

Mara Bonucci

# MEMORIA & METODO

TECNICHE DI MEMORIA  
MAPPE MENTALI  
E METODOLOGIE  
PER IMPARARE A  
STUDIARE VELOCEMENTE

**Mara Bonucci**  
**Memoria & Metodo**

Copyright © 2015 In Mind Edizioni - Tutti i diritti riservati

ISBN 9788898267064

Stampa Grafica Metelliana (Cava de' Tirreni, Salerno)

Via Vecchia Bientinese 11/D - 56010 – Vicopisano (PI)

[www.inmindedizioni.com](http://www.inmindedizioni.com) | [info@inmindgroup.it](mailto:info@inmindgroup.it)

Tel. +39 349 611 7688

Impaginazione e grafica: Gianluca Caputo

Disegni di Cinzia Manetti

Prima edizione: Luglio 2015

*Ai miei figli  
Manuel e Diego,  
Mia fonte di ispirazione.*

Nelle edizioni In Mind sono disponibili anche:

Oriana Staiano, *Guida la mente*

Isabella Ceccuti – Oriana Staiano, *Grafologica-Mente*

Oriana Staiano, *L'Anello Magico 2*

The English Sisters, *Non imparare l'inglese, sorridi!*

Dave Dobson, *Alleviare il dolore*

Virginia Satir, *Making Contact*

Mario E.M. Fumagalli, *Winning Mind*

AAVV, *Master Trainer's Book*

Don Nicola – Oriana Staiano, *Mente Sana in Manager Sano*

Oriana Staiano, *Voglio i miei Sogni!*

Sharon Loeschen, M.S.W., L.C.S.W., Virginia Satir, *Satir Process*

Mara Bonucci, *Lettura & Metodo*

*Collana nuovi autori:*

Lilli Simbari, *Ssshbb... stiamo leggendo una storia, in punta di piedi*

## ■ INDICE

Prefazione dell'editore.....	9
Presentazione scientifica del prof. Ubaldo Bonuccelli.....	11
Ringraziamenti.....	13
Sull'autrice: Mara Bonucci.....	14
Introduzione.....	15
PARTE I: Metodo di studio.....	19
Introduzione al metodo.....	20
1. Fase 0: preparazione allo studio.....	22
1.1) Prima di tutto l'atteggiamento giusto.....	22
1.2) Raccogliere tutto il materiale.....	29
1.3) Organizzare il tempo.....	29
1.4) Leggere l'introduzione e la prefazione di un libro.....	34
1.5) Porsi delle domande attive.....	34
1.6) Come tenere alta la motivazione.....	34
1.6.1) Cartelli motivanti.....	34
1.6.2) La mezz'ora delle preoccupazioni.....	36
1.6.3) Stipulare un contratto con se stessi e con qualcuno che stimate.....	36
1.6.4) Pensare ai risultati positivi già ottenuti.....	37
2. Fase 1: la supervisione.....	39
2.1) Supervisione di tutto il libro.....	39
2.2) Supervisione del singolo capitolo.....	40
3. Fase 2: lettura critica.....	42
3.1) Preparazione dell'ambiente di studio.....	42
3.2) Focus sulla comprensione.....	43
3.3) La gestione dei tempi di studio.....	44
4. Fase 3: fare schemi.....	46
5. Fase 4: verifica degli schemi.....	50
6. Fase 5: memorizzazione.....	52
7. Fase 6: ripetizione ad alta voce.....	54
7.1) La gestione dello stress.....	55
7.2) Rilassamento e concentrazione.....	58
8. Consigli ulteriori per gli studenti delle scuole medie inferiori e superiori.....	64
8.1) Differenze tra università e scuola: la giornata di studio.....	64
8.2) Studia con successo un capitolo in cinque mosse.....	64
8.3) E in classe come ci si comporta?.....	66

8.4) Non esiste essere bocciati per queste materie! .....	66
8.4.1) Storia: come si studia una guerra o un periodo storico.....	67
8.4.2) Geografia: come si studia uno Stato.....	68
<b>PARTE II: Memoria e apprendimento .....</b>	<b>71</b>
1. Caratteristiche della memoria.....	72
2. Associazioni P.A.V.....	76
2.1) Memorizzazione di parole astratte .....	80
2.2) Un po' di P.N.L.....	81
2.2.1) Stili di apprendimento secondo la P.N.L. ....	83
3. Sviluppare la creatività .....	85
4. Mappe mentali.....	97
5. Come diventare ottimi osservatori.....	117
6. Loci ciceroniani .....	121
7. Stanze di Giordano Bruno.....	123
7.1) Le tecniche di memoria vanno integrate tra loro .....	124
8. La conversione fonetica .....	127
9. Schedari .....	133
9.1) Schedario mentale.....	133
9.1.1) Esercizio delle 20 parole: straordinario! .....	135
9.2) Schedario visivo.....	141
9.3) Schedario alfanumerico .....	142
9.4) Schedari personalizzati.....	144
10. Applicazioni pratiche - ciclo dei numeri.....	145
10.1) Articoli di codice .....	145
10.2) Date storiche .....	146
10.3) Formule .....	147
10.3.1) Esempi di formule .....	150
10.3.2) Formule chimiche .....	152
10.3.3) La tavola periodica.....	154
10.4) Memorizzazione di grafici.....	156
10.5) Applicazioni quotidiane .....	156
10.5.1) Numeri di telefono.....	156
10.5.2) Documenti personali.....	157
10.5.3) Calendario dell'anno: un'applicazione da scommessa!.....	159
11. Nomi e visi di persone .....	162
12. Vocaboli stranieri .....	164
13. Memorizzazione quiz e test a risposta multipla .....	170
14. Memoria a breve e lungo termine .....	172
15. Esercitazioni .....	174

15.1) Esercitazione pratica 1 .....	174
15.2) Esercitazione pratica 2 .....	176
15.3) Esercitazione pratica 3 .....	179
Conclusioni .....	184
Lettera aperta al ministero dell'istruzione .....	185
Appendice A. Soluzioni degli esercizi all'interno del libro .....	189
Soluzione dei test di creatività... ..	189
Soluzione esercizi di conversione fonetica .....	191
Appendice B. Area riservata .....	192
Bibliografia .....	193
Corsi.....	194

## ■ INDICE DEI BOX DI APPROFONDIMENTO

La profezia che si autorealizza o effetto Pigmalione.....	28
A proposito di obiettivi.....	30
Gestione del tempo: urgente o importante?.....	33
Gli stati d'animo.....	57
Esercizio pratico di rilassamento .....	62
Storia delle mnemotecniche .....	122
La tecnologia non aiuta la memoria.....	158

## ■ PRAFAZIONE DELL'EDITORE

Quando Mara venne nel mio ufficio, circa un anno fa, ero molto scettica e diffidente. Pensavo che fosse la “convinta” di turno che venisse a rifilarmi la sua grande e mega opera da pubblicare. Così l'ho ascoltata e le ho fatto alcune domande per comprendere chi fosse veramente, capirla in profondità, capire se lei era consapevole, più che altro, di chi fosse e della sua identità. Le feci delle domande sia tecniche, all'inizio, ma soprattutto “umane”: <<Con chi hai studiato, perché hai deciso di andare per la tua strada, quali sono i tuoi principi, i tuoi valori, perché pubblicare questi libri e perché io dovrei investire su di te?>>.

Mi presi qualche settimana per riflettere, per pormi io delle domande importanti: se ero disposta a investire su di lei, se credevo davvero in lei e nel suo progetto, se mi potessi fidare di lei ma anche di me. Era una bella sfida non solo professionale, per me anche umana.

Le caratteristiche che mi sono piaciute molto di Mara sono state: la grinta, la determinazione, i suoi valori umani (alti credetemi), il modo di fare aula, la sua semplicità, la sua professionalità, la sua bravura (è meravigliosa) ma ancora di più il suo credere nei suoi sogni!

Una persona così è da stupidi lasciarla andare via, una persona così è capace di buttar giù una montagna pur di realizzare il suo sogno, una persona così è difficile da trovare.

In realtà la decisione la prese prima il mio inconscio a braccetto con la mia mente e poi io di conseguenza, cioè? Che mi sono ritrovata con il telefono in mano a comporre il suo numero per dirle che le pubblicavo i suoi libri e solo mentre parlavo ho compreso quello che stavo facendo... e ne ero felice.

