

# STUDIARE CON SUCCESSO



## *Metodo di Studio*

Spesso gli studenti non sanno studiare. Perdono tempo a ripetere o magari sottolineano tutto il libro trasformandolo in un testo fluorescente.

Ma di fatto nessuno a scuola ci ha mai insegnato come studiare.

Quando si parla di buon metodo di studio, di solito ci si riferisce a uno strumento che ci permetta di apprendere il maggior numero di informazioni con il minor sforzo e il minimo dispendio di tempo.

In realtà tutti noi abbiamo provato questa sensazione almeno una volta nella vita: quando un argomento ci interessa. In quei casi niente riesce a distrarci e ricordiamo perfino numerosi dettagli. Basta pensare al tifoso di calcio che ricorda tutti i risultati delle partite, a che minuto sono stati segnati i goal e tutte le formazioni delle varie squadre. Per una persona che non è appassionata di tale sport ricordare le stesse informazioni sarebbe uno sforzo grandissimo.

Di solito i problemi arrivano sulle cose che ci interessano poco o per niente.

Il seguente metodo serve proprio a risolvere questi casi. Qui viene esposto un metodo generale, che ovviamente andrà adattato di caso in caso. Lo schematizziamo in 6 fasi:

0) **PREPARAZIONE ALLO STUDIO.** Questa fase è come il riscaldamento per un atleta che si sta preparando ad affrontare una gara. Di solito serve almeno un'ora per scaldare i muscoli ed ottenere quindi una buona prestazione fisica. Cosa succederebbe se l'atleta appena sveglio si alzasse dal letto e si mettesse subito sui blocchi di partenza? Sicuramente non riuscirebbe a dare il massimo di sé. Questa fase serve per prendere confidenza con l'argomento da imparare.

E' importante: **raccogliere tutto il materiale; organizzare il tempo** a disposizione effettivo tenendo presenti gli impegni extra studio; leggere **l'introduzione e la prefazione** di un libro di narrativa che ci danno una visione globale del testo e i motivi per cui è stato scritto; porsi delle domande attive (ad esempio: "**Cosa conosco già di questo argomento?**")

1) **SUPERVISIONE.** Questa fase ci consente di avere la visione globale del testo da studiare ed è utile per capire che cosa è veramente importante all'interno del testo e che cosa invece è materiale di supporto. In questo momento dello studio non è importante capire, ma solo cogliere il 10-15%, giusto le informazioni essenziali. Suggestivi importanti sono quelli di leggere la sintesi che si trova ad esempio prima o in fondo ad un capitolo di storia e se ci sono delle domande di verifica è utile leggerle prima in modo da attivare la mente durante la lettura critica.

- 2) **LETTURA CRITICA.** Questa è la vera fase di studio. Capitolo per capitolo si va a rileggere tutto, utilizzando la sottolineatura e le note a margine del testo per scremare ed estrapolare i punti chiave. La sottolineatura deve essere una sorta di mappatura del testo. Leggo il titolo del paragrafo (che è il più breve riassunto possibile che si può fare) e vado a ricercare mentre leggo dove mi viene spiegato quel concetto all'interno del testo. Questo lo evidenzio in modo marcato. Se ad esempio c'è una definizione posso fare una piccola freccia accanto al testo corrispondente con l'abbreviazione DEF. In modo che se devo ripassare tutte le definizioni del libro sfoglio semplicemente le pagine e cerco tutti i DEF senza rileggere tutto.
- 1) **INDIVIDUAZIONE DELLE PAROLE CHIAVE.** I punti chiave sono i concetti oggettivi del testo, le parti fondamentali; **le parole chiave sono invece soggettive** e servono come richiamo dei punti chiave stessi. Una volta individuate le parole chiave è bene trasportarle su un foglio a parte. Questa fase è utile per rielaborare e schematizzare maggiormente il libro studiato. Poco utili sono invece i riassunti che spesso diventano una copia ridotta del testo che deve poi essere comunque risottolineata e schematizzata.
- 4) **VERIFICA DELLE PAROLE CHIAVE.** Basta tenere lo schema sotto mano e verificare se attraverso le parole scritte si è in grado di ripetere il testo. Soprattutto le prime volte la tendenza sarà quella di considerare tutto importante, ma ricorda che **in un testo solo il 20-30% è costituito dai concetti importanti** mentre la restante percentuale è materiale di supporto (spiegazioni ulteriori, esempi, ecc)
- 5) **MEMORIZZAZIONE.** A questo punto si può memorizzare. I metodi possibili sono quello delle **Associazioni P.A.V.**, dei **Loci Ciceroniani**, delle **Stanze di Giordano Bruno** o delle **Mappe Mentali**.  
NB: Fino a questo momento non si è mai parlato di memorizzazione. Troppo spesso nello studio ci si preoccupa di non riuscire a memorizzare; noterai che se questa fase viene fatta per ultima, già il 50% di quello che hai schematizzato riuscirai a ricordarlo senza difficoltà. **Dai fiducia alle tue capacità!**
- 6) **RIPETIZIONE AD ALTA VOCE.** Questa fase è una preparazione alla prova orale. Serve sostanzialmente a verificare la capacità espositiva degli argomenti imparati. **Meglio sapere un numero inferiore di informazioni** e saperle esprimere **bene** e con

