

MODULO II

IL CAMBIAMENTO SIAMO NOI: STRATEGIE CREATIVE PER CONOSCERSI E MIGLIORARSI

INDICE

- I - Le chiavi del cambiamento
- II - Gli schemi mentali
- III - Partire dai punti di forza
- IV - Esercizi di bambinologia
- Bibliografia essenziale

I - LE CHIAVI DEL CAMBIAMENTO

Il cambiamento fa parte della vita: tutti noi siamo chiamati ad affrontarlo. Ma il cambiamento è sempre negativo? Assolutamente no: la storia di ciascuno di noi - e la storia dell'uomo - è costellata da una miriade di cambiamenti che hanno reso le nostre vite migliori.

Questo principio è stato elaborato dallo psicologo John Krumboltz, che ha formulato la Teoria della casualità pianificata.

Secondo la teoria della casualità pianificata, l'esplorazione genera eventi casuali che potrebbero rendere migliore la vita degli individui e le loro competenze; questi eventi casuali potrebbero inoltre rendere capaci gli individui di afferrare opportunità altrimenti precluse. Questa teoria è fondamentale per la crescita personale; infatti, ci dice, in parole povere, che dal cambiamento potrebbe nascere qualcosa di buono (che non potremmo ottenere altrimenti) e che tutti noi possiamo farci "esploratori", ovvero ricercatori del cambiamento.

Krumboltz ha individuato cinque competenze chiave per governare i processi di cambiamento:

- **Curiosità:** la curiosità (in psicologia si ritrova anche con il termine di apertura mentale) è una dimensione centrale per vivere il cambiamento come un'opportunità di crescita; la curiosità è legata alla capacità di esplorazione.
- **Resilienza:** è la capacità di fronteggiare ostacoli e cadute con successo.
- **Flessibilità:** è la capacità di cambiare abitudini, comportamenti e credenze in base alle circostanze.

- Ottimismo: è la capacità di vedere nel futuro un'opportunità realizzabile.
- Assunzione di rischio: è la capacità di agire in un contesto incerto e imprevedibile; l'assunzione di rischio non corrisponde alla temerarietà e all'imprudenza, ma alla capacità di agire anche nei contesti di incertezza.

Come tutti gli altri “muscoli” della nostra mente, anche queste competenze si possono allenare. Un ottimo esercizio è coltivare il cambiamento intenzionale. Sono cambiamenti intenzionali tutti quei processi di cambiamento che scegliamo di percorrere e sui quali esercitiamo la nostra volontà (iniziare un corso sportivo, aumentare le ore di sonno, trascorrere più tempo all'aria aperta, etc.).

II - GLI SCHEMI MENTALI

Un uomo, che sta cercando di tornare a casa dopo un lungo viaggio, si trova davanti un fiume in piena che gli sbarra la strada; attraversarlo a nuoto è impossibile e non c'è nessuna barca nei paraggi. L'uomo abbatte alcuni alberi, lega insieme i tronchi e costruisce una zattera; poi si siede sopra di essa e attraversa il fiume, aiutandosi con un bastone. Con qualche sforzo riesce a raggiungere l'altra riva; abbandona la zattera sulla sponda del fiume e riprende la via del ritorno.

Nel comportamento di quest'uomo - al netto di una buona dose di ingegno e capacità costruttiva - non c'è nulla di insolito, vero? Immagina un altro uomo: una volta raggiunta la riva, invece di abbandonare la zattera, se la carica sulle spalle e prosegue il suo viaggio trascinandosi dietro il peso dell'imbarcazione. Ti sembra strano?

In effetti lo è; tuttavia, questo è il comportamento che mettiamo in atto nella nostra vita quotidiana: tutti noi, chi più chi meno, siamo legati a degli schemi mentali. Si tratta di abitudini del pensiero che sviluppiamo in modo inconsapevole, per ragioni di economia mentale. Questi schemi possono essere utili in alcune situazioni e rivelarsi un peso o un ostacolo in altre, proprio come la zattera.

Un classico schema mentale è “l'effetto tetris”: questo effetto sorgeva spontaneamente nelle persone che trascorrevano molto tempo giocando a tetris (il famoso videogioco che consisteva nell'impilare una serie di blocchi di forme diverse “incastrandoli” tra di loro). Queste persone, anche dopo aver smesso di giocare, continuavano ad applicare lo schema del tetris anche nella vita quotidiana. Ad esempio, impilavano e combinavano gli oggetti nei cassetti o nella dispensa di casa per ottimizzare lo spazio occupato, proprio come nelle partite di tetris.

