**Intervista Veronica (utente estremo)**

**Grazie mille tanto di essere qui, piccolo discorso introduttivo per introdurci, noi siamo un gruppo di sei studenti del Politecnico e stiamo svolgendo al momento l'esame di Human-Computer Interaction e siamo adesso nella fase del Need Finding, quindi stiamo cercando di raccogliere più opinioni possibili sul tema da noi scelto che è quello dell'organizzazione allo studio. Per il modulo dei dati abbiamo detto nessun problema.   
Tu rappresenti per noi l'utente esperto relativamente all'organizzazione dello studio, soprattutto a livello universitario. Adesso procederemo con l'intervista, breve, circa una mezz'oretta, nella quale ti chiederò alcune domande riguardo l'esperienza dell'organizzazione dello studio e come questa si è evoluta nel tempo, ovviamente stiamo parlando della tua esperienza personale. Inizieremo con delle domande molto generali, introduttive e poi cercheremo un attimo di addentrarci più in profondità.  Allora, prima domanda di background, come ti chiami, quanti anni hai?**

Sono Veronica e ho 26 anni, quest'anno 27.

**Qual è il tuo percorso di studi e cosa studi attualmente?**

Partendo dal liceo classico, ho fatto ingegneria informatica al Poli in triennale, e poi ho fatto la doppia laurea in magistrale tra ingegneria informatica al Poli e alla UIC. Adesso sto facendo il dottorato, sempre all'UIC, in computer science con specializzazione in Human-Computer Interaction.

**Perfetto, quindi cadiamo proprio al pennello. Molto interessante, tra l’altro, questa cosa della UIC.  Onestamente anche io stavo cercando di vederlo perché ero interessato, però vorrei raccogliere un po' più di dati al riguardo perché ovviamente a livello di costi e di impegno ce ne vuole.** **Quindi volevo capire, ecco, magari se per te ne è valsa la pena, cioè ritornando indietro, questo percorso della doppia laurea ti ha portato tanto?**

Sì, secondo me per me è stato il percorso più adatto possibile perché sia mi è sempre piaciuto il fatto di uscire fuori, cambiare ambiente, cambiare posti, quindi il lato più “scoperta”, cambiare anche approcci. Insomma, sono partita dal classico: all'inizio il Poli è stato molto difficile in triennale, poi ho trovato un po' la mia quadra, ma poi soprattutto il magistrale. Ai tempi non c'era Human Computer Interaction al Poli, l'ho scoperto quando sono venuta qua alla UIC e quindi è stato un po' per me scoprire la dimensione dell'ingegneria informatica che era adatta a me, mentre prima mi sembrava fosse una materia un po' esterna, cioè lo facevo sì, ma mi piaceva fino a un certo punto, ma non avevo trovato che cos'è che veramente mi appassionasse. E quindi il fatto di venire qua, vedere un approccio allo studio diverso, un approccio alle materie diverse, all’insegnamento proprio, secondo me è stato veramente molto arricchente. E poi tanto quando il mio professore mi ha detto “mi è piaciuto come hai fatto la tesi, come fai ricerca, se vuoi uno spot di dottorato aperto, vuoi unirti al mio laboratorio?”. All'inizio non è stata una scelta facile, ci ho pensato molto, però poi si è finalmente stata la scelta migliore per me e questo è il mio terzo anno di dottorato. Però qua funziona un po' diverso.

**Tipo? Cosa c'è di diverso?**

Vabbè, mi è venuto in mente dicendo che il terzo anno, qua la media di tempo per laurearsi al dottorato, sono 5 anni. Quindi come approccio proprio è un po' strutturato diversamente, anche perché puoi fare il dottorato direttamente dopo il bachelor; quindi, all'inizio hai ancora tanti corsi da fare come esami, non come da noi che sono più seminari, sono più corsi e ricerca. I requisiti per laurearti li decide un po' il tuo professore, quindi alcuni richiedono che tu abbia almeno un po' di pubblicazioni, altri no, però non è come da noi che è molto più scandito dal tempo. È più flessibile diciamo.

