

MARCO
D'ARDIA

SUPER
MEMORIA
SUPER
LETTURA



EDITORE ULRICO HOEPLI MILANO

Copyright © Ulrico Hoepli Editore S.p.A. 2021

via Hoepli 5, 20121 Milano (Italy)

tel. +39 02 864871 – fax +39 02 8052886

e-mail hoepli@hoepli.it

www.hoeplieditore.it

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge
e a norma delle convenzioni internazionali

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEA-Redi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

ISBN 978-88-203-9642-8

Ristampa:

4 3 2 1 0 2021 2022 2023 2024 2025

Copertina: Federico Gerli (Design Evolution)

Progetto grafico e impaginazione:

Simone Vigna (Skesis Design)

Stampa: Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb

Printed in Croatia

5 LE TECNICHE DI MEMORIA

→ **COME MEMORIZZARE PAROLE ASTRATTE**

→ **I SUONI FONETICI**

→ **LO SCHEDARIO MENTALE**

→ **LA FOTOGRAFIA MENTALE**

→ **I NUMERI**

→ **LE DATE STORICHE**

→ **GLI ARTICOLI DI CODICE**

→ **LE FORMULE MATEMATICHE**

→ **I VOCABOLI STRANIERI**

→ **IL CALENDARIO**

→ **I NOMI E I VISI**

→ **MEMORIA A BREVE E LUNGO TERMINE:
LA TECNICA DELL'1-1-1-1**





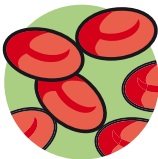
5.1 COME MEMORIZZARE PAROLE ASTRATTE

La memorizzazione delle parole astratte è una parte molto importante, perché andremo ad applicare la prima vera e propria tecnica di memoria su un'informazione. Anche se non sei tra quelli che devono memorizzare parole astratte come termini medici, farmaci ecc., continua a leggere questa parte, perché la struttura di questa tecnica la ritroveremo spesso per memorizzare altri tipi di informazioni. La **parola astratta** è una parola che, riportata alla realtà, non è tangibile.

Esempio: un grattacielo non è astratto in quanto tangibile; “emozione” è una parola astratta in quanto sentimento non tangibile.

Quindi prendiamo come esempio iniziale la parola “emozione”. Come abbiamo visto fino a ora, la nostra memoria è visiva, quindi dobbiamo trasformare questa parola in un'immagine. Se pensi alla parola “emozione”, a che immagine pensi? A un tramonto? A un abbraccio? A un sorriso? Potrebbero venirti in mente veramente tantissime immagini. Infatti il rischio è che se hai trasformato la parola “emozione” con l'immagine dell'abbraccio, a distanza di tempo potresti ricordare solo l'immagine stessa e non la parola a cui è collegata.

La tecnica giusta da utilizzare è sì trasformare la parola in immagine, ma le immagini le dobbiamo trovare direttamente all'interno della parola stessa, in questo modo: divido la parola “emozione” in “emo-zione”: per “emo” posso prendere l'immagine del sangue, oppure quella dei ragazzi emo, e per “zione” prendo l'immagine di mio zio e lo faccio diventare grassissimo così diventa uno zione; in caso non avessi uno zio, pensa a zio Paperone della Disney. Dopo che ho scelto le due immagini, le collego con il PAVLOV e le visualizzo a occhi chiusi. Fallo anche tu: leggi la frase, poi chiudi gli occhi e visualizza (👁️).



EMO

+



ZIONE



Sto camminando per strada e vedo una grossa pozza di sangue (emo) dalla quale esce lo zione ciccione che mi abbraccia.



FANTA

+



ZIA

Hai appena memorizzato la parola “emozione”!

Facciamo un altro esempio con la parola “fantasia”. Questa parola la possiamo così dividere: “fanta-sia”. Per “fanta” prendo la lattina di aranciata, e per “sia” prendo l'immagine di mia zia. Come puoi notare, la parola “zia” è diversa da “sia”, ma la cosa importante, quando memorizzi le informazioni, è avere l'aggancio mentale, in quanto il nostro cervello recupera facilmente la diversità tra le parole: non dirai mai “fantazia” al posto di “fantasia”. Una volta scelte le immagini, le visualizzi con il PAVLOV.



