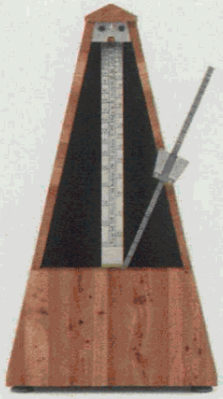


Non è una dote innata: c'è una tecnica da apprendere, perfetta per chi studia e per chi ama i libri, ma ha poco tempo

impara la lettura veloce!

A scuola ci hanno insegnato che leggere lentamente permette di raccogliere quante più informazioni possibili sul contenuto del testo e sul messaggio che l'autore del libro vuole trasmettere. In realtà, è il contrario: leggere piano facilita le distrazioni. La mente, infatti, pensa molto più in fretta di quanto i nostri occhi riescano a leggere e per questo si distrae. La mancanza di velocità influisce sulla concentrazione, limitandola. E, se non siamo concentrati, sarà difficile comprendere ciò che leggiamo e alla fine avremo solo sprecato tempo. Perché questo tempo "renda", ci vuole metodo.

1 Pianifica l'impegno

Per ottimizzare la resa della propria lettura, la prima cosa da fare è pianificarla, come si fa per la palestra o altre attività quotidiane. Bisogna dedicarsi a un libro quando si è riposati, creando quasi un rituale, magari sorseggiando una tisana calda, comodi su una poltrona, accendendo una candela profumata o un incenso esotico.

✔ «Occorre dedicare del tempo al nutrimento della mente» spiega Matteo Salvo, il "memory man" vincitore del Guinness world records per aver memorizzato in apnea un mazzo da 52 carte da gioco. «Il cervello va coccolato, bisogna prendersene cura per permettergli di imparare nuove abilità e di assimilare nuovi concetti».

2 Adotta una visione d'insieme

Prima di iniziare la lettura, si deve comprendere la struttura del libro e per farlo bisogna partire dall'indice, che permette di avere una visione d'insieme. L'indice è lo scheletro del testo, anticipa tutti gli argomenti che si leggeranno e permette di vedere le relazioni che intercorrono tra un argomento e l'altro.

✔ Leggiamo sempre anche introduzione, prefazione e retro di copertina: ci danno la chiave di lettura del testo, ci fanno apprendere il messaggio che l'autore vuole trasmettere. Ciò aiuterà a risparmiare tempo nella comprensione del testo.

✔ Solo conoscendo il senso generale del libro è possibile selezionare i contenuti da approfondire o tralasciare.

3 Trova le parole-chiave

Occorre trovare nel testo le parole chiave, nomi e riferimenti importanti. Come fare? In genere si posizionano a inizio paragrafo ma, se non ci sono, basta scorrere velocemente il testo per individuarli.

✔ In base allo scopo di lettura vanno cercate le "parole grilletto", quelle che catturano l'attenzione. Per intenderci, bisogna individuare quelle parole capaci di far scattare le associazioni in grado di far tornare in mente il concetto che si vuole ricordare. Evitiamo gli esempi se si è compreso il concetto, così come le parti discorsive prive di parole chiave.

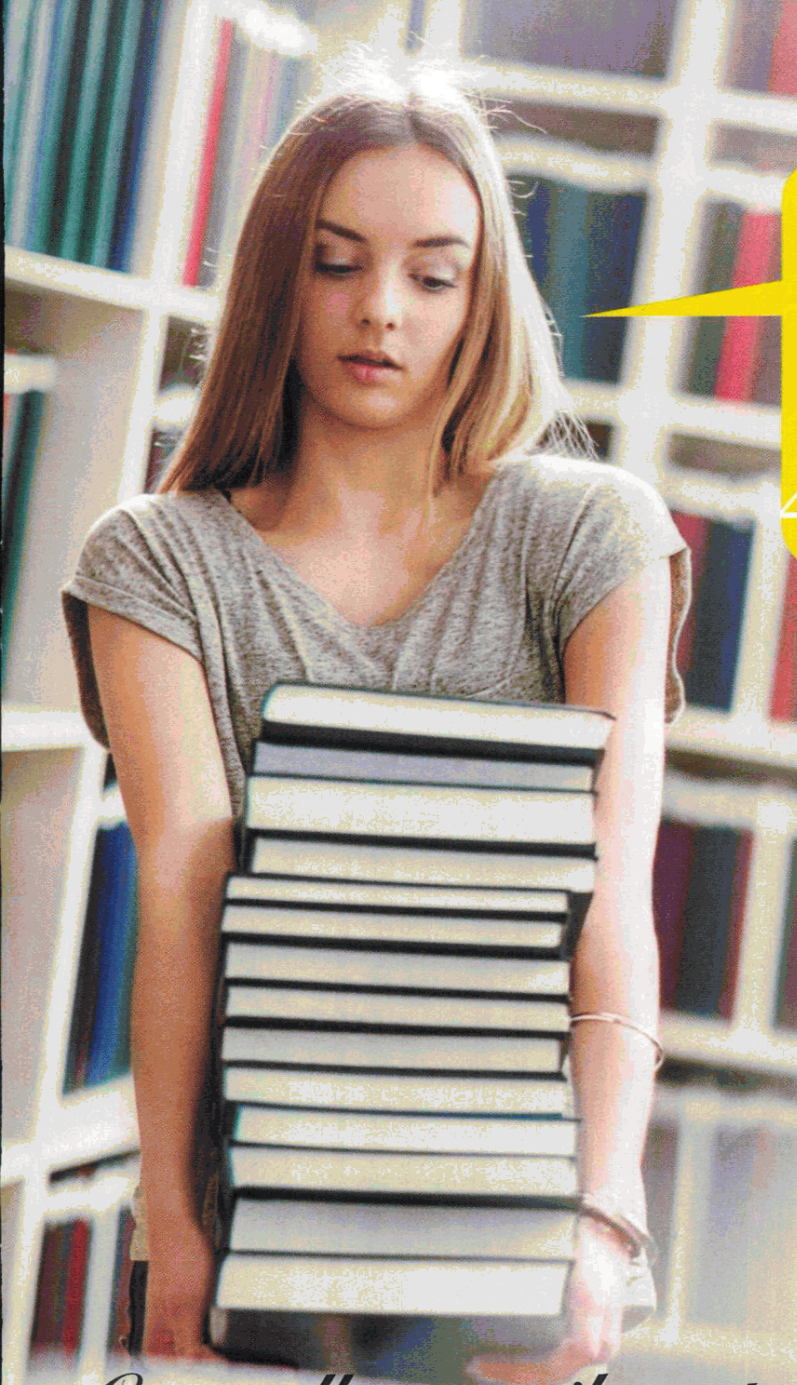
Non basta? Scegli i racconti brevi

Nell'era di social network e notizie virtuali, i racconti brevi possono contribuire a migliorare la propria performance da lettore. Forse, per un amante della lettura "esplorare" racconti può non essere molto allettante, ma per chi vuole imparare a leggere di più o a farlo più velocemente (come gli studenti che hanno necessità di apprendere da un testo) i racconti brevi possono essere un ottimo strumento per allenarsi. In commercio se ne trovano di moltissimi tipi, tanto in formato cartaceo quanto in ebook. Un motivo più che valido per tuffarsi nei racconti brevi è la certezza di leggere tutta la storia. Se si ha poco tempo e spesso non si riesce a concludere un libro, con un racconto breve il problema non si pone: certamente si riuscirà a leggere l'intera storia e finire un libro porta con sé un senso di realizzazione che invoglia a farlo ancora, magari variando generi e autori fino a diventare grandi lettori.

Action agency get WEsion

1

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.



Usa un "puntatore"

Per ottimizzare la resa del tempo dedicato ai libri, basta scorrere sotto il rigo con le dita o un "puntatore" (una penna o una matita). Contrariamente a quanto ci hanno insegnato, così la lettura diventa molto più fluida.

✔ Leggendo, bisogna muovere il puntatore in modo costante e a una velocità superiore al solito ritmo. Più gli occhi si abitueranno a "inseguire" il puntatore più rapida sarà la lettura.

✔ Questa indicazione vale per la lettura di apprendimento e non di piacere, cioè per chi vuole imparare qualcosa da un testo: leggere in questo modo una poesia, ovviamente, avrebbe poco senso.

Non procedere parola per parola

Da piccoli siamo stati abituati a leggere un testo sillaba per sillaba, addirittura tornando indietro nel timore di non aver capito bene o leggendo ad alta voce: questi metodi rallentano la lettura.

✔ Ogni volta che si legge un libro, infatti, non bisogna focalizzarsi sulle singole parole, ma imparare ad ampliare il campo visivo, a leggere frase per frase, muovendo gli occhi velocemente da una all'altra, senza indietreggiare e né porsi l'obiettivo di comprendere tutto quello che c'è scritto nella pagina.

✔ Per leggere più velocemente bisogna "far finta" di essere già un lettore abile. In questo modo, il cervello si sforza ad abituarsi al nuovo ritmo e, nell'impegno per mantenere il passo, elimina automaticamente tutte le informazioni inutili di cui non ha bisogno.

Come allargare il campo visivo

«Un buon esercizio per ampliare il campo visivo» spiega Matteo Salvo «è quello di osservare l'immagine nella pagina a fronte e abbassare lo sguardo riga per riga. L'obiettivo è tenere l'occhio fisso al centro e percepire ciò che è scritto su tutta la riga. A un certo punto si vedrà sfocato ai lati: quello è il punto di partenza per iniziare ad allenare l'ampliamento. È un po' come fare stretching. Mantenendo lo sguardo fisso sulla riga centrale, bisogna percepire cosa c'è ai lati» completa l'esperto.

* «I piloti di Formula 1» prosegue l'esperto «fanno un esercizio analogo per aumentare la visione periferica e avere la consapevolezza di che cosa sta succedendo alla propria destra e alla propria sinistra senza voltare la testa».

* Per allenarsi si può ritagliare un rombo all'interno di un cartoncino. In questo modo si otterrà un foglio bucato al centro che, appoggiato sulla pagina, consentirà di vedere solo ciò che appare in corrispondenza del rombo.

* Con una matita segnate una linea verticale che tagli a metà il rombo per il suo asse maggiore. Poi coprite con un cartoncino. Scoprite le righe