**Ho capito, ho capito. E quindi scusa, spiegami un attimo questa cosa, cioè tu all'interno del dottorato hai sia una parte di studio che poi anche una parte di lavoro quindi, di ricerca?**

Esatto, soprattutto all'inizio, quello che per me è stato il primo anno, perché comunque arrivando da un master già ho avuto diciamo lo sconto di numero di esami che dovevo sostenere, per il primo anno ho fatto corsi, tanti, più di quelli che dovevo così me li sono tolti il primo anno, e poi c'è ricerca. La ricerca è molto personale e individuale, però la mia esperienza è di grande autonomia: posso decidere io su cosa lavorare, su qual è il mio interesse, tenendo sempre in conto che comunque io vengo pagata nello specifico per fare ricerca su un progetto, anche in collaborazione con altre università esterne, che ha certi obiettivi. Quindi più la mia tesi si allinea a quegli obiettivi, più per me è un alleggerimento del lavoro, se invece ricerco qualcosa di totalmente diverso è un'aggiunta rispetto a quello che devo fare per essere pagata.

**Guardandoti indietro rispetto al percorso che hai fatto, sei soddisfatta della scelta di questo percorso oppure lo cambieresti?**

Sono soddisfatta. Io sono partita quattro anni fa, soprattutto quando sono partita io il programma non era perfetto, c'erano un po' di buchi, di burocrazia, di gestione delle cose, non era chiarissimo quali fossero certi requisiti. Parlando con persone invece più giovani che sono partite più tardi, molte di queste cose sono state comunque gestite; quindi, ovviamente non è ancora un programma perfetto, però penso che possa dare grandi occasioni e opportunità a chi lo fa, anche per il fatto che stando per almeno un anno negli Stati Uniti e con una laurea locale si può fare richieste di visto lavorativo da uno a tre anni inizialmente. Quindi questa è comunque un'opportunità non da poco perché è veramente molto difficile venire a lavorare negli Stati Uniti sennò.

**A livello di hobby, passioni, qualcosa in particolare, sport magari?**

Ho tanti hobby diversi, a partire dalla cucina, dolci, pane e tutte queste cose. Giardinaggio, piante. Di sport ho fatto un po' di corsi di pallavolo, oppure qua a Chicago è molto tipico un certo tipo di musica più swing, blues, jazz, quindi ho fatto anche swing, Lindy Hop come ballo. Però sì, un po' di tutto.

**Quanto tempo ti occupano al giorno, se dovessi quantificare in linea di massima?**

Al giorno, anche un paio d’ore.

**Come riesci ad organizzare le tue giornate per dedicare spazio sia allo studio che alla ricerca, che anche alle tue passioni?**

Secondo me è cambiato molto nel tempo, perché ogni pezzo del mio percorso ha avuto richieste diverse, dal punto di vista dello studio e dell'approccio allo studio che dovevo avere, per cui in triennale per me era uno studio continuo, molto intenso, di diversi esercizi e che mi occupa tantissime ore. In magistrale invece era più un tipo di studio più strutturato, avevo capito più quello che mi veniva richiesto e quindi era molto più efficiente, dal punto di vista che riuscivo a capire meglio dove impiegare i miei sforzi e quindi in totale meno ore mi costavano. Adesso con magistrale a Chicago, era molto più pratico rispetto a teorico come al Poli, e quindi era molto più progetti o cose del genere, quindi quello occupa tanto tempo, però non è proprio specificatamente studio, non lo so definire, è un po' diverso come tipo di sforzo.   
Adesso invece io ormai faccio solo ricerca, non ho più corsi, è un tipo di sforzo individuale che però è molto tricky, nel senso che essendo un lavoro di testa uno deve essere particolarmente lucido e concentrato e appena uno non è concentrato, te ne rendi conto, non riesce ad andare avanti. Non sono cose meccaniche come certi esercizi o certi esami, quindi anche staccando un po' la testa riuscivo comunque a studiare, ad assorbire informazioni, a capire come funzionavano le cose e quindi sinceramente in quel caso per me è meglio smettere di lavorare, di fare quello che sto facendo, piuttosto fare pausa, fare altro, uscire, cambiare ambiente magari, quello aiuto spesso e poi smettere di lavorare.  
Io sono un tipo di persona che ha bisogno molto di schemi e liste, quindi sono la classica che si fa tutti i programmi di cosa dover affrontare ogni giorno anche un po' a orari o a premi per ogni punto che tolgo dalla lista. Quello mi aiuta a mantenere la mia attenzione sempre un po' alta perché la ricerca, soprattutto io che nel mio laboratorio faccio soltanto io le mie cose, è molto solitaria e quindi riuscire a trovare sempre la motivazione continua e costante di andare avanti, di fare le tue cose è veramente molto difficile. E quindi darsi degli obiettivi più piccoli, spezzettare lo studio, lo sforzo in obiettivi più facilmente raggiungibili, minori secondo me aiuta tanto.

