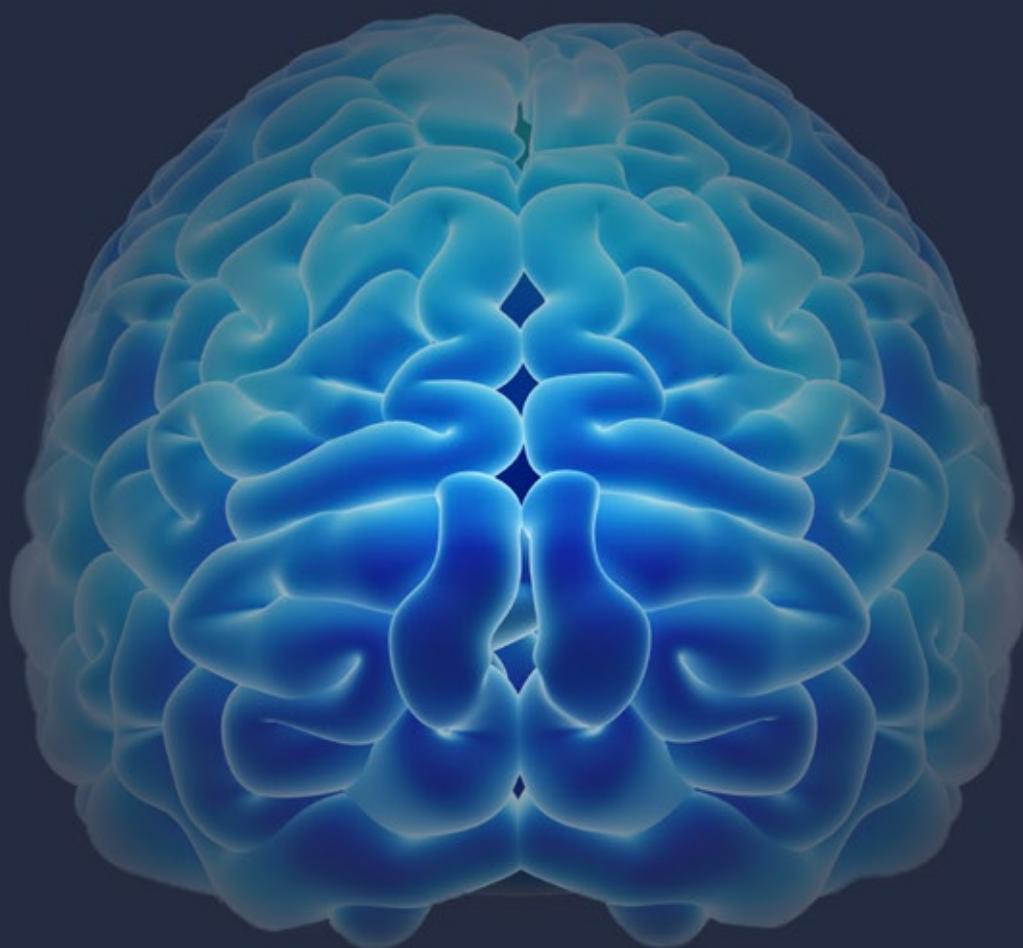


L'ARTE *della* MEMORIA



GIAN LUCA TONELLI



www.brainitaly.it | info@brainitaly.it

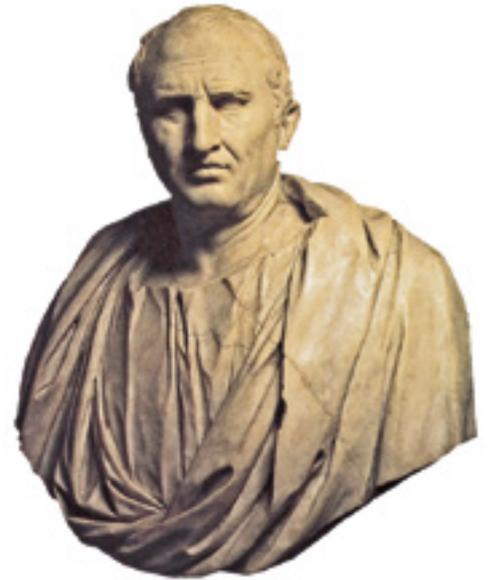
PASSATO, PRESENTE E FUTURO

L'origine delle mnemotecniche è storica. Già intorno al 450 A.C. il poeta lirico Simonide di Ceo conosceva le regole fondamentali per il funzionamento della memoria, sapeva che funzionava attraverso immagini, sequenze e associazioni di immagini.

Queste sono le parole di Marco Tullio Cicerone tratte dal "De Oratore" (II, XXXVII, 357) scritte nel 55 A.C.:

"E' stato acutamente osservato da Simonide o scoperto da qualcun altro che le figure più complete si formano nella nostra mente dalle cose che arrivano ad essa dai sensi e che il più acuto fra questi è il senso della vista; di conseguenza, percezioni ricevute attraverso gli orecchi o formate attraverso la riflessione possono essere ritenute più agevolmente se vengono avviate alla nostra mente per mezzo degli occhi."

Simonide di Ceo viene ricordato da Cicerone in merito ad un episodio fatale.



Siamo in Grecia e precisamente a Farsalo, nel 470 A.C. "Quella sera" racconta sempre Cicerone nel De Oratore "un nobile di nome Scopas aveva offerto un banchetto seguito da un simposio". Fra gli invitati c'era uno dei più ammirati e stimati poeti lirici dell'epoca, Simonide di Ceo. Immaginate la scena: un simposio, graziose flautiste che suonano e ballano; mentre gli ospiti, sdraiati su comodi divani, mangiano, bevono, conversano e si divertono. Il clima è disteso e tutti sono ignari di quello che da lì a qualche minuto sarebbe accaduto. Simonide durante la serata cantò, in onore del nobile, un poema e al termine fu avvertito che fuori lo attendevano delle persone. Uscì e non trovò nessuno. Fu proprio durante questa breve assenza che il tetto della sala del banchetto crollò, uccidendo sotto le macerie Scopas e i suoi ospiti: i corpi erano irriconoscibili, gli stessi parenti accorsi non furono in grado di identificarli.

Simonide però ricordava il punto esatto dove ognuno era seduto e riuscì così a ridare ai parenti i corpi straziati degli sventurati congiunti.

Questo episodio suggerì al poeta le leggi dell'arte della memoria di cui si dice sia stato l'inventore.

Cicerone nella sua opera descrive la memoria come una delle cinque parti della retorica e proseguendo nel testo racconta:

"Egli dedusse che quanti vogliono addestrare questa facoltà devono scegliere alcuni luoghi e formarsi immagini mentali delle cose che desiderano ricordare e porre quelle immagini in quei luoghi, così che l'ordine dei luoghi assicuri l'ordine delle cose, le immagini delle cose richiamino le cose stesse e noi possiamo servirci di luoghi e immagini rispettivamente come la tavoletta cerata e le lettere incise su di essa".

(Cicerone, De Oratore)

La tecnica dei luoghi o "loci", fondamentale per la mnemotecnica, era dunque già acquisita ed applicata nel V secolo A.C. Usata soprattutto da oratori e da quanti basavano la loro professione sull'arte della parola, consiste nel vedere con l'immaginazione una serie di luoghi in sequenza, conosciuti ed abituali nei quali collocare mentalmente le cose, le parole o i concetti chiave da ricordare, meglio se rappresentate da simboli. Quando queste informazioni occorreranno sarà sufficiente fermarsi con l'immaginazione in ognuno dei luoghi e ripescare quanto è stato depositato. Un evidente richiamo a questo procedimento è sedimentato nelle nostre espressioni "in primo luogo", "in secondo luogo", usate prevalentemente nella comunicazione orale.