Davanti a me c'è una lattina di fanta gigantesca, la apro e ci trovo dentro la zia che ci fa il bagno.



FILO
+



SOFIA

Continuiamo con “**filosofia**”. La divido in “**filo-sofia**”. Per “**filo**” prendo come immagine un filo di cotone e per “**sofia**” o prendo una conoscente di nome Sofia, oppure il volto di una persona famosa come **Sofia Loren**. È molto importante avere delle immagini ben precise, altrimenti si rischia nel tempo di non ricordare l’aggancio legato all’immagine. E poi unisci il tutto con il PAVLOV, come nell’esempio seguente.



*Tiro un **filo** di cotone rosso che mi trovo davanti che scuce e fa rimanere senza vestito **Sofia Loren**.*



PARA
+



ACCETTA
+



MOLO

Ora passiamo a qualche termine più impegnativo: “**paracetamololo**”. Lo divido in “**para-ceta-molo**”. Per “**para**” prendo un parà (un paracadutista), per “**ceta**” immagino un’ accetta ben affilata e per “**molo**” immagino il molo dove attraccano le barche. Visualizzo con il PAVLOV.



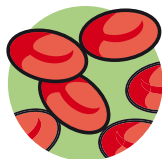
*Mi butto dall’aereo con il paracadute perché sono un **parà**, tiro la cordicella per far aprire il paracadute e invece mi ritrovo in mano un’ accetta (**ceta**) gigante che mi scivola di mano e taglia in due il **molo** dove sono attraccate le barche.*

Ultimo esempio, prima di lasciarti esercitare da solo: “**emocromocitometrico**”. La divido in “**emo-cromo-cito-metrico**”. Per “**emo**” tengo l’immagine usata anche per la parola “emozione”, quindi il sangue; per “**cromo**” prendo l’immagine dell’automobile Croma della Fiat; “**cito**” è il marito di Cita, la scimmia di Tarzan; per “**metrico**” prendo l’immagine di un metro da sarta, quello di plastica morbida.

Visualizzo con il PAVLOV.



*Cammino per strada e incontro una pozza di sangue (**emo**), dalla quale esce una Fiat **Croma** guidata da **Cito**, il marito di Cita, che ha legato in testa un metro da sarta (**metrico**).*



EMO



CROMA



CITO



METRICO

Hai visto come diventa semplice e divertente memorizzare queste parole? Ovviamente queste storielle sono create in base alla mia fantasia, magari tu al posto mio avresti preso altre immagini o creato storielle diverse; se lo hai già fatto sei sulla strada giusta, in quanto la fantasia di ognuno di noi è diversa.

Prima di lasciarti esercitare con alcune parole, ti ricordo che per memorizzare le parole astratte, quindi, basta prendere la parola, suddividerla nelle varie immagini che individui e poi unire queste immagini con il PAVLOV nell'esatto ordine con cui le trovi nella parola, perché se cambi l'ordine delle immagini la memorizzerai in modo differente.

Esempio: se per “**para-ceta-molo**” visualizzi che sei sul **molo** con un **accetta** in mano e tagli a pezzi un **parà**, la parola che alla fine memorizzerai è “**molocetapara**”, che è diversa da “**paracetamolo**”. Quindi è fondamentale mantenere lo stesso ordine.

Qui di seguito trovi delle parole con le quali esercitarti: basta prendere una matita, le dividi e poi crei la storiella con il PAVLOV. Ti ricordo che non devi scriverla, ma semplicemente visualizzarla a occhi chiusi. Buon esercizio!

- Melaninogenicus
- Benzodiazepine
- Fonendoscopio
- Fenilamina
- Sternocleidomastoideo
- Esofagodermatodigiunoplastica



5.2 | SUONI FONETICI

Com'è andato l'esercizio sulle parole astratte? Tutto bene? Mi auguro di sì.