**E quindi dicevi adesso che stai organizzando le giornate, stai utilizzando momenti di pausa anche per cercare un po' di mantenere questo equilibrio tra ovviamente la base di ricerca e studio e anche sport, ma queste abitudini si sono evolute nel corso del tempo dalla triennale come dicevi che c'era anche un altro tipo di studio fino ad adesso, oppure più o meno sono sempre rimasti quelli?**

Sono sempre stata una a cui le liste aiutavano, anche per i programmi di cosa studiare al giorno, quanti capitoli, che esercizi fare, quindi lo strumento di base è rimasto lo stesso ma l'ho affinato molto e soprattutto conoscendomi meglio e conoscendo meglio il tipo di sforzo che devo fare riesco a fare dei programmi che sono più realistici e che rispecchiano meglio le mie necessità. Mentre magari in triennale avevo anche più ansia dell'esame o comunque magari un po' di impostor syndrome, quindi avevo sempre un po' di paura di che non fosse abbastanza quello che stavo facendo. Avevo un po' la tendenza a fare questi programmi impossibili in cui ogni giorno dovevo studiare il mondo, magari giornate di studio di 14 ore, 16 ore, cose folli. Invece andando avanti sono molto più gentile con me stessa.  
Le pause sono molto importanti per me, soprattutto un po' ritornando a quello che dicevo prima, il fatto che se io non ho la mente chiara e lucida è inutile che io sto davanti al computer a cercare di trovare delle cose che so già che è impossibile che troverò. E quindi i miei programmi sono molto più tranquilli, con più pause e che mi permettono anche di sentirmi meglio.

**Riguardo questa cosa del metodo di studio, mi puoi fare un esempio specifico di una tua tipica giornata in triennale, in magistrale, una tipica giornata di come ti organizzavi lo studio?**

Riguardo la triennale e magistrale dipende molto in termini in sessione o durante il semestre, perché secondo me quello cambia tanto.

**Tutte e due, quali erano innanzitutto gli aspetti che cambiano tra sessione, come ti organizzavi lo studio in maniera diversa tra sessione e non sessione?**

Allora, durante il semestre ero una che andava sempre a lezione, per me sentirmi spiegate le cose, anche se il professore magari leggeva le slide o leggeva il libro, aiutava tanto e prendevo tantissimi appunti, forse è stato un po' il retaggio del liceo classico. Paginate di appunti, tantissimo, scrivere mi aiutava tanto a ricordare. Quindi sì, sempre a mano, mai col computer. E quindi durante il semestre andavo a lezione, sempre, forse soprattutto in triennale non ho mantenuto tanti hobby, uscivo da lezione, comunque sì, magari mi vedevo con qualche amico, però poco sport e poche cose al di fuori, dell'università.  
Alla fine uscivo da lezione, comunque o si studiava già un po', comunque non c'era tantissimo tempo, alla fine le ore di lezione erano tante. Era più svago, più anche dimensione sociale, con compagni di corso eccetera. Invece la sessione era più proprio dalla mattina alla sera, cioè ci si alza presto, si inizia a studiare, si fa pausa per pranzo, si studia fino a sera.