Memoria & Metodo e Lettura & Metodo sono due libri di molte soddisfazioni e grandi risultati; dobbiamo ancora andare in stampa e abbiamo già centinaia di prenotazioni d'acquisto.

Felice di aver creduto in te Mara!

Buon lavoro e buon'avventura!

*Oriana Staiano*

*Founder In Mind Group*

*Ha iniziato la sua formazione in Programmazione Neuro – Linguistica nel 1994. Ed è stata nominata trainer internazionale in P.N.L. e coach direttamente da Richard Bandler e dalla Society of Neuro – Linguistic Programming. Alla sua crescita hanno contribuito in maniera sostanziale personaggi del calibro di: Richard Bandler, John La Valle, Robert Dilts, Anthony Robbins, Barbara Stepp per il corso Hypnosis*

*OTCC Fun Shop, Harry Nichols, quest'ultimo in maniera particolare per la formazione nel DHE. È la prima Italiana che ha ricevuto la certificazione Hypnosis OTCC Fun Shop di David Dobson. Si avvalgono della sua formazione numerose Istituzioni sia Militari, Sanitarie, Politiche e Scolastiche, traendo dai suoi insegnamenti nuovi strumenti utili sia per il proprio accrescimento personale che nell'applicazione sul campo professionale ottenendo, a seguito di un gran cambiamento, ottimi risultati. Nel 2008 crea il gruppo In Mind che ha come missione l'essere un punto di riferimento per la ricerca della propria libertà mentale ed individuale. È da sempre convinta che ogni essere umano ha il diritto di sapere come funziona e come usare la propria mente, e che ognuno può e deve poter scegliere, in maniera consapevole, cosa vuole essere e fare nella sua vita, ed essere libero. Nel 2009 nasce In Mind Edizioni che rispecchia perfettamente le linee guida del centro formativo: semplicità, praticità, utilità e facilità di comprensione degli strumenti. I libri della In Mind Edizioni fanno parte della Biblioteca Nazionale della Scuola dello Sport del CONI. Molti sono gli psicologi, psicoterapeuti, medici che si avvalgono dei suoi consigli e della sua formazione in aula.*

*[www.inmindgroup.it](http://www.inmindgroup.it)*

*[info@inmindgroup.it](mailto:info@inmindgroup.it)*

## ■ PRESENTAZIONE SCIENTIFICA DEL PROF. UBALDO BONUCCELLI

Nello scrivere questa prefazione mi torna alla mente il detto latino “Scire est reminisci” - “sapere è ricordare”, e la memoria con la sua complicata fisiologia è la parte fondamentale del libro: conoscerla meglio, usarla meglio, è fondamentale per qualsiasi tipo di apprendimento dai banchi della scuola ai luoghi di lavoro.

Nella mitologia greca Mnemosine (la Memoria) una delle figlie di Gea (la Terra) e Urano (il Cielo), unendosi con Zeus generò le Muse, cioè la creatività nelle sue varie manifestazioni: insomma la memoria è alla base di tutta la costruzione degli esseri viventi e raggiunge, nella nostra specie Homo Sapiens, livelli elevatissimi, testimoniati dallo sviluppo delle civiltà passate, presenti e future.

Eric Kandel, Nobel per la Medicina nel 2000, ha aperto la strada a nuove conoscenze sui meccanismi della memoria, studiando la piccola lumaca marina *Aplysia*, che ha un sistema nervoso fatto da appena ventimila neuroni, decisamente molto più semplice di quello umano fatto da circa cento miliardi di neuroni: nell'*Aplysia* esiste un tipo di memoria definita implicita o procedurale, cioè saper muoversi, mangiare ecc., che nei mammiferi si sviluppa ulteriormente ma che viene arricchita dalla memoria esplicita, che nell'uomo raggiunge il massimo sviluppo consentendo l'apprendimento ed il ricordo dei luoghi, delle parole, delle date, ecc.

Le due memorie hanno nel nostro cervello diversa localizzazione: la esplicita nei lobi temporali specie negli ippocampi, la implicita nel cervelletto e nelle zone senso-motorie.

A livello scientifico memorizzare significa passare attraverso due stadi distinti: uno stadio a breve termine, che si protrae per alcuni secondi, minuti o ore, e uno a lungo termine, che permane per giorni, settimane e talvolta per tutta la vita. Gli studi sulla memoria umana mostrano un periodo di transizione dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine. Durante questo periodo di consolidamento la registrazione mnemonica è labile e richiede l'intervento di una lunga e complessa sequenza di mediatori chimici e collegamenti fra i neuroni (le sinapsi) e all'interno delle stesse cellule nervose e dei loro nuclei contenenti il DNA.

Quanto esposto ci suggerisce che la memoria, sia implicita che esplicita, a breve termine e a lungo termine, passa attraverso varie fasi di rinforzo divenendo ricordo stabile o quasi, dopo modificazioni chimico-strutturali delle reti di neuroni del nostro cervello. Ne deriva che studiare e memorizzare è un processo non breve, migliorabile con varie tecniche, che necessita di motivazione e di un sistema nervoso “in forma”: con quest'ultima espressione mi riferisco anche ai rapporti fra sonno ed apprendimento. Non si può apprendere dormendo, ma il sonno di lunghezza adeguata consente al cervello di memorizzare più fa-

cilmente, facilitando tutti i meccanismi necessari alla modificazione e creazione di nuove reti sinaptiche. La notte prima dell'esame o dell'interrogazione, quindi, è meglio dormire!

Il volume pensato e scritto da Mara Bonucci è un tributo al cervello nel senso che ne disseziona molte funzioni, con l'intento di dare delle "istruzioni per l'uso" del cervello stesso allo studente o meglio a chi vuole apprendere e sapere. A ogni età il cervello e, conseguentemente la memoria, possono essere tenuti in allenamento con un giusto stile di vita, una corretta alimentazione, esercizio fisico e con tecniche specifiche come quelle descritte in questo libro. Spesso trovo, tra i miei pazienti più anziani, quelli che hanno qualche difficoltà di memoria, non ricordano i nomi propri e preoccupati da qualche piccola dimenticanza hanno paura di avere la demenza di Alzheimer. In realtà l'Alzheimer non c'entra nulla: di frequente dopo la pensione queste persone "si ritirano", non hanno stimoli o motivazioni, non leggono più nemmeno il giornale, insomma non fanno più lavorare il cervello che invece, come i muscoli, ha bisogno di essere in attività per funzionare bene e di fronte a qualche impegno nuovo rinunciano dicendo "sono vecchio, non ce la faccio più a fare cose nuove, a imparare, a ricordare". Non è vero, l'età non c'entra: semplicemente prima il cervello era abituato a fare, ora no! A scuola ci si "allena" al ricordo e allo studio tutti i giorni per almeno setto-otto ore (cinque-sei in classe e due-tre a casa) per una media di quindici-venti anni, lo stesso sul lavoro. Se si pensiona anche il cervello, è la fine: bisogna invece usare il maggior tempo disponibile per fare cose nuove, frequentare persone nuove, impegnarsi con la mente e con il fisico: nessun cervello è vecchio per imparare e tornare in buona forma.

Buona lettura, quindi, per il bene... del tuo cervello.

*Prof. Ubaldo Bonuccelli*

*Professore Ordinario di Neurologia-Università di Pisa -Direttore della UO di Neurologia dell'Ospedale di Pisa. Direttore Scientifico dell'Associazione Ricerca Neurologica (ARNo)-[www.arnoneurologia.it](http://www.arnoneurologia.it). Autore, con Fabrizio Diolaiuti, del libro "Intervista al Cervello", 2012 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.*

## ■ RINGRAZIAMENTI

Ho aspettato fino all'ultimo giorno per decidere chi ringraziare.

Nelle pagine che leggerai, sono racchiusi più di ventanni di esperienze con le tecniche di memoria e mi sento di ringraziare tutte le persone che ne hanno fatto parte, a cominciare dai miei istruttori che mi hanno dato le basi e per primi mi hanno aperto il mondo delle capacità umane, per continuare con tutte le fantastiche persone con cui ho collaborato in questo mio percorso di miglioramento.

Ringrazio tutti i miei allievi dei corsi, nessuno escluso: senza di loro non avrei potuto affinare questi strumenti utilissimi e non avrei potuto provare la splendida sensazione di far migliorare gli altri.

In particolare tra loro Luca Dal Sillaro, Alessandro Michelotto, Barbara Marconi, Assunta Giannini, Arianna Ballati che mi hanno aiutato in questi anni, con il loro contributo concreto, anche nello sviluppo e nell'organizzazione dei corsi.

