre di *cambiamenti ambientali*, un ambiente di studio che incentivi la tua motivazione, dovrebbe avere quante meno distrazioni possibili. Ricordi quando Andrea ci ha suggerito la **strategia "giardino Zen"** per ritrovare la voglia di studiare? Togli tutto ciò di cui non hai bisogno dalla tua scrivania. Anche lo *smartphone*: mettilo in modalità aereo e nascondilo da qualche parte.

Ci sono però 3 strumenti di cui non puoi fare a meno e che possono migliorare la tua concentrazione di un buon 30%:

1. **Foglietto**. Ti sarà capitato cento volte: stai studiando e ti salta in mente l'idea del secolo, oppure ti ricordi di una cosa urgentissima da fare. E tu cosa fai? Reagisci all'urgenza e quando torni a studiare la tua concentrazione è sotto terra. La soluzione? Tieni sempre un foglietto a portata di mano in cui *scrivere* ciò che ti viene in mente.
2. **Acqua**. Se sei disidratato ti sarà impossibile concentrarti. Secondo il Prof. A. Zanasi devi bere ad ogni pausa. 8 bicchieri d'acqua al giorno potrebbero essere un buon riferimento.

3. **Oggetto X**. A volte capita di distrarsi senza neanche accorgersene. Ti ritrovi così a fissare il vuoto come un idiota finché, folgorato dalla consapevolezza, ti ricordi che se non porti a casa almeno un 18 tuo padre prenderà le chiavi della macchina e le farà mangiare al cane. In questi casi è utile avere un oggetto (un giocattolo, un pennarello o una pallina) che con un semplice sguardo ti ricordi il tuo obiettivo (o il *peggior futuro*).

D. Imposta le pause

Il nostro cervello ha un "piccolo" problema: se non gli imponiamo dei limiti, ci spingerà a consumare (leggi "sprecare") tutto il tempo a nostra disposizione. Questo comportamento è legato alla famosa **Legge di Parkinson**.

Hai presente quando ti dici *"guardo 5 minuti le nuove notifiche"* e poi passa un'ora e mezza?! Ecco, in questi casi ti stai facendo sfruttare dalla Legge di Parkinson, invece di sfruttarla a tuo favore. Oltre a darti dei limiti di tempo per lo studio, impara anche a dare un limite alle tue pause.

Puoi ad esempio utilizzare la classica **tecnica del pomodoro** (25′ di studio e 5′ di pausa) o, dopo un po' di pratica, la più evoluta tecnica del melone di cui si parla in **questo post**.

Conclusioni

Riprendi la nota che ti ho fatto creare al termine della fase del divano e aggiungi questi quattro punti alla tua "*checklist dello studio*":

Quando inizio a studiare…

- Pianifico quante ore studierò, aggiungendo il 32%.
- Cambio un piccolo particolare nel mio ambiente di studio, magari rifaccio il letto.
- Elimino tutto, smartphone in primis, e mi assicuro di avere sempre a disposizione:
  - un foglio di carta,
  - un bicchiere d'acqua,
  - l'oggetto x.
- Uso degli intervalli di tempo prestabiliti (es. 25′ studio e 5′ pausa).