sicurezza **piuttosto che sapere tutto senza riuscire ad esternarlo** nella maniera corretta.

## *Memoria e Apprendimento*

Molti pensano che la memoria sia una dote destinata solo a pochi eletti.

Quello che è vero, invece, è che non sempre la teniamo in allenamento nel modo giusto. E' un po' come andare in palestra: se alleno il mio corpo con costanza la mia resistenza all'esercizio fisico sarà sicuramente più elevata.

In realtà quello che succede è che noi sfruttiamo solamente circa il 10% delle nostre potenzialità lasciando inutilizzato il restante 90%.

E' importante sottolineare che la nostra memoria è **perfetta** nella fase del **deposito** delle informazioni ma **non altrettanto** nella fase del **richiamo**. Tutte le informazioni che incameriamo rimangono sì nella nostra mente ma in ordine sparso ed è per questo motivo che spesso abbiamo dei problemi nel momento in cui dobbiamo richiamarle. Per fare un esempio immagina di avere un vocabolario della lingua italiana con i termini posti in ordine casuale anziché in ordine alfabetico. E' facile intuire che la ricerca di una parola diventerebbe un compito molto impegnativo. L'obiettivo delle tecniche di memoria è proprio quello di andare a depositare le informazioni in ordine logico così da migliorare rendendo più semplice la fase del richiamo. Questo è possibile sfruttando le altre caratteristiche della nostra mente:

- 1) **MEMORIA VISIVA.** Gli studiosi ci insegnano che circa l'80% della nostra memoria funziona bene per immagini. Ecco una dimostrazione: prova a pensare al Colosseo. Sicuramente nella tua mente sarà apparsa l'immagine del monumento piuttosto che la scritta "Colosseo". Oppure pensa ad una festa in cui ti vengono presentate svariate persone: probabilmente se le incontrassi nei giorni seguenti riconosceresti i loro volti, ma probabilmente non ricorderesti il loro nome. Già capitato vero? Questo avviene perché il viso è un'immagine concreta mentre il nome è un concetto astratto e di conseguenza sfugge con molta più facilità.
- 2) **MEMORIA ASSOCIATIVA.** Ti sarà certamente capitato di sentire una vecchia canzone e ritornare con la mente a qualche episodio della tua vita a cui quella musica era collegata. Oppure conoscere una persona col tuo stesso nome e ricordarlo più facilmente rispetto agli altri. Questo è il principio dell'associazione.
- 3) **IMPORTANZA DELLE EMOZIONI.** Se tu dovessi andare in mezzo alla piazza della tua città e memorizzare esattamente come sono vestite le prime 100 persone che passano,

sicuramente avresti qualche difficoltà. Ma se tra queste ce ne fosse una vestita in modo molto stravagante, di certo la noteresti. Questo perché le emozioni che proviamo incidono pesantemente sui nostri ricordi. Se ti chiedessero di pensare ad un avvenimento qualsiasi del tuo passato, probabilmente ne ricorderesti uno particolarmente positivo o negativo.

## *Associazioni P.A.V.*

E' fondamentale introdurre il concetto della **Visualizzazione**: ognuno di noi è in grado di immaginare un oggetto qualunque. Prova a pensare ad un vaso, vedi il suo colore, la forma, la grandezza; poi immagina di toccarlo e sentire se è caldo o freddo, liscio o ruvido, e ora di romperlo e sentire il rumore nell'impatto con il terreno. Poi pensa di prendere uno dei cocci e annusarlo e poi di metterlo in bocca per sentirne il sapore. Questo tipo di esperienza si definisce sintetica, in altre parole vissuta con i cinque sensi. Se sei riuscito a compiere mentalmente anche solo una delle operazioni che ti abbiamo indicato, vuol dire che sei capace di visualizzare.

