



APPRENDIMENTO E CAMBIAMENTO: una riflessione sull'asse Sincronia- Energia.

A cura di Alessandro Simili

L'**obiettivo** di questo breve trattato è quello di dialogare attraverso uno dei sistemi di relazione che caratterizzano un modello per il miglioramento continuo come **Sfera**, con due costrutti fondamentali sia per l'individuo che per le organizzazioni in generale: **l'apprendimento e il cambiamento**.

La tematica dell'apprendimento è riconosciuta come uno dei fattori fondamentali della crescita personale, essa consiste nel trarre il massimo dalle opportunità che s'incontrano, nel saperle riconoscere e nel selezionare quelle che più contribuiscono al nostro sviluppo. (Knasel, Meed, Rossetti 2000)

Già in questa sommaria definizione possiamo dedurre che ciò che accompagna un apprendimento efficace è una **ricerca di consapevolezza** costante nelle situazioni che continuamente accadono, cogliendo delle opportunità ovunque e in qualunque momento si creino. Parliamo di opportunità di apprendimento *incidentali* (imparando per esempio da un'esperienza imprevista) o più ovviamente cercando di creare delle opportunità di apprendimento *pianificate* (iscrivendosi ad un corso di formazione, chiedendo l'appoggio di uno psicologo dello sport ecc.ecc.)

Senza entrare nel dettaglio Kolb (1973) individua una sequenza circolare nel processo di apprendimento: l'esperienza, la riflessione, la concettualizzazione astratta e la sperimentazione attiva, il ciclo si completa di nuovo nell'esperienza. Il modello inoltre prevede un diverso "stile di apprendimento" a seconda delle propensioni che ognuno di noi nei confronti delle diverse dimensioni. Il modello di Kolb in definitiva fa perno sull'esperienza concreta del soggetto privilegiando in una sequenza univoca il "fare".

Detto questo quali sono i processi cognitivi implicati che permettono di entrare e fare un'esperienza consapevole ai fini di un apprendimento efficace?

Se le fondamenta stesse dell'apprendimento sono nell'esperienza di tipo diretto, mediato, simulato, occasionale o pianificata è importante isolare con precisione quali sono i processi sottostanti che permettono l'apprendimento. E' qui che chiamiamo in causa la **Sincronia**, ossia il "fondamentale" dei fattori di Sfera (Vercelli 2006).

La Sincronia viene definita come la capacità di **essere presenti e concentrati** nel momento in cui si stanno vivendo le cose.

La dimensione del **tempo presente**, il "qui ed ora", la capacità di sostare nell'incertezza e la **concentrazione** ossia la capacità di portare verso un centro condiviso mente e corpo, costituiscono così le condizioni essenziali per quella ricerca di consapevolezza o meglio per entrare nell'esperienza.

La riprova di ciò sta anche negli "effetti collaterali" della Sincronia: nel momento in cui la persona nel ruolo di atleta o di manager è consapevole di questa connessione mente-



corpo propria del fondamentale dei fattori di Sfera, generalmente realizza un migliore apprendimento che è trasversale agli ambienti in cui si muove, da quello professionale a quello personale. (citiamo a questo punto come esempio che da lavori con atleti adolescenti sul fattore **S** di Sfera si è sviluppato un migliore rapporto con la scuola)

Quindi i processi cognitivi implicati come attenzione, concentrazione o più in generale sincronia sono quanto basta a connettere l'individuo con l'esperienza e in ultima analisi con l'apprendimento.