Ordine mentale dunque e primato al senso della vista e dell'immaginazione: questi i cardini dell'arte della mnemotecnica di Simonide di Ceo. A lui Plutarco (storico greco vissuto tra il 46 e il 120 D.C.) attribuisce il paragone tra i metodi della poesia e quelli della pittura: "Simonide definiva la pittura una poesia silenziosa e la poesia una pittura parlante; poiché le azioni che i pittori dipingono nel loro svolgersi, le parole le descrivono dopo che esse si sono svolte". (Plutarco, De Gloria Atheniensium, 3) In un'iscrizione marmorea trovata a Paro e datata 264 a.C. cita Simonide di Ceo, figlio di Leoprepe, come "l'inventore del sistema degli aiuti mnemonici".

Gli storici ritengono a ragione che Simonide abbia realmente contribuito al nascere di una mnemotecnica anche se alcuni di questi sostengono che ci sia stata una derivazione pitagorica in seguito ad influssi egizi, sembra provarlo anche un frammento greco noto come "Dialexeis" e datato intorno al 400 a.C., contenente una parte dedicata alla memoria: "ciò che odi riponilo in ciò che conosci". Il massimo filosofo greco Aristotele dedica importanza alla memoria e alle immagini mentali. In una delle sue opere sulla dialettica, "Topica", scrive:

"Perché proprio come in una persona dotata di una memoria educata, la semplice menzione dei luoghi suscita il ricordo delle cose stesse, così anche queste abitudini renderanno un uomo più pronto nel ragionare, perché ha le sue premesse classificate dinanzi al suo occhio mentale, ciascuna sotto il suo numero".



I passi più significativi, che influenzeranno lo stesso Cicerone e, attraverso di lui, gli studi medioevali, sono quelli del trattato "Sulla memoria e la reminiscenza": "...la memoria appartiene alla stessa parte dell'anima cui appartiene l'immaginazione: è una collezione di immagini mentali derivate da espressioni sensoriali ...". Più avanti si illustrano anche i due principi che regolano la rievocazione deliberata:

quello dell'associazione e quello dell'ordine.

Sempre Cicerone scrive: "...ho incontrato persone eminenti con poteri di memoria quasi divini (*summos homines et divina prope memoria*): Carmada ad Atene e Metrodoro di Scepsi in Asia, entrambi erano soliti dire che trascrivevano interiormente in certi luoghi in loro possesso, per mezzo di immagini, ciò che desideravano ricordare ... questo esercizio può certamente stimolare la memoria a venire in luce se essa si cela ...".

Nell'opera "Ad Herennium", 88 a.C., l'autore (ignoto) afferma che la memoria artificiale si basa su "luoghi" ed "immagini" (*constat artificiosa memoria ex locis et imaginibus*).

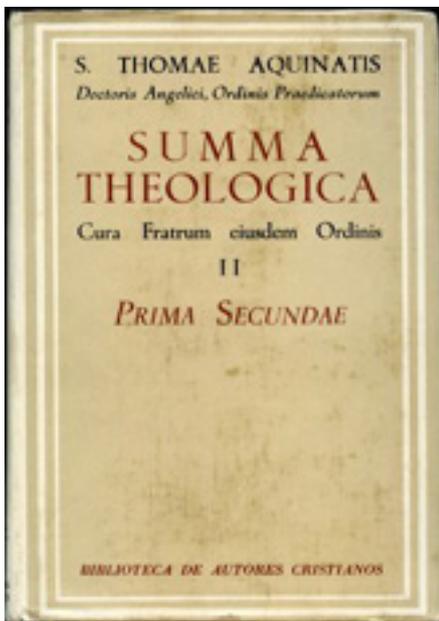
Un "locus" è un posto familiare alla memoria, come una casa, un angolo, un arco, una piazza o un oggetto caro.

Le immagini sono forme, tratti caratteristici e simboli di quanto vogliamo ricordare.

Anni dopo, nel 430 a.C., il retore cartaginese Marziano Capella in una sua opera di nove libri scrive dell'arte mnemonica che si basa su un numero esiguo di regole che devono essere esercitate. E' l'ultimo scrittore di lingua latina a tramandare l'arte mnemonica.

Dopo Marziano Capella quest'arte, come aiuto dell'eloquenza, diventò superflua nel mondo dominato





dai barbari. E la cultura si trasferì nei monasteri. Dopo ci fu una sola opera che Alcuino intorno al 780 d.C. scrisse per conto di Carlo Magno "Sulla retorica e le virtù".

Si passa poi a scrivere sulla memoria nel 1235 con l'opera "Retorica Novissima" di Boncompagno da Signa. Gli stessi Alberto Magno e Tommaso d'Aquino scrissero sull'argomento. Quest'ultimo, secondo i suoi biografi aveva una memoria fenomenale e nella sua opera "Summa Teologica" illustra le regole mnemoniche rimaste celebri e adottate da tutti i mnemonismi.

Fra i primi a divulgare le regole mnemoniche di Tommaso d'Aquino fu Bartolomeo da San Concordio nella sua opera in volgare, "Ammaestramenti degli antichi" (1323 d.C.).

Il fatto che quest'opera sia scritta in volgare lascia pensare che l'esercizio della memoria stava sempre più diffondendosi.

A questo punto risulta facile pensare che la "Divina Commedia" di Dante sia stata scritta tenendo in considerazione il sistema mnemonico per fissare, con immagini impressionanti, il ricordo delle pene infernali e delle gioie celesti. Una conferma viene dalla

struttura di alcuni trattati del '400 e del '500. Un altro illustre autore come il Petrarca è da considerarsi esperto sull'argomento vista la sua opera "De rerum memorandum libri", ricca di riferimenti ai testi di Cicerone e accompagnato da esempi di uomini famosi per quest'arte.

Anche nella pittura si sentono gli influssi di quest'arte, un esempio su tutti: Giotto nei dipinti sulle virtù e i vizi nella cappella degli Scrovegni di Padova (1306). Varietà ed animazioni di immagini.

La prima opera a stampa sulla mnemotecnica è "l'Oratoriae artis epitome" (1492) di Jacopo Publicio. Lo stesso Pietro da Ravenna nel 1491 scrisse il "Phoenix sive artificiosa memoria". Fu soprattutto quest'opera a portare la mnemotecnica a quanti ne avevano bisogno per scopi pratici.

Lo stesso autore afferma di aver memorizzato 200 detti e sentenze di Cicerone, 300 sentenze filosofiche e 200 punti di legge.

Un altro testo importante fu il "Congestorium artificiosae memoriae" (1520) di Johannes Romberch che afferma l'importanza dell'opera per teologi, predicatori, giuristi, avvocati, dottori, filosofi, professori di arti liberali ed ambasciatori.

Chiude la serie dei grandi trattati del '500 il "Thesaurus artificiosae memoriae" (1579) di Cosimo Rosselli.

Inserita sempre più nell'umanesimo e in particolare nel movimento neoplatonico inaugurato nel tardo '400 da Marsilio Ficino e da Pico della Mirandola, anche quella della memoria si avvia a diventare un'arte magica ed occulta. E' in tale scenario neoplatonico che appare nel 1550 "L'idea del Teatro" di Giulio Camillo che inaugura un nuovo filone: quello dei teatri della memoria.

Egli abbozza un sistema mnemonico rappresentato non più da luoghi immaginari ma da un vero e proprio teatro: sette gradinate concentriche, divise da sette corridoi, ognuno dei quali corrisponde ad un pianeta. In questa struttura la funzione tradizionale del teatro viene rovesciata: lo spettatore (uno solo) si trova dove in genere è prevista la scena e guarda verso l'auditorium, contemplando le immagini poste sulle sette volte e sulle sette porte ai sette livelli ascendenti.

Questi segreti mnemonici furono pagati a caro prezzo dall'ex frate domenicano Giordano Bruno (1548-1600) che proprio per questo salì sul patibolo, accusato dagli inquisitori veneziani si difese con queste parole: "Il re Enrico III mi fece chiamare un giorno ricercandomi se la memoria che avevo e che professavo era naturale o pur magica; al quale diedi soddisfazione; e con quello che gli dissi e feci provare a lui medesimo



conobbe che non era per arte magica ma per scienza. Dopo questo feci stampare un libro de memoria sotto il titolo "De umbris idearum", il quale dedicai a sua Maestà; e con questa occasione mi fece lettore straordinario e provvisionato..."