Immagina se ora ti chiedessi di riscrivere le parole che hai memorizzato nell'esatto ordine in cui le hai trovate scritte sopra: sarebbe un esercizio facile o un pochino impegnativo? Penso che l'unico modo che avresti per farlo sarebbe quello di inventare un'ulteriore storiella che le colleghi tra loro (come per la storiella delle 18 parole), oppure quello di sbirciarle.

Quella che vedremo di seguito è la base della tecnica dello **schedario mentale**, ovvero una strategia che ti aiuterà a ricordare le informazioni in un ordine ben preciso. Inoltre, con la conversione fonetica, potremo memorizzare numeri, formule, date, articoli di codice e altro ancora, ma per fare tutto ciò dobbiamo cominciare dallo studio dei suoni fonetici.

I suoni fonetici sono stati inventati da **Mink von Wennishein** e furono divulgati dal filosofo e matematico **Leibniz**. Successivamente furono perfezionati da **Richard Grey** nel 1730 e dal monaco tedesco **Gregor von Feinaigle** all'inizio dell'Ottocento. Nel 1820 il francese **Aimé Paris**, studioso della memoria, apportò le ultime modifiche. Ancora oggi utilizziamo la sua versione.

IN QUESTA TABELLA

Trovi nella colonna di sinistra il numero, il suono prodotto dalla bocca quando pronunciamo i suoni fonetici e le lettere associate al numero; nella colonna di destra trovi degli esempi di parole che contengono i suoni in questione.

SUONI FONETICI	ESEMPIO
1 Suono dentale = t, d	the, ateo, etto, odio ecc.
2 Suono nasale = n, gn	neo, Noè, gnu, Anna ecc.
3 Suono mugolante = m	amo, mio, Emma, miao ecc.
4 Suono vibrante = r	re, aereo, oro, eroe ecc.
5 Suono liquido = l, gl	leo, aglio, ali, olio ecc.
6 Suono palatale = c, g	ciao, oggi, agio, Aci ecc.
7 Suono gutturale = ch, gh	occhio, ago, acqua, occhi ecc.
8 Suono labiodentale = f, v	ufo, afa, via, uva, ovvio ecc.
9 Suono labiale = p, b	boa, ape, bue, Appia ecc.
0 Suono sibilante = s, z, sc	zio, sci, osso, ascia ecc.

Ti preciso che i suoni fonetici che vedi nella tabella si pronunciano esattamente come li leggi, ovvero al numero 1 corrispondono i suoni **t** e **d**, che non si pronunciano *ti* e *di*, ma proprio **t** e **d**, come se a queste lettere si dovesse attaccare una parola che viene cancellata (tipo tavolo ma senza avolo). Questo è l'errore comune che si fa appena si vedono i suoni fonetici, infatti si chiamano "suoni" perché devono essere **pronunciati ad alta voce** per ascoltarli. Se ti chiedessi di memorizzare i numeri con associati i suoni fonetici corrispondenti, come faresti? Magari li ripeteresti tantissime volte fino a che non li avrai imparati a memoria, ma Mink von Wenns-shein ha associato proprio quelle lettere a quei numeri per una ragione ben precisa e Leibniz, che fu la persona che divulgò questi suoni al mondo, li insegnò esattamente nel seguente modo.



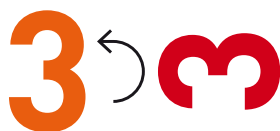
1 I suoni sono **T** e **D**.

Se prendo il numero 1 e allungo l'asticella, diventa una **T**, per assonanza **D** (assonanza vuol dire che i due suoni sono molto simili).



2 I suoni sono **N** e **GN**.

Prendo il numero 2, gli faccio fare una capriola e girandolo diventa una **N**, per assonanza **GN**.