Uno dei presupposti della vecchia psicologia era la netta separazione tra corpo e mente. Stolorow e Atwood (1992) chiamano questa concezione il mito della mente isolata secondo cui la mente sarebbe una struttura separata dal corpo, dalle emozioni e dall'ambiente. Oggigiorno anche gli scienziati cognitivi più "ortodossi" ritengono che vi sia un'interdipendenza molto stretta e una forte unità interattiva e operativa tra mente e corpo: la nostra forma fisica (sia nel senso di benessere del corpo, che di figura e di aspetto fisico) e l'immagine che noi abbiamo del nostro corpo sono tra le basi del senso della propria identità e del sentimento di governo della nostra personalità. (Tesio 2006)

Possiamo sostenere a questo punto che un apprendimento non semplicemente casuale, ma collegato entro un preciso spazio-temporale (da lì il termine sin-cronos) dotato di senso aumenta le dimensioni, la diversità, o la complessità dell'organizzazione di una persona o delle sue caratteristiche, delle sue capacità, e le sue relazioni con l'ambiente circostante. In poche parole possiamo sostenere che un apprendimento dotato di consapevolezza sostiene, regola, e genera in qualche modo un **cambiamento**.

Lo studio del cambiamento è necessario per affrontare i fenomeni fondamentali che sono oggetto di molte discipline scientifiche siano esse scienze della natura o scienze sociali (Ford, Lerner 1995). Eraclito stesso diceva che "*non è possibile immergersi due volte nello stesso fiume*", dando così un'immagine efficace per rappresentare l'ubiquità del cambiamento.

Una distinzione importante come psicologi dello sport diventa a questo punto necessaria: se la struttura complessiva (di tipo fisico o cognitivo) rimane stabile, sebbene possano manifestarsi differenze da un momento all'altro, non stiamo parlando di cambiamento ma di **variabilità** della prestazione. (l'omeostasi ad esempio è una proprietà naturale sia del funzionamento biologico degli esseri umani, sia altri aspetti delle loro vite. Cannon 1939) Ad esempio, il modo abituali di nutrirsi, di vestirsi, di dormire mostrano strutture ripetitive come anche il modo di pensare, di sentire e di agire.

In definitiva le distinzioni tra i concetti di variabilità da una parte e di cambiamento dall'altra, sono quindi dipendenti dalla durata stessa. (Faetherman, Lerner, 1985)

A questo punto è più facile intuire che ogni cambiamento richiede un investimento di **Energia**, ed è qui che interviene uno dei fattori di Sfera: l'energia viene infatti definita come la capacità di dosare l'uso della forza (Vercelli 2006).

La domanda centrale che ognuno si pone è: Quanto sono disposto a spendermi? Il meccanismo per certi aspetti è duplice: apprendere il nuovo e dimenticare il vecchio, dove nel vecchio si trovano tutti quei meccanismi sedimentati che hanno acquistato una loro interdipendenza (schemi, stereotipi, script...). Il cambiamento va inteso quindi come un



risultato delle interazioni che avvengono nel presente fra ciò che è conosciuto e ciò che non lo è.

L'energia è come l'acqua segue la strada meglio percorribile. Ma come dosare la giusta energia al fine di ottenere un cambiamento dal momento che l'uomo si avvale di routine iper-apprese?

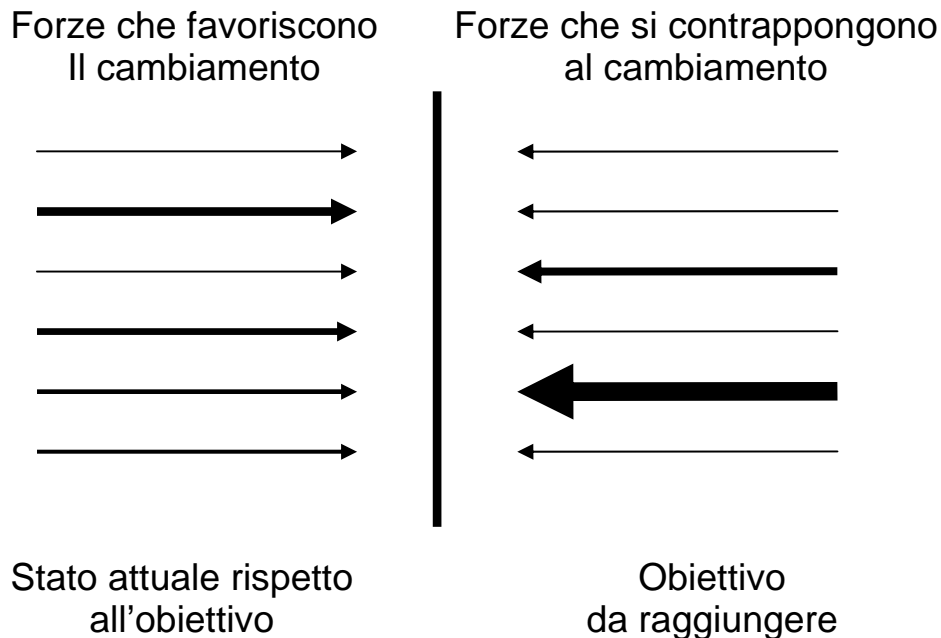
Seguendo il modello di apprendimento di Kolb, esso pone di seguito all'esperienza la **riflessione**, che tradotta nei nostri termini vorrebbe dire porre in atto dei processi cognitivi che sono sotto il controllo flessibile, **intenzionale** dell'individuo, di cui è consapevole e che richiedono **sforzo** e sono vincolati alla **quantità** di attenzione attivata al momento.