La cosa importante da sapere è che **“la nostra mente non fa distinzione tra un’esperienza realmente vissuta ed un’esperienza vividamente immaginata”** come scrive Maxwell Maltz nel suo libro “Psicocibernetica”.

Più immagini le cose sfruttando la tua fantasia e i tuoi sensi più sarà facile avere un ricordo duraturo. Per ricordare le regole di base per una visualizzazione efficace basta tenere a mente l’acronimo **PAV (Paradosso – Azione – Vivido)**.

Paradosso: l’immagine deve essere paradossale, irreali. Pensare ad un cocodrillo che beve del caffè è molto paradossale

Azione: ci deve essere un’azione tra le due immagini da associare

Vivido: significa vissuto con tutti i sensi: vedere il cocodrillo grande, con i denti affilati, verde, immaginare di toccare le squame, sentire il suo verso e l’odore del caffè, ecc...

Mentre con le parole concrete come caffè e cocodrillo, nella nostra mente si forma immediatamente un’immagine, la stessa cosa non accade con parole astratte come giurisdizione o eritromicina.

Esistono due categorie di parole astratte: quelle di cui conosciamo il significato e quelle di cui non conosciamo il significato.

In entrambi i casi il segreto per visualizzare e memorizzare è **non considerare il significato delle parole ma solo il loro significante**, ovvero così come sono scritte.

Esempio: Per la parola FILOSOFIA basta dividerla in FILO e SOFIA e immaginare SOFIA Loren che sta cucendo con un FILO colorato.

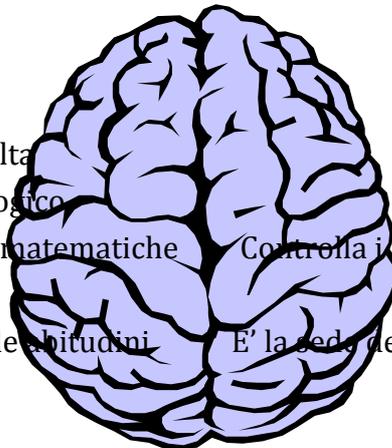
## Mappe Mentali

Ideate dall'esperto inglese di apprendimento Tony Buzan, le Mappe Mentali (Mind Mapping) rappresentano uno strumento eccezionale per memorizzare e schematizzare qualunque tipo di informazione.

Il concetto delle Mappe Mentali parte dall'affermazione che **“la nostra mente lavora in simultanea, mentre la lingua scritta e quella parlata sono lineari”**. Infatti se la comunicazione scritta, così come quella orale, si sviluppa in maniera lineare e sequenziale, studi recenti dimostrano invece che il cervello umano ha la capacità di assorbire nuovi dati in maniera globale, riuscendo anche a sviluppare interazioni complesse tra essi. Ne consegue che, se vogliamo che il cervello accolga le nuove informazioni nella maniera più semplice ed efficace possibile, queste stesse devono venir codificate in maniera opportuna, abbandonando le classiche presentazioni sequenziali (libri, appunti personali, ecc) ed arrivando ad una presentazione dei dati maggiormente visiva e che presenti istintivamente tutti i collegamenti tra le informazioni.

### EMISFERO SINISTRO

Controlla la parte dx del corpo  
Tratta le informazioni una alla volta  
Tratta le informazioni in ordine logico  
Controlla le espressioni verbali e matematiche  
È la sede del senso comune e delle abitudini



### EMISFERO DESTRO

Controlla la parte sx del corpo  
Tratta l'insieme e non i dettagli  
Pensa per immagini, visualizza  
Controlla i movimenti del corpo e le attività artistiche  
È la sede dell'intuizione, della spontaneità e dei sentimenti

Le mappe mentali possono venire utilizzate nelle seguenti situazioni:

