

LA LETTURA VELOCE

a cura di MARA BONUCCI



I DIFETTI DELLA LETTURA

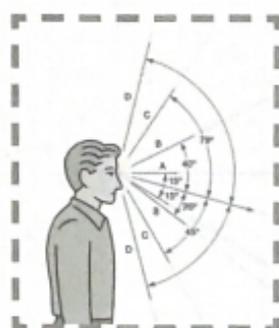
L'unico insegnamento che si riceve sul metodo di lettura è quello proposto alle scuole elementari: impariamo la fonetica, poi le sillabe, poi ripetiamo la parola intera (m-a-m-m-a, poi mam-ma, poi mamma). Da lì in poi si diventa autodidatti e ognuno migliorerà la sua velocità di lettura in base anche al tipo di attività svolta, sviluppando inevitabilmente dei modi inappropriati di leggere. Se un bambino e un adulto prendono lezioni di sci, e l'adulto avesse già imparato da autodidatta, chi faticherebbe di più a seguire l'istruttore? Sicuramente l'adulto che deve lottare con le tecniche già apprese. Questo è quello che succede nella lettura: ci portiamo dietro dei difetti che dobbiamo in qualche modo correggere se vogliamo aumentare il nostro potenziale di velocità e comprensione.

Vediamoli insieme:

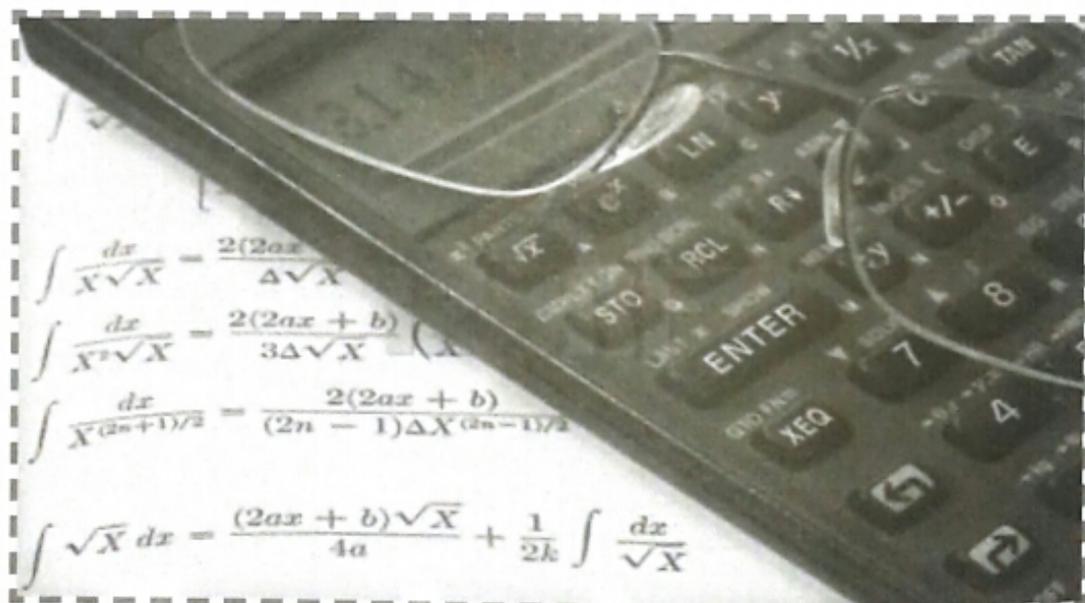




ERRATA POSTURA: pretendere di tenere l'attenzione elevata magari leggendo sdraiati sul letto o sul divano è pressoché impossibile. Stessa cosa dicasi dell'orientamento della luce: leggere con la luce alle spalle porta ad avere una cattiva illuminazione sul libro. Bisogna curare la **postura** che deve essere comoda ma non troppo rilassata (schiena appoggiata allo schienale della sedia, colonna vertebrale eretta) e l'**illuminazione**. E soprattutto il raggio visivo deve essere perpendicolare al foglio, che in termini pratici significa tenere il libro con **una inclinazione di circa 45°** (un leggio sarebbe l'ideale). In questo modo si evita di sforzare l'occhio. Inoltre leggere prima di dormire potrebbe innescare il collegamento inconscio che la lettura serve da sonnifero e ritrovarsi magari durante il giorno in stati di sonnolenza mentre cerco di leggere o studiare.