Ringrazio Oriana Staiano che ha creduto in me e in questo libro permettendomi di realizzare un sogno fermo nel cassetto da anni.

Un grazie va anche alla mia amica Cinzia Manetti che con il suo talento di fumettista mi ha permesso di rendere molto "visivo" questo libro.

Grazie anche a Patrizia ed Erica per la loro energia positiva che mi ha sostenuto in questo progetto.

Ringrazio mio marito e i miei figli che tutti i giorni fanno il tifo per me e che sono i miei primi e più importanti sostenitori.

Ma, più di tutti, mi sento di ringraziare una persona che ha imparato ad andare avanti sempre, con il cuore, la testa e con gli occhi illuminati di sogni e voglia di migliorare le persone e che, nonostante tutte le difficoltà che la vita le ha messo e le metterà di fronte, è sempre pronta alla sfida con il giusto atteggiamento: me stessa!

## ■ SULL'AUTRICE: MARA BONUCCI



Laureata in Scienze dell'educazione indirizzo "Esperti di processi di formazione" all'Università di Firenze, Facoltà di Scienze della formazione con 110/110 e lode.

È da sempre un'appassionata di formazione e crescita personale, in modo particolare della capacità che ha la mente di memorizzare e schematizzare le informazioni.

Ha iniziato il suo percorso formativo nel 1994, applicando subito gli strumenti appresi. È una delle prime donne che ha portato la disciplina sulle Tecniche di Memoria e Metodo di studio in Italia.

Ha frequentato vari corsi in Programmazione Neuro-Linguistica, leadership e motivazione collaborando attivamente con società di formazione molto conosciute sul panorama italiano.

Con vent'anni di esperienza, più di quattrocento corsi erogati e oltre quindicimila ore d'aula, oggi, le sue consulenze, vengono richieste quotidianamente da professionisti, per migliorare le loro capacità di sintesi e di speaker durante le riunioni e le conferenze di lavoro; da studenti di ogni età, per scoprire il proprio metodo di studio, per memorizzare facilmente, per superare interrogazioni ed esami serenamente.

Autrice dei libri "Memoria & Metodo" e "Lettura & Metodo" – In Mind Edizioni.

Per maggiori informazioni sui corsi [www.memoriaemetodo.it](http://www.memoriaemetodo.it)

## ■ INTRODUZIONE



### LEGGERE!

Di solito in un libro, la prefazione e l'introduzione vengono sempre saltate e invece, come scoprirai nel metodo di studio che ti propongo, sono parti molto importanti.

In questa introduzione voglio spiegare a te che stai leggendo le motivazioni che mi hanno spinto a scrivere questo libro.

Se sei uno studente, spero che tu stia utilizzando questo manuale a scuola durante l'ora di lezione "sviluppo capacità personali", il che vorrebbe dire che la scuola italiana ha fatto progressi enormi.

Vorrei che tu mi considerassi, più che un'insegnante, un'allenatrice, un **coach**.

Che differenza c'è? Enorme! Se fai sport lo sai benissimo: l'insegnante spiega e ti trasmette nozioni. Il coach ti sprona a fare sempre meglio, a superare i tuoi limiti. Se fai dieci addominali e stai per crollare lui ti incita a fare l'undicesimo.

In questo libro io vorrei essere un tramite tra te e l'insegnante e fare da coach ad entrambi. Follia? Forse! Ma se si parte dal presupposto che tutti siamo esseri umani e che fino all'ultimo dei nostri giorni possiamo sempre migliorare, tutti allora siamo allievi di qualcuno.

**Ti racconto la mia esperienza:** sto scrivendo questo libro a quarantatré anni, venticin-

que li ho passati a scuola come studente e dall'età di ventidue anni ho iniziato il lavoro di formatrice d'aula che continuo a fare attualmente (rimangono solo i primi tre a casa, niente asilo nido!).

Spesso chi scrive questo genere di testo parte da un'esperienza fallimentare scolastica: io sono sempre stata una delle prime della classe, una "secchiona" se vuoi, anche se facevo copiare sempre i miei compagni (di solito i secchioni sono un po' fetenti ed egoisti per prendersi tutti i meriti). Alle elementari mi divertivo tanto, alle medie anche, nonostante ci fosse qualche professore un po' severo, ma molto bravo. **Il dramma è arrivato al liceo scientifico**, scelto soprattutto perché le mie due migliori amiche ci andavano e per essere sicure di capitare in classe insieme avevamo scelto, come lingua straniera, francese anziché inglese visto che era prevista una sola sezione, non tanto nel biennio, quanto dal terzo anno in poi. Avevo dei professori assurdi, in particolare uno, quello di storia e filosofia che sono tra le materie in cui fare collegamenti e confronti è fondamentale. Il professore aveva una conoscenza spaventosa degli argomenti ma non era assolutamente in grado di trasmetterli con il suo modo di insegnare: cominciava a spiegare stando seduto alla cattedra e guardando nel vuoto parlava da solo fino al suono della campanella. Noi nel frattempo sotto il banco ripassavamo le materie delle ore successive perché tanto, ascoltarlo era tempo sprecato! Eh sì, perché quando ci interrogava, chiedeva i paragrafi del libro e se ti azzardavi a fare dei collegamenti o delle riflessioni personali, ti diceva: "Signorina sta uscendo dal paragrafo!".

Siccome il professore non ci vedeva molto bene, c'era una strategia che si tramandava da "secoli" tra gli studenti dei vari anni: i due interrogati dovevano stare in piedi alla cattedra messi in modo da coprire la visuale al professore. I compagni di classe della seconda fila di banchi tenevano in mano dei cartelli con la trascrizione, parola per parola, dei paragrafi del libro. Non dovevamo fare altro che leggerli! Voto sei e mezzo perché nella mia classe chi faceva bene prendeva al massimo sette. Questo è stato un altro tasto dolente perché, arrivati alla maturità, io che andavo bene in tutte le materie avevo dei sette che potevano essere nove o dieci ma che, messi a confronto con i nove e i dieci delle altre sezioni, rimanevano sette e, nonostante l'esame fosse andato molto bene, mi sono ritrovata un deludente 48/60 anziché un voto più alto.

**E poi la scelta dell'università:** scelsi chimica per esclusione, perché, vista l'esperienza del liceo, non volevo trovare più un esame di filosofia, né un tema d'italiano da scrivere; avrei voluto studiare solo materie scientifiche, che mi erano piaciute da sempre perché semplicemente avevo incontrato dei professori durante il mio percorso scolastico che me le avevano fatte apprezzare tanto. Avevo scelto questa facoltà perché, tra quelle scientifiche, credevo che fosse pratica e poco teorica e invece mi sono ritrovata a seguire lezioni con lavagne piene di formule e poco laboratorio. Questo pian piano mi ha demotivato. Per non parlare del fatto che all'università sei un numero, ti devi organizzare da solo e sono cominciati i primi brutti voti... da qui un senso interiore d'insicurezza che mi faceva

andare agli esami puntando al ventiquattro quando il voto massimo è trenta e lode.

È stato al secondo anno che ho assistito a una **serata sulle tecniche di memoria** e sono rimasta esterrefatta da quello che ho visto: due ragazzi, seduti a occhi chiusi avevano memorizzato trenta parole collegate a trenta numeri e poi le sapevano dire in ordine sparso, un altro aveva studiato trenta pagine di una rivista e se chiedevamo il numero della pagina lui sapeva cosa c'era scritto citando dettagli molto precisi.

In quel periodo studiavo per l'esame di chimica qualitativa e dovevo imparare a memoria una serie di procedure di laboratorio. Tutti i giorni le memorizzavo e il giorno dopo, nel ripeterle, mi confondeva sempre o perdevo dei pezzi.

Decisi di partecipare al corso e dopo due giorni di full immersion, il lunedì successivo memorizzai i passaggi dell'esame con le nuove tecniche e mi sentii finalmente di nuovo sicura di me. All'esame presi 27/30, il voto più alto fino a quel momento.

Ho sostenuto altri esami in chimica, sono arrivata al quarto anno con quindici esami superati, ma sentivo che mancava qualcosa.