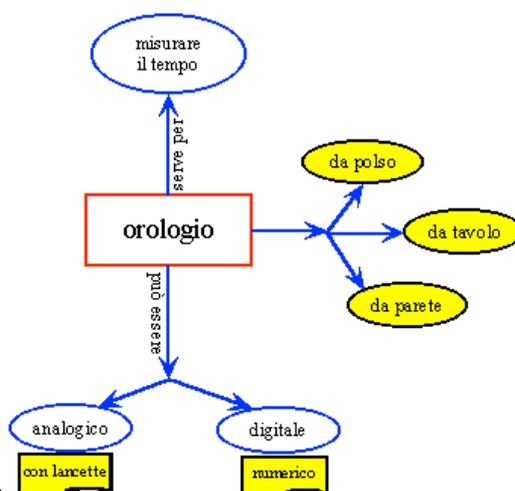
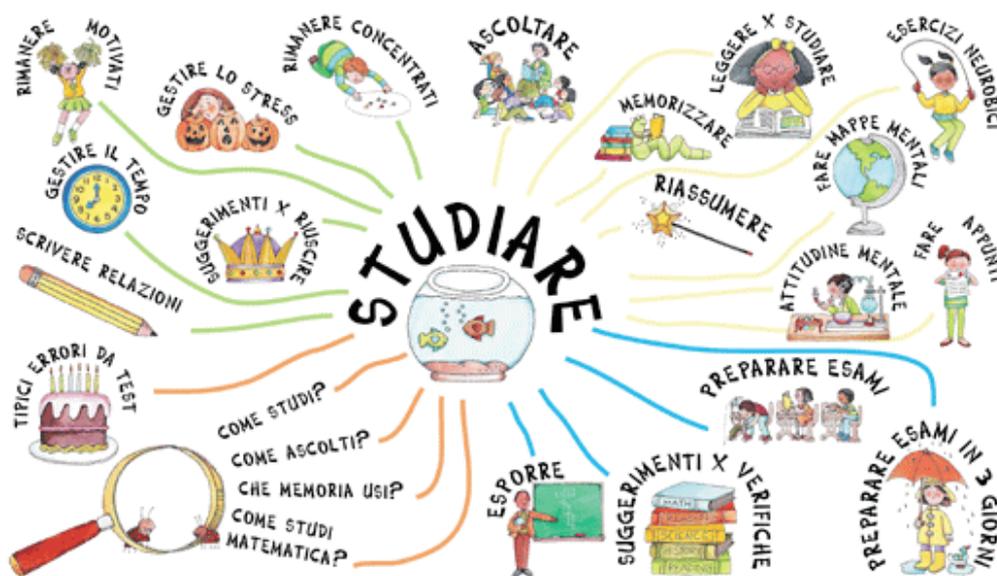
- 1) Per prendere appunti durante una lezione o una conferenza
- 2) Per sintetizzare un testo o un argomento