CAMPO VISIVO RISTRETTO: normalmente quando leggiamo muoviamo gli occhi come se fossero una macchina da scrivere: facciamo tante piccole soste che tecnicamente si chiamano **punti di fissità** che di solito variano dai 9 ai 12 per riga. Si può facilmente verificare questo movimento osservando gli occhi di una persona che sta leggendo. Il campo visivo umano è di 180°, mentre noi nella lettura ne sfruttiamo pochissimo (pochi gradi che corrispondono a 7-8 caratteri-lunghezza media di una parola). Ci sono esercizi specifici che aiutano ad allargare il campo visivo (ne trovate uno più avanti) e migliorando questo difetto (un po' come fare stretching) si può riuscire a raddoppiare la velocità.



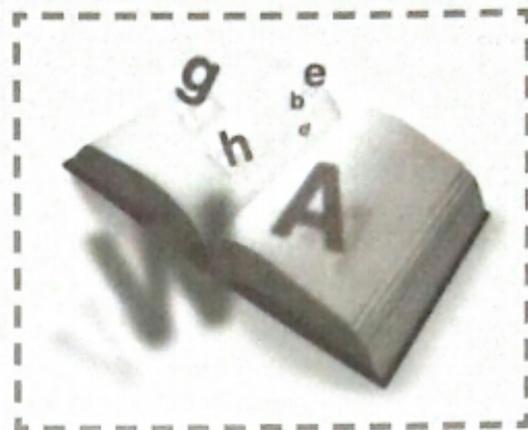
LETTURA DI TESTI SCIENTIFICI: se sono uno studente di matematica e sono abituato a dare molta importanza ad ogni singolo passaggio di una formula, di un teorema, sarò probabilmente portato a fare la stessa cosa negli altri tipi di lettura, quali libri di narrativa, giornali, riviste... rallentando notevolmente la velocità.

REGRESSIONE: tendenza a rileggere parti di testo già superate con l'intento di capire meglio dopo essersi distratti. Utile per notare questo difetto è l'uso di un **cartoncino bianco** per coprire le parti di testo già lette. Noterete come l'occhio ritornerà più volte a posare l'attenzione sul cartoncino bianco.





RIPETIZIONE MENTALE: è l'effetto che pensate vi faccia capire meglio (la **voce interiore** che vi ripete il testo che leggete) ma in realtà è proprio la causa della distrazione. Succede spesso di arrivare in fondo ad una pagina e dire: ma cosa ho letto? Gli occhi vanno da una parte e la mente dall'altra. La causa di questo è nella struttura del nostro cervello: l'emisfero sinistro legge parola per parola, il destro ha la capacità di avere una visione globale e di conseguenza si "annoia" mentre il sinistro ripete. Pertanto se stiamo studiando la Rivoluzione francese e in mezzo alla pagina c'è la parola Parigi, con un colpo d'occhio unico l'emisfero destro prende visione della pagina e mentre il sinistro legge parola per parola, il destro comincia a divagare "che bella Parigi, le vacanze dello scorso anno...!" e arrivo in fondo che della Rivoluzione non ho capito niente ma ho rivisto le mie vacanze per filo e per segno!



Aumentando la velocità di messa a fuoco e di spostamento degli occhi si riesce a diminuire l'effetto distrazione.

Una domanda che spesso viene fatta da un futuro partecipante al corso di lettura veloce è: ma se vado più veloce, capisco lo stesso? La risposta è che la comprensione di solito tende ad aumentare perché ci si distrae di meno. Se stai guidando, sei più concentrato se percorri una strada a 50 Km/h o a 200 Km/h? Sicuramente nel secondo caso. Nella lettura succede la stessa cosa: più vado veloce, meno mi distraigo e più capisco. Prova ora a leggere questo testo in cui sono state anagrammate le parole lasciando la prima e l'ultima lettera al proprio posto. Ti accorgerai che il senso del testo si percepisce lo stesso.



ESERCIZIO PRATICO

Leggi velocemente, senza soffermarti troppo sulle parole, il seguente paragrafo e poi pensa se ti ci è voluto molto a capire il senso della frase. La spiegazione è nella frase stessa!

Sceodno una rcrecia sovltla in una uvinisertà iatilana, non ha ipmotrzana in qalue odrnie le ltetree snoo dsioptse in una proala l'ucina csoa ipmotratne è che la pmira e l'utlmia ltereta sanio al psoto gustio. Il rseto puo' esrese una talote cnfosounie ed esrese acnroa cmpolteanemte cmprosneilibe. Qeutso prehcé non lgegamio ongi sniolga ltertea ma la praloa nlela sua itnezreza.