Nel frattempo avevo iniziato a collaborare con l'associazione culturale che aveva tenuto il corso e avevo scoperto buona parte delle cose che troverai in questo libro, mi stavo appassionando allo sviluppo delle capacità personali e per questo **decisi di cambiare facoltà** passando a scienze dell'educazione (ovviamente, vista la diversità delle materie, non mi hanno riconosciuto neanche un esame di chimica) e incominciai tutto da capo. Ma stavolta avevo le tecniche di memoria e il metodo di studio dalla mia parte: ho studiato a Firenze e, in quel periodo, per lavoro mi ero trasferita a Varese, nonostante la distanza, sono riuscita a laurearmi restando in pari con gli esami *preparando programmi di circa mille pagine in cinque-dieci giorni e ottenendo la votazione finale di 110/110 e lode*. Una bella rivincita personale sull'esame di maturità! Avevo scelto questa facoltà per proseguire la carriera d'istruttrice di metodologie di apprendimento e avere un titolo adeguato a quel lavoro. Adesso tengo corsi privatamente e invece mi piacerebbe tanto che questi metodi facessero parte dei regolari programmi didattici. Le indicazioni che riceviamo a scuola sul metodo e sulla memoria sono nel 90% dei casi: "Il metodo è personale, ognuno lo trova da sé e, per ricordare, ripeti un argomento tante volte finché non lo sai...". Niente di più limitante, come scoprirai nella lettura di questo libro.

### **Com'è strutturato il libro**

Sono solita dividere l'apprendimento in cinque fasi importanti che riassumo per semplicità con la sigla **L.C.O.R.E.**:

**L** sta per **lettura**, **C** per **comprensione**, **O** per **organizzazione**, **R** per **ricordo** ed **E** per **esposizione**.

L'intento è stato raccogliere in questo libro tutto ciò che credo sia importante sapere

per lavorare su queste cinque fasi.

Il libro è diviso in due parti evidenziate da colori diversi:

### **Parte 1**

Le varie fasi del metodo di studio per studenti universitari e scuole secondarie di primo e secondo grado (per semplicità le chiameremo “medie” e “superiori”) (le fasi L.C.O. e E.).

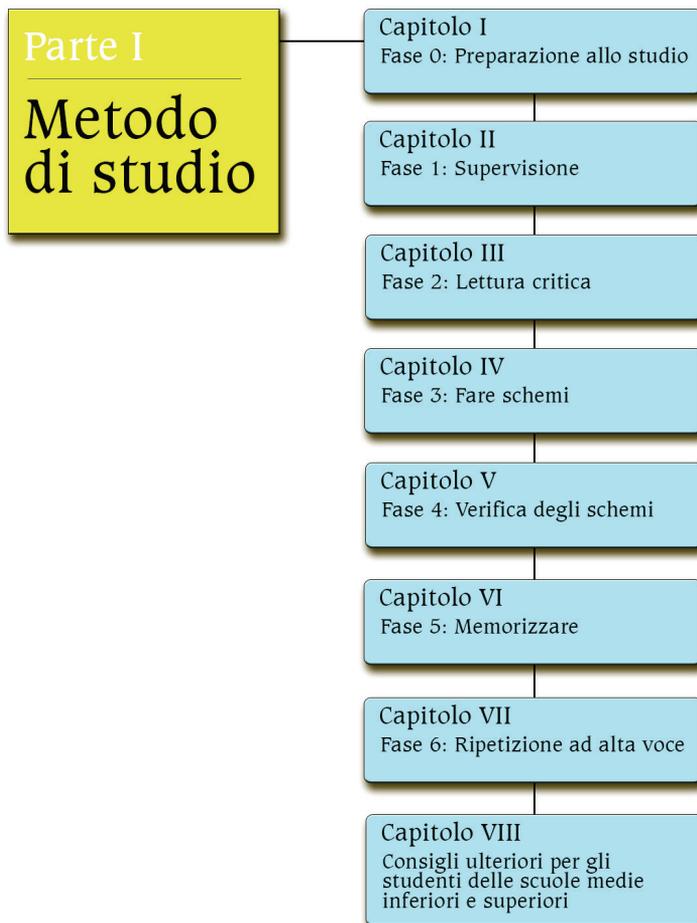
Per un approfondimento sulla fase di lettura ti rimando al libro “Lettura & Metodo” In Mind Edizioni, dove spiego le tecniche di lettura veloce che integrate al metodo di studio ci permettono di avere una marcia in più, riuscendo così a dimezzare i tempi di lettura.

### **Parte 2**

Insegnamento delle principali tecniche di memorizzazione con esempi pratici ed esercizi (la fase R.).

Le due parti sono complementari ma indipendenti, puoi iniziare a leggere l’una o l’altra secondo le tue esigenze.

# PARTE I: Metodo di studio



## ■ INTRODUZIONE AL METODO

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

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

Ci siamo sempre sentiti dire che il metodo s'impara da soli.

Giriamo il problema: se due operai assunti nella stessa fabbrica, per fare lo stesso lavoro, impiegassero un'ora il primo e cinque ore il secondo, credo che il datore di lavoro richiamerebbe quello che ha impiegato più tempo dandogli due alternative: affiancare il compagno che ha impiegato un'ora e cercare di replicare il suo metodo oppure, nel peggiore dei casi, lo sostituirebbe con una persona più veloce.

Questo non succede nel mondo dello studio; paradossalmente due studenti universitari possono prendere trenta e lode allo stesso esame e aver impiegato tempi diversi nella preparazione. Magari uno ha studiato due anni quella materia e l'altro ci ha impiegato dieci giorni! Ma questo **NON** viene valutato.

Credo però che uno studente debba fare una riflessione in questo senso:

**“Che cosa vuol dire aver un buon metodo di studio?”**

Quando si parla di buon metodo di studio, di solito ci si riferisce a uno strumento che ci permetta di apprendere il maggior numero d'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, 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 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 volta in volta. Cominciamo con il prendere in considerazione una **situazione disperata**: uno studente universitario che lavora e non può frequentare le lezioni, deve preparare un esame di cui non ha mai sentito parlare che prevede lo studio di circa mille pagine in trenta giorni. Voto trenta e lode! Poi adatteremo il metodo a casi diversi, vedi studenti delle medie e superiori che seguono le lezioni tutti i giorni e devono studiare una quantità di pagine decisamente minore (vedi cap.8).

Schematizziamo il metodo in sette fasi:

1. Preparazione allo studio
2. Supervisione
3. Lettura critica
4. Schematizzazione
5. Verifica degli schemi
6. Memorizzazione
7. Preparazione all'esame

### **Come nota finale una riflessione sul tuo metodo.**

Con questo libro non ho intenzione di stravolgerti la vita facendoti cambiare totalmente metodo rispetto a quello che hai.

Rifletti sul fatto che se sei arrivato dove sei ora (medie, superiori, università, stai leggendo questo libro per riprendere gli studi dopo anni di stop), significa che qualcosa di giusto nel tuo metodo c'è per forza!

Leggendo i consigli che troverai in questo libro, dovrai semplicemente integrare quelle parti in cui pensi di essere carente.

**NON stravolgere quindi MA integrare!**

## ■ CAPITOLO 1. FASE 0: PREPARAZIONE ALLO STUDIO



Questa fase si può considerare come il **riscaldamento per un atleta** che si sta preparando ad affrontare una gara. Di solito serve almeno un'ora per scaldare i muscoli e 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. Spesso si comincia a studiare da pag.1 e inizialmente si ha la sensazione di leggere, ma non trovare un senso. Verso il 2°- 3° capitolo poi s'iniziano a mettere insieme un po' di concetti e allora si delinea nella nostra testa la sensazione di essere entrati nell'argomento.

Questa fase serve proprio a entrare da subito nella materia, senza perdite di tempo.

Cosa fare:

### **1.1) Prima di tutto l'atteggiamento giusto!**

L'atteggiamento è alla base di tutto ciò che facciamo.

Pensa a uno studente che comincia a studiare mille pagine, legge il titolo dell'esame e dice tra sé: "Mamma mia che roba difficile, non ci capisco già niente e poi non ce la farò mai ad arrivare in fondo!".

Partire nel fare una cosa nuova pensando a priori che sia difficile, faticosa, pesante, massacrante, secondo te aiuta o ostacola l'apprendimento?

Di sicuro è come iniziare una gara di Formula Uno con il freno a mano tirato!

Facciamo questo esempio: uno studente che dice: “Ho studiato tutto, ma se mi chiede quell’argomento, sono fregato!” e un altro che dice: “ Ho studiato più o meno tutto e se mi interroga vedrai che in qualche modo me la caverò!”.