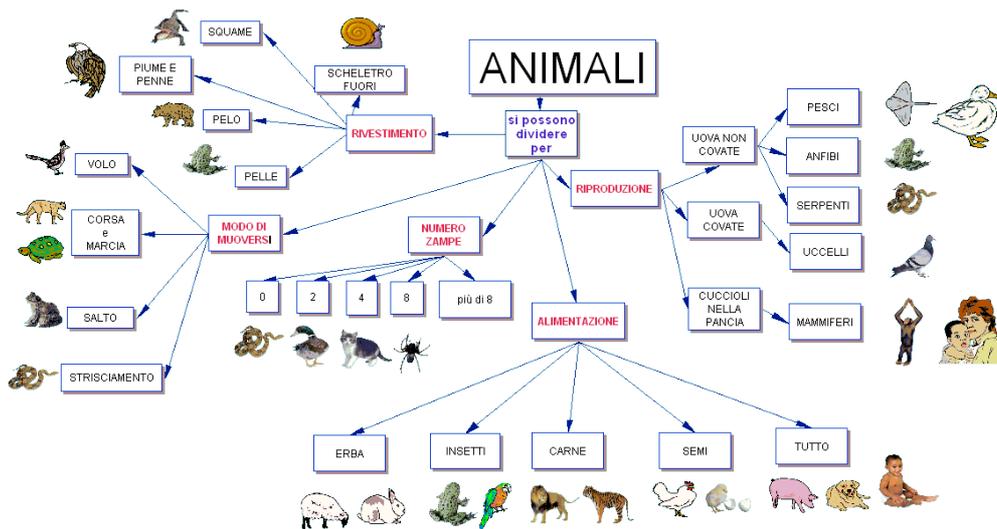
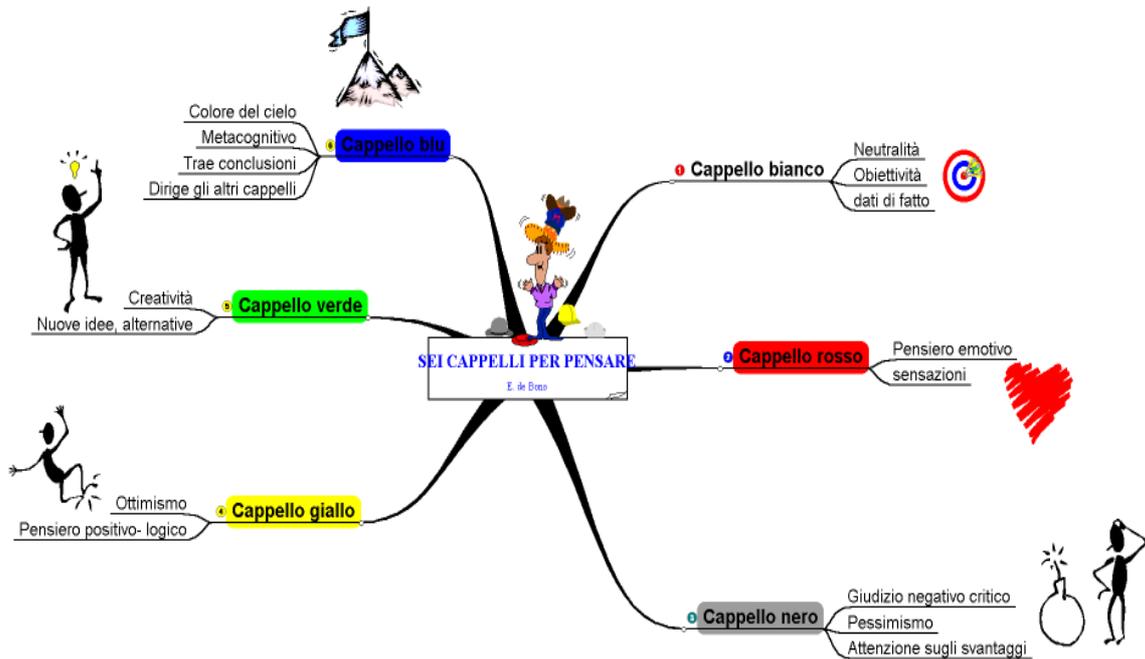
Per costruire una mappa mentale esistono alcune regole standard che è bene osservare:

- ◇ Disporre il foglio in posizione orizzontale in modo da occupare tutti gli spazi con maggiore efficacia
- ◇ Scrivere il titolo dell'argomento principale al centro del foglio

- ◇ Procedere “ad anelli” (come nel leggere la piantina di una città al centro ci sarà il centro storico – la parte più importante – e più ci si allontana più si va in periferia – la parte meno importante)
- ◇ Scrivere in stampatello
- ◇ Stabilire un inizio e un verso di percorrenza
- ◇ Utilizzare solo parole chiave
- ◇ Disegnare frecce e linee per indicare i collegamenti tra i vari concetti
- ◇ Stabilire dei codici (figure geometriche, asterischi e simboli)
- ◇ Utilizzare i colori
- ◇ Introdurre disegni e visual
- ◇ Insomma... **Usare la propria creatività!!!**

Di seguito alcuni esempi di mappe mentali.





## *Loci Ciceroniani*

Pensa al tragitto che percorri per andare, ad esempio, da casa a scuola, al lavoro, a fare la spesa. Questa strada, per ovvie ragioni, è sempre la stessa; e di questa strada si conosce tutto: la successione delle case, dei monumenti, dei negozi... Questa non è altro che una sequenza di immagini collegate una con l'altra e l'unica cosa che resta da fare è associare a ciascuna di queste una parola chiave del testo che devi memorizzare.



## *Stanze di Giordano Bruno*

Questa tecnica è un'evoluzione di quella classica dei Loci Ciceroniani. Apparentemente il principio è identico, basta utilizzare come "loci" le stanze di casa, gli uffici dove si lavora, le aule dell'università. Tuttavia, dal momento che ogni stanza, ufficio o aula hanno ciascuno al proprio interno altri "loci", il valore aggiunto di questa tecnica consiste nella possibilità di costituire dei sotto insiemi evolvendo così il nostro metodo da una memorizzazione di base ad una più complessa con uno schema ad albero. In questo modo è possibile memorizzare per ogni concetto chiave che individuiamo nel testo altre informazioni che ne specificano e chiariscono il significato. L'importante è stabilire un verso di percorrenza (es. senso orario) col quale muoversi mentalmente all'interno delle stanze e rispettarlo sempre sia nella fase di deposito sia in quella di richiamo delle informazioni.