Forse in sessione un po' di più ritrovavo la dimensione dello sport, ogni tanto magari andavo a correre e cose del genere, però sì, duravo quei due mesi di sessione e basta. Invece in magistrale, sì, non era troppo diverso, però secondo me in magistrale, poi con il fatto che tutti gli esami sono da 5 crediti, c'erano tantissimi esami diversi, secondo me quello non ha troppo senso. Però quindi se uno deve imparare veramente a ottimizzare il proprio tempo, perché essendo tantissime materie diverse devi fare switch di contesto molto più spesso.   
Più o meno dal punto di vista dell'organizzazione dello studio, come approccio non è cambiato tanto. È cambiato poi quando sono venuta qua, che l'approccio era molto meno ore di lezione, molti più progetti e a livello di studio teorico pochissimo. Cioè da quel punto di vista, veramente, vedevo i miei compagni americani magari che erano preoccupatissimi, dovevano studiare tantissimo, per noi dal Poli era veramente molto facile. Però per noi la cosa difficile era il fatto che, a differenza della sessione a fine semestre, qua ci sono assignment di settimana in settimana e quello è un po' difficile da riabituarsi, sa un po' più di liceo, cioè di compito settimanale. Però a livello mnemonico secondo me non è un metodo brutto, perché hai questa conoscenza, questo tipo di assignment per tutto il semestre invece che per due mesi e basta, e quindi l'ho recepito un po' meglio forse.  
Il fatto di provare a fare tutte le cose in prima persona anche aiuta un po' ad applicare e capire effettivamente le cose che studi a livello teorico, come funzionano nel mondo vero. Anche se qua secondo me manca un po' la questione della teoria. Per me il fatto di aver avuto un imprinting dal Poli e poi averlo portato qua mi ha aiutato tanto, perché comunque inizio un po' pensare al problema, vedere cos'è stato fatto o comunque cosa dice la teoria, e poi lo applichi. Cosa che ti dà un tipo di applicazione molto più informata. Invece qua è molto più trial and error. Che sì, ci sta, però non è che tutte le volte devo inventare la ruota. Insomma, si rischiano di fare cose che non hanno tanto senso solo perché nessuno ti ha mai spiegato com'è lo stato dell'arte.  
Qua però si ha molto più tempo libero, più hobby, più cose. Il fatto anche di essere in un paese diverso, in una città diversa, quello ha anche un po' aiutato a prendere hobby in una dimensione un po' più mia come persona.  
E poi ricerca, quello è l'apice perché io ho due o tre meeting fissi settimanali, ma al di là di quelli non ho orari da nessuno. Scadenze, ho quelle conferenze che so che ogni anno voglio provare a consegnare un paper, però una volta all'anno. Quindi sono principalmente due o tre che sono tutte vicine. Le loro consegne sono a settembre-ottobre e quindi è semplicemente sempre tutta una questione mia personale. E quindi da una parte sì, più tempo anche per gli hobby, più tempo per me come persona, quindi meno stressante, anche perché comunque è un percorso molto lungo. Però hai molta più forza di volontà nel gestire le cose. Io ho visto tante persone che si sono un po' perse nel dottorato, magari più di mezzo sette-otto anni.

**E quindi ora concentrandoci un attimo di più sul metodo di studio. Tu mi dicevi che soprattutto in sessione il metodo era che mi alzavo la mattina presto, schedulavo le varie attività durante la giornata, pausa pranzo e poi seguivo l'ordine. Quali pensi siano i punti di forza nell'approccio allo studio che portavi avanti all'università e quali i punti deboli?**

Il punto di forza è che sono una persona molto determinata e un po’ testarda e quindi il fatto di mettermi degli obiettivi molto scanditi e molto precisi, era quasi una questione d'orgoglio che dovessi seguirli tutti e questo effettivamente mi permetteva di essere preparata in tempo per l'esame, magari comunque con qualche giorno di anticipo o in base ai parametri che pensavo andassero bene per me.  
E quindi il punto di forza è un po' la costanza. Il punto debole è che questo tipo di approccio non mi permetteva nessun tipo di sgarro, di respiro o, nel momento in cui c'era qualche imprevisto, comunque nei miei programmi mi tenevo qualche giorno di buffer o comunque qualche cosa per imprevisti, però l'imprevisto rischiava di essere quella cosa che mi mandava in ansia e che faceva un po' crollare tutto il programma.

