

3[^] regola d'oro di Italiano Semplicemente: NON Studiare in condizioni di stress

Link: <http://italianosemplicemente.com/2015/08/19/3regola/>

Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare.

there is no favorable wind for the sailor who doesn't know where to go.

Seneca

Trascrizione

Benvenuti nella terza regola d'oro di Italiano Semplicemente.

Questa regola è molto importante. Studiare in condizioni di relax, cioè quando non siete stressati, vale a dire quando non siete tranquilli o quando siete preoccupati per qualcosa.

Lo stress è un fattore negativo che influenza la vita di noi tutti; la nostra salute, il nostro stato d'animo e naturalmente anche l'apprendimento.

Se volete imparare una lingua, in questo caso l'italiano, mantenere un basso livello di stress è assolutamente determinante.

Ma cosa c'entra lo stress? Potreste chiedervi. E come agisce lo stress sul nostro apprendimento?

Allora, sapete bene che lo stress influenza innanzitutto le nostre emozioni: più siete stressati, e più siete portati a dare più importanza alle emozioni più negative. Quelle positive: la creatività, la determinazione, la gioia, la voglia di imparare, di condividere esperienze, ne subiscono inevitabilmente le conseguenze e passano in secondo piano.

E le emozioni sono determinanti quando si impara una nuova lingua. Oserei dire che le emozioni sono tutto.

Ho letto che la memoria a lungo termine è fortemente dipendente dal proprio livello di stress, di ansia. Se siete stressati perdete poi fiducia nel futuro, perdete la concentrazione, dormite male e via dicendo.

La vostra capacità di apprendimento ne risente enormemente, e di conseguenza il mio consiglio è di non ascoltare i podcast di Italiano Semplicemente quando siete stressati. Non servirebbe a nulla o quasi a nulla.

E' per questo motivo, e questo mi riconduce alla seconda regola d'oro, dove vi consiglio di ascoltare i file audio mentre fate sport, durante la vostra quotidiana attività sportiva, quando il vostro corpo espelle le tossine e quando il sangue circola più velocemente nel vostro cervello; questo vi aiuta a ricordare e ad immagazzinare più facilmente le parole, le frasi, le espressioni che ascoltate su Italiano Semplicemente. In alternativa, come ho detto, potete ascoltare durante i vostri spostamenti quotidiani casa-lavoro, sempre che non li facciate con la testa piena di pensieri e di preoccupazioni.

La prima regola d'oro invece, della quale abbiamo già parlato, è fortemente collegata allo stress. Ascoltare ripetutamente un podcast aiuta a fare dei piccoli passi quotidiani verso il vostro obiettivo. Piccoli passi che presi singolarmente non sono molto importanti; il processo di apprendimento di una lingua è un percorso che va vissuto giorno per giorno; ma dopo un po' di tempo noterete i risultati: la costanza, la voglia di imparare, la fiducia in voi stessi, vi aiuteranno, ma questi sono tutti fattori che dipendono dallo stress e dal vostro stato di ansia.

Apprendere ogni giorno ma costantemente, farà entrare l'italiano nella vostra routine quotidiana, e poco a poco, mezzora dopo mezzora, giorno dopo giorno, mattone dopo mattone... il vostro italiano uscirà spontaneamente dalla vostra bocca, senza pensare a tradurre, senza pensare alle regole grammaticali.

Questo mi fa riporta alla mente un libro che ho letto recentemente, di Antony Robbins (un celebre life coach e anche saggista americano), dove si parla del metodo Co.co.mi. che è un acronimo (cioè una sigla in cui si considerano soltanto le prime lettere), di **CO**stanti e **CO**ntinui **MI**glioramenti. E' più noto come metodo **Kaizen**, che in giapponese significa appunto *miglioramento continuo*.

E' proprio questa la filosofia che bisogna seguire, eliminare lo stress affinché possiamo aiutare la nostra memoria, al fine di migliorare giorno dopo giorno tramite le emozioni positive.

Personalmente posso riportarvi la mia esperienza con la lingua inglese: nei primi anni, diciamo dal 2008 fino al 2013, l'unico momento in cui ascoltavo i podcast che scaricavo da internet era durante il percorso casa-lavoro, che facevo però con lo scooter (come faccio anche ora). Ora invece ascolto i mie podcast di francese, inglese e tedesco (da un paio di mesi) durante la mattutina attività sportiva.

Vado a correre nel parco, inserisco le cuffiette e vado! Ebbene, ho notato personalmente come in soli 6 mesi, da quando ho iniziato ad ascoltare mp3 in francese, riesco a comunicare senza problemi (potete scaricare la mia presentazione in francese nell'articolo "[Presentazione del corso](#)"), facendo degli errori, naturalmente, ma parlando senza esitazioni e senza balbettare. Posso dire che il livello del mio francese attuale è equivalente a quello del mio inglese. Eppure

l'inglese l'ho ascoltato per 5 anni! La differenza credo sia praticamente tutta imputabile allo stress (guidare uno scooter è più stressante che fare una corsa al parco!).

Da quando ho capito questo piccolo-grande segreto ho imparato ad utilizzarlo con efficacia e costanza. Senza dimenticare gli altri fattori chiave, cioè quelle che ho chiamato "[regole d'oro](#)". Ok, spero di essere stato convincente, spero soprattutto di non aversi stressato! Alla prossima, con la quarta regola d'oro di Italiano Semplicemente: apprendere attraverso delle storie emozionanti e divertenti!