Scambiando l'ordine delle lettere all'interno di ogni parola, per l'emisfero sinistro il testo perde di significato perché riconosce le singole lettere ma non la parola nella sua interezza. È costretto quindi a cedere il posto al destro che percepisce il significato perché cerca di vedere l'insieme e non i dettagli. Il risultato è potenziato ulteriormente se si prova a capovolgere il testo e leggerlo dal basso verso l'alto, da destra verso sinistra, come se provassimo a leggere una pagina di un libro capovolta. In questo caso sembra addirittura che le parole siano scritte in modo corretto. Questo perché togliamo l'ultimo appiglio che ha l'emisfero sinistro: l'abitudine di leggere da sinistra verso destra.

Per chi soffre di **dislessia**, che porta a invertire le sillabe nella lettura, la visione globale che si sviluppa con l'emisfero destro può essere una possibile soluzione nell'aumentare la velocità di lettura.

VERIFICA LA TUA VELOCITÀ DI LETTURA

Misuriamo ora la tua velocità di lettura con questo test. Procurati un cronometro che farai partire al momento in cui inizi a leggere il testo che segue e fermerai quando sarai arrivato alla fine annotando il tempo realizzato.

Leggi il testo che segue in modo rilassato, come se tu stessi leggendo un libro di piacere in un momento libero della giornata.



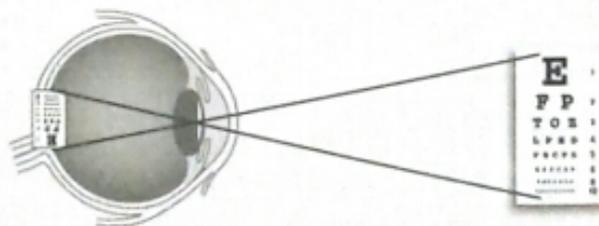
L'OCCHIO E LA VISTA

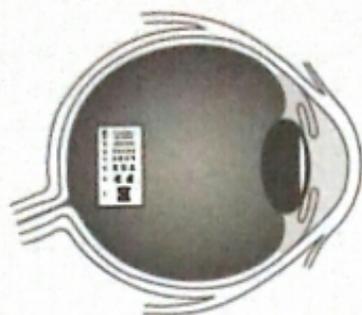
LA VISIONE NORMALE

Si chiama **EMMETROPIA** la condizione per cui un occhio normale vede bene senza alcuna correzione e le immagini del mondo esterno si mettono a fuoco esattamente sulla retina. Per vedere bene le cose da vicino l'occhio ha bisogno di un sistema di messa a fuoco (simile all'autofocus delle telecamere e delle macchine fotografiche) che è costituito dal cristallino.

I DIFETTI DELLA VISTA

Le figure sottostanti riportano una rappresentazione schematica dei vizi della vista, detti anche di refrazione, e spiegano in maniera semplice ma coerente perché, a volte, gli occhi non vedono bene.





Nel caso della MIOPIA l'occhio cresce più del previsto in lunghezza facendo sì che le immagini poste in lontananza si focalizzino davanti alla retina, nel corpo vitreo. Il miope, infatti ha difficoltà a guardare in lontananza ma, in compenso vede bene gli oggetti da vicino. Addirittura le persone molto miopi sono costrette ad avvicinare le scritte da leggere più vicino del normale. Essendo la miopia dovuta ad un maggior allungamento dell'occhio può accadere che essa tenda ad aumentare con la crescita dell'organismo. Molto frequentemente, infatti, la miopia insorge

dopo i 10 anni d'età, durante la pubertà, per evolvere negli anni successivi. Le cause non sono ben note ma sicuramente entrano in gioco fattori ereditari, costituzionali ed ambientali. Nei paesi industrializzati l'incidenza della miopia è sicuramente maggiore: per questa ragione si attribuisce un ruolo determinante, ma non unico, al maggior tempo che in questi paesi viene dedicato alla lettura e/o all'attività visiva da vicino.

L'IPERMETROPIA è l'opposto della miopia. È dovuta ad un occhio troppo corto rispetto al normale. È un difetto frequente nella prima infanzia quando l'occhio non è ancora cresciuto. Teoricamente gli ipermetropi dovrebbero vedere male sia da lontano che da vicino perché l'immagine si focalizza dietro la retina. Per fortuna c'è il cristallino che in questo caso riesce a compensare, con uno sforzo più o meno grande, il difetto, specialmente da lontano. In pratica spesso l'ipermetrope è una persona che, da giovane, ci vede bene, ma che può affaticare la vista specialmente quando guarda da vicino.