Come si nota i due fattori di Sfera, Sincronia ed Energia, si intrecciano in maniera forte e sinergica. (Per un gioco di parole potremmo chiamare l'asse S-E con il nome di *Sinergia*)

E' importante precisare che il cambiamento avviene qui ed ora, nelle scienze fisiche è chiaro che le forze presenti un anno fa non possono influenzare oggi il movimento degli oggetti. Nell'ambito del comportamento umano, proprio come nella fisica e nella chimica, ciò che è avvenuto lo scorso anno non può direttamente influenzare ciò che accade ora, allo stesso modo in cui non può farlo ciò che potrebbe avvenire l'anno venturo. Gli avvenimenti passati e futuri non possono modificare direttamente il presente; soltanto gli eventi presenti hanno la possibilità di modificare in maniera diretta altri eventi presenti. Il passato e il futuro possono esercitare un effetto sulle attuali modalità di sviluppo e di funzionamento attraverso un unico modo: per mezzo di surrogati (*trace effects*) che in qualche modo li rappresentano nel presente (Ford, Lerner 1992)

Noi possiamo pensare ad un cambiamento individuale/organizzativo, ma non possiamo pensare di farlo se non teniamo in conto allo stesso tempo gli elementi che si contrappongono: in altre parole non posso pensare di lavorare sul motore se non calcolo o tengo in considerazione l'attrito.

Detto questo, è utile fissato un **obiettivo di cambiamento**: lavorare sulle **forze** che **permettono** il cambiamento, ma anche su quelle che spingono con **forza contraria**.



La dimensione delle frecce rappresenta invece **l'intensità della forza** che favorisce o resiste al cambiamento, d'altra parte l'esercitazione proposta consente di lavorare sul qui ed ora rispetto ad una determinata situazione da affrontare. Lo psicologo dello sport stesso nel momento in cui prende un carico in atleta diventa una forza del campo e, quando gli altri ci attribuiscono un significato siamo soggetti che incidono sul processo di cambiamento.

E' per questo in definitiva che avere consapevolezza dell'uso della forza (parliamo ovviamente sempre in un'ottica inscindibile mente-corpo) messa in atto può risultare determinante ai fini di una corretta promozione del cambiamento, è per questo che la Sincronia regola l'energia.

A tal punto per chiudere il cerchio, raccontiamo una storiella che sintetizza quanto detto fin qui...

Una persona si trova a passeggiare in campagna, quando ad un certo punto sente un rumore provenire dal bosco. Incuriosito decide di seguire il rumore, ed ecco che al di là del bosco trova una fattoria con un uomo intento a tagliare con una gran fatica della legna da una grande catasta lì accanto. La persona si accorge che la sega non aveva una lima adeguata. Per alleviare la fatica del contadino suggerisce allora al contadino di affilare la sega prima di continuare il lavoro. Il contadino allora alzando la testa si rivolge verso la persona dicendogli: "Con tutto quello che ho da tagliare dove pensa che io possa trovare il tempo per affilare la sega?"