
Come imparare una nuova lingua da adulti

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Cosa succede alla nostra mente quando apprendiamo un nuovo idioma? Come fa una parola sconosciuta ad essere assimilata? Strategie e vantaggi (anche di salute!) dell'acquisizione di nuove competenze

Imparare una nuova lingua da adulti può essere faticoso. Il lavoro richiesto alla nostra mente è molto, così come anche i vantaggi: si acquisiscono nuove competenze, si possono raggiungere posizioni lavorative e sociali più elevate, il cervello si mantiene giovane e si possono addirittura ritardare le manifestazioni di eventuali forme di demenza. Per imparare bene e in breve tempo una nuova lingua è importante, però, tenere conto di alcuni aspetti:

1. Avere uno scopo, **un'obiettivo linguistico** può certamente aiutare l'apprendimento (poter leggere un articolo, dialogare con i familiari del coniuge, vivere o lavorare all'estero, ecc.). Il livello di motivazione e determinazione si innalza perché l'apprendimento ha un senso concreto. Ci sono comunque molte persone che amano le lingue e per le quali la curiosità di scoprire nuovi posti e culture e non avere barriere è un motivo già sufficiente.
2. **La pazienza e la pratica costante** sono due ingredienti basilari. Alcune lingue possono risultare più facili da apprendere perché, nella loro forma grammaticale o espressiva, hanno una struttura simile alla propria lingua madre, altre possono essere molto difficili proprio perché la struttura linguistica è molto diversa. La tendenza del cervello è di cercare di sovrapporre le stesse strutture della propria lingua madre alla nuova lingua e solo dopo alcuni tentativi andati a vuoto ne formula di nuove.
3. **Conoscere il proprio stile d'apprendimento e utilizzarlo per imparare una nuova lingua.** Lo stile d'apprendimento è il modo in cui una persona stabilmente impara. Esso si riferisce ai sensi attraverso i quali viene captata, elaborata e immagazzinata la nuova acquisizione. Gli stili d'apprendimento sono: uditivo (per queste persone è importante ascoltare per riconoscere e imparare), visivo (sono importanti le immagini), cinestesico (è importante l'uso manuale e l'esercitazione) e cognitivo (è importante leggere e capire). I metodi di studio più riusciti tengono conto degli stili di apprendimento.
4. **Alternare apprendimento e "immersione" linguistica.** Lo studio sui libri è fondamentale soprattutto nei primi tempi per poter fissare le basi della nuova lingua e della sua struttura grammaticale. Occorre poi avere delle situazioni concrete in cui poter utilizzare le conoscenze apprese. Molte App oggi in uso per imparare le lingue velocemente simulano questa possibilità di immersione.
5. **Confrontarsi con la lingua originaria.** Vivere nel paese in cui quella lingua viene parlata, per un breve o medio periodo per volta, aiuta a fissare nella mente le nuove conoscenze ed imparare più velocemente nuovi vocaboli o espressioni.
6. **Saper gestire le proprie emozioni, sia positive che negative.** Quando si è obbligati a parlare una nuova lingua l'inizio per alcuni può non essere sempre facile. Anche la predisposizione caratteriale di introversione e di estroversione gioca un ruolo importante. La paura di sbagliare, di essere corretti o non compresi, l'impossibilità di dire quello che si ha in mente, sono le prime emozioni con cui confrontarsi. Viceversa, la soddisfazione di riuscire ad esprimersi e/o di comprendere non tarderanno ad arrivare con un notevole influsso sul senso di autostima e di autoefficacia percepita.
7. **Trovare nuove frasi o modi per esprimere il concetto quando non si può dire quello che si vorrebbe.** Mano a mano che si persevera nell'apprendimento e si moderano le

aspettative su se stesso sarà più facile riuscire a farlo. Le ricerche affermano che il cervello di chi impara una nuova lingua è in generale più creativo, tanto da annoverare tra i risultati di tale apprendimento la capacità di superare i propri limiti e la ricerca di soluzioni creative.

8. **Ripetere in maniera dilazionata nel tempo le parole ed i concetti già studiati** serve a fissare le parole senza troppi sforzi. Lentamente le nuove parole e regole si spostano dalla memoria a brevissimo termine (dove hanno una vita massima di 20 secondi) in quella a breve termine, fino a passare gradualmente in quella a medio e poi a lungo termine. È quando si depositano nella memoria a lungo termine che se ne possiede l'uso in maniera automatica.
9. **Trovare la propria andatura** intervallando periodi intensi di studio e periodi di minore intensità in cui esercitarsi a parlare, senza dimenticare i motivi per cui si impara una nuova lingua. Il cervello impiega tempo perché deve in parte creare ed in parte riorganizzare le proprie strutture. La connettività tra le varie aree cerebrali aumenta e questa mobilitazione svolge sul cervello una funzione protettiva dall'invecchiamento capace di ritardare un'eventuale manifestazione dell'Alzheimer di circa 4, 5 anni, molto più dei normali farmaci.
10. **Studiare più lingue.** Il cervello è plastico e risponde positivamente agli stimoli generati dall'apprendimento di nuove lingue, si mantiene giovane e può addirittura crescere, come dimostrano diverse ricerche. È sconsigliato l'apprendimento simultaneo di lingue simili in età adulta perché è più facile fare confusione e più difficile differenziare le peculiarità di ciascuna di esse. In ogni caso i benefici sul cervello del conoscere più di due lingue sono ancora maggiori e, cosa non di poco conto, sono indipendenti dal livello di raggiungimento della lingua.

L'apprendimento di una seconda lingua è oggi riconosciuto dalla Comunità Europea come fondamentale espressione della cittadinanza europea. Si tratta di una competenza che amplia i confini territoriali, permette di raggiungere posizioni sociali e lavorative più elevate, di accedere alla cultura di altri popoli, di sperimentarsi come persone capaci e che dinamizza e mantiene giovane e creativo il cervello. E sapete qual è la cosa buffa? Per imparare una nuova lingua non serve necessariamente essere alfabetizzati.