

L'arte di leggere

Uno dei più grandi ostacoli nel ricordare le cose che hai letto consiste nel cominciare a leggere senza sapere il perché. Potrebbe sembrare banale, ma se non sai che cosa sta cercando di dirti l'autore, ricordare ciò che hai letto può diventare estremamente difficile. Considera per un attimo le mnemotecniche e rifletti sul modo in cui ci aiutano a ricordare. La nostra memoria funziona meglio quando esiste una struttura portante a cui possiamo associare le cose. Quindi, se abbiamo già una buona idea di che cosa stiamo per leggere, diventa molto più semplice ricordare, perché abbiamo già in mente una struttura concettuale. In un certo senso è come avere un albero a cui puoi aggiungere concetti (i rami) ed informazioni (le foglie), che ti aiutano a costruire la conoscenza della materia. Ecco un esempio di come avere un'idea generale di quello che andrai a leggere rende molto più efficace la lettura. Leggi il seguente paragrafo e poi ripeti tutto quello che ti ricordi senza riguardare il testo.

In realtà la procedura è molto semplice. Prima devi sistemare i materiali in gruppi diversi. Naturalmente un mucchio potrebbe essere sufficiente in base alla quantità che deve essere fatta. A meno che non devi spostarti perché non sei attrezzato, è tutto quasi finito. Ricordati di non eccedere con il tempo. E' meglio fare poche cose alla volta. A breve termine potrebbe non sembrare importante ma le cose si possono complicare molto facilmente. Un errore può essere molto costoso. In poco tempo, però, tutto il processo diventerà quasi banale. E' difficile ipotizzare un futuro immediato in cui tale compito non sia ancora necessario, ma non si sa mai. Una volta finita la procedura, bisogna separare i materiali di nuovo in gruppi in modo che possano essere messi via. Eventualmente verranno usati un'altra volta e tutto il ciclo dovrà essere ripetuto, ma fa parte della vita normale.¹

Pensa quanto più facile sarebbe stato ricordare tutte queste informazioni se avessi saputo prima che la procedura in questione era fare il bucato! Tutti noi sappiamo come fare il bucato (più o meno) e quindi abbiamo già una struttura mentale delle operazioni da seguire per lavare i panni. Per cui se avessimo saputo prima di leggere di che si trattava, ricordare tutto sarebbe stato molto più semplice. Adesso diamo un'occhiata ad una tecnica di lettura che si basa su questa fundamenta.

SQ3R

Una delle tecniche più diffuse è stata sviluppata nel 1946 da Francis Pleasant Robinson nel libro intitolato *Effective Study*. La tecnica era ideata per gli studenti universitari ma può essere applicata in qualsiasi contesto. SQ3R è l'acronimo delle cinque fasi da seguire per migliorare le capacità di ricordare le informazioni lette:

1. Survey (Esaminare);
2. Question (Domandare);
3. Read (Leggere);
4. Recall (Ricordare);
5. Review (Ripassare).

Questi cinque step ti aiutano a usare efficacemente il tuo tempo perché utilizzandoli potrai capire quale documento leggere, ad integrare le informazioni apprese con quelle già possedute e a leggere con il giusto livello di dettaglio.

Survey

La prima cosa da fare è capire se il materiale che hai trovato sarà utile. Si comincia scorrendo l'indice, l'introduzione, i titoli ed i sottotitoli. Se il documento sembra adatto per i tuoi scopi, allora sarebbe il caso di leggere anche i riassunti dei capitoli, se ci sono, per avere una visione panoramica del documento.

Una volta che hai deciso di leggere il documento, comincia con l'introduzione, insieme ai titoli e ai sottotitoli. Di seguito, dai un'occhiata a tutti gli elementi tipografici (parole in corsivo, in grassetto, ecc) perché questo ti aiuta a capire quali sono le parole ed i concetti principali. Infine, esplora eventuali immagini, mappe, grafici o diagrammi presenti nel testo.

Question

Annota le domande che ti hanno portato a leggere il documento, insieme ad eventuali domande che sorgono durante la fase di survey. Pensa a cosa serve la lettura e come ti può aiutare in generale.

Questo step è molto importante perché prepara la mente al processo di apprendimento. Considera la situazione da questo punto di vista: quando devi trovare l'indirizzo di un ristorante dove vuoi mangiare, fai una ricerca sul web e leggi le recensioni per soddisfare la tua necessità. Molto probabilmente ricorderai questa informazione perché la stai cercando attivamente. Lo stesso vale quando leggi i materiali dei corsi universitari che stai seguendo.

Read

Ora bisogna leggere il documento. Procedi con una sezione alla volta e annota quello che non riesci a capire. Tieni presente che il tuo compito è trovare le risposte alle domande che hai formulato nello step precedente. Un'ottima strategia per verificare la tua comprensione è trasformare i titoli e sottotitoli in domande per cui devi trovare una risposta prima di procedere. Se stai leggendo correttamente, impiegherai più tempo del previsto, ma non ti preoccupare: è tutto tempo risparmiato per la fase di memorizzazione dei concetti. Puoi anche usare il metodo Cornell per prendere appunti.

Recall

Dopo aver letto il documento, bisogna ripassare il contenuto mentalmente alcune volte ed identificare i punti chiave. Se hai una struttura concettuale a cui associare i concetti e le informazioni questo step è molto più semplice. A questo punto, torna alle domande che hai posto nella fase numero 2 e cerca di formulare le risposte senza riguardare il testo. Puoi usare il testo solo se non riesci a rispondere.

Review

Una volta che sei in grado di ricordare tutte le informazioni, si passa alla fase di ripasso. Si inizia rileggendo gli appunti, specialmente se non sei sicuro di aver capito tutto. Poi, bisogna spiegare il contenuto ad un'altra persona contestualizzandolo rispetto al corso ed agli obiettivi dell'insegnamento. Infine, si dovrebbe ripassare il materiale ad intervalli regolari (dopo una settimana, dopo un mese ecc.) per poterlo ricordare a lungo termine.

Dove leggere?

Prima di cominciare a leggere bisogna trovare il luogo adatto. Molti studenti pensano che la biblioteca sia il posto ideale in quanto è **accessibile** quasi sempre, contiene spesso le **risorse** che servono per ricercare ulteriori informazioni e dati, e non bisogna preoccuparsi che **l'illuminazione** sia appropriata. Inoltre, la **temperatura** di solito è confortevole, gli spazi sono sufficienti e di norma le persone non disturbano. Però, potrebbe creare distrazioni in quanto anche molti dei tuoi amici potrebbero frequentarla, magari amici che non possono resistere alla tentazione di chiacchierare, invitarti a prendere un caffè o socializzare. Di sicuro, fare delle piccole pause ad intervalli prestabiliti è consigliabile ma spesso queste pause diventano una scusa per non studiare. Bisogna essere attenti!

Molte persone invece amano restare nella propria camera perché non possono spargere i loro libri e appunti dappertutto. Studiare nella propria camera può essere un'alternativa valida se è confortevole, ben illuminata, appropriatamente riscaldata, ecc.

Ricorda: l'ambiente di studio dovrebbe essere un posto dove sei sicuro che ti puoi concentrare senza elementi di disturbo e distrazioni.

1 Bransford, J.D., & Johnson, M. K. (1972). Contextual prerequisites for understanding: Some investigations of comprehension and recall. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11, 717-726.