Immaginali seduti al banco mentre l’insegnante alla cattedra scorre inesorabilmente lo sguardo sul registro cercando “due vittime da sacrificare” (tutti noi abbiamo provato la sensazione di agitazione mentre gli occhi scorrono sul registro e il sollievo quando vediamo che gli occhi hanno superato il nostro nome e poi di nuovo agitazione quando gli occhi tornano in su...).

Già come stanno seduti, di sicuro avranno un atteggiamento diverso: il primo sarà teso, fiato corto, con le dita incrociate a fare scongiuri: “Ti prego, ti prego, risparmiami oggi!”, sarà il mantra che si ripeterà; il secondo più rilassato si ripeterà tranquillamente: “In qualche modo mi arrangio!”.

Se venissero interrogati insieme e ad entrambi fosse chiesto loro un argomento che non sanno, il primo andrebbe nel pallone, scena muta; il secondo si arrampicherebbe sugli specchi cercando di portare il discorso su qualcosa che sa meglio.

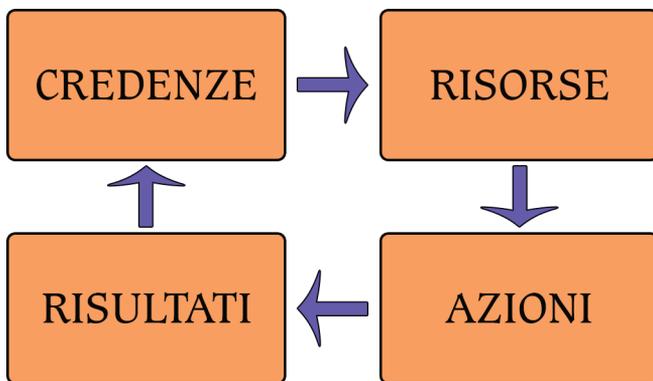
Non è detto che nel secondo caso si raggiunga la sufficienza e sicuramente è sbagliato pensare di non studiare e “giocarsela sul momento con l’improvvisazione” (ovviamente più si è preparati più facilmente avremo probabilità di superare brillantemente la prova). Eppure quante volte capita di aver studiato anche tanto e non ottenere un risultato adeguato al nostro impegno? Quanta rabbia fa una situazione del genere?

A volte ho degli allievi ai corsi che mi dicono: “Studio quattro-cinque ore e prendo

quattro!”. Significa perdere la bussola al momento dell’interrogazione, non credi? Potrei capire se prendi quattro e hai giocato tutto il giorno senza aprire libro; ma con quattro-cinque ore di studio, dovresti prendere il massimo!

Con queste riflessioni sono a chiederti: “Che cosa fa la vera differenza tra una persona che ottiene risultati buoni e una che ne ottiene di scarsi, nello studio ma anche nella vita?”.

La risposta è proprio l’**atteggiamento**! Cito a questo punto Anthony Robbins, un formatore conosciuto a livello internazionale che nel suo libro “Come ottenere il meglio da sé e dagli altri” (casa editrice Bompiani) riporta quello che lui definisce lo schema del successo.



Secondo questo schema tutto parte dalle credenze o atteggiamento.

Le **CREDENZE** sono quelle convinzioni assolute che abbiamo su noi stessi e sugli altri. “Sono portato per la matematica, per l’italiano, sono simpatico, sono timido, sono brutto, sono proprio un bravo figlio, mi fido degli altri, non mi fido di nessuno”.

Questi sono tutti esempi di credenze che possono essere **potenzianti** o **depotenzianti**.

Noi siamo fatti di credenze e queste derivano dalle nostre esperienze di vita, dalla cultura e dalla società in cui viviamo (avere più mogli per noi significa trasgredire la legge, per altre religioni e nazioni è normale), dagli ambienti che frequentiamo e le persone che ci stanno accanto e ci guidano, dagli insegnamenti dei genitori alla scuola. Noi non nasciamo con il gene della matematica o dell’italiano già incorporato, non si nasce portati per qualcosa; ci può essere una maggiore predisposizione o una migliore facilità di ap-

prendimento, ma la vera credenza si crea a scuola. Pensa al ragazzino dell'elementari che si trova ad affrontare il primo compito di matematica. Alla riconsegna possono verificarsi due situazioni.

**BRAVISSIMO:** scritto grosso e rosso sul quaderno, la maestra gli fa i complimenti davanti a tutti, arriva a casa e i suoi genitori sono felicissimi e gli fanno un bel regalo.

**MALE – BRUTTO VOTO:** la maestra gli dice davanti a tutti che ha fatto una schifezza di compito, arriva a casa e viene messo in punizione. In quel momento si apre una voragine emozionale; è come se, in un terreno fertile, venisse piantato il seme dell'incapacità e per quanto poi dopo gli venga detto: "Va beh, non importa! Andrà meglio la prossima volta" intanto il semino è rimasto lì e se dovesse andare male altre volte è come se quel semino venisse innaffiato fino a mettere le radici.



E allora va da sé che al secondo compito di matematica il primo bambino andrà con tantissima voglia, il secondo vorrebbe evitare.

Le **RISORSE** sono rappresentate da tutto quello che possiamo fare con le nostre capacità.

Il nostro potenziale è pressoché illimitato: è come se avessimo un grosso computer di cui non ci è stato dato il libretto delle istruzioni e ci limitiamo a usare dei programmi semplici.

Facciamo alcune riflessioni: siamo nell'era della tecnologia, nel 2015, e se tornasse in vita una persona morta venticinque anni fa, rimarrebbe sconvolta: accendi il computer e ti puoi collegare attraverso una telecamera con una persona che si trova in Giappone, tutti hanno il cellulare che tra un po' fa anche il caffè (vent'anni fa solo pochi eletti avevano il cellulare, erano enormi e ovviamente facevano solo telefonate).

Pensa a quando prendi una penna per scrivere su un foglio la parola "forchetta": per un'azione del genere ci vogliono tre-quattro secondi scarsi. Ti sei mai chiesto che lavoro complicato deve fare il nostro cervello? Deve calcolare la distanza tra la nostra mano e la penna, attivare i muscoli e tutto ciò che fa muovere il braccio e la mano, prendere la penna, aprirla togliendo il tappo con l'altra mano, scrivere la parola "forchetta" con dei simboli che gli sono stati insegnati alle elementari (attinge quindi alla memoria a lungo termine) e che siano comprensibili in lingua italiana, il tutto mentre il cuore batte, i polmoni respirano e c'è uno scambio ossigeno-anidride carbonica in tutte le cellule e sicuramente molto altro che non sto qui ad elencare. Tutto in tre-quattro secondi! E poi qualcuno ha il coraggio di dire che il corpo umano non è una macchina perfetta! Per quanto il computer sia uno strumento potentissimo, ricordiamoci che è stato inventato dall'uomo!

Tutto questo per dire che il nostro potenziale è illimitato, cioè non sappiamo neanche noi fin dove possiamo arrivare. A volte si prova quella sensazione di fare una cosa tirando fuori delle risorse insperate e poi ripensare a quell'azione e dire: "Non avrei mai creduto di riuscirci!".

Poi ci sono le **AZIONI** che facciamo, la convinzione con cui le facciamo e i **RISULTATI** finali.

Se parti da una credenza tipo: "*Non sono portato per la matematica*" e devi fare degli esercizi, sfrutterai poco delle tue risorse e dopo uno o due tentativi la tua tendenza sarà di mollare, ottenendo così un risultato negativo. Questo purtroppo non farà altro che potenziare la tua credenza: "Non sono portato per la matematica perché anche i miei risultati lo dicono" e si creerà così una sorta di circolo **vizioso**.

Se parti dalla credenza opposta: "*Sono portato per la matematica*" metterai il massimo dell'impegno sfruttando a pieno le tue risorse e non mollerai mai al primo tentativo fallito ma insisterai con le tue azioni fino a quando otterrai il risultato giusto, anche in questo caso andrai a rafforzare la tua credenza e si creerà un circolo **virtuoso**.

Detta così sembra tutto semplice: la soluzione è nell'aver una credenza potenziante per ottenere sicuramente un risultato positivo. La realtà non ci dà sempre ragione nell'immediato, ma sul lungo termine sì. Thomas Edison ha fatto svariati tentativi prima di realizzare la lampadina e il segreto del suo successo finale sta nell'aver considerato i suoi esperimenti falliti semplicemente come dei modi per "NON fare" la lampadina. Noi spesso facciamo invece il grosso errore di vivere i risultati negativi come fallimenti personali (e la società spesso ci mette del suo). Se invece ci abituassimo a prendere l'insegnamento che quel risultato negativo porta con sé, allora si potrebbe parlare di crescita. Chi pensa di essere portato per la matematica è sicuro che non avrà ottenuto sempre il risultato giusto al primo colpo.

