

Come impostare la sessione di studio

1. Perché facciamo fatica a mantenere alta l'attenzione? 2. La tecnica del pomodoro. 3. I "vantaggi collaterali" della tecnica del pomodoro. 4. Perché l'importante è iniziare: come agevolare l'avvio della sessione di studio. 5. L'importanza del setting. 6. Il "multitasking" non esiste. 7. Per studiare bene bisogna sentirsi sempre motivati?

1. Perché facciamo fatica a mantenere alta l'attenzione?

Dopo aver visto in che modo individuare gli obiettivi di studio e come passare dagli obiettivi alla pianificazione, ora occupiamoci di come impostare la singola sessione di studio.

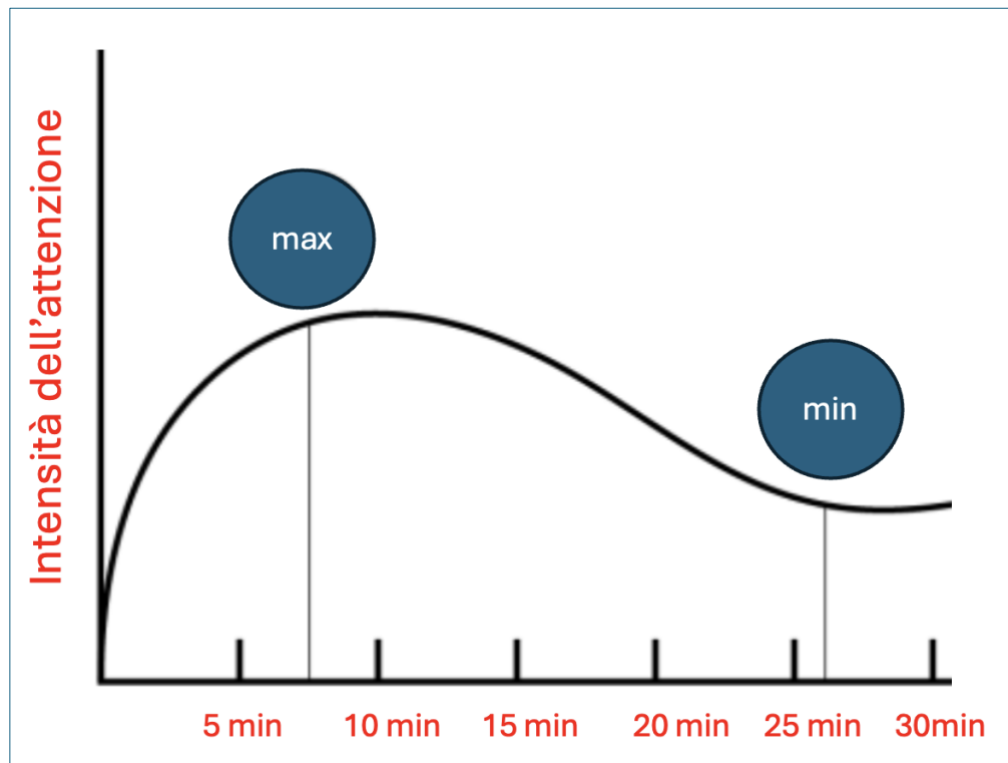
Anche in questo caso ci vengono in aiuto alcune nozioni di neuroscienze dell'apprendimento, a partire da quella di "curva dell'attenzione".

Negli esseri umani la concentrazione non è lineare, non si mantiene costante nel tempo. Chiunque, del resto, lo può constatare personalmente: quando siamo impegnati in un compito, all'inizio riusciamo a tenere alta la concentrazione, ma trascorso un po' di tempo tendiamo a distrarci, a perdere il filo, a commettere qualche errore.

Le cose in effetti stanno proprio così.

- Quando iniziamo a svolgere un'attività che richiede un certo impegno cognitivo, inizialmente l'attenzione cresce e dopo 7 o 8 minuti di applicazione raggiunge il picco massimo.
- Raggiunto il picco, inizia progressivamente a calare. Si tratta di un processo fisiologico che riguarda anche le persone motivate.
- Dopo circa 25-30 minuti dall'inizio del compito, la curva dell'attenzione raggiunge il punto più basso. Qui le capacità attentive diminuiscono di circa l'80%. A livello qualitativo, peggiorano le prestazioni cognitive. A livello quantitativo, cala il numero degli elementi ai quali riusciamo a prestare attenzione e trattenere.