3 Il suono è **M**.

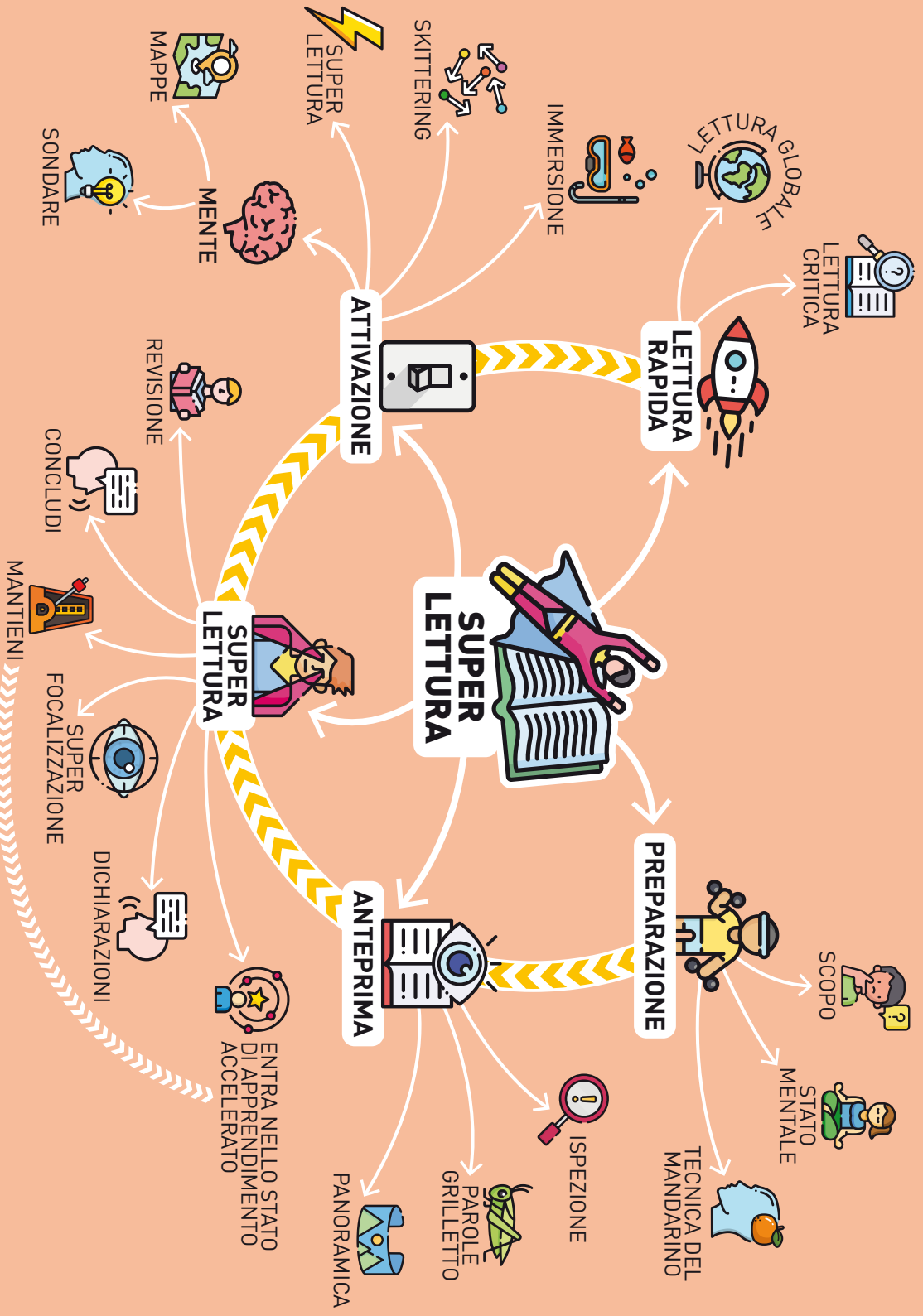
Il 3 è molto simile al numero 2, ovvero gli faccio fare una capriola e diventa una **M**.