Possiamo immaginare la Credenza come se fosse il piano di un tavolo e tutti i risultati che si ottengono sono le gambe del tavolo: più riferimenti abbiamo e più il tavolo è solido.

Quando parlo di riferimenti intendo quello che noi prendiamo del risultato ottenuto. Di fronte a un voto basso posso dire: "Non valgo niente", oppure: "La prossima volta ti faccio vedere io!".

Mi hanno raccontato una volta la storia di due fratelli nati molto vicini che avevano avuto il padre alcolizzato e ladro. Nel crescere uno di loro seguì le orme del padre, l'altro diventò una persona onestissima. Alla domanda: "Come mai hai deciso di fare questo tipo di vita?" entrambi risposero: "Che cosa potevo fare di diverso con un padre così?". Stesso passato, riferimenti opposti.

Di recente ho sentito alla radio una frase che diceva: "*Quando vinci la vita ti premia, quando perdi la vita ti insegna*". È con questa filosofia che va affrontato anche lo studio. Ne parleremo più avanti.

## La profezia che si autorealizza o effetto Pigmalione

Questa espressione fu introdotta in ambito psicologico dal ricercatore Robert Rosenthal.

In un'opera di Ovidio (*Metamorfosi*, X, 243), si narra che Pigmalione, un bravo scultore, s'innamorò di una sua statua, raffigurante una figura di donna, fino al punto di implorare Afrodite affinché la trasformasse in un essere umano, per poi poterla sposare.

La definizione di "Pigmalione" attribuita da Rosenthal a questo effetto psicologico è stata influenzata dall'opera teatrale omonima di George Bernard Shaw, derivante dal mito greco di Pigmalione, nella quale un insegnante cerca di addestrare una ragazza di umili origini e priva di cultura e di educazione, ai modi garbati ed elevati della classe abbiente.

L'equipe guidata dal ricercatore americano Robert Rosenthal ideò un esperimento nell'ambito della psicologia sociale, sottoponendo un gruppo di alunni di una scuola elementare californiana a un test d'intelligenza. Successivamente selezionò, in modo casuale e senza rispettare l'esito e la graduatoria del test, un numero ristretto di bambini e informò gli insegnanti che si trattava di alunni molto intelligenti.

Rosenthal, dopo un anno, ripassò nella scuola, e verificò che i suoi selezionati, seppur scelti casualmente, avevano confermato in pieno le sue previsioni, migliorando notevolmente il proprio rendimento scolastico fino a divenire i migliori della classe.

Questo effetto, in questo caso benefico, si avverò grazie all'influenza positiva degli insegnanti che riuscirono a stimolare negli alunni segnalati da Rosenthal una viva passione e un forte interesse per gli studi.

"L'effetto Pigmalione" può manifestarsi non solamente nell'ambito scolastico, ma anche in altri contesti, come in quello lavorativo nel rapporto fra capi e dipendenti oppure in quello familiare nelle relazioni fra genitori e figli e in tutti quei contesti dove si sviluppano rapporti sociali. Quindi le aspettative possono condizionare la qualità delle relazioni interpersonali e il rendimento dei soggetti. Questo è quello che è più comunemente conosciuto come "profezia che si autorealizza".



La nostra mente vuole sempre aver ragione. Se pensi che una cosa sia difficile, concentrerai l'attenzione solo sulle difficoltà, o se pensi che una persona, conosciuta da cinque minuti, sia arrogante (la prima impressione su una persona nuova si crea in quattro-cinque secondi) andrai a cercare conferme di quell'atteggiamento. Potrà mostrarsi per anni una persona gentile, ma al primo accenno di arroganza la frase che penseremo sarà: "L'avevo detto io!".

Questo può spiegare anche perché alcune persone sembrano particolarmente sfortunate nei rapporti con gli altri: incontrano colleghi ipocriti, amici inaffidabili, partner egoisti, eccetera. In realtà, vengono trattati come si aspetta di esserlo. Chi si aspetta di essere tradito, mette in campo una serie di strategie che portano la dinamica relazionale proprio nella direzione che si vorrebbe evitare. In questo senso, la "profezia" del tradimento si "autorealizza".

## 1.2) Raccogliere tutto il materiale

È importante comprare subito tutti i libri; raccogliere eventuali appunti e compiti già svolti se l'esame prevede una prova scritta.

Tutto questo serve per avere una **visione d'insieme** della mole da studiare. Se l'esame, ad esempio, prevede l'acquisto di quattro libri di cui uno è il manuale di pedagogia generale con tutti i pensieri dei diversi autori e gli altri tre sono libri di approfondimento di alcuni di questi pensieri, da quale libro partiresti a studiare? Sicuramente il manuale generale che ti dà una sintesi di tutti gli autori, gli altri tre libri, volendo, potrebbero diventare solo libri di lettura una volta studiati i pensieri in generale.

## 1.3) Organizzare il tempo

Ipotizziamo che in tutto vengano fuori novecento pagine da studiare e l'esame è tra trenta giorni. Domanda da un milione di dollari: "Quante pagine al giorno devo studiare per arrivare preparato all'esame?" D'istinto verrebbe da fare la seguente operazione: 900 pagine diviso 30 giorni = 30 pagine al giorno. E così l'esame **NON** si supera di sicuro!

Bisogna considerare il **tempo a disposizione effettivo** tenendo presente impegni extra studio e gli eventuali imprevisti che attualmente non si possono calcolare, compresi i cali di motivazione di cui parleremo tra poco.

## A proposito di obiettivi...



Quando ti poni un obiettivo ricordati che deve avere le seguenti caratteristiche:

- **Fattibile**: il concetto di fattibilità è soggettivo; l'importante è che nella tua testa sia fattibile, anche se per il 90% del mondo non lo è!

- **Motivante**: l'idea di raggiungere quel traguardo ti deve motivare, assapora il risultato in anticipo e ogni giorno alzati con quella sensazione.

- **Espresso in termini positivi**: “Voglio dare l'esame e lo supero brillantemente” è diverso da dire: “Speriamo che non mi butti fuori...”. La nostra mente ha la capacità di pensare solo in positivo, non in negativo: se ti dico di NON immaginare assolutamente una scimmietta con il culetto tutto rosso che salta su un albero o NON pensare a casa tua o alla tua mamma, nella tua mente si figura subito quell'immagine e poi ci fai mentalmente una croce sopra. Quando pensi al fatto di non superare l'esame o ti dici: “Speriamo che non mi chieda quell'argomento che ho studiato di meno”, in realtà proietti la tua mente proprio su quell'aspetto.

- **Avere una scadenza**: “Un giorno darò l'esame” sul calendario non esiste. Datti una scadenza precisa per la fine della preparazione. Se non hai ancora la data dell'appello, ragiona in difetto: se sai che l'appello sarà tra il 1° e il 15° giorno del mese fai in modo di essere pronto per il trenta del mese precedente. Se poi sarà il quindici avrai tanti giorni per ripassare e curare maggiormente i dettagli.

- **Scritto**: quando scrivi, prendi un impegno maggiore con te stesso. L'ideale è tenerlo ben in vista e rileggerlo tutti i giorni o tutte le volte che senti che non hai la forza per andare avanti.

Può essere utile prendere un calendario e cominciare a scremare i giorni che sai essere già impegnati; quantificare due o tre ore di tempo disponibile in mezza giornata di studio; se hai solo la mattina libera metti 1/2, se puoi studiare anche il pomeriggio metti 1, eventualmente prevedi anche il dopo cena.

Una volta tracciato il calendario fai la somma di tutti i giorni che puoi dedicare allo studio. Se risultassero ventiquattro giorni, togline altri quattro per gli imprevisti che ora non puoi calcolare, per il ripasso e la memorizzazione finale. A questo punto puoi procedere con l'operazione  $900 : 20 = 45$  pagine al giorno che sarà il tuo obiettivo giornaliero. Se venisse un numero di pagine che per te non è fattibile, devi rivedere l'idea di dare l'esame per quell'appello perché diventerebbe un obiettivo demotivante (già al primo giorno rimarresti indietro con il programma!).