- Raggiunto il punto minimo, la curva non risale più: a dispetto dei nostri sforzi di volontà, la capacità di attenzione rimane bassa.



Queste informazioni sono utili per spiegare come mai, quando ascoltiamo una lezione piuttosto lunga, o quando ci imponiamo di studiare per alcune ore di seguito, dopo qualche decina di minuti iniziamo a sentirci affaticati, appannati, meno capaci di seguire il discorso.

Non è questione di mancanza di volontà. Semplicemente, non possiamo aspettarci che il nostro cervello riesca a mantenere alti livelli di attenzione per tempi prolungati.

Ma allora che cosa si può fare?

Fortunatamente, le neuroscienze suggeriscono alcune semplici strategie per far risalire la curva dell'attenzione una volta raggiunto il punto minimo.

In termini molto semplici: dopo una fase di studio intenso della durata di circa 25 minuti (cioè pari al periodo in cui si riesce a mantenere un livello di attenzione buono o ottimo), si introduce una breve fase di stacco – è sufficiente una manciata di minuti – in cui ci si dedica a tutt'altro. Al termine della fase di stacco, le capacità attentive risalgono e si può

ripartire con un'ulteriore fase di studio godendo nuovamente di un buon livello di attenzione. E così via.

Traduciamo ora queste indicazioni in un metodo pratico, facilmente attuabile da chiunque.

2. La tecnica del pomodoro

Il metodo più famoso che sfrutta questa alternanza fra fasi di attenzione intensa a fasi di stacco è la cosiddetta “tecnica del pomodoro”: può darsi che ne abbiate sentito parlare perché è molto popolare anche sui social e su YouTube.

La tecnica è stata messa a punto, alla fine degli anni Ottanta, da Francesco Cirillo, oggi consulente, imprenditore ed esperto dei processi produttivi, ma all'epoca studente universitario.

La tecnica richiede l'uso di un solo strumento: un semplice timer. Quello originariamente usato da Cirillo era un timer da cucina a forma di pomodoro, da cui la tecnica ha preso il nome.

In breve, funziona così.

- Ogni volta che si inizia a studiare, si imposta il timer su una durata di 25 minuti. In questi 25 minuti la concentrazione deve essere assoluta: ogni fonte di distrazione (la più deleteria è il telefono cellulare) deve essere eliminata.
- Al suono del timer, si imposta una pausa di 5-10 minuti. Durante la pausa è fondamentale staccarsi dall'oggetto di studio e dedicarsi a un'attività che non richiede concentrazione. L'ideale è alzarsi dalla scrivania, fare un po' di stretching, ascoltare un brano musicale che ci piace, fare quattro passi, prepararci un the o un panino, eccetera. L'importante è fare qualcosa che non solo ci distrae, ma che *amiamo fare* e ci gratifica: le pause devono essere una sorta di *ricompensa* per aver completato la sessione.

- Terminata la pausa, si imposta nuova sessione di studio da 25 minuti, seguita da un'altra pausa, e così via.
- Dopo aver completato quattro sessioni (quattro “pomodori”), se si intende proseguire ancora è importante fare una pausa più lunga delle altre (15-30 minuti a seconda dell'affaticamento).

3. I “vantaggi collaterali” della tecnica del pomodoro

Per molti studenti risulta materialmente difficile decidere di iniziare a studiare. Sedersi alla scrivania, aprire il libro, e iniziare la sessione di studio.

Da questa difficoltà deriva spesso la tendenza a procrastinare. Si rimanda la sessione di studio prevista per il mattino al pomeriggio, e dal pomeriggio alla sera, o a direttamente al giorno dopo.

Per chi si riconosce in questa descrizione, la tecnica del pomodoro può offrire un aiuto. Un conto, infatti, è avere di fronte a sé la prospettiva di ore ininterrotte di studio. Altro è sedersi alla scrivania sapendo di dover tenere la concentrazione per poco più di venti minuti, trascorsi i quali si potrà già fare una pausa. Anzi, si *dovrà* fare una pausa durante la quale *si dovrà* fare qualcosa di piacevole.