7 LA SUPER LETTURA



- **INTRODUZIONE ALLA SUPER LETTURA**
- **I 5 PASSI DELLA SUPER LETTURA**
- **PRIMO PASSO: LA PREPARAZIONE**
- **SECONDO PASSO: ANTEPRIMA**
- **TERZO PASSO: LA SUPER LETTURA**
- **QUARTO PASSO: ATTIVAZIONE**
- **QUINTO PASSO: LETTURA VELOCE (LETTURA CRITICA)**
- **ESERCIZI**

LA MAPPA DEL CAPITOLO





7.1 INTRODUZIONE ALLA SUPER LETTURA

Devi sapere, prima di iniziare a leggere questo capitolo, che questo argomento è entrato a far parte del mio bagaglio culturale solo dopo aver acquisito le tecniche di memoria e di lettura veloce. Il motivo è che sono sempre alla ricerca di strategie per migliorare la qualità, e soprattutto l'efficacia, dell'apprendimento.

Quindi, immagina la scena: io, docente di tecniche di memoria e lettura veloce che leggo circa 5000 parole al minuto. I miei tempi di lettura sono abbastanza soddisfacenti e, mentre sono alla ricerca di nuove strategie da implementare ai miei metodi, mi imbatto in una pubblicità di un corso di fotolettura che garantisce alle persone di riuscire tranquillamente a raggiungere una velocità di lettura di circa **25.000 parole al minuto**.

Immagina un po' cosa è cominciato a frullarmi per la testa. In quel momento mi reputavo uno tra i più veloci lettori d'Italia, non per vantarmi sia chiaro. Nel capitolo sulla lettura veloce affermo che una persona media legge circa a 150/200 parole al minuto, quindi leggere almeno 5000 parole al minuto mi collocava sicuramente tra i più veloci a livello nazionale.

Dopo aver letto quella pubblicità probabilmente ho capito che non era più così.

La prima domanda che mi sono fatto è stata: "Ma come è possibile?". Da docente di tecniche di lettura veloce raggiungere i livelli che io conosco e insegno è già molto impegnativo, di conseguenza pensare di riuscire a quintuplicare questa velocità mi incuriosiva parecchio. Ho messo da parte tutti i pensieri negativi e i pregiudizi che molta gente ha guardando le presentazioni di qualsiasi corso di apprendimento veloce e davanti a una pubblicità sui corsi di lettura rapida perché, come sarà capitato anche a te, la prima domanda è "Dove sta il trucco?".

Eh già, questa è la domanda che il 99% della gente si pone quando vede qualcosa di sconosciuto per la prima volta. Ti pensa un genio, oppure un prestigiatore che ti fa credere di avere delle grandi abilità, ma che alla fine non è altro che un becero trucco. Essendo già del mestiere ed evitando quindi tutte queste paranoie mentali, ho iniziato a documentarmi, a partecipare a corsi di formazione e a esercitarmi fino a quando non ho iniziato a padroneggiare molto bene questa nuova strategia.

Alla fine, se ci pensi, è tutta una questione di evoluzione.

Alla scuola elementare hai imparato a leggere, alla scuola media la tua capacità e velocità di lettura è aumentata e infine, alla scuola superiore, la tua tecnica di lettura è ormai perfezionata ed è arrivata al suo picco di velocità. Purtroppo c'è un ma: la scuola non è finita

e soprattutto ogni volta che si cambia scuola la mole di materiale da studiare, e quindi da leggere, è sempre di più. Fino a quando frequenti la scuola media la velocità di lettura “normale” è sufficiente, ma già alle superiori con la stessa velocità di lettura si inizia a faticare. Perché? Perché il materiale da leggere aumenta esponenzialmente, ma la nostra velocità di lettura non è aumentata nella stessa misura. Questo spiega perché la maggior parte degli studenti che arrivano alle scuole superiori senza incrementare o migliorare il proprio metodo di apprendimento e di lettura fanno abbastanza fatica e se poi si aggiunge anche una scarsa voglia di studiare, ecco che il problema diventa più grande.

Se invece una persona, a livello personale, è alla ricerca di strategie per migliorare, ecco che le cose cambiano. Infatti, se uno studente che frequenta la scuola superiore impara le tecniche di lettura veloce, studiare prende tutta un'altra direzione, diventerà tutto sempre più facile e lo studente potrà sopravvivere decisamente meglio.

Dopo quella che comunemente ho voluto chiamare “scuola superiore” (cioè l'Istituto Superiore di Secondo Grado), per molti studenti arriva anche l'università.