**E come miglioreresti questa questione della poca flessibilità?**

Secondo me il punto è che invece di cercare di avere tantissime ore di studio, che poi magari potevano diventare anche poco producenti, cercare di puntare all'efficienza. E quindi, un po' quello che dicevo prima sulla ricerca adesso, nel momento in cui magari sono le sette di sera, sono dieci ore che studi, è inutile studiare ancora quell'ora, ora già sei stanchissima, non ce la fai più, sei veramente agli sgoccioli, anche proprio fisicamente e emotivamente. Ma essere un po' più efficienti, che quindi permette di essere più flessibili in base ai bisogni della persona giorno per giorno e in base all'arco psicologico prima dell'esame, perché comunque a me succedeva di arrivare all'esame senza energie, drenata psicologicamente, che o lo passavo, se no sarebbe stato un disastro, che comunque mette una pressione che non ha senso. E quindi dare un po' di flessibilità e capire quali sono, proprio anche psicologicamente, mentalmente, le cose che ti possono aiutare a essere in uno stato mentale sereno. Alla fine è un esame.

**E tra le varie fasi del metodo di studio, ad esempio l'organizzazione, lo studio vero e proprio, il ripasso, quale consideri sia la più importante tra queste?**

Dipende un po' da cosa intendi per importante, secondo me. Perché in triennale il primo anno e mezzo ho faticato molto, e per l'ultimo anno e mezzo invece è andato molto bene. Secondo me la differenza è stata nella gestione, nel scegliere quali esami dare e quando. Il primo anno e mezzo li volevo provare tutti al primo appello, a prescindere da quanto fossero vicini di date, eccetera, e questo mi metteva a confusione. Comunque, nei programmi, nelle cose, dovevo fare troppi switch. E invece poi scegliere quali esami fare al primo appello, quali nel secondo, secondo me ha cambiato tutto, perché avevo molto più tempo, tranquilla per preparare un esame alla volta, meglio, senza avere la pressione poi di questo secondo appello, che però avevo già dato il primo, che però quindi dovevo ristudiare una cosa, che però avevo studiato solo la metà, che comunque è un peso.  
Poi non so quale sia la vostra esperienza con il ridare gli esami, però rimettersi lì a studiare una cosa che hai già studiato, lo fai senza riuscire effettivamente, secondo me, a capire bene ogni tanto quali sono le cose effettivamente che ti mancavano la prima volta. Ti stufa, ti dà quell'impressione di averlo già studiato, però chiaramente non bene, perché altrimenti non saresti lì. E invece una volta, serio. Non a ora lo provo, un po' a metà, eccetera, quello mi ha aiutato tanto.  
E quindi da quel punto di vista, sì, forse l'organizzazione per me è stata la cosa più importante, ma perché poi io ero abituata a studiare, dal liceo classico, per me mettermi lì a studiare, a capire, non è mai stato un problema. È stato un po' un problema, forse, all'inizio, la questione degli esercizi. Perché gli esami di teoria sempre andavano benissimo, non è mai stato un problema, molto facile per me. Però il fatto di applicarlo con certi esercizi, col tipo di approccio del Poli, all'inizio è stato difficilissimo.

**Riguardo questa questione del liceo a cui facevi riferimento, hai mai cambiato metodo di studio durante queste transizioni tra i vari cicli di studio? Quindi partendo da liceo classico, università, soprattutto questo cambio tra liceo classico e discipline STEM e poi anche dalla triennale alla magistrale?**

Secondo me sì, tanto. È stato un po' quello che mi ha reso difficile il passaggio dal liceo alla triennale, perché al liceo era uno studio nozionistico importante e poi ti veniva richiesta una risposta giustificata di quello che hai studiato. Ti era richiesto la rielaborazione delle informazioni in modo da poter dare una propria interpretazione, cosa che invece l'ingegneria informatica non dà molto spazio, anzi. Magari c'è uno studio iniziale nozionistico un po' più di teoria, ma più breve, e poi ci sono tanti esercizi, ma è uno studio molto strutturato, secondo me, da un certo punto di vista poco creativo, poi dipende un po', perché comunque l'informatica può essere creativa, la creazione del codice, eccetera, però come esami del Poli li ho vissuti come molto rigidi. Bisognava capire quello che il prof voleva per come approccio a quell'esercizio e io ero sempre quella che pensava le cose al contrario, che poi magari non erano sbagliate, però ho sempre avuto un po' questo problema di approccio iniziale, perché io ogni problema lo affrontavo da un punto di vista diverso dagli altri. Quindi all'inizio, soprattutto in triennale, dove secondo me è molto canonico il tipo di approccio che vogliano tu adotti, è stato un po' un problema. In magistrale già un po' di meno, o comunque avevo un po' capito come funzionava, ma l'ho un po' ritrovato questo tipo di approccio un po' più creativo, il fatto che io penso un po' le cose al contrario, come punto di forza, soprattutto a Chicago, comunque nella seconda parte della magistrale e adesso in ricerca. In Human-Computer Interaction, quando tu studi le persone, non c'è uno schema da applicare, non c'è una struttura fissa da fare. Io ho appena consegnato un paper in cui analizzavo 66 partecipanti su due task diversi: devi vedere i pattern che ne escono fuori, ma non c'è un codebook da cui prendere le cose, cioè devi vedere, applicare, cercare di pensare in modo diverso, e quello è stata la mia grande forza nella ricerca che sto facendo. Però sì, un po' è stato un percorso conflittuale, perché al Poli questo mi veniva visto un po' come debolezza.