Studiare per 25 minuti è uno sforzo alla portata di chiunque. E questa consapevolezza può aiutare a vincere la resistenza che a volte si prova rispetto alla prospettiva di aprire i libri!

4. Perché l'importante è iniziare: come agevolare l'avvio della sessione di studio

Un altro suggerimento utile per mettersi a studiare più agevolmente è istituire un piccolo “rituale di innesco” che segni l'inizio di ogni sessione. Un rituale piacevole, non difficile da replicare, che ci consenta di associare l'avvio della sessione di studio con qualcosa che ci dà sensazioni piacevoli.

Possiamo, per esempio, darci appuntamento con qualche collega di studio per un caffè; fare una breve passeggiata nei dintorni di casa o della biblioteca, meglio se nel verde; ascoltare la nostra canzone preferita del momento; leggere qualche verso che amiamo e che ci fa sentire in equilibrio.

Istituire un rituale di innesco può essere di grande aiuto perché, quando ci aspetta un compito impegnativo, la parte più difficile è proprio iniziare.

Una volta che si è rotto il ghiaccio, e la sessione di studio ingrana, il senso di attrito diminuisce e si arriva più facilmente alla meta. Anzi, può capitare di perdere la cognizione del tempo ed essere colti di sorpresa dal suono del timer che indica la fine della sessione. Questo accade particolarmente se si raggiunge quello che viene chiamato stato di flusso (*flow*, in inglese), uno stato descritto per la prima volta dallo psicologo Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021) e che presenta queste caratteristiche:

- concentrazione intensa: la persona è completamente assorbita dall'attività e riesce a mantenere una concentrazione prolungata quasi senza sforzo;
- perdita della percezione del tempo: durante lo stato di flusso, si perde la cognizione del tempo perché l'attenzione è totalmente focalizzata sull'attività che si sta compiendo;
- equilibrio tra senso di sfida e di padronanza: il compito affrontato non deve essere né troppo facile né troppo difficile, ma trovarsi in una zona ottimale in cui le abilità della persona sono messe alla prova in modo stimolante;
- senso di controllo: anche se l'attività può essere impegnativa, la persona sente di avere il controllo su quello che sta facendo, senza essere sopraffatta;
- assorbimento nell'attività: le distrazioni esterne e interne svaniscono. L'individuo è talmente concentrato sull'attività che nient'altro sembra avere importanza in quel momento;
- esperienza intrinsecamente gratificante: l'attività stessa diventa la ricompensa per l'impegno profuso. Al termine ci si sente soddisfatti senza bisogno di ulteriori gratificazioni.

Ora è evidente che non sempre ciò che studiamo ci cattura al punto da farci immergere in uno stato di flusso. Ma, d'altro canto, non è affatto necessario che questo avvenga.

C'è un altro meccanismo psicologico che ci viene in aiuto una volta che iniziamo a studiare e che ci spinge verso la fine della sessione. Si tratta dell'effetto Zeigarnik, dal nome della psicologa lituana Bluma Zeigarnik (1900-1988) che lo ha individuato.

In estrema sintesi: la mente umana ha più facilità a continuare e portare a termine un'azione già cominciata, piuttosto che affrontare un compito partendo da zero. Quando si incomincia un'azione (nel nostro caso, quando rompiamo il ghiaccio e iniziamo a studiare) si crea una motivazione a portarla a termine che rimane insoddisfatta se l'attività viene interrotta. Ecco perché potrà capitare che, al suono del timer, sentiremo quasi una sorta di fastidio – e non di sollievo! – per dover interrompere il paragrafo che stavamo leggendo.

5. L'importanza del setting

Per ottenere il massimo dalla ogni sessione di studio è importante dedicare attenzione al contesto che ci circonda, al luogo in cui studiamo.

Non sempre è possibile scegliere come e dove studiare. Ma nella misura in cui possiamo farlo, è di fondamentale importanza tenere presenti alcuni accorgimenti.