L'università ha degli standard decisamente diversi e il cambio di marcia nello studio è notevole; il salto è sicuramente più alto.

Se prima si parlava di studiare uno o due capitoli per il compito in classe, all'università ti ritrovi a studiare uno o due libri per passare l'esame. Seguendo questa semplice affermazione potrai capire che se non cambia la tua tecnica di lettura, completare gli studi universitari all'università diventa molto faticoso ed è per questo che l'80% degli studenti termina il percorso di studi fuori corso, ovvero ci mette più tempo a laurearsi rispetto al piano di studi e questo anche per una mancanza di tecnica.

Avere delle tecniche di lettura veloce per studiare libri universitari è una “manna dal cielo” perché rispetto a tutti gli studenti che studiano senza tecniche di apprendimento rapido, conoscerle velocizza il processo notevolmente; se uno studente conosce addirittura anche la tecnica di Super Lettura che velocizza il processo di lettura di almeno 5 volte, ecco che la ricetta del successo è servita su un piatto d'argento.

Questa tecnica, ovviamente non l'ho inventata io, ma **Paul R. Scheele**, che spinto dalla voglia di migliorarsi continuamente, ha studiato e ricercato metodi per migliorare la lettura sempre di più arrivando a mettere insieme quelle che sono le strategie più avanzate di **lettura fotografica** che ti permettono di leggere **due pagine al secondo**, e quindi arrivare a leggere un libro di 200 pagine in meno di tre minuti.

Alla fine lui ha fatto il mio stesso ragionamento, ha pensato all'evoluzione della mole di studio e ha trovato un sistema per evolvere la modalità di lettura.

Tutto questo può sembrare magia, ma quando avrai appreso questa tecnica leggerai talmente velocemente che ti sembrerà di avere dei super poteri.

Ecco perché l'ho chiamata **SUPER LETTURA**.

Ora basta chiacchiere. Ti faccio vedere come si diventa un **Super Lettore**.



7.2 I 5 PASSI DELLA SUPER LETTURA

Andiamo a vedere quali sono i 5 passi per diventare un **Super Lettore**, per poi analizzarli nello specifico uno per uno.



LA PREPARAZIONE

Primo passo

- Dichiaro in modo chiaro lo scopo della lettura.
- Entra nello stato mentale di apprendimento con la **tecnica del mandarino**.



ANTEPRIMA

Secondo passo

- Ispeziona il materiale che devi leggere.
- Segnati su un foglio le **parole Grilletto** che noterai.
- Fai un riepilogo di tutte le informazioni individuate.
- Stabilisci il tuo **obiettivo** della lettura di questo materiale.



LA SUPER LETTURA

Terzo passo

- Entra nello **stato mentale** di Super Lettura.
- Fai le **dichiarazioni** sulle tue capacità personali e i tuoi **obiettivi** sulla lettura
- Entra nello stato di **super-focalizzazione** utilizzando la tecnica del mandarino e visualizzando la pagina blip.
- Inizia a girare le pagine continuando a mantenere lo stato di super-focalizzazione.
- Quando hai terminato dichiara l'effetto delle informazioni su di te e che saranno a tua disposizione.



ATTIVAZIONE

Quarto passo

- Dopo la Super Lettura, rivedi subito le informazioni raccolte durante l'anteprima. Osserva attentamente ciò che ti interessa e fai delle domande a cui ti piacerebbe trovare la risposta durante la fase di attivazione.
- Fai sedimentare le informazioni nella tua testa in un tempo tra i 5 e i 20 minuti, oppure torna sui tuoi appunti dopo aver dormito, prima di passare alla fase di attivazione delle informazioni.
- Sonda la tua mente facendoti delle domande, argomentando ciò che hai letto o pensando ai dettagli che ti piacerebbe scoprire del materiale letto.
- Superleggi le parti che ti attirano scorrendo l'occhio velocemente lungo il centro della pagina esaminando grandi porzioni di testo rispondendo alle tue domande.
- Concentrati nelle parti di testo che hai scelto per rispondere alle tue domande con lo "scorrere ritmico".
- Esegui lo skittering sul testo per attivare le informazioni oltre alla superlettura e all'immersione.
- Fai la mappa mentale dei punti importanti che poi completerai in seguito facendo i disegni dei punti e aggiungendo particolari che affioreranno alla tua mente.