L'ASTIGMATISMO è un difetto dovuto al fatto che la cornea, la principale lente dell'occhio, è deformata. Normalmente dovrebbe essere di forma sferica come un pallone da calcio ma a volte essa diviene più schiacciata come un pallone ovale da rugby. La conseguenza di ciò è che si avranno deformazioni delle immagini: saranno viste meglio le cose in una direzione e peggio quelle in un'altra. Per gli astigmatismi lievi i disturbi sono modesti e spesso limitati solo ad un affaticamento visivo; per gli astigmatismi elevati si avranno, invece, difficoltà sia da lontano che da vicino. Spesso l'astigmatismo è presente già nei primi anni di vita e, se non corretto, può diventare molto penalizzante per la visione di un bambino.

La PRESBIOPIA è un difetto fisiologico il cui esordio, avviene generalmente dopo i 45 anni circa. Il cristallino invecchia con l'età e diviene meno efficiente nel mettere a fuoco gli oggetti, tanto più quanto essi sono più vicini. Il problema può essere risolto con l'ausilio di occhiali che vanno usati solo per attività a distanza ravvicinata. Le lenti bifocali o multifocali possono offrire una visione buona a differenti distanze di lavoro senza dover cambiare gli occhiali. Queste ultime soluzioni richiedono un adattamento mentale e di strategie di sguardo che alla lunga danno buoni risultati.



NORMALE



ASTIGMATICO



Parole del testo 550 Tempo di lettura.....

Adesso calcola quante Parole Al Minuto (P.A.M.) hai letto con la seguente formula:

$$\text{P.A.M.} = \text{parole del testo} \times 60 / \text{Tempo di lettura (sec)} = \underline{\hspace{2cm}}$$

Es. Se hai letto il testo in 3 min. 15 sec, devi trasformarlo tutto in secondi:
 $3 \times 60 + 15 = 195 \text{ sec.}$

A questo punto $\text{P.A.M.} = 550 \times 60 / 195 = 169,23$ parole al minuto (come verifica considera che il risultato che ottieni deve essere un numero tra 50 e 300: questo se non applichi già tecniche di lettura veloce)

CALCOLA IL PAM= PAROLE DEL TESTO X 60/T(SEC)

PAM 0-150 sei sotto la media: hai la tendenza a leggere dando troppa importanza a ciascuna parola separata. Devi allenare l'ampliamento del campo visivo e il movimento di velocità dell'occhio. Il corso di lettura veloce ti sarebbe molto utile per esercitarti su questo.

PAM 151-200 sei in perfetta media. Partecipando ad un corso di lettura veloce puoi ottenere risultati buoni. Ti viene garantito il doppio della velocità.

PAM + 200 sei sopra la media. Probabilmente già alcuni difetti sono poco presenti nel tuo modo di leggere. Parti già avvantaggiato e potresti ottenere risultati notevoli con un corso adeguato. Pensa che il risultato più alto ottenuto è stato di 24000 PAM con comprensione 95%. Non voglio crearti illusioni ma prevedo un buon risultato finale per te. E adesso prova a rispondere alle domande di comprensione. Ad ogni risposta c'è un punteggio da attribuire; somma i punteggi delle risposte corrette.

ADESSO RISPONDI ALLE DOMANDE QUI DI SEGUITO

- Come si chiama la visione normale?.....5 punti
- Come funziona la visione normale?.....10 punti
- Quali sono i principali difetti della vista?.....5 punti (per ogni difetto elencato)
- In cosa consiste la miopia?.....10 punti
- Quali sono le cause che portano alla miopia?.....10 punti
- In cosa consiste l'astigmatismo?.....10 punti
- Da che età si può verificare l'astigmatismo?.....10 punti
- In cosa consiste l'ipermetropia?.....10 punti
- In cosa consiste la presbiopia?.....10 punti
- Da che età si verifica la presbiopia?.....5 punti





Adesso controlla le risposte con il testo e fai la somma dei punti relativi a quelle corrette. Se hai risposto a tutto hai ottenuto il 100% di comprensione. Probabilmente però, avrai ottenuto un risultato inferiore al 100%. Questo per farti riflettere che anche leggendo con il tuo metodo attuale non si capisce tutto alla prima lettura. Durante la lettura tendiamo a distrarci ed a ricordare solo quello che più ci colpisce.