- **Scegliere bene la postazione:** individuare un luogo dedicato appositamente allo studio, come la scrivania della propria camera o il tavolo della biblioteca. Evitare invece di studiare sul letto o sul divano, che inducono un senso di rilassatezza nemico della concentrazione.

È importante che la postazione di studio sia ben illuminata, ordinata e pulita. Se si studia utilizzando computer e tablet, evitare i riflessi sugli schermi che possono affaticare gli occhi.

I materiali di studio – e solo quelli – devono essere a portata di mano: libri, quaderni, matite, evidenziatori. Un ambiente disordinato, sciatto, con oggetti di varia natura accatastati, aumenta lo stress e le fonti di distrazione.

- **Neutralizzare i distrattori:** tra le fonti di distrazione, quella senza dubbio più potente è lo smartphone. Rispetto allo smartphone, è utile comportarsi come Ulisse con le sirene: conoscendo in anticipo la forza irresistibile del loro richiamo, Ulisse si

era fatto legare all'albero della nave per impedire a se stesso di gettarsi a capofitto fra le onde. Nel nostro caso, teniamo il telefono rigorosamente silenziato e lontano dal nostro sguardo (in un cassetto, all'interno dello zaino o della borsa, su un mobile alle nostre spalle). Altrimenti sarà fin troppo facile farsi distrarre dalle notifiche, dallo schermo che si illumina, dal promemoria che avevamo settato giorni prima, e soprattutto dalla tentazione di "scrollare" i social – magari ripromettendosi di farlo soltanto per un paio di minuti, salvo poi ritrovarsi con il telefono in mano dopo mezz'ora o più: gli algoritmi usati dai social sono studiati appositamente per farci comportare così!

Discorso analogo vale per le notifiche su computer e tablet: vanno disattivate finché si è in fase di studio.

Se necessario, si possono usare app specifiche per bloccare siti web e app distrattive durante lo studio.

- **Evitare il rumore ambientale (e la musica!):** studiare in ambienti silenziosi è di fondamentale aiuto per la concentrazione. Se, per ragioni di forza maggiore, non ci è possibile trovare una postazione silenziosa, possiamo utilizzare tappi per le orecchie o cuffie con cancellazione del rumore. L'ideale, per il nostro cervello, è il silenzio. Tuttavia, un'abitudine abbastanza diffusa è quella di studiare con la musica in sottofondo (o addirittura con la televisione accesa). Per alcune persone, tenere un rumore di fondo risulta rassicurante e confortevole. Ma attenzione, senza entrare nel merito dei motivi psicologici che possono aver indotto tale abitudine, è importante sapere che i rumori di fondo creano interferenza. Se proprio non si riesce a farne a meno, meglio preferire la musica strumentale alle canzoni "parlate", oppure i cosiddetti suoni bianchi.

La raccomandazione di spegnere la musica, che a prima vista può sembrare pedante, offre invece l'occasione per smantellare il falso mito del "multitasking".

6. Il "multitasking" non esiste

Il multitasking, inteso come capacità di svolgere più compiti contemporaneamente (come ascoltare la musica mentre si studia, o guardare una serie e nel frattempo leggere un libro),

è sostanzialmente un mito. Le neuroscienze e la psicologia cognitiva hanno dimostrato che il cervello umano non è in grado di eseguire due o più compiti complessi simultaneamente in modo efficace. Il nostro cervello è in grado di focalizzarsi solo su uno stimolo alla volta. Quindi, ciò che viene chiamato “multitasking” è in realtà un rapido passaggio da un’attività all’altra, noto come *task switching*.

In pratica, anche se non ce ne rendiamo conto, se studiamo con la musica in sottofondo il nostro cervello sarà impegnato a fare continuamente la spola dall’ascolto della musica alla lettura del libro.

E tutto questo è svantaggioso perché ogni volta che il cervello passa da un’attività all’altra aumenta il carico cognitivo. Il multitasking porta così a un significativo calo della produttività e della qualità del lavoro svolto, mentre fa aumentare il tempo necessario per completare i compiti (in sostanza, nel nostro esempio, studieremo in modo meno efficace e più lento).