LA LETTURA VELOCE (O LETTURA CRITICA)

Quinto passo

- Esegui sia la lettura globale del testo dopodiché fai la lettura critica andando così a colmare tutte le curiosità che ti erano rimaste sul testo.



7.3 PRIMO PASSO: LA PREPARAZIONE

Ho notato, non solo quando andavo a scuola, ma anche quando seguivo i miei allievi, che quando si affronta un testo da leggere quasi nessuno ha ben chiaro lo scopo di quello che sta per leggere. Diciamo che tutti leggono perché "devono studiare" e quindi conoscere quello che c'è scritto in quel determinato libro, ma nessuno ha uno scopo ben definito, ad esempio: "da questo libro vorrei conoscere tutto quello che c'è da sapere su questo determinato argomento", ovviamente andando nello specifico.

Fare la Super Lettura non vuol dire semplicemente prendere il libro e leggerlo, ma avere ben chiaro quale scopo hai nel leggerlo. Ora vediamo nello specifico come fare.

I passi per la preparazione sono 2.

Vediamo i passi da fare.

- Metti davanti a te tutto quello che devi leggere senza iniziare a leggere.
- Chiudi gli occhi e rilassati. Fai un bel respiro e comincia a rilassare prima fisicamente il tuo corpo utilizzando la tecnica di rilassamento che abbiamo visto nella parte della memoria.
- Dichiarala mentalmente lo scopo della tua lettura, per esempio: “nei prossimi 20 minuti leggerò questo testo per capire quali sono le abilità che mi mancano per diventare un buon lettore”.
- Applica la tecnica del mandarino.
- Ora apri gli occhi e inizia a leggere.

RIEPILOGANDO

PRIMO PASSO: PREPARAZIONE

TEMPO: 1 minuto o meno

- Per leggere devi avere un'attenzione focalizzata.
- Per una lettura efficace, preparati mentalmente:
 - 1 Stabilisci chiaramente il tuo scopo.
 - 2 Entra nello stato mentale ideale e prepara il tuo cervello per qualsiasi lettura.

Stabilire i tuoi obiettivi permette alla tua mente di avere un chiaro fine da perseguire. Ti motiva, coinvolge la tua intelligenza emozionale e affina il tuo focus mentale. Entrare nel giusto stato di vigilanza rilassata, prepara il tuo cervello per una performance ottimale. Innalza la tua concentrazione, accelera l'elaborazione delle informazioni, e migliora la comprensione e il richiamo.

STABILISCI CHIARAMENTE IL TUO SCOPO

La lettura è un'attività finalizzata ad uno o più obiettivi. Stabilisci uno scopo preciso per leggere una cosa, altrimenti, la lettura si ridurrebbe ad una mera esperienza passiva con ben poche opportunità di ritenzione dei dati. Stabilire uno scopo prima di affrontare ogni passo della Super Lettura permette di affermare velocemente le tue aspettative dal testo che hai davanti. Comincia a leggere ponendoti le domande relative allo scopo e all'importanza che ha il materiale che stai per leggere. Una volta risposto a queste domande, restringi il tuo scopo, entra nello specifico e ricerca i dettagli, poi, inoltre, interrogati sul tempo che intendi impiegare.



SEGRETO

Ti troverai inesorabilmente a dover scegliere di mettere da parte del materiale che non ritieni importante. Abbandona il senso di colpa per aver lasciato fuori dalla lettura qualcosa di non importante. Al contrario, afferma “posso ottenere tutto quello che mi sono veramente messo in testa di raggiungere.” Il tuo scopo può cambiare a ogni passo della Super Lettura. Il tuo scopo finale potrebbe dunque essere molto diverso da quello iniziale. Sii aperto e flessibile nel tuo modo di pensare per permetterti di scoprire i tuoi veri intenti mentre procedi nella lettura.