Il progetto di Giordano Bruno appare chiaro: combinare l'arte classica della memoria con quella geometrizzante di Raimondo Lullo, un filosofo che inventò un sistema di combinazioni simboliche, cerchi, ruote e movimento.

Successivamente nell' "advancement of learning" (1605) di Francesco Bacone egli sostiene che, accantonato l'uso esibizionistico che ne hanno fatto gli oratori e i maghi, occorre utilizzare l'arte mnemonica per attività più serie: ad esempio per fissare nella memoria gli oggetti di ricerca, per l'indagine scientifica.



Anche Cartesio (1596-1650) cerca di razionalizzare la mnemotecnica. Nel suo "Cogitationes privatae" racconta di aver trovato un metodo facile per impadronirsi con l'immaginazione di quanto andava scoprendo.

Lo stesso Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716), filosofo e matematico sviluppa sistemi di alfabeti visivi e numerici ancora oggi in uso nei corsi di mnemotecnica. Così l'organizzazione della memoria, dopo aver toccato i punti vitali della retorica, della religione, e dell'etica, della filosofia e dell'arte, approdava a quello del metodo scientifico, all'approssimarsi della rivoluzione industriale.

La nascita della scienza liberò l'arte mnemonica dai contesti magici ed ermetici in cui si era sviluppata. Nel 1634 il matematico francese Pierre Herigone pubblicò il "Cursus Mathematicus" nel quale descriveva un suo modo per ricordare i numeri. Il sistema ebbe varie imitazioni e fu diffuso con il nome di "tavola universale". Ad applicarla alla lingua italiana fu M. Silvini nel suo "Trattato di mnemotecnica" del 1843.

Il primo che ebbe l'idea che la memoria potesse essere studiata sperimentalmente fu il tedesco Hermann Ebbinghaus (1850-1909). La legge che porta il suo nome dimostra l'esistenza di una relazione lineare tra il numero delle prove di apprendimento e la quantità di informazioni ricordate: cioè se si raddoppia il tempo di apprendimento, si raddoppia anche la quantità di elementi memorizzati.

A questa relazione base dell'apprendimento umano fornì un'alternativa l'inglese Frederick Barlett (1886-1969). Egli pose al centro della sua indagine sulla memoria l'importanza del significato del materiale da ricordare: ciò che si ricorda, dice Barlett, è determinato in qualche misura dal nostro impegno emotivo e dalla nostra reazione emotiva al fatto; in pratica dalla nostra immaginazione.

La stessa a cui accennavano secoli prima Simonide, Cicerone, Quintiliano, Tommaso d'Aquino e Giordano Bruno.

Il caso più recente, concreto ed incredibile di uso della memoria è quello del russo Seresevskij raccontato dal neuropsicologo A. Lurida nel suo libro "Viaggio nella mente di un uomo che non dimenticava nulla". Il segreto di questo giornalista russo era quello di trasformare in immagini qualsiasi tipo di percezione. C'è tutta una tradizione, nella storia della memoria artificiale, che vede la memoria come una prerogativa magica, di cui pochi sono dotati, e come tale da "mostrare".

Da Giordano Bruno, che esibisce i suoi poteri mnemonici di fronte al re Enrico III, ricevendone in cambio una cattedra universitaria, fino ai mostri mnemonici che oggi si esibiscono nei varietà o nei telequiz televisivi, continua questa tradizione elitaria e sensazionale di una tecnica dai risultati sicuri per tutti. Come metodo non poteva essere ignorato da una nuova esigenza nata dallo sviluppo dell'organizzazione



lavorativa, cioè il management. Da oltre mezzo secolo, grazie anche ad uno statunitense di nome Harry Lorayne, nonostante lo sviluppo e la diffusione dei computer, negli "States" la mnemotecnica è uscita dai tratti classici per diventare materia di studio. Le maggiori multinazionali, società americane ed organizzazioni la insegnano ai loro top executives. (Kodak, IBM, NASA, Barclays international, Walt Disney Production, ecc.).

In Italia i corsi di memoria sono arrivati tra gli anni '60 e '70 e le prime aziende ad addestrare i loro managers a questa fine arte furono la FIAT e l'Olivetti.

Significativo è anche il diffondersi, alla fine degli anni '70, di corsi a più bassi livelli aziendali e di corsi aperti a tutti: professionisti, studenti di ogni ordine e grado, lavoratori in genere e tutti coloro che hanno credono di poter ottenere vantaggi concreti nel miglior utilizzo della loro memoria.

In Italia la società che per prima ha diffuso i corsi a livello capillare e per tutti è stata la **MEMOTEC**. Il suo fondatore e presidente Giancarlo Nacinelli ha creduto per primo che tutti dovessero conoscere questi meravigliosi metodi, E così è stato. Grazie.



Chi scrive (Gian Luca Tonelli) era, già alla fine degli anni '80, uno degli istruttori **MEMOTEC**, che con passione ha continuato a credere nella mission. Nel 1991, dopo l'entusiasmante avventura **MEMOTEC**, è nato il metodo **Brainitaly**, oggi leader nel settore.

Da allora molto è cambiato. Le sole tecniche di memoria sono state affiancate alle più moderne metodologie di apprendimento rapido, diffuse oggi nei migliori campus universitari di tutto il mondo. Il contributo maggiore allo studio e alla ricerca di tali metodi lo si attribuisce ai paesi anglosassoni. L'inglese Tony Buzan è considerato l'inventore dei

sistemi di mind mapping (mappe mentali o concettuali), il sistema rivoluzionario per schematizzare i testi, prendere appunti e sviluppare idee e progetti.

Con oltre **40.000** allievi il corso di memoria, metodologie di studio, apprendimento rapido e lettura veloce **PowerBrain** è quanto di meglio si possa trovare nell'ambito di quei corsi che aiutano ad imparare. Questo corso inoltre è stato oggetto di tesi di laurea e ricerche in campo universitario.

Il prestigioso Politecnico di Torino lo ha scelto per fornire agli studenti un valido metodo di studio che li possa aiutare nella difficile professione di studente universitario.

Oggi anche la tecnologia ci fornisce utili strumenti per essere più efficaci nell'apprendimento: un particolare software (Mind Manager) è a disposizione per PC e palmari.

Quanti pensavano che negli anni '80 i corsi di "memoria" fossero una semplice "moda" per manager rampanti, oggi si devono ricredere, sempre più scuole si rivolgono agli esperti dell'apprendimento per consulenze e programmi specifici per docenti e studenti. Il futuro è imparare ad imparare velocemente. Il mondo del lavoro chiede persone che abbiano flessibilità ed attitudini ad imparare velocemente. Chi è in grado di farlo si troverà sempre ad occupare posizioni competitive migliori rispetto a coloro che non conoscono questi metodi. Brainitaly si impegna al presente per progettare un futuro migliore: rendere le persone più capaci, più concentrate e più veloci nell'apprendimento.

...e dire che oggi ci sono ancora moltissime persone che fanno un gran parlare della propria scarsa memoria, ma nessuno fa nulla per renderla migliore.



COME FUNZIONA LA MEMORIA

Ecco di seguito una definizione di memoria:

“la memoria è la capacità di acquisire informazioni e di ritenerle nel tempo, é una proprietà fondamentale degli organismi viventi, che consente loro di modificare il proprio comportamento sulla base delle esperienze passate”.

Un vignettista ritrae il volto di un personaggio famoso con pochissimi tratti disegnati ad arte.

Lo schizzo offre spunti visivi sufficienti ad evocare, in chi lo osserva, il ricordo di una forma che mette il soggetto in grado di completare le eventuali lacune.

In questo senso l'essere umano può essere considerato un “dispositivo per il riconoscimento delle forme” prodottosi nel corso dell'evoluzione; i ricordi costituiscono le forme immagazzinate.

ESEMPI

L'immagazzinamento di forme, vale a dire la registrazione dei ricordi, è regolato da un principio piuttosto semplice: le componenti di una forma verranno associate ad un ricordo se esse sono percepite in modo più o meno simultaneo.