**Riguardo a questi periodi di difficoltà, immagina che ci fosse stato uno strumento disponibile per aiutarti in questi periodi, in cosa ti sarebbe piaciuto essere aiutata?**

Ottima domanda.

**Grazie.**

Secondo me l'aiuto che si può dare riguardo allo studio può essere visto da diversi punti di vista, perché ad esempio la mia esperienza in Poli, come vi ho già detto, è stata all'inizio un po' conflittuale e poi invece l'ho risolta, infatti in magistrale è andata bene, eccetera. Però potrebbe essere un aiuto all'organizzazione, come gestirsi i tempi, gli orari, come permettersi anche di darsi delle pause e come essere gentili con se stessi, perché poi è tutto intorno a un ambiente in cui vedi tutti che studiano sempre, di continuo, quindi mette un po' questa pressione sociale degli altri che studiano di continuo.  
Oppure potrebbe essere un aiuto di contenuto, ad esempio di condivisione di risorse o comunque di tutoring, di aiuto con le altre persone. A me quella dimensione sociale ha aiutato tanto, ho trovato finalmente un gruppo di persone che si allineava alla mia persona, al mio tipo di approccio allo studio, mi ha dato tanta forza. Oppure potrebbe essere anche un tipo di supporto un po' più emotivo. Comunque il Poli è difficile, per chi più, per chi meno, però il fatto di sapere che non sei da solo in questa cosa, è normale, ci sta, alla fine è un esame, in qualche modo riuscirai a farlo, potrebbe anche essere di supporto. Io con la mia coinquilina, una ragazza che ho conosciuto proprio il primo giorno di lezione, avevamo un approccio molto simile e il fatto di sapere che eravamo tutte e due lì nella stessa situazione aiutava.

**Tra tutte le cose che hai cambiato nel metodo di studio, durante queste varie transizioni tra i cicli di studio, qual è quella che a livello qualitativo ti ha portato più benefici? Quella che hai percepito come quel cambiamento che è sembrato più importante degli altri?**

Per me sono stati una serie di fattori che sono poi iniziati dal cambiare il mio gruppo di amici con cui studiavo. Quello mi ha aiutato a organizzarmi meglio con gli esami, come vi dicevo prima, a rendermi conto che ci sta essere in difficoltà, non è un problema, tutti lo sanno a un certo punto. Magari chi in un esame più pratico, chi in quello più teorico, abbiamo tutti forze diverse. Mi hanno dato anche un po' la serenità sia di accettare il fallimento, che è una cosa che mi è tornata molto utile andando anche avanti, e un po' a capire l'approccio e il modo giusto per me. Secondo me, alla fine, le difficoltà del Poli, una cosa che mi ha insegnato tanto è conoscermi, darmi rispetto dei miei spazi. È stato quello il momento in cui ho iniziato veramente a dare il massimo. In triennale, non so se magari vi può essere utile, sono uscita con 98 e poi in magistrale con la Lode, per far capire comunque il passaggio, cioè la differenza di paradigma nel capire un po' quali sono le tue forze e di utilizzarle. Forse anche da quel punto di vista il fatto che in magistrale si potevano più scegliere degli esami, mi ha permesso di scegliere le cose che effettivamente mi interessavano e piacevano di più. Quello ovviamente aiuta sempre.