Non possiamo eliminare gli schemi mentali: sarebbe assurdo pensarlo. Però possiamo allenarci a riconoscerli. Se ci riusciamo, quando ci troveremo di fronte ad un cambiamento improvviso riusciremo a metterli da parte e ad analizzare le prospettive in modo più ampio.

Anche gli esercizi di pensiero laterale sono un buon allenamento per superare gli schemi mentali.

Un esercizio classico è il test di Watzlawick: prova a risolverlo cliccando qui.

III - I PUNTI DI FORZA

Se decidiamo di cambiare noi stessi dobbiamo scegliere un approccio, una strada da seguire. Quello che suggeriamo noi è basato sui punti di forza: ciascuno di noi ha dei punti di forza, a volte senza saperlo. Se scegliamo di cambiare utilizzando un approccio basato sui punti di forza, il nostro primo obiettivo (1) sarà quello di scovare questi “talenti nascosti”, mentre il secondo (2) sarà quello di lavorare attivamente su di essi.

Perché proponiamo un approccio basato sui punti di forza invece di correggere le debolezze? Esiste un simpatico esperimento scientifico al riguardo. Nel 1925 (molto tempo prima che si sviluppasse le moderne scuole di pensiero psicologiche e che la didattica venisse affrontata da pedagogisti e filosofi con l'attenzione scientifica che riceve oggi) la ricercatrice Elizabeth Hurlock condusse uno studio su un gruppo di studenti. Lo studio aveva l'obiettivo di spingere questi studenti a migliorare il proprio rendimento scolastico e le performance nei test.

Alcuni tra questi studenti ricevettero degli incoraggiamenti positivi e furono invitati ad impegnarsi per fare sempre meglio, a partire dai propri punti di forza; altri, invece, ricevettero delle critiche riguardo agli errori che avevano commesso nei primi test. Nel 1925 l'educazione era ancora estremamente rigida e tradizionalista: criticare aspramente gli errori degli studenti era la prassi nella maggior parte delle scuole americane e nel mondo.

Dallo studio emersero i dati seguenti: tra gli studenti i cui errori erano stati criticati, il 19% migliorò il proprio rendimento nel corso dei test successivi. Un risultato lievemente positivo.

Tra gli studenti che erano stati incoraggiati a far meglio e a lavorare sulle proprie potenzialità, il numero di coloro che riuscirono a migliorare il proprio rendimento fu del 71%! Un risultato sorprendente.

IV - ESERCIZI DI BAMBINOLOGIA

Gli esercizi di bambinologia di questo secondo modulo sono centrati su due punti differenti: aiutarti a scoprire le tue potenzialità e aiutarti ad investire su questo potenziale, giorno dopo giorno.

- Personal storytelling: un esercizio per scoprire se stessi e il proprio mondo interiore, trasformando la tua vita in una fiaba. [Leggi l'esercizio completo.](#)
- Mappa dei punti di forza: un esercizio di visualizzazione grafica per esplorare i propri punti di forza. [Leggi l'esercizio completo.](#)
- Piuma degli obiettivi: un esercizio per lavorare su uno dei tuoi punti di forza nel tempo. [Leggi l'esercizio completo.](#)

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- De Bono E. (2000), [Pensiero laterale](#), BUR

- De Bono E. (2001), [Creatività e pensiero laterale: Manuale di pratica della fantasia](#), BUR
- Hurlock, E. B. (1925). An Evaluation of Certain Incentives Used in School Work. Journal of Educational Psychology, 16(3), 145-159
- Laudadio A., Mancuso S. (2015), Manuale di psicologia positiva, Franco Angeli
- Watzlawick P. et al. (1978), [Change, sulla formulazione e risoluzione dei problemi](#), Astrolabio

DISCLAIMER: il nostro Corso Online di Bambinologia è un percorso di auto-formazione e crescita personale gratuito, in ambito educativo. Ci rivolgiamo a genitori, insegnanti e professionisti dell'educazione che desiderano approfondire i temi chiave dell'educazione e metterli in pratica con i nostri esercizi creativi di Bambinologia. Questo corso non ha alcuna valenza psicologica, terapeutica o preventiva del disagio e non può in alcun modo sostituire il consulto di uno specialista.