Una forma si costituisce e viene immagazzinata quando un gruppo di sue componenti, o elementi, si associa nel tempo. I lineamenti di un volto di un amico, per esempio, vengono memorizzati in associazione e non singolarmente. E' tipico, inoltre, dei ricordi il fatto che il riconoscimento di una loro piccola parte possa innescare il riconoscimento del tutto, certe forme possono evocare altre forme, così come un concetto ne può evocare tanti altri.

ESEMPIO COLOMBO

Gli studi sul funzionamento del cervello rivelano come tali legami si costituiscono. Sembra che la formazione di una memoria associativa comporti una sequenza di cambiamenti molecolari in locazioni specifiche di sistemi di neuroni. Pare che molti di questi cambiamenti si svolgano nei dendriti, le ramificazioni del neurone FIGURA che ricevono i segnali afferenti. Un singolo neurone può ricevere da 100.000 a 200.000 segnali provenienti da fibre afferenti distinte, quindi un numero quasi infinito di configurazioni sensoriali può essere immagazzinato senza saturare le capacità del sistema. In laboratorio si è studiato l'immagazzinamento dei ricordi e le basi molecolari della formazione della memoria associativa analizzando nel coniglio un tipo relativamente semplice di apprendimento associativo: il condizionamento pavloviano, nel quale un organismo impara ad associare due stimoli distinti e separati, proprio come il cane di Pavlov imparava ad associare l'odore della carne con il suono di una campana. Il fatto che il cane associasse i due fenomeni veniva dimostrato da un'intensa salivazione, che costituiva una risposta comportamentale al suono della campana che l'animale aveva memorizzato e quindi imparato a riconoscere.

Ciò che semplicemente Cicerone ed altri della storia avevano intuito e sfruttato, oggi diventa scienza, neuroscienza.

Durante l'epoca moderna le neuroscienze si sono interessate in particolare alle basi fisiologiche di processi cognitivi quali la percezione e la memoria, ma hanno per lo più ignorato il ruolo svolto dalle emozioni. Un'area di ricerca che ha dato risultati interessanti è stata in particolare quella che si occupa del rapporto fra memoria ed emozione.



Si è ampiamente dimostrato che se ad un ricordo si associa una forte emozione, qualsiasi essa sia, il ricordo stesso lascia una traccia neurologica più profonda. Cicerone ed i suoi "amici" avevano intuito anche questo.

Possiamo a questo punto affermare che le associazioni e le emozioni giocano un ruolo fondamentale nei ricordi.

Un esempi tra tutti? La pubblicità!

Chi si occupa di comunicazione pubblicitaria, ad esempio, è per necessità esperto di processi di apprendimento.

Il classico spot pubblicitario televisivo contiene gli elementi sopramenzionati.

C'è l'immagine del prodotto, associata ad altre immagini e soprattutto condita da forti emozioni.

Si gioca su immagini paradossali, comiche, fantastiche, orride, tragiche, erotiche e bizzarre !

Questi sono i motivi per i quali ricordiamo la pubblicità!

Ma vediamo quali tipi di memoria abbiamo a disposizione.

Cinque sono le porte della percezione (organi di senso) : vista, udito, tatto, gusto e olfatto, quindi cinque sono anche le memorie a disposizione del genere umano.

Utilizziamo tutte le memorie e grazie a queste riconosciamo il volto di una persona già conosciuta



(memoria visiva), riconosciamo una voce già ascoltata (memoria uditiva), riconosciamo un tessuto già toccato (memoria tattile), riconosciamo immediatamente il gusto del nostro piatto preferito (memoria gustativa) e infine riconosciamo immediatamente il profumo o l'odore già sentiti prima (memoria olfattiva).

Se queste memorie vengono implicate nell'apprendimento di tutti e per tutta la vita, solo una però viene utilizzata nello studio vero e proprio.

Purtroppo per lo più la scuola ci insegna a utilizzare solamente la memoria uditiva.

Nello studio due sono i sistemi per acquisire le informazioni: ascoltare la lezione e leggere la lezione.

In aula le informazioni vengono trasmesse oralmente e quindi catturate dalle orecchie e quindi dalla memoria uditiva e in fase di lettura, o mentale o labiale, i concetti e le informazioni vengono ascoltate internamente (il caso del lettore mentale o esternamente (il caso del lettore labiale), ma il risultato è identico: si usa la memoria uditiva in entrambi i casi.

Quindi potremmo affermare che la memoria uditiva è l'unica memoria chiamata in causa.

Considerando che la memoria uditiva corrisponde solo ad un misero 18% delle potenzialità mnemoniche, quindi, usiamo pochissimo le nostre potenzialità.

Cicerone e i "suoi amici" avevano già nell'antichità messo a punto una serie di tecniche mnemoniche che consentono di utilizzare e sfruttare quel meraviglioso restante 82% di memoria: quella visiva.

Aggiungendo alle immagini delle sensazioni sfrutteremo anche la leva emozionale, ingrediente fondamentale per il ricordo.

Pensa che oltre metà della massa cervello umano serve per l'apparato visivo ed emozionale!



Ritorniamo per un attimo ai limiti della memoria uditiva, quella che impariamo ad usare sui banchi di scuola.

- **Qual è il metodo e la strategia di apprendimento che sfrutta questa risorsa?**

In altre parole qual è il metodo classico che ci viene proposto dalla scuola già da piccoli?

Quello della RI-petizione!

RI-leggere

RI-petere

RI-passare

RI-scrivere

RI-assumere

...e RI-petere queste operazioni sino alla noia!

Funziona!

Ci si diploma, ci si laurea, si imparano le lingue straniere e tutto ciò che ci occorre imparare.

Ma a quale prezzo?

Tempi infiniti e la solita insicurezza e confusione nel timore di non ricordare tutto.

Tutto questo è un limite!

A porre rimedio a questa serie di limiti per fortuna ci sono quelle tecniche e quelle metodologie conosciute sotto il nome di mnemotecniche che sfruttano le potenzialità della memoria visiva che funziona attraverso l'uso di immagini mentali, l'abilità di associarle tra loro, l'arricchimento di elementi emozionali e l'archiviazione in luoghi e cassette mentali.

Attraverso molte ricerche condotte in ambito universitario è straordinario riscontrare che lo stesso studente, utilizzando questi metodi, impiega un terzo del tempo per apprendere e memorizzare (i dati vanno confrontati con il metodo classico della RI-petizione).

Un'ulteriore informazione utile è questa: usando la memoria visiva (82%), continueremo ad usare anche e comunque la memoria uditiva (18%).

Il risultato è che chi impara ad utilizzare le mnemotecniche non usa solo il 18% della memoria o solo 82% ma, impiega e sfrutta, il 100% delle capacità mnemoniche umane!





Per passare ad un altro argomento vi pongo una serie di domande.

- **Perché troviamo velocemente un piatto all'interno delle nostre case?**
- **Perché troviamo velocemente la parola "casa" all'interno di un dizionario?**
- **Perché troviamo velocemente un documento all'interno del nostro PC?**

La risposta è una sola. Perché ciò che cerchiamo è stato archiviato!

Ai piatti abbiamo dato una collocazione, la parola "casa", attraverso il sistema alfabetico, trova, il suo giusto posto all'interno del dizionario e per un qualsiasi documento informatico è stato creato un file o una cartella.

La memoria ritrova ciò che viene archiviato.

Secondo quest'altro principio di funzionamento della memoria si è riusciti a creare dei veri e propri archivi mentali, alcuni naturali ed altri artificiali.

I migliori archivi mentali naturali sfruttano il conosciuto per contenere nuova conoscenza.

Il conosciuto ad esempio può essere un percorso che quotidianamente percorriamo (casa-lavoro, oppure casa-scuola). Lungo questo percorso ci sono sicuramente dei punti chiave, dei luoghi topici, in sequenza tra loro (una piazza, il benzinaio, l'edicola, un ristorante, il fiorista, ecc.)

Immaginiamo che ciò che vogliamo ricordare (nuova conoscenza) sia anche solo semplicemente la lista della spesa (latte, uova, prosciutto, burro e il gel per capelli).