**Durante lo studio ti capitava di distrarti?**

Sì, soprattutto all'inizio. Io sono una molto testarda, anche molto orgogliosa da questo punto di vista, non è mai stata troppo una questione di telefono, tecnologie o cose del genere. Le distrazioni erano più una questione di stanchezza oppure di sconforto. Cioè magari sono lì che studio, provo a fare l'esercizio, non capisco come devo applicarlo, come devo farlo, e allora invece io smetto di funzionare, perché poi si innescano tutti quei pensieri: “Non sono capace, non riesco, è impossibile, non è per me”, e tutte quelle cose.

**Hai mai sperimentato delle strategie o accorgimenti che poi ti sono ritornate utili specificamente su questo dettaglio?**

Essendo che per me non era tanto una questione di tecnologia, non sono mai stata una che doveva fare crescere gli alberi o i pomodori per non utilizzare il telefono. Per me era più una questione di dire “Ok mi sono distratta, va bene così, ci sta, succede, mi alzo, faccio un giro per dieci minuti, faccio altro, stacco la testa e poi quando mi risiedo davanti alla scrivania riprendo carica”. Perché tanto insistere quando uno non ha lo spazio mentale adatto per me non ha mai funzionato.

**E quando ti alzavi per prendere questa pausa quanto ci mettevi a ritornare allo stato di concentrazione precedente?**

Dipendeva un po' dalla deadline mode in cui ero in quel momento, però magari mi prendevo anche soltanto dai 5 ai 15 minuti, dipendeva un po' dalle volte, però già soltanto cinque minuti sono più che sufficienti per un po' staccare, magari farti il caffè o farti il giro della casa, della biblioteca e poi sei carico.

**Immagina ora, quale sarebbe il tuo posto preferito nel quale fare la migliore sessione di studio possibile e perché? E quali sono magari le differenze con le condizioni in cui ti trovavi spesso a studiare?**

Secondo me, in base anche al mio stato d'animo in quel periodo, in quel momento, avevo due ideali di posto di studio che potevano essere, se era un periodo in cui faticavo a concentrarmi, il fatto di avere effettivamente altre persone intorno che studiavano, in tipo biblioteca o cose del genere. Ma più che biblioteca per me era un gruppettino di amici che studiavano le stesse cose e che erano comunque focalizzati tanto quanto me. L’ambiente della biblioteca in realtà mi mette un po' di ansia.  
Poi a me ogni tanto piace parlare un po' per sfogarmi, fare qualche domanda, eccetera, quindi la biblioteca non era il mio posto preferito, però da una parte c’è quella leva sociale di avere altre persone intorno che studiano, però ci deve essere silenzio e deve essere un posto tranquillo, luminoso, con tanta aria. In sessione a me piaceva tantissimo andare al mare, che così sai che studi, comunque perché devi studiare tutto il giorno, uguale, però almeno la sera stacchi e c'è svago per la testa.

**Per quanto riguarda invece, mi parlavi prima che facevi delle pause durante lo studio, come ne scandivi durante la sessione di studio? Quanto lunghe? Quante durante la giornata?**

Dipendeva un po' da quanto effettivamente ero stanca e da quanto ne avevo bisogno, perché dipendeva molto da quello, e da quanta ansia avevo, in base ai giorni che mancavano dall'esame. Però pause dai 5 minuti ai 15, ma anche 4-5 al giorno, cioè più o meno l'idea era un'ora e mezza, due, e poi un attimo di pausa. Poi le successive due ore, una pausa più lunga, un po' alternare così. Poi pausa pranzo chiaramente. Poi dopo aver dato l'esame pausa, almeno se era possibile da calendario, uno o due giorni per staccare la testa.

**Invece per quanto riguarda, ne stavamo parlando prima, mi dicevi prima che utilizzavi delle applicazioni per organizzarti lo studio e magari anche la giornata?**

Io in realtà sono una persona molto visiva, quindi mi piace avere tutto sotto gli occhi, quindi utilizzo agende, post-it. Sono la classica informatica con tutte post-it, fogli, agende, tutto cartaceo. Le applicazioni no, non le ho mai usate tanto, perché quella che dicevo prima, di quelle app che ti bloccano il telefono, che ti scandiscono il tempo, per me non era tanto necessario, in quanto la mia fonte di distrazione non è la tecnologia. Da quel punto di vista no. Molto visivo e molto concreto doveva essere il mio spazio.