VARI TIPI DI LETTURA

Esistono vari tipi di lettura in funzione dello scopo che ci si prefigge: scremante, selettiva, integrale che hanno scopi diversi di ritenzione.

La **scremante** è la lettura di un libro di piacere. Mediamente si ha in questo caso una velocità di circa 200 P.A.M. (Parole Al Minuto). Con questo tipo di lettura si tende a ricordare la trama del libro, tralasciando i dettagli (nomi di personaggi, luoghi, descrizioni, ecc..)

Quella **selettiva** è la lettura del ripasso o della ricerca di specifiche informazioni. Con questo tipo di lettura si tende a vedere solo ciò che ci interessa (ad esempio le parti di un testo sottolineato precedentemente o l'individuazione di una precisa informazione) La velocità si aggira sulle 300 P.A.M.

Quella **integrale** è la lettura critica dello studio. In questo caso l'attenzione messa è maggiore e si tende a focalizzare anche numerosi dettagli del testo. La velocità è notevolmente inferiore, dalle 0 alle 100 P.A.M.

Se si pensa al modo classico di leggere, quello di ripetere parola per parola, ci si accorge che leggiamo con lo stesso metodo qualsiasi cosa ci passi sotto gli occhi, dal giornale, alla pubblicità, al testo di studio.

Se invece pensiamo allo scopo che abbiamo nel leggere un determinato testo potremo variare il nostro movimento oculare.

Prima di iniziare a leggere è bene porsi delle domande. Ad esempio nella costruzione degli articoli di giornale di solito si procede alla stesura seguendo lo schema delle 5 w: chi, cosa, dove, quando e perché (tutte domande che in inglese iniziano con la w: Who? What? Where? When? Why?). Se prima di leggere mi pongo mentalmente queste domande, la mia mente andrà alla ricerca di queste informazioni più velocemente. È per questo motivo che se il libro di studio ha in fondo le domande di verifica è bene leggerle prima, in modo da orientare la mente a cercare i punti importanti del testo da ricordare.





Vediamo ora alcuni esercizi per migliorare la propria velocità di lettura

ALLARGAMENTO DEL CAMPO VISIVO

Coprire con un cartoncino tutto il rombo e poi il triangolo lasciando solo la prima riga scoperta. Tenendo gli occhi fissi al centro, senza fare il classico movimento da sinistra a destra a cui siamo abituati quando leggiamo, cercare di leggere le frasi scritte su quella riga. All'inizio è facile ma mentre si scende si arriva ad un punto dove non si riescono più a vedere gli estremi. Quello è il nostro limite di campo visivo attuale. Facendo questo esercizio ripetute volte il campo visivo si allarga, un po' come quando si fa stretching. Potete usare le mascherine che trovate più avanti da ritagliare per usarle su un libro qualunque perché dopo un po' l'esercizio sarebbe falsato dal fatto che vi ricordate le frasi.

so
 casa
 domani
 angioletto
 dimenticare
 fare finta come
 precipitosamente
 oggi sono bello ma
 davanti al muro c'è un
 giraffe leoni leopardi safari
 rosso di sera bel tempo farà
 creatività razionale genio si
 dovresti fare attenzione a
 mangiare in campagna
 busta affrancata va
 un ufo è atterrato
 oggi è sabato
 arcobaleno
 sereno
 tubo
 ma

go
 fare
 casse
 felice sei
 correre da te
 bottiglietta birra
 computer e mouse
 giglio di quattro colori
 giocare con tre bambini
 arriva la primavera e piove
 mi manca una borsa bianca e
 è per scoprire il genio dentro noi
 tutti insieme in pineta per un pic nic
 tanto va la gatta al lardo che ci lascia