Suddividi le quarantacinque pagine al giorno in base all'indice, scrivendo di fianco ad ogni capitolo il giorno in cui dovresti studiarlo. Ovviamente se il primo capitolo è di qua-

rantotto pagine ne studierai tre in più rispetto alle quarantacinque previste: fai in modo di chiudere un argomento a fine giornata.

In generale cerca di fare qualche pagina in più rispetto al tuo obiettivo perché psicologicamente aiuta l'idea di "essere avanti con il programma di studio".

Puoi anche creare un foglio come quello rappresentato qui di seguito:

DATA	N° di pagine teoriche	N° di pagine fatte	Dubbi?	Voto
				😊

DATA: i vari giorni di studio.

N° DI PAGINE TEORICHE: quelle previste dalla tua programmazione. Es.: 1-45.

N° PAGINE FATTE: quello che sei riuscito a fare in quella giornata (scrivo fatte e non studiate perché dipende dal livello di comprensione di ciò che hai letto).

DUBBI?: se nelle pagine fatte ci sono argomenti da rivedere. Es.: da pag. 22 a 29 rivedere argomento...

VOTO: faccina gialla sorridente se hai fatto un buon lavoro, faccina rossa neutra se hai fatto ma avresti potuto fare meglio, faccina nera triste se non hai fatto quello che avevi in programma.

Lavorare bene dal punto di vista organizzativo aiuta a rilassarti nei confronti della preparazione. Psicologicamente è diverso dirsi "Devo studiare novecento pagine" dal sapere che basta studiarne solo quarantacinque al giorno per arrivare preparato. Se hai parti di libri fotocopiati, o dispense, consiglio anche di tenere sulla scrivania solo le quarantacinque pagine di quella giornata: ti passeranno più velocemente.

Di solito la tendenza è di cominciare a studiare e dopo poche pagine iniziare a guardare quante ne mancano alla fine e, soprattutto se l'argomento è noioso, le pagine sembrano moltiplicarsi da sole. Figurati se ne vedi novecento tutte insieme! Se il libro è unico, metti un bel divisorio colorato alla fine del compito giornaliero.

Sarà inevitabile nella preparazione di un esame che ci siano cali di motivazione o giornate dove guardi il cielo e dentro di te pensi: "Ma chi me lo fa fare, andiamo al mare!". Quanto tempo dedicare allo studio è una tua scelta. Personalmente quando studiavo, concentravo buona parte degli esami nella sessione estiva perché era il momento in cui il mio lavoro professionale era minore. Nel mese di giugno davo quattro-cinque esami annuali (quelli che corrispondono a un maggior numero di crediti) e in quel mese praticamente

non uscivo di casa, ma era una scelta: durante il resto dell'anno poi dedicavo pochissimo tempo allo studio e davo gli ultimi esami più leggeri.

Quando si parla di organizzazione del tempo per un universitario, in realtà, prima di affrontare quella di un singolo esame dovremmo procedere proprio con un'organizzazione su base annuale: "Quanti esami posso dare quest'anno? Quali sono quelli più facili per me? Quelli più pesanti? Quali prevedono una prova scritta o la stesura di una tesina o un progetto?".

Per tenere alta la motivazione conviene alternare esami facili con esami più impegnativi; questo ti farà risparmiare energie. Soprattutto tieni presente l'inevitabile calo fisiologico dato dall'estate: la mente tende ad andare giustamente in vacanza e conviene programmare un esame più leggero per il primo appello a settembre per rientrare nei ranghi.

## Gestione del tempo: urgente o importante?

	Urgente	Non urgente
Importante	<b>I</b> Crisi Problemi pressanti Programmi giunti a scadenza	<b>II</b> Prevenzione, sviluppo personale Sviluppo di relazioni Ricerca di nuove opportunità Pianificazione
Non importante	<b>III</b> Interruzioni, certe telefonate Parte della corrispondenza Alcuni rapporti o riunioni Attività che stanno a cuore ad altre persone	<b>IV</b> Faccende banali Parte della corrispondenza Alcune telefonate Gente che vi fa perdere tempo Attività piacevoli, passatempo

*Il Quadrante della gestione del tempo di Stephen Covey*

Ti sei mai chiesto se la maggior parte delle attività che compi durante la giornata sono urgenti o importanti?

Se ci pensi bene ti accorgerai che sono le cose urgenti a impadronirsi di gran parte del nostro tempo, a discapito di quelle importanti.

Le attività diventano urgenti quando non si è stati capaci di organizzare bene il tempo in precedenza, quando magari si ha la tendenza a “rimandare”.

A volte diventano urgenti perché siamo condizionati da quello che gli altri si aspettano che noi facciamo, oppure semplicemente perché abbiamo fatto degli errori e siamo costretti a perdere tempo per rimediare. Conosci il detto “Il tempo è tiranno” vero? È una di quelle famose “frasi fatte” ed è un concetto decisamente discutibile. Il tempo diventa tiranno nel momento in cui non sappiamo gestirlo e indovina di chi è la responsabilità?

Che cosa differenzia le cose importanti da quelle urgenti? Le attività importanti sono i progetti a medio o lungo termine in grado di dare una svolta decisiva alla nostra vita, di farla cambiare in meglio per sempre. Quelle sono le cose davvero importanti. Sono importanti ma non hanno la caratteristica di urgenza. Il segreto per non vivere con il fiato sul collo del tempo è di stare nel secondo quadrante: non ti devi mai ridurre all’ultima settimana per preparare un esame, ma pianificarlo per tempo come abbiamo visto prima.

### AFFILA LA SEGA



*Un tale che passeggiava tra gli alberi incontrò un boscaiolo intento a segare un tronco con grande fatica.*

*Curioso di scoprire come mai fare a pezzi una pianta caduta costasse tanto sudore, il tale si avvicinò, stette un po’ ad osservare, poi disse: “Potrò sbagliare, ma mi sembra che la tua sega tagli poco. Che ne diresti di affilarle i denti?”.*

*Il boscaiolo, tra un respiro affannoso e l’altro, rispose brusco: “Non ho tempo, devo segare!”.*  
 (Stephen Covey).

Ogni tanto è importante fermarsi e riaffilare la sega facendo il punto della situazione: sembra di perdere tempo, ma è invece il modo migliore per recuperarlo.

## 1.4) Leggere l'introduzione e la prefazione di un libro

Ci danno una visione globale del testo e i motivi per cui è stato scritto.

Di solito la prefazione viene scritta da un autore diverso, mentre l'introduzione è scritta dall'autore del libro.

All'esame di filosofia morale mi è capitato di dover studiare un trattato scritto dal professore che mi avrebbe interrogato. Il libro aveva una prefazione di circa cinquanta pagine. Ho letto la prefazione ed ho capito che era una specie di riassunto. Dopo aver letto tutto il testo (scritto in modo piuttosto contorto da buon libro di filosofia) mi sono resa conto che bastava studiare bene la prefazione e tenere in considerazione solo un paio di esempi in più scritti nel libro. All'esame avevo le idee più chiare io di chi aveva studiato tutto senza leggere la prefazione e il voto finale è stato trenta.

L'introduzione di solito è scritta dall'autore per spiegare le ragioni della stesura del libro e spiegare a grandi linee in quante parti è diviso. Questo ti permette di avere una visione globale di ciò che dovrai studiare.

## 1.5) Porsi delle domande attive

Ad esempio: "Che cosa conosco già di quest'argomento?" Se la prima risposta che viene in mente è "niente", pensandoci bene invece potresti aver visto una trasmissione in tv che parlava di un argomento di quell'esame, o conoscere qualcuno che è già esperto e un giorno hai fatto una chiacchierata con lui. Tutto questo orienta la mente verso quella materia e quando troverai quell'argomento da studiare, l'interesse si attiverà automaticamente.

## 1.6) Come tenere alta la motivazione

Anche allo studente più convinto arriverà, a un certo punto, un diavoletto che con la sua vocina tentatrice dirà: "Ma che barba queste cose che stai facendo, ma chi te lo fa fare? Esci! Guarda che bella giornata!".

Puoi aiutare allora il tuo "angioletto", che vorrebbe stare concentrato, con degli accorgimenti.

### 1.6.1) Cartelli Motivanti

Ti racconto cosa facevo io: mi attaccavo un bel foglio A4 davanti alla postazione dove studiavo di solito con scritto il nome dell'esame e voto trenta e lode.

PSICOLOGIA GENERALE  
VOTO 30 E LODE

Non ho preso a tutti gli esami trenta e lode ma questo orienta la mente a prepararti per il massimo.