**Passiamo a considerazioni più generali. Cosa ti gratificava di più durante lo studio e anche cosa ti gratifica di più nell'ambiente in cui stai ora?**

Nello studio, forse nel tipo di studio del Poli, la gratificazione era finalmente, dopo tanto sforzo, riuscire a capire il meccanismo dietro magari un esercizio o dietro un certo esame, un certo concetto. In ricerca, purtroppo, la gratificazione è spesso un tipo di validazione esterno, quando qualcuno ti dice abbiamo pubblicato il paper, grazie, bello. Però quello che sto cercando di fare, visto che mettere la propria validazione in qualcosa di esterno, non è mai molto funzionale, soprattutto nel lungo periodo, la mia gratificazione sta più nello sforzo che metto nel fare le cose e nel vedere che riesco a raccontare in modo efficace agli altri quello che io vedo nei dati.  
Quindi in quest'ultima volta, per esempio, ho consegnato questo paper, è stato molto difficile, un'analisi molto complessa, però alla fine ho guardato quello che avevo scritto e vedere che ero riuscita a mettere in modo chiaro i miei pensieri, che sono sempre un po' contorti, in maniera lineare. Il fatto di riuscire a concretizzare il mio sforzo in qualcosa, nel paper, nell'esercizio svolto, in un lavoro ben fatto, in un bel progetto. Questa è la mia validazione.

**Quanto percepisci sia importante lo studio rispetto ad altre aree della tua vita e magari questa percezione è cambiata nel corso del tempo? Cioè quanto impattava anche a livello mentale lo studio?** **E se poi questo impatto mentale è cambiato nel corso del tempo?**

Sì, è cambiato tanto. In triennale lo studio era probabilmente la cosa principale. Quello che, non so se anche i vostri genitori ve lo dicono, “quello è il tuo lavoro, lo devi fare bene”. Era un po’ totalizzante e come dicevamo prima forse anche un po’ un problema. Man mano il fatto di riuscire a metterlo al proprio posto, nel senso, “è il mio lavoro ma non la mia vita”, un po' questa distinzione ha aiutato tanto anche a gestire possibili fallimenti o rifiuti, te li mette più in prospettiva. Adesso, se sono sotto consegne eccetera è diverso, però in generale, un punto che mi metto è cercare di non lavorare mai dopo cena o mai durante il weekend. Ovviamente se bisogna si fa, però il fatto di ritagliarmi un po' degli spazi miei e di avere qualcosa nella vita, che non sia lo studio o la ricerca, che sia mio, perché io non mi identifico con la ricercatrice che sono. Quella è una dei tanti aspetti, delle tante parti che compongono la mia persona, ma è una di tanti, non l'unica. E questo secondo me aiuta tanto.

**Come ultima domanda sul tema dell'organizzazione dello studio, qual è un pensiero finale che ti piacerebbe lasciare? Magari qualche cosa che non ti ho chiesto ma che per te è importante condividere.**

Sì, forse questo, che lo studio deve essere importante, una parte importante anche dello sviluppo della persona, però è uno di tanti aspetti. Ogni tanto, soprattutto al Poli, diventa un po' totalizzante, ma deve essere una cosa che ti aiuta a crescere, e non l'obiettivo, cioè più un mezzo che un fine.

E secondo me quello per me è stato un buono shift di prospettiva, il fatto che alla fine, anche adesso, quando penso al Poli, io non penso tanto alle conoscenze pratiche che mi ha dato, ma alla resilienza che mi ha insegnato e a come mi ha fatto crescere di carattere. Perché poi alla fine l'esame ok, è importante, i concetti che ti insegnano, va bene, però sono cose che, soprattutto nel nostro campo, cambiano di continuo, si evolvono veramente molto velocemente. Quindi uno non si può appigliare alla conoscenza, ai dati concreti che ti vengono insegnati, ma più l'approccio, la struttura e la mentalità che ti insegna. E questo è il mio slogan finale.

**Ottimo, grazie mille. Grazie mille per il tempo che ci hai dedicato.**

Mi ha fatto piacere e se avete poi in caso follow-up o cose, spero di non avervi né annoiato troppo, né di non aver preso troppo tempo.