Con lo stesso principio dei Loci Ciceroniani e delle Stanze di Giordano Bruno è possibile memorizzare qualsiasi tipo di testo utilizzando come "loco" anche il proprio corpo, la propria auto, un quadro che si conosce bene... Il potenziale a disposizione è praticamente illimitato!

## *Memoria a Breve Termine e Memoria a Lungo Termine*

Ogni volta che nella nostra esperienza compare un'informazione nuova, quello che succede a livello cerebrale è un collegamento tra due o più neuroni (le cellule nervose). Questi passaggi prendono il nome di sinapsi. Al primo passaggio ci sarà un notevole sforzo, che va pian piano diminuendo ogni volta che quella stessa informazione si ripresenta nella nostra vita fino a diventare parte del bagaglio culturale. Per fare un esempio è come voler costruire un'autostrada in mezzo alla foresta vergine. I primi operai faranno tantissima fatica per tagliare gli alberi ma, una volta messo l'asfalto, si passerà senza alcuno sforzo.

Se dopo aver memorizzato un'informazione non la riguardiamo più, la qualità del nostro ricordo precipiterà dall'80% (dopo circa un'ora) a meno del 20% (dopo circa 48 ore). **Per creare un tipo di ricordo duraturo nel tempo basta ripassare le stesse informazioni dopo un'ora, un giorno, una settimana, un mese.** Normalmente ripassare significa ripetere e studiare di nuovo. Invece con le tecniche di memoria vuol dire semplicemente rivedere le immagini memorizzate. Il che equivale ad un'operazione molto rapida che può essere fatta in un momento qualunque della giornata.

Forse nella tua mente si è fatta strada una domanda: **“Ma non faccio confusione con tutte le immagini che creo per le memorizzazioni?”** Questo non succede proprio per le cose spiegate qui sopra. Una tecnica si definisce valida quando quella stessa tecnica muore. Pensa a tutte le informazioni che fanno parte del tuo bagaglio culturale, a partire dai tuoi dati anagrafici. Se ci pensi bene tu non sei nato conoscendo già quelle nozioni, ma durante la tua vita hai usato dei metodi per tenerle a mente. Adesso fanno parte di te e non ricordi come hai fatto ad impararle. La stessa cosa succederà con le tecniche di memoria.

Il vero vantaggio è che accanto al **piano dialettico** avrai sempre il **piano delle immagini**, al quale potrai aggrapparti ogni qualvolta avrai il classico “vuoto di memoria”.

## ESERCITAZIONE PRATICA

### TRE MODI DI MEMORIZZARE I 9 PIANETI DEL SISTEMA SOLARE:

Vediamo un esempio di applicazione della tecnica associativa, del metodo dei loci/stanze e delle mappe mentali:

#### SISTEMA SOLARE:

SOLE, MERCURIO, VENERE, TERRA, MARTE, GIOVE, SATURNO, URANO, NETTUNO, PLUTONE

1) TECNICA VISIVO ASSOCIATIVA: proviamo a creare un'immagine per ciascun nome di pianeta e poi associarlo con una storia.

Mercurio: un termometro

Venere: la Dea della bellezza

Terra: il pianeta oppure un mucchio di terra

Marte: un martello

Giove: il Dio oppure una persona giovane

Saturno: è il pianeta con gli Anelli

Urano: un uragano o un ragno

Nettuno: il Dio del mare con il tridente

Plutone: Pluto, il cane di Topolino

A questo punto mi invento una storiella cercando di farla piuttosto strana in modo che risulti divertente e paradossale. Non basta dirla o leggerla, la devo immaginare:

Oggi c'è tanto SOLE  che scaldando fa salire la temperatura fino a far scoppiare il



Termometro (MERCURIO) . Tutto il mercurio che esce va a finire addosso a



VENERE

che cade svenuta a TERRA



Viene risvegliata con un

MARTELLO



(MARTE).

