

Elementi centrali dell'apprendimento

Senza le emozioni non si muove nulla

Di Verena Berchtold



Le persone formatrici parlano spesso del ruolo che riveste la motivazione per le apprendiste e gli apprendisti. Essere motivati è uno stato costante, ogni tanto confuso, che a volte funziona, altre meno. Questo processo necessita però imperativamente di una forza motrice, altrimenti l'apprendimento - rispettivamente l'attività - perde presto il suo senso o diventa affaticante.

Spesso si dimentica che proprio i sentimenti costituiscono il combustibile indispensabile per alimentare la piccola o la grande scintilla che mette in moto il processo di motivazione. Che ci piaccia o no: abbiamo bisogno di un'energia che ci aiuti a decidere a favore di una determinata azione, ma in particolare che ci sproni a passare all'atto.

E-mozione

Nel linguaggio specialistico, le sensazioni sono perlopiù definite come emozioni. La stessa parola emozione cela in maniera significativa la sua vicinanza con il termine motivazione: le emozioni accompagnano i nostri desideri e le nostre esigenze. Percepimmo ad esempio il desiderio di essere apprezzati per aver ottenuto un buon voto. Se una situazione è in grado di generare apprezzamento, abbiamo motivo di attivarci in tal senso e di entrare in un

processo di motivazione: sta poi a noi decidere se richiedere un riscontro.

Gli psicologi Hans-Peter Nolting e Peter Paulus parlano di «due facce di una medaglia» del processo di motivazione: le emozioni sono il lato dello «stato attuale», ossia dell'impulso di voler fare qualcosa. La motivazione è il lato dello «stato previsto». Rappresenta l'obiettivo che permette all'azione di andare nella direzione giusta.

Accendere la scintilla

Prendiamo un esempio: Max insegna già da tempo in una scuola professionale. Desidera ora perfezionarsi e seguire una formazione continua. Più ci pensa e più si entusiasma nei confronti del progetto. Viene poi ad aggiungersi un'altra emozione: l'orgoglio. Da esperienze vissute nel passato, Max sa quanto era stato fiero d'aver raggiunto un obiettivo, quanto gradevole era stata questa sensazione. Il fatto che in un determinato contesto emergano emozioni e in quale intensità, dipende pertanto fortemente dalle nostre conoscenze su ciò che è stato, ciò che è attuale e ciò che potrebbe essere - ossia la cognizione.

Emozioni e cognizioni svolgono quindi un ruolo di rilievo quando si tratta di essere motivati. Le persone formatrici che desiderano rafforzare la motivazione nei confronti di una determinata azione possono ad esempio chiedere alle persone in formazione che cosa hanno provato quando si sono sentite orgogliose per una propria prestazione e che cosa poteva suscitare in loro questa sensazione. O ancora che cosa provano quando riescono a immergersi completamente in un lavoro, dimenticando tutto ciò che le circonda.

Possiamo in effetti anticipare anche la felicità di poter rivivere una bella emozione. Già la gioia dell'attesa di per sé può infatti costituire una potente scintilla.

▪ Verena Berchtold, docente Formazione, IUFPF

Bibliografia

- Nolting, H.P. & Paulus, P. (2016). *Psychologie lernen*. 15. Auflage. Weinheim: Beltz.
- Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Motivation und Emotion*. Wiesbaden: VS.