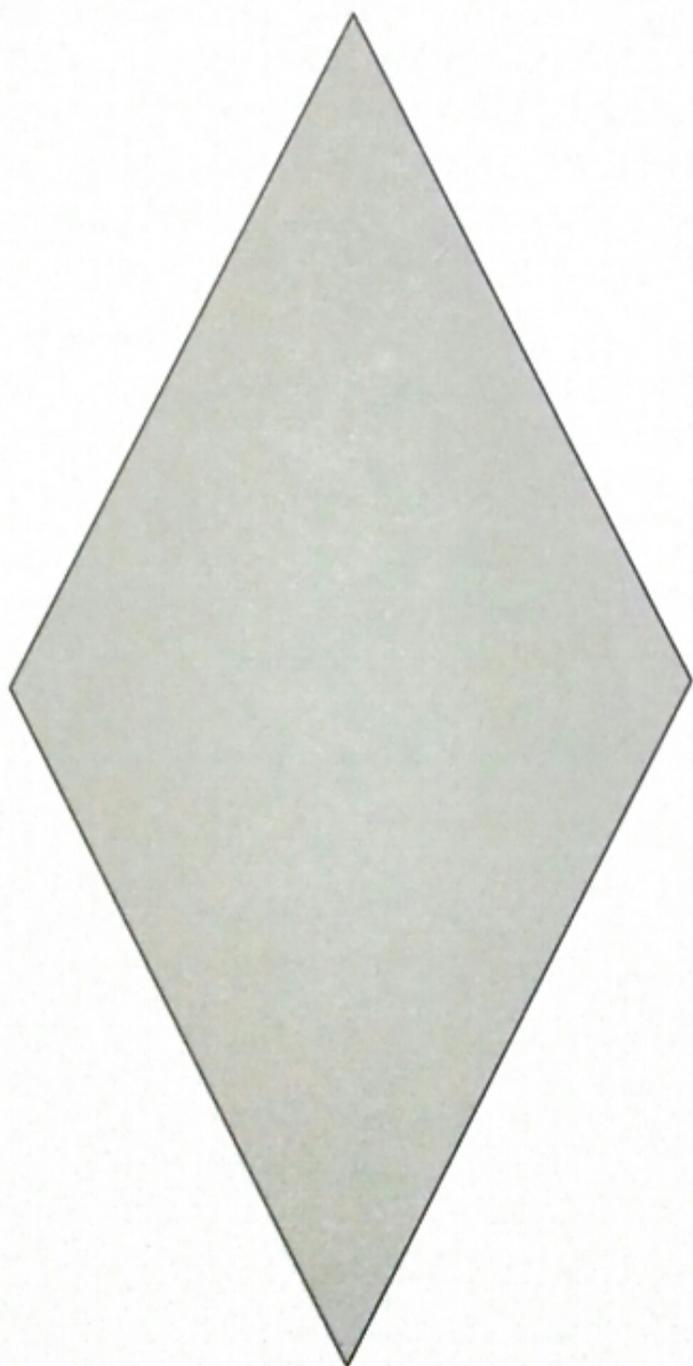


MASCHERINA A ROMBO PER ALLENAMENTO DEL CAMPO VISIVO

Ritaglia la parte azzurra in modo da ottenere una mascherina da utilizzare su tutti i libri che vuoi.

Se vuoi riprodurre la linea verticale puoi attaccare un filo nero da cucito al vertice in alto e in basso in modo da dividere il rombo in due parti uguali.

Quando riuscirai a vedere tutte le frasi comprese nel rombo, puoi allargare la mascherina ritagliando un rombo più grande.