Da chi? Da GIOVE



che le regala tanti ANELLI



(SATURNO) e le dice che

la ama alla follia. Ma in quel momento arriva un URAGANO



che è stato

mandato da NETTUNO



, gelosissimo. Finita la bufera arriva PLUTO



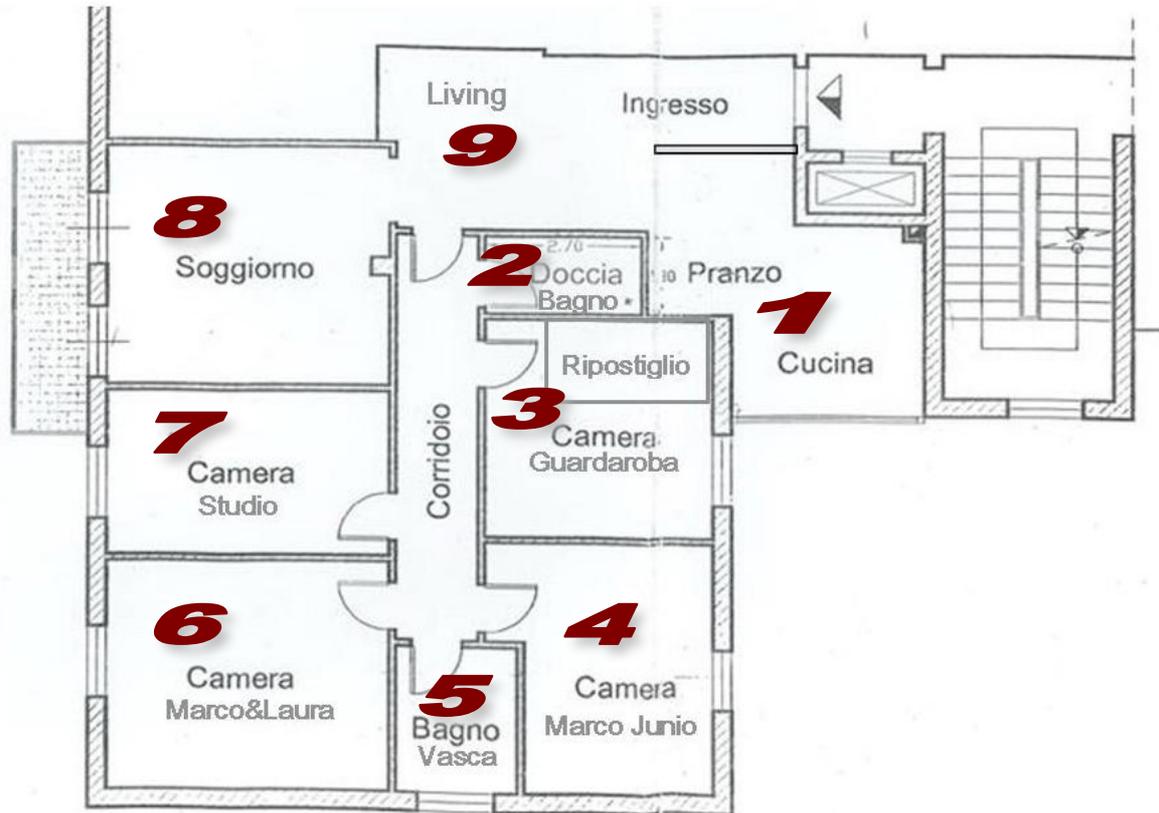
con il cartello FINE

Adesso provate a riscriverla pensando alle immagini visualizzate.

Se non ci riuscite significa che avete solo letto la storia ma non l'avete visualizzata in modo PAV

2) METODO DELLE STANZE: ognuno dovrebbe prendere la sua casa e prendere una stanza, fare il giro in senso orario o antiorario a scelta, trovare 9 oggetti/mobili e associare i nove pianeti utilizzando le immagini già create.

Facciamo un esempio su una casa che non conosciamo.



Stanza 1: in cucina c'è un grosso termometro in mezzo alla stanza

Stanza 2: nella Doccia c'è Venere che si lava

Stanza 3: nel guardaroba c'è un mucchio di terra o un poster raffigurante la terra