Diverso sarebbe un cartello con scritto:

PSICOLOGIA GENERALE  
SPERIAMO DI PRENDERE  
18!

La mente sarebbe orientata a risparmiarsi e fare una preparazione per prendere il minimo.

Questo si traduce in termini pratici che nel primo caso al 99% superi l'esame (dovresti non aver saputo che c'era una parte in più da studiare e che il professore si accanisca su quella per bocciarti), nel secondo caso speri nella sorte, ma c'è un detto che dice: "Chi visse sperando...".

Hai mai provato ad andare a correre e dire: "Oggi corro trenta minuti!", arrivati alla mezz'ora si tende a non farcela più. Il problema è che se ci poniamo come obiettivo quello di correre quindici minuti, arrivati al quarto d'ora non ce la facciamo più sicuramente. In qualche modo programiamo la nostra mente all'obiettivo che vogliamo raggiungere e lei ci darà le energie per arrivare a quel traguardo. Trenta e lode o diciotto? Trenta minuti o quindici?

Un altro cartello che mi attaccavo era "*Pensa a cosa stai rinunciando in questo momento!*". Alla tentazione di mollare tutto, cominciavo a dirmi: "Se ora molli avrai buttato via il tempo che hai dedicato finora a questo esame; se non lo dai a quest'appello, te lo ritrovi più avanti, tanto vale tirare ancora un po' di giorni e decidere di continuare".

Con me funzionava!

Ovviamente ci possono essere dei casi limite, dove può succedere qualcosa che proprio ti porta via la testa (una malattia, sei stato lasciato dalla fidanzata, un problema familiare grave, ecc.), dove hai difficoltà a trovare la concentrazione giusta e quindi decidi di riman-

dare all'appello successivo.

Bisogna allenarsi a staccare dai problemi, ma siamo anche esseri umani con le nostre debolezze e se in quel momento sentiamo di doverle vivere, va bene così.

L'importante è non diventarne mai dipendenti e alla minima difficoltà avere la tentazione di mollare.

### 1.6.2) La “mezz'ora delle preoccupazioni”

Un nemico contro cui lottare durante la preparazione di un esame è la preoccupazione: guardi la mole che resta e pensi di non farcela, cominci a pensare che non riuscirai a superare l'esame.

Anche in questo caso può aiutarti fare un cartello con scritto: “*Mi sto preoccupando in questo momento?*” Se la risposta è sì, il messaggio che ti devi dare è: “Ora **NON** c'è tempo per preoccuparsi, lascio una mezz'ora alla fine della giornata per farlo, ritorniamo sullo studio!”.



Quando avrai finito, ti metterai in posizione molto preoccupata con le mani nei capelli e comincerai a preoccuparti: dopo trenta secondi ti sentirai stupido e smetterai!

Ricorda che letteralmente la parola “preoccuparsi” significa “occuparsi prima di...” e farlo non ha alcun senso.

C'è una grossa **differenza tra preoccuparsi**, caricando la mente di angoscia e **giocare d'anticipo**, prevedere: capire e riflettere, cioè, su tutto quello che potrebbe succedere in sede d'esame.

### 1.6.3) Stipulare un contratto con se stessi e con qualcuno che stimate

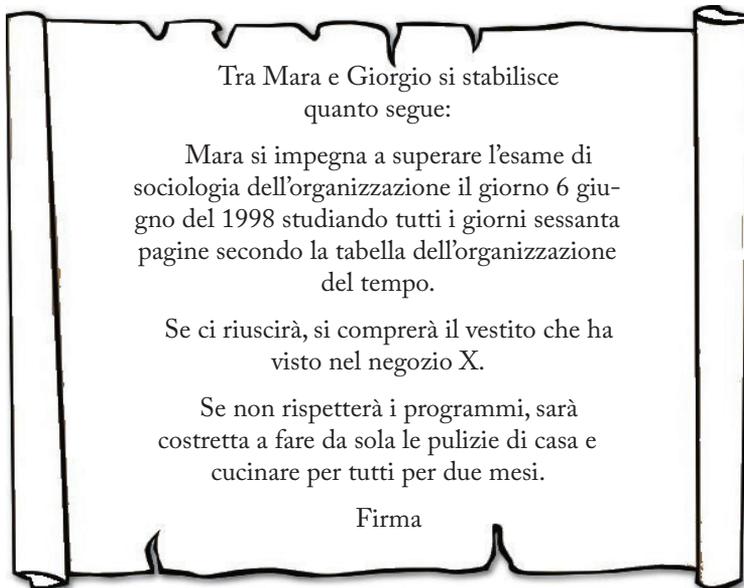
Spesso condividere i nostri obiettivi con qualcuno che ci stima, e che stimiamo, significa prenderci un impegno maggiore.

Se parti per andare in palestra o a correre da solo e fuori piove, la tentazione sarà di rimanere a casa. Ma se sai che il tuo amico ti aspetta per fare ginnastica insieme, troverai la forza di andare.

Il problema è sempre cominciare, quando poi siamo lì, ci divertiamo e stiamo bene. E soprattutto quando si finisce, ci si sente soddisfatti di aver vinto la pigrizia!

Bisogna fare l'accordo in forma scritta e mettere anche un premio e una punizione per essere ancora più motivante.

Esempio di contratto fatto con un mio amico con il quale ho condiviso la casa per un periodo da studenti.



Questo contratto va tenuto ben in vista e riletto tutti i giorni. Il segreto è mettere un bel premio e una brutta punizione, in modo da avere una doppia motivazione: una verso il "piacere" e una lontano dal "dolore".

#### 1.6.4) Pensare ai risultati positivi già ottenuti

L'esame peggiore, sul quale mettiamo più carica emotiva, è il primo perché l'esito di quell'esame in qualche modo condizionerà il nostro percorso universitario. Alcuni professori quando decidono il voto dell'esame tendono a guardare i voti di quelli già sostenuti

e, spesso, il primo fa da biglietto da visita. Vedremo più avanti come gestire l'emotività.

Se hai già collezionato dei bei risultati, invece, è importante tenerli presente quando pensi di non farcela o che andrà male.

“Ho poco tempo per preparare un esame e credo di non farcela”: vai con il pensiero a quella volta che nel preparare un esame, che poi hai superato brillantemente, avevi provato la stessa emozione.

Se ci sei riuscito una volta, puoi riuscirci sempre!

## Il capitolo in sintesi



- RACCOGLIERE TUTTO IL MATERIALE
- ORGANIZZARE IL TEMPO
- LEGGERE INTRODUZIONE E PREFAZIONE
- PORSI DOMANDE ATTIVE
- STRATEGIE PER MOTIVARSI:
  - 1) LAVORARE SULLE CREDENZE
  - 2) CARTELLI
  - 3) MEZZ'ORA DELLE PREOCCUPAZIONI
  - 4) CONTRATTO
  - 5) RISULTATI GIÀ OTTENUTI

### Box di riflessione:

- PROFEZIA CHE SI AUTOREALIZZA
- A PROPOSITO DI OBIETTIVI
- LA GESTIONE DEL TEMPO



**USATE IL CERVELLO PER CAMBIARE**

*Per ricevere maggiori informazioni,  
per parlare o per entrare in contatto  
con lo staff In Mind*

*visita i nostri siti:*

**[www.inmindgroup.it](http://www.inmindgroup.it)**

**[www.inmind-online.com](http://www.inmind-online.com)**

**[www.inmindedizioni.com](http://www.inmindedizioni.com)**

**[www.sempreincrescita.it](http://www.sempreincrescita.it)**

**[www.inmind-solutions.com](http://www.inmind-solutions.com)**

**[www.inmindstore.it](http://www.inmindstore.it)**

*o scrivici una e-mail*

**[info@inmindgroup.it](mailto:info@inmindgroup.it)**

**[edizioni@inmindgroup.it](mailto:edizioni@inmindgroup.it)**

*oppure telefona al*

**+39 3496117688**

*Ci trovi anche su*

**Facebook:** [facebook.com/pages/IN-MIND](https://facebook.com/pages/IN-MIND)

**LinkedIn:** [it.linkedin.com/pub/oriana-staiano/b/53b/836/it](https://it.linkedin.com/pub/oriana-staiano/b/53b/836/it)

**Twitter:** [twitter.com/InMindNow](https://twitter.com/InMindNow)

**Skype:** [oriana.staiano](https://www.skype.com/people/oriana.staiano)