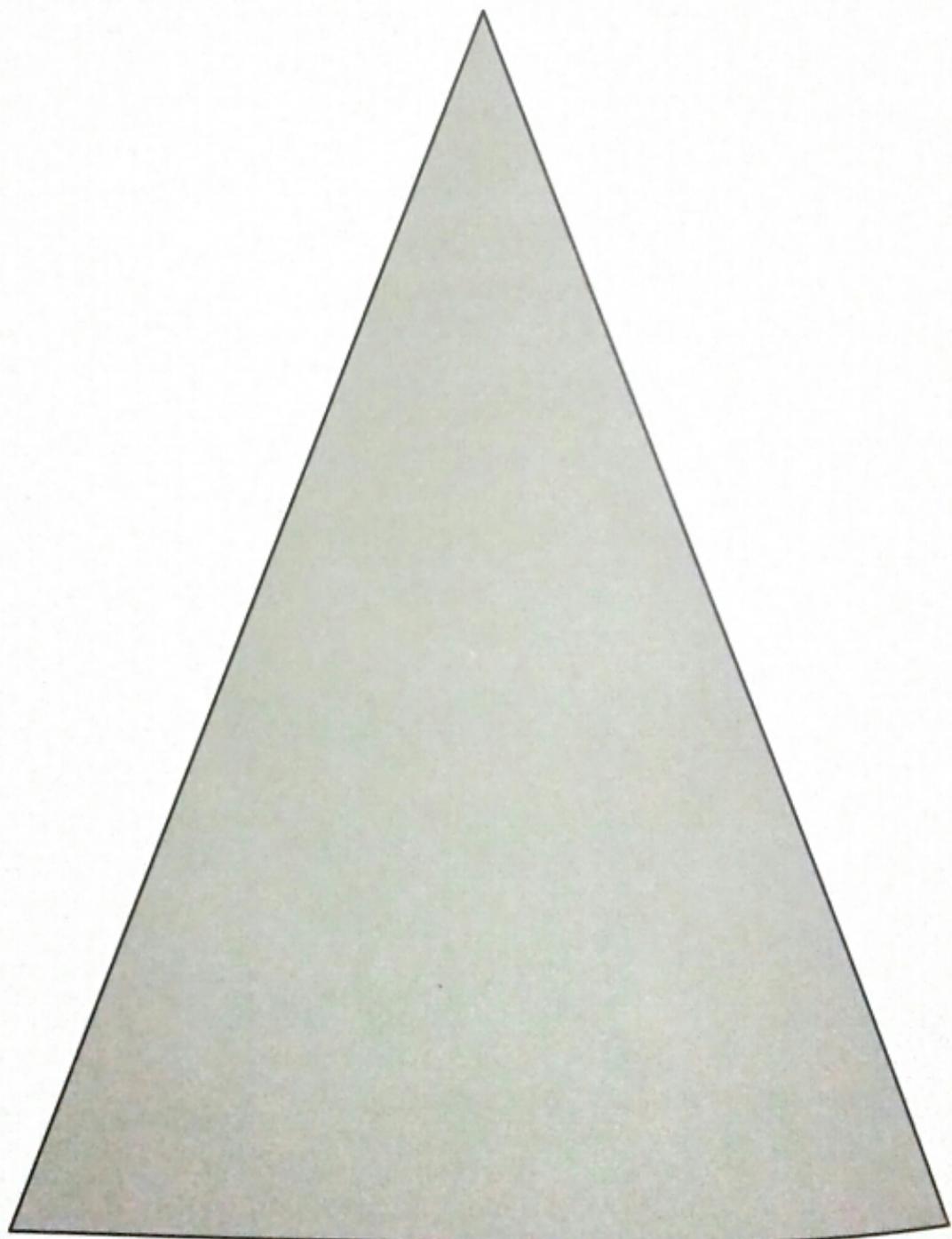


MASCHERINA A TRIANGOLO PER ALLENAMENTO DEL CAMPO VISIVO

Ritaglia la parte azzurra in modo da ottenere una mascherina da utilizzare su tutti i libri che vuoi.

Se vuoi riprodurre la linea verticale puoi attaccare un filo nero da cucito al vertice in alto e alla metà del lato in basso in modo da dividere il triangolo in due parti uguali.

Quando riuscirai a vedere tutte le frasi comprese nel triangolo, puoi allargare la mascherina ritagliando un triangolo più grande.





LETTURA CONCENTRATA

Scorrendo molto velocemente con gli occhi da sinistra a destra, senza aiutarsi né con il dito, né con la punta di una penna (rallentereste il movimento) cercare quante volte compaiono i numeri sottostanti. Meglio trovarne di meno ma andare veloci che trovarli tutti andando lentamente. Fare l'esercizio prima velocemente e poi per verifica ricontrollare il numero corretto di ripetizioni di ogni singolo numero.



21375867007236423513412342531248329482310058436051043561
82351602654765631243876146573581935624758237159327565382
9328556321004860314958145645123785860057265726562573562
30563285617564365159129287356235006136258792265278238589
128123568123568556002563562125689192568156156956562156212
22257512825362532625261560516004895685989256259195691689
5964659854500646568968599658189665118919193465343495684
7564857619576168288882356316267517005201581519712

Cercare quante volte si ripetono i seguenti numeri:

25 98 65 00 12 324 567

Tenendo gli occhi al centro di ogni singola colonna, in corrispondenza della linea verticale, coprire e scoprire velocemente con un cartoncino e cercare di mettere a fuoco il numero corrispondente provando a ripeterlo una volta coperto. Questo esercizio allena il colpo d'occhio e la messa a fuoco.