A questo punto come mettere in relazione il conosciuto (il nostro percorso) e la nuova conoscenza (la nostra lista della spesa) ?

Associando ad ogni luogo del percorso un elemento della nostra lista della spesa, sfruttando la memoria visiva, le associazioni di immagini e le emozioni.

Ad esempio potremmo immaginare: la piazza inondata da fiumi di latte, il benzinaio che anziché metterci benzina nel serbatoio ci infila delle uova, in edicola, allegato ad una rivista, quattro fette di prosciutto, l'ingresso del ristorante scivoloso a causa del burro caduto a terra e per ultimo immaginare che per far durare di più i fiori, il fiorista metta gel per capelli sui petali.

Visualizzate bene le immagini e le associazioni e provate il giusto stupore (emozioni) sarete in grado, poi, in qualsiasi momento, ripercorrendo mentalmente il vostro percorso, di recuperare ogni singolo elemento della vostra lista.

Provare per credere !

Avendo infiniti percorsi o cose conosciute potremmo così sfruttarli per arricchirci di nuova conoscenza. In questi archivi si possono memorizzare da informazioni semplici come quelle della lista della spesa ad informazioni complesse ed articolate come esami universitari.

Durante il corso PowerBrain up viene dedicato parecchio tempo ed interesse alla costruzione degli archivi mentali. Per quanto concerne la creazione di archivi artificiali vi rimandiamo al corso stesso.



BLOCCHI ED OSTACOLI ALL' APPRENDIMENTO

Oltre ai vari problemi legati alle singole fasi dell'apprendimento e le soluzioni menzionate, ci sono blocchi ed ostacoli attribuibili, in questo caso alla psicologia dell'individuo piuttosto che alla tecnica e al metodo.

Quanto conta essere motivati ad apprendere, leggere, studiare, aggiornarsi ed imparare ?

Tutto o quasi. Se manca la motivazione non si avvia il processo dell'apprendimento, è come dire "se non si mette carburante, il motore non si avvia".

La motivazione è il carburante.

Avere ben chiaro il motivo per cui studiare ed apprendere è fondamentale. Avere ben chiari i nostri obiettivi è altrettanto fondamentale, così come saper condizionare gli stati emotivi giusti e i giusti atteggiamenti mentali nei confronti dello studio. E cosa dire delle convinzioni limitanti riferite all'apprendimento, allo studio, alle materie e alle nostre capacità? Ma procediamo con ordine.

Tutti abbiamo sperimentato, in tempi diversi e con intensità differente, gli effetti della demotivazione nell'apprendimento: l'apatia, la poca energia, lo scarso entusiasmo, la mancanza di determinazione, il non raggiungimento degli obiettivi, la stanchezza fisica, mentale ed emozionale. Come si sta? Da cani! Quando si perde la motivazione tutto diventa più pesante, più grande, più cupo e spesso chi sta intorno non comprende il nostro disagio. Questa è la storia di Lorena e del suo disagio.

Lorena, studentessa universitaria della facoltà di psicologia, è stata bocciata al famigerato "esame filtro" di biologia. Era convinta di aver studiato a sufficienza, ma così non è stato. Tornare a casa con la sconfitta impressa sul viso è duro, doversi giustificare ai genitori anche.

Accidenti non ci voleva, il primo esame, la prima sconfitta. Non è una bella partenza.

Dover ristudiare, rileggere e ripassare per l'ennesima volta tutto. Non è il massimo, ma Lorena ha deciso di diventare psicologa e quindi il suo obiettivo deve essere raggiunto, poi, in fondo, tutto sommato non è la fine del mondo.

Ci riprova e il risultato è lo stesso: "signorina, torni la prossima volta!"

La seconda sconfitta ha un sapore ancora più amaro.

Riprendere in mano tutto di nuovo, che schifo!

Qualcuno la consola e in un paio di giorni il boccone amaro è andato giù. Di nuovo piegata su quei testi. Intanto sono passati sei mesi dalla prima volta e la classica frase: "speriamo vada bene la prossima volta, non mi possono bocciare per la terza volta". Ma un destino crudele la vede bocciata non solo per la terza volta ma anche una quarta. Si sente una perdente ed entra in confusione: "è veramente la mia strada?" A questo punto la motivazione a risedersi e rileggere gli stessi testi ormai consumati è sparita e così a darle la forza per riprendere sono i sensi di colpa: "...non posso deludere i miei genitori" e così arriva il giorno del quinto tentativo. E' agitata, ha paura, emotivamente scossa, priva di forza reattiva e di lucidità mentale.

E' una tragedia. Bocciata per la quinta volta e oltretutto la docente, (una vecchia zitella inacidita con sé e con il mondo) le dà un suggerimento, quello che, si spera, la dovrebbe aiutare: "signorina, lei non ha la mentalità scientifica, questa facoltà non fa per lei, si ritiri, mi creda io ho esperienza".

Faceva male sentire quelle parole ma suonavano come verità. Lei era la docente, l'esperienza, dalle rughe profonde sul viso, c'era, lei aveva ragione, forse era vero: chi si diploma all'Istituto alberghiero, forse non ha la mentalità scientifica. Che brutto perdere un anno e mezzo. Sogni e speranze infrante, soldi buttati via, e che dire delle aspettative deluse dei genitori.





Quando si perde motivazione e fiducia crolla il mondo, in quel momento stiamo uccidendo i nostri sogni. Questo è quello che si sentiva dentro Lorena. Attanagliata da dubbi e paure (mai la condizione migliore per prendere decisioni) prende la decisione: “mi ritiro!”

Il giorno in cui, vagando come lo spettro di sé stessa, in cerca dell’ufficio giusto per espletare le pratiche di rinuncia agli studi, ecco che si sofferma a leggere una locandina appesa nella bacheca della segreteria che recita: “se hai problemi con lo studio vieni ad assistere alla presentazione gratuita del corso di apprendimento rapido, tecniche di memoria e metodologie di studio che si terrà ...”.

Mollare o dedicare una serata per capire se un corso può aiutarla ?

Prevale la seconda ipotesi: “tanto ormai, giorno più giorno meno!”

Da quel momento, lei, inconsapevole, stava tracciando una nuova rotta al suo destino, quanto meno quello universitario.

Venne a seguirsì la serata, si iscrisse al corso successivo, vi partecipò e poi ... si laureò “in corso”, recuperando l’anno e mezzo perso. Alla faccia di chi non credeva in lei (vedi docente di biologia).

Cosa veramente le successe per ribaltare completamente la sua situazione ?

Trovò durante il corso un metodo efficace e dei docenti preparati a risvegliare e stimolare la fiducia nelle sue capacità, la motivazione e la passione per ciò che aveva perso: vedersi psicologa.

Vinto il grosso ostacolo dell’esame di biologia, assaporato il gusto per aver superato la sfida più difficile (sedersi di fronte alla docente che le aveva consigliato di abbandonare) il resto è stato semplice. La motivazione crebbe per dare il secondo esame e salì ancora per il terzo, sino a che la stessa motivazione e autostima la portò ad una nuova sfida: finire giusta nonostante i diciotto mesi persi.

Complimenti Lorena per aver dimostrato a te stessa che si può ritrovare motivazione, passione, entusiasmo, energia, focus mentale e risultati, tanti risultati. Complimenti ancora !

Questa era la storia a lieto fine della Dott.ssa Lorena.

Quante storie simili vi potremmo raccontare con gli oltre 40.000 allievi che hanno frequentato il nostro corso. E quanti invece, ogni giorno si trovano a perdere lentamente fiducia nelle proprie capacità di apprendimento senza fare nulla per porvi rimedio.

Quando perdiamo la motivazione insorgono in noi pensieri, atteggiamenti e convinzioni fallimentari:



è difficile, non ci riesco, è una materia che odio, dimentico tutto, non riesco nemmeno a concentrarmi, non sono portato per queste materie, forse non è la strada giusta, studiare è noioso, è difficile lavorare e contemporaneamente aggiornarsi, sono stressato/a e così via.