Stanza 4: Camera di Marco c'è Marco con un grosso martello che spacca tutto

Stanza 5: C'è Giove che fa il bagno

Stanza 6: nella camera matrimoniale c'è la foto gigante degli anelli

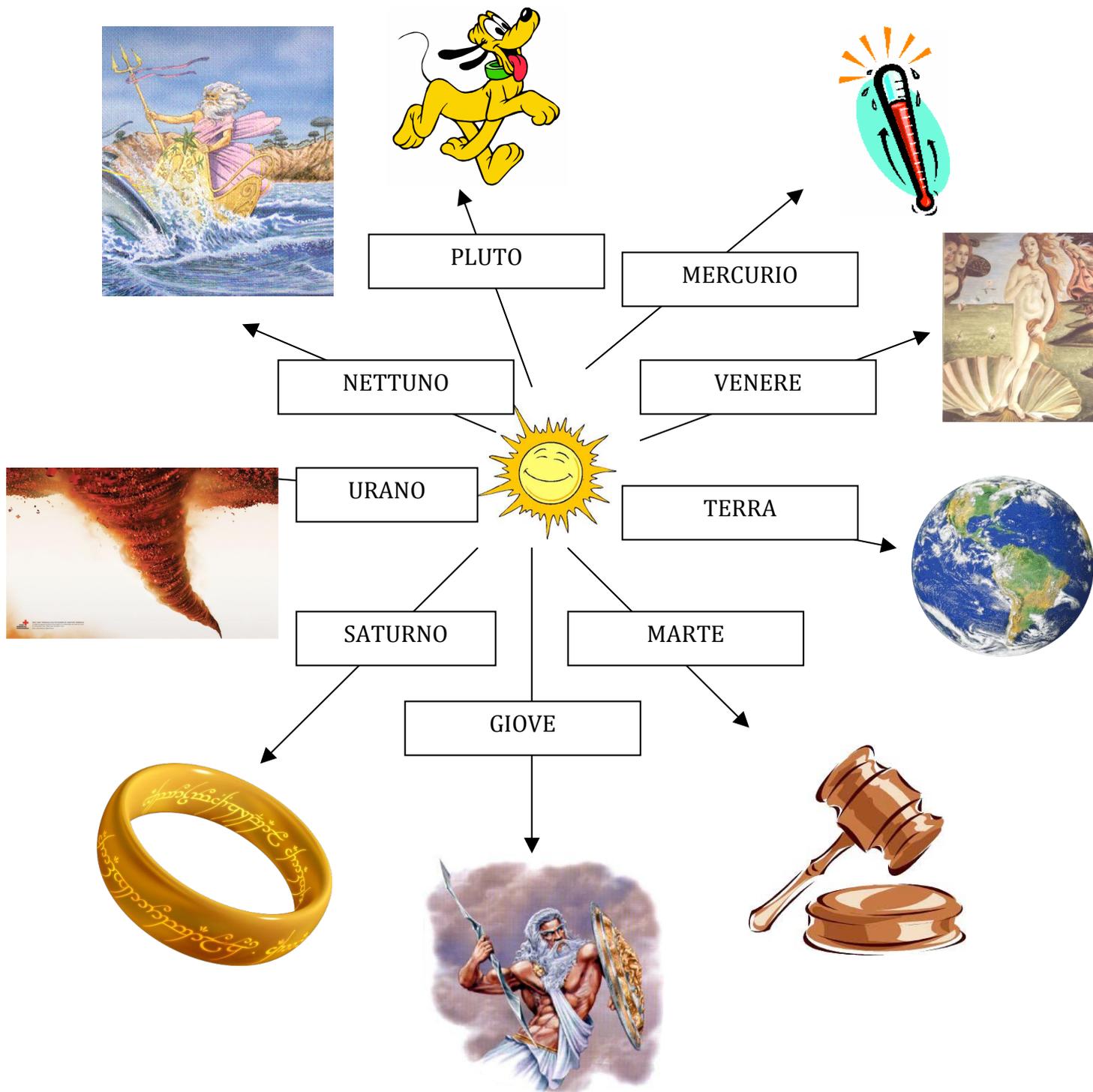
Stanza 7: c'è un forte uragano

Stanza 8: In soggiorno c'è Nettuno dentro un acquario con i pesci

Stanza 9: c'è Pluto che dorme nel Living

Stessa regola: devo immaginare tutto possibilmente a occhi chiusi e poi ripassarla una volta creata. Se qualcosa mi sfugge devo creare l'associazione in modo più efficace, più PAV (paradosso, azione, vivido)

3) MAPPA MENTALE:



Se la creassi a mano la ricorderei in modo più efficace. Basta memorizzarla come se fosse una fotografia. Fissare l'attenzione sulle immagini che sostituiscono i nomi. Provare a ripassarla mentalmente.