344 557	456 433	373 479	34STN45	EHWTAG
576 902	234 578	564 937	19T5195	FNBDKDG
978 578	234 234	342 514	5HT11IT	GSGSGJ
623 547	563 448	243 156	REG1105	ZBGIEGH
563 642	456 325	542 378	IGH9433	JHRGRTR
676 994	789 034	223 366	TO31301	BHIUERG
123 454	123 568	430 560	G989T01	FVQEGH
365 839	348 954	251 405	GHT810T	QUIUHIG
234 465	534 530	300 340	T0G9HRF	FNGIKQH
454 737	955 481	439 960	GR8R010	DFVLIINJ
575 849	214 545	376 539	PGT29T0	WGHQIU



COMPrensione IN Assenza DI SegNI

Leggere senza soffermarsi troppo sulle singole lettere o parole, cercando di usare la propria visione globale.



ESERCIZIO 1

o brello, te efo o, pe narello, gira fa, el fa te, cameri re, cart ne, fri orife o, libr tto, chio
ciola, c cco rillo, bo tigl a, c llu are, mer nda, fot gr fia, pi ttaforma, f gliio, mag ione, c
minetto, cort le, mont gna, lava dino, port fogl o, bic hi re, ca a.

ESERCIZIO 2

Le prime testimonianze dell'utilizzo delle di memoria risalgono ai dei Romani. Il poeta greco Simonide di Ceo è considerato l' dell'arte della memoria, almeno secondo la leggenda che ci Cicerone nel De Oratore: sfuggito miracolosamente al crollo di una sala in cui si trovava a con altri invitati, seppe i corpi dei vari commensali, irricognoscibili per le ferite, il posto che occupavano a tavola. Da evento Simonide ricavò l' dell'ordine e delle immagini per la memoria, elaborando una tecnica mnemonica che di ricordare i dati tramite la di alcuni punti di riferimento visivi.





RICERCA DI PAROLE

Fotocopiare questa pagina e fare l'esercizio con un compagno a turno: uno dei due chiede una parola contenuta in questo elenco e l'altro la cerca muovendo gli occhi il più velocemente possibile (potete fare questo esercizio in classe dando un premio – es una caramella – al primo che trova la parola da cercare).

Ombrello rosa	Bottiglia vuota	california	Dumbo e com	Direttore
pennello blu	pidocchio ora	morbidissimo	generale vero	lungheggianti
forza brutale	merenda pom	marinaio viola	lavastoviglie	america USA
barba forte	tramonto rosa	personaggi	legendario	personaggi
cresta delizia	vivere a pieno	Bruce Boxer	cercasi moglie	misteriosa si
foglio scritto	massaggiatore	eremita Tibet	ipercondriaco	mano o piede
rotolone sub	cervicale forte	balcone terra	terrapieno	peperoncini
tecniche vere	sapone liquido	mondiale	cannellini bue	pneumococco
corridoio 3	minestrone e	Habanero	Vipiteno Vip	martellata
50 o 100?	luna a metà	forno indotto	cannibalismo	dito pollice
versare vino	Cenerentola	aprire scatole	Viva Manuel	musicista folle
osteria GIM	bambola stoffa	Babbo Natale	formaggi tagli	mordente
la ventola su	bugie e verità	obesità grave	fotocamera	grafologia
memorizzare	tesi 110 e lode	memoria	vai o vieni	Longobardi
pubblico noia	matrimonio a	metodologie	vaso da notte	Pipino il Brev
mangiare sano	cercasi marito	pubblicizzare	cipolla verde	vivere felici
numerone uno	penna stilogra	disinibizione	corniola collo	insegnamento
Pippo e Pluto	elenco asini	mareggiata	arbitro bravo	memoria
San Bernardo	Gertrude suor	mora e rossa	ribes nigrum	supervisione
personaggio	processionaria	bancarelle	lacrime Marc	LETTURA
tazzina caffè	San Gennaro	fiera folla	via cellulare	giornalisti
computer rotto	13 Dicembre	forchetta rosa	appendicite	Mara Bonucci
tavolo rotondo	grattugiare la	infiltrato ape	integratori C	sciropo furetto
finestra aperta	extraterrestre	eterno bimbo	lama coltello	furbetto

Facendo questi esercizi ripetutamente per qualche settimana noterete che i vostri occhi avranno una migliore messa a fuoco e che tenderanno ad andare più veloci. Sono sufficienti 20 minuti al giorno (un po' come portare gli occhi in palestra). Le prime volte sentirete gli occhi un po' affaticati: rilassa teli facendo un piccolo massaggio circolare con i palmi delle mani. Buon Allenamento!!

Il testo "La lettura veloce" di Mara Bonucci è interamente tratto da materiali provenienti dal sito dell'autrice www.memoriaemetodo.it e dal suo manuale del corso Lettura & Metodo.