Un altro blocco nell'apprendimento è l'eccessiva emotività, l'incapacità controllare i propri stati d'animo. Ad esempio prima di un esame, di un'interrogazione, di un concorso e di tutte quelle situazioni in cui dobbiamo dimostrare ciò che sappiamo ed abbiamo imparato, accade di provare la sensazione di confusione, debolezza, blocco, sudori freddi, palpitazioni, azzeramento della salivazione, con il risultato di non rendere per ciò che meriteremmo.

L'ansia ad esempio funziona come un tappo nei confronti della nostra memoria.

Chi si è trovato ad esporre oralmente, ad esempio, di fronte ad una commissione di esaminatori, provando eccessiva ansia, avrà riscontrato, oltre ai disagi menzionati sopra, che la propria esposizione non è stata né brillante, né lucida, né chiara, sempre interrotta da mugolii e raschiamenti di voce. Ci si sente male, a disagio, e tutto questo non ci favorisce, anzi ci limita e molto!

Tutto ciò ha un nome: ansia da prestazione!

Utilissime tecniche di rilassamento e di respirazione aiutano, ad esempio, a superare brillantemente questi disagi che ci causano stress e risultati scadenti.

Cosa fare quando nutriamo credenze e convinzioni limitanti riferite all'apprendimento e a noi ?

Per capire bene come agiscono dentro di noi le convinzioni prendiamone una, una di quelle più diffuse: "non ce la farò mai ...".

"Non ce la farò mai a preparare l'esame per quella data, non ce la farò mai ad imparare questa lingua straniera, non ce la farò mai a memorizzare tutto, ecc."

Pochi sono realmente consapevoli come le nostre credenze possano agire sul nostro modo di pensare, sul comportamento e sui risultati.

LE FASI DELL'APPRENDIMENTO

Le fasi dell'apprendimento sono quattro:



Acquisizione delle informazioni



Comprensione delle informazioni



Organizzazione delle informazioni



Ritenzione delle informazioni.

L'acquisizione delle informazioni e dei concetti avviene tramite la lettura e l'ascolto.

L'acquisizione delle informazioni consente di passare alla fase successiva, cioè quella della comprensione. Una volta acquisite e comprese le informazioni vanno organizzate al fine di essere ritenute, cioè ricordate.

Questo processo lo attraversiamo ogni qualvolta leggiamo non solo con lo scopo di comprendere, ma anche con lo scopo di ricordare attraverso l'organizzazione delle informazioni precedentemente acquisite e comprese.



Procedendo con ordine vediamo quali ostacoli incontriamo in ognuna delle fasi dell'apprendimento.

Durante la prima fase, cioè quella dell'acquisizione delle informazioni (lettura o ascolto) quante volte ci accade di distrarci con il risultato di non capire, perdere tempo e pazienza.

L'incapacità di mantenere la concentrazione, essendo il primo problema legato alla prima fase dell'apprendimento, mina l'intero processo dell'apprendimento.

Non sono concentrato, non capisco, cosa organizzo, informazioni non comprese ?

Al fine di ricordare che cosa ?

Potremmo definire l'incapacità di essere concentrati come l'incapacità di vivere il qui ed ora, cioè, l'incapacità di vivere il presente. Perché ?

Perché la nostra mente è focalizzata su ciò che è accaduto o su ciò che dovrà ancora accadere.

Facciamo alcuni esempi. Uno lavorativo-professionale ed uno scolastico.

Il sig. Claudio Bettini, direttore commerciale dell'azienda per cui lavora, è nel suo ufficio e sta studiando un manuale operativo di strategie d'impresa, squilla il telefono, è la sua segretaria che gli comunica che un loro cliente ha respinto la ricevuta bancaria (non paga), quella di 43.000 euro !

Se il sig. Bettini non è in grado di staccarsi fisicamente, mentalmente ed emozionalmente da quella telefonata il risultato sarà che, pur rimanendo anche ore davanti a quel manuale, in testa non entrerà niente, il nulla.

Si chiama incapacità fisica, mentale ed emozionale di staccarsi da ciò che è accaduto.

Si può trovare la giusta concentrazione per correre un gran premio di formula uno tra la morte della madre e il funerale della stessa ? Sì !

Michael Shumacher lo ha fatto ! Vincendo tra l'altro il gran premio.

Si può imparare a non essere influenzati per ciò che è accaduto? Sì!



Veniamo ora all'esempio scolastico.

Alessia Ferro, studentessa universitaria della facoltà di economia e commercio sta preparando l'esame di Diritto Privato, è solo a pagina 54, per un attimo il pensiero va all'esame, è tra 21 giorni, pensa che per allora non ce la farà mai. Arriva in fondo alla pagina e il risultato è di non aver capito niente.

Si chiama incapacità fisica, mentale ed emozionale di staccarsi da ciò che dovrà ancora accadere.

Si può imparare a non essere influenzati da ciò che dovrà ancora accadere ? Sì !

Così come si possono allenare i muscoli si può allenare la capacità di mantenere il focus mentale e dominare le emozioni. Durante il corso vengono insegnate utilissime ed efficaci tecniche di concentrazione, focus mentale e controllo emotivo.

Ricordiamo a tutti che mezz'ora di lettura, apprendimento e studio concentrati vale quanto tre/quattro ore quando abbiamo la testa per aria.

Se la distrazione è il vero problema della prima fase dell'apprendimento, l'incapacità di vagliare criticamente le informazioni e i concetti è il vero problema della seconda fase, quella della comprensione.

La comprensione di testi e lezioni passa attraverso parole e concetti chiave, non attraverso fiumi di parole. Purtroppo chi studia dà troppa importanza alle singole parole e questo lo si manifesta, in fase di lettura, con intere frasi sottolineate e in fase di ascolto con appunti scritti quasi sottoforma di dettatura.

Si legge e si ascolta passivamente. Troppa importanza alla sintassi e poca ai reali concetti.



Durante un corso gli allievi apprendono un metodo per leggere ed ascoltare attivamente e criticamente, per estrapolare i concetti chiave di primo, secondo e terzo grado e per creare la rete concettuale, cioè la mappa mentale o concettuale.

Quante volte succede di non capire ciò che stiamo leggendo o ascoltando ?

Aumentando la capacità di comprensione, oltre a ridurre i tempi si ridurrà anche lo sforzo mnemonico al quale ci si sottopone durante la fase di organizzazione e ritenzione.

La capacità di comprendere non è solo legata al proprio quoziente di intelligenza ma soprattutto dipende dalla strategia usata per individuare in un testo scritto o ascoltato le unità di comprensione, i concetti chiave, la loro gerarchia e la loro relazione.

Il cosiddetto sistema del "mind mapping" è stato studiato in Inghilterra nel 1970, insegnato nei migliori campus universitari di tutto il mondo, e pensare che ancora oggi nelle nostre scuole è sconosciuto ai più.

Gli studenti, i lavoratori e i professionisti che imparano questi metodi hanno una marcia in più, è un metodo talmente semplice ed efficace al tempo stesso che non se ne può più far a meno. Questo a detta dei migliaia di allievi che lo hanno imparato e sperimentato con noi.

Ora cambiamo argomento.

- Qual è il vero problema della terza fase, quella dell'organizzazione delle informazioni e dei concetti ?
- Che tipo di metodo usa lo studente per organizzare le informazioni e i concetti ?
- Ha letto, ha capito, ora deve organizzare il tutto per memorizzarlo. Cosa fa ? Che metodo usa ?

La ripetizione !

Ri-leggere, **Ri**-passare, **Ri**-petere, **Ri**-assumere, **Ri**-scrivere

Che noia! Questo è il vero problema!

E la vera soluzione sta nel creare archivi mentali, sorte di cassettiere mentali, in cui depositare tutto ciò che desideriamo ricordare. Una volta archiviato l'occorrente, elimineremo totalmente la noiosa fase della Ri-petizione.

Dovete forse "ripassare" infinite volte dove tenete i piatti in casa ?

No ! E perché ? Perché li avete "archiviati" da qualche parte !

Se imparerete ad archiviare ciò che avete studiato non dovrete noiosamente ripassare ! Semplice, no ?

Durante il corso ci sarà una parte teorica in cui si impara a costruire gli archivi e una parte pratica durante la quale si impara ad utilizzarli. Sconvolgenti i risultati !

A questo punto manca all'appello l'ultima fase dell'apprendimento (la ritenzione) e il vero problema che ostacola il ricordo.

Abituati ad organizzare informazioni e ricordi attraverso la ripetizione, inevitabilmente usiamo la memoria uditiva per ricordare ciò che precedentemente abbiamo acquisito e compreso, che corrisponde al 18% del potenziale mnemonico umano.

La soluzione a questo problema è usare l'82% restante: la nostra potente e straordinaria memoria visiva che funziona per immagini, associazioni di immagini ed emozioni.

E' una memoria che tutti possiedono, ma che purtroppo non siamo stati educati a sfruttare nello studio e nell'apprendimento in genere. Forse anche solo per questo vale la pena frequentare un corso !

Al termine possiamo affermare che, per le geniali soluzioni proposte in tutte le fasi dell'apprendimento, il corso proposto è in grado di soddisfare le più esigenti richieste in merito alle metodologie di apprendimento rapido.



LE SOLUZIONI

Le soluzioni proposte durante il corso PowerBrain riguardano tutte le fasi dell'apprendimento:



Acquisizione delle informazioni



Comprensione delle informazioni



Organizzazione delle informazioni



Ritenzione delle informazioni.

Tecniche di concentrazione, focalizzazione e atteggiamento mentale.

La mente può essere allenata alla capacità di tenere elevata e costante la concentrazione così come si allenano i muscoli in palestra. L'essere umano è un complesso sistema cibernetico costituito da corpo, mente ed emozioni. La tecnica proposta fornisce metodologie per l'aspetto fisico (il corpo) consentendo di accordare il corpo alla concentrazione. La postura del corpo, così come la respirazione ad esempio, influiscono notevolmente ad innescare il processo della concentrazione.

Sofferamoci per un attimo ad analizzare un atleta prima della gara, il suo sguardo, la sua mimica facciale, la respirazione, la postura eretta, fiera e determinata. Cosa ci fa capire?

Pensa per un attimo al tuo corpo, alla tua respirazione, alla tua mimica, alla tua postura prima di affrontare lo studio, l'apprendimento o una semplice lettura. E' simile al comportamento di un atleta? Credo di no. Non veniamo, dalla scuola, educati a farlo. Si pensa semplicemente che per concentrarci sia sufficiente dirsi "mi devo concentrare". Cosa succede quando ci diciamo "mi devo concentrare" ma il corpo rimane floscio, l'espressione del viso è svogliata e la respirazione troppo rilassata? Chi prevale? Le parole o il corpo?

Ciò che mi dico deve essere sempre congruente con la fisiologia del corpo, altrimenti sulle parole prevale il comportamento.

Imparerai quali sono i corretti comportamenti del corpo che avviano e mantengono la concentrazione. Per quanto concerne l'aspetto mentale imparerai "la grammatica mentale", fatta di parole ed immagini che accelerano e mantengono alto il livello di concentrazione.

Ritorniamo all'esempio dell'atleta. Cosa si dice, quali parole utilizza, con quale tono, quali immagini proietta nella sua mente prima della gara?

Parole che incoraggiano, tono deciso e sicuro e immagini di risultati, di vittorie, di successi.

Il tutto in "accordo" con il corpo.

E' importante, ad esempio, prima di mettersi a studiare o leggere, usare con se stessi le parole e le immagini mentali giuste.

- **Cosa dire invece in merito all'aspetto emozionale?**
- **Cosa succede quando le nostre emozioni ad esempio rimangono ancorate a ciò che è appena accaduto?**
- **Cosa succede ad una squadra di calcio, che subito un goal non riesce a staccarsi dalle emozioni di delusione, sconfitta e paura di perdere la finale?**



Succede che si perde concentrazione, quindi forza e convinzione.

Cosa succede ad una persona impegnata nella lettura se non è in grado di staccarsi emotivamente da un evento negativo appena accaduto? Arriva in fondo la pagina con il risultato di non aver capito nulla! Durante il corso PowerBrain imparerai semplici ed utili tecniche per suscitare e condizionare le emozioni giuste per mantenere la concentrazione.

Quando la tua fisiologia (il corpo), la tua mente e le tue emozioni sono in perfetta armonia, quando c'è congruenza ottieni il massimo. In questo caso il massimo in termini di capacità di concentrazione.

A tutto ciò si aggiunge una strategia per comprendere i cicli dell'attenzione e della concentrazione. Scoprirai la relazione che c'è tra livello di concentrazione e tempo. Leggere o studiare, ad esempio, per troppo tempo consecutivo (un'ora, due ore, tre ore, ecc.) è sconveniente.

La conoscenza della curva dell'attenzione ti consentirà di programmare in maniera efficace i tempi di studio ed apprendimento per massimizzare le risorse di concentrazione.

Inoltre, per quanto riguarda la focalizzazione imparerai esercizi di dinamica mentale per fissare ad un livello profondo ed inconscio gli obiettivi. Cosa ottenere nella prossima mezz'ora di studio?

- **Entro quale data essere pronto per affrontare quell'interrogazione, quell'esame o quel concorso?**
- **Con che grado di preparazione? Per ottenere quale voto?**

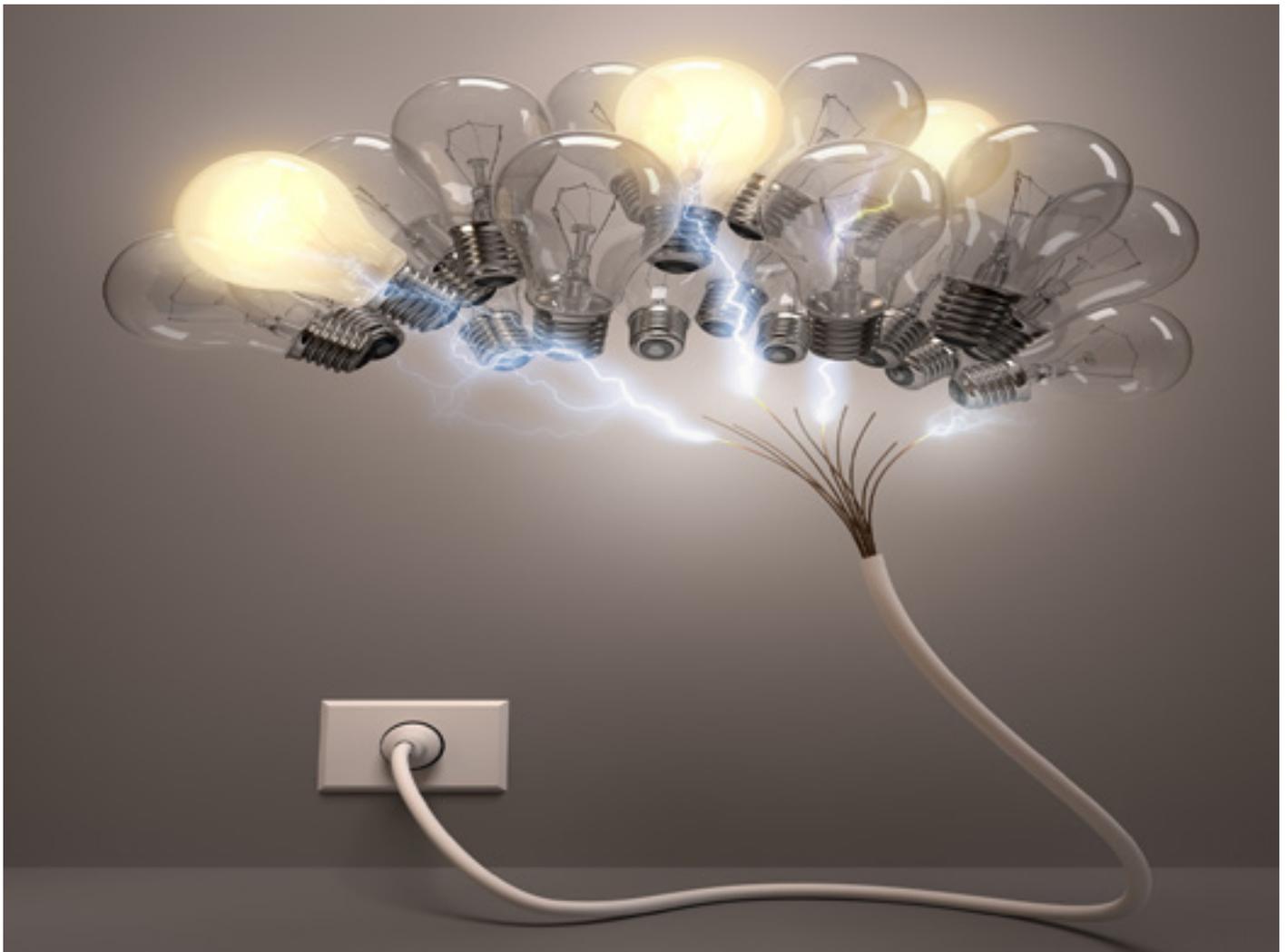
Quando i nostri obiettivi si fissano a livello inconscio, sempre a livello inconscio adottiamo dei comportamenti che ci conducono più velocemente ai nostri obiettivi.

In merito all'atteggiamento imparerai una metodologia per comprendere come l'atteggiamento e le convinzioni influiscono sullo studio e l'apprendimento.

Atteggiamenti negativi, risultati negativi. Atteggiamenti positivi, risultati positivi.

Si può imparare a condizionare il nostro atteggiamento, quindi i risultati.





LE MAPPE MENTALI

Splendide soluzioni! Geniali! Efficaci! Pratiche! Semplici!

Tanti e positivi sono gli aggettivi con i quali vengono descritte le mappe mentali dai nostri allievi e tanti sono i risultati ottenuti con questi metodi. Le mappe mentali, o più comunemente chiamate reti concettuali, consentono di risolvere i problemi della fase comprensione, nella fase di organizzazione e nella fase di sviluppo delle idee e dei concetti.

Nella fase in cui si legge con lo scopo di comprendere imparerai una lettura attiva volta a riconoscere quali sono le unità di comprensione di un brano, quale è il concetto chiave di primo grado di ogni singola unità di comprensione, quali sono i concetti chiave di secondo e terzo grado e quale relazione (rete concettuale) c'è tra di loro.

I concetti chiave sono sempre rappresentati sul testo da parole chiave, parole evocative di un concetto, quelle che, se ricordate, scatenano il ragionamento. Imparare a riconoscerle, estrapolarle e organizzarle secondo la rete concettuale ti renderà veloce, lucido ed efficace.

Su un foglio di dimensioni A4 ci può stare un intero capitolo e su un foglio grande, da lavagna a fogli, della dimensione 100 X 70 cm., un intero testo per un esame universitario!

Quali sono i vantaggi di questa soluzione?

Alta comprensione, visione globale e costante. Se per leggere, comprendere e “mappare” un intero



testo occorrono 15 giorni, significa che per 15 giorni i tuoi occhi e la tua mente continueranno a vedere tutto ciò che è stato fatto, dal primo all'ultimo giorno. Purtroppo, invece, sul testo, quando si gira pagina scompare tutto ciò che si è studiato prima. Hai capito il vantaggio? Comprendi ed impari anche se "non vuoi" e ne hai una visione globale! Mica male!

Un'altra splendida soluzione riguarda il "mind mapping" per prendere appunti in fase di ascolto, a lezione, ad un corso, ad una riunione, ad un congresso, ecc.

Per riuscire a creare una rete concettuale in fase di ascolto è necessario sviluppare capacità di concentrazione, di ascolto, di comprensione, di rapida sintesi mentale e di estrapolazione delle parole chiave.

Prendendo appunti, secondo il classico sistema, quello di cercare di scrivere tutto o quasi, rispettando sintassi e regole grammaticali, ci si perde nel dare troppa importanza alle singole parole, perdendo il vero significato concettuale dei contenuti.

Successivamente, a casa, avrete appunti compresi, ordinati, chiari e connessi tra loro attraverso la rete concettuale. Tempo risparmiato e padronanza della materia!

Il terzo impiego delle mappe mentali è rappresentato dalla possibilità di sviluppare progetti, idee, relazioni, riunioni e procedure lavorative.

Spesso, quando cerchiamo di scrivere le nostre idee, attraverso il classico metodo (cercare di scrivere tutto), ci perdiamo ed interrompiamo la vena creativa, notando un'evidente differenza tra la velocità con la quale produciamo idee e la velocità con la quale le scriviamo. E' proprio questa differenza che interrompe le idee, a volte perdendole in insofferenza e stress.

Con questo sistema non correrai più questo rischio. Ora sai cosa sono e quali vantaggi offrono, sicuramente il corso PowerBrain ti offrirà la parte pratica, condotta da professionisti ed esperti in questo campo.



GLI ARCHIVI MENTALI

Avendo infiniti percorsi o cose conosciute potremmo così sfruttarli per arricchirci di nuova conoscenza. In questi archivi si possono memorizzare da informazioni semplici come quelle della lista della spesa ad informazioni complesse ed articolate come esami universitari.

Durante il corso PowerBrain viene dedicato parecchio tempo ed interesse alla costruzione degli archivi mentali. Per quanto concerne la creazione di archivi artificiali vi rimandiamo al corso stesso durante il quale costruirete un archivio di 100 cassette.

Velocità di memorizzazione, chiarezza, lucidità, rapidità e sicurezza nel recupero delle informazioni sono i vantaggi cardine di questo semplice ed al tempo stesso efficace metodo.

Sfruttando sempre la memoria visiva vediamo

Esempio di archivio numerato:

- 1 Uno FIAT**
- 2 Sposi**
- 3 triciclo**
- 4 Auto**
- 5 Continenti**
- 6 Ciliegia**
- 7 Sete**
- 8 Pista**
- 9 Palloncino**
- 10 Maradona**

Vediamo come potremmo usare questo modello di archivio numerato per ricordare la classifica dei dieci fiumi europei più lunghi.

Ecco di seguito l'elenco dei fiumi:

- Volga**
- Danubio**
- Dnepr**
- Don**
- Divina Sett.**
- Pecora**
- Reno**
- Vistola**
- Elba**
- Loira**

La tecnica proposta non solo consente di ricordarli in sequenza dal primo all'ultimo, ma sarete in grado istantaneamente di recuperare il sesto, l'ottavo, il terzo ecc.



LE MNEMOTECNICHE

Prodotto della nostra storia e poi recentemente (1950) sviluppate, le mnemotecniche sono semplicissimi metodi che sfruttano la memoria notoriamente più sviluppata nel genere umano: la memoria visiva.

Ti verrà insegnato come memorizzare velocemente lingue straniere (vocaboli, regole, sintassi, ecc.), numeri (prezzi, quotazioni, date, codici, password, telefoni, pesi, misure, date, ecc.), nomi e cognomi, codici (civile, penale, ecc.), procedure lavorative, testi (scientifici ed umanistici), formule (matematica, fisica, chimica, economia, ecc.), esami, musica (accordi, melodie, testi di canzoni, ecc.) e tutto ciò che per diversi motivi (studio, aggiornamento, interessi e passioni) desideri ricordare con velocità e sicurezza.



TECNICHE DI RILASSAMENTO

Sotto stress non ricordiamo. Con l'ansia pre-esame la memoria fa cilecca. Quanti purtroppo lo hanno sperimentato!

Una semplicissima tecnica di training autogeno, imparata durante il corso ti consentirà in pochissimi minuti di trovare la giusta tranquillità emotiva per affrontare qualsiasi prova d'esame.

E' una tecnica che ti aiuta ad entrare in "fase alfa", quella fase in cui siamo tranquilli, ricettivi, lucidi, calmi e sicuri.

www.italianet.it

Una firma manoscritta in nero, stilizzata e fluida, che sembra iniziare con "ITALIA" o qualcosa di simile.