Possiamo avere una riprova di tutto questo osservando un comportamento probabilmente familiare per molti: vi è mai capitato di essere alla guida della vostra auto con la musica ad alto volume, e di sentire il bisogno di abbassarla quando dovete affrontare una manovra di parcheggio impegnativa? Il motivo per cui si avverte questa esigenza è che il cervello fa fatica a concentrarsi nella manovra se contemporaneamente è bombardato dalla musica. Lavora peggio. Il multitasking, insomma, non esiste davvero, e coltivarlo non conviene!

7. Per studiare bene bisogna sentirsi sempre motivati?

Quando si parla del rapporto con lo studio, uno dei problemi che più spesso vengono segnalati è la difficoltà di mantenere alta la motivazione. I cali di motivazione vengono avvertiti come minaccia alla propria capacità di portare avanti lo studio.

Come fare, allora per mantenere alta la motivazione?

Ecco, questa domanda è male impostata. O meglio, parte da una convinzione che è importante ridimensionare, e cioè che per fare bene qualcosa bisogna sentirsi motivati.

Certo, la motivazione è una forza interna potente che senza dubbio moltiplica la nostra efficienza, produttività, resistenza alla fatica, entusiasmo.

Ma la motivazione è instabile, ha alti e bassi spesso imprevedibili. Molti sono i fattori che la influenzano e la minacciano: l'umore, lo stato di salute, un risultato inferiore alle attese, gli intoppi della vita quotidiana e così via.

Basare il proprio impegno nello studio su un fattore variabile come la motivazione è quindi molto rischioso. E, del resto, non è affatto necessario sentirsi sempre motivati per portare avanti un compito con costanza e buoni risultati.

Basta guardarci intorno per rendercene conto: nessuno può pensare che gli sportivi, anche i più ammirati e pagati del mondo, abbiano *sempre* voglia di allenarsi, o che un chirurgo che esegue per la millesima volta un intervento si senta *sempre* motivato a entrare in sala operatoria, o che un fornaio sia *sempre* motivato ad alzarsi nel cuore della notte per impastare il pane. Eppure lo fanno, e bene, tutti i giorni.

Ecco quindi il punto: per garantirsi continuità e costanza nello studio è decisamente meglio coltivare risorse molto più potenti e affidabili della motivazione.

Una delle strategie migliori è creare una routine, cioè affidarsi all'abitudine.

Le abitudini, una volta stabilite, funzionano quasi automaticamente, indipendentemente dallo stato emotivo o motivazionale. Costruendo una routine di studio solida, si elimina il bisogno di “sentirsi motivati” per iniziare: si fa e basta, perché è parte del proprio schema di comportamento quotidiano.

I suggerimenti visti nelle pagine precedenti possono essere di aiuto nel consolidare una routine di studio. È importante ricordare che il consolidamento di un'abitudine richiede tempo (almeno tre settimane o un mese), e che lo sforzo di volontà necessario decresce col passare dei giorni: all'inizio si fa più fatica attenersi al programma, ma man mano diventa più agevole e naturale.

In breve, quando si tratta di studiare, una routine ben consolidata batte nettamente la motivazione e ci porta assai più facilmente alla meta.

Per approfondire

- Bertolini G., *Psicologia dell'attenzione*, Il Mulino, 2016.
- Cirillo F., *The Pomodoro Technique: Il segreto per essere più produttivi in un mondo sempre più frenetico*, Biblioteca Universale Rizzoli, 2018.
- Clear J., *Atomic habits. Piccole abitudini per grandi cambiamenti*, De Agostini, 2023.

- Legrenzi P., Umiltà C., *Una cosa alla volta. Le regole dell'attenzione*, Il Mulino, 2016.
- Luck S. J., Vecera S. P., *Attention*, in “Encyclopedia of Cognitive Science”, Wiley online library, 2002, https://www.researchgate.net/publication/291565939_Attention
- Newport C., *Deep Work. Rules for focused success in a distracted world*, Grand Central Publishing, 2018.
- Nicoletti R., Rumiati R., Lotto L., *Psicologia. Processi cognitivi, teoria e applicazioni*. Il Mulino, 2017.
- Posner M. I., Petersen S. E., *The attention system of the human brain*, in “Annual Review of Neuroscience”, 13(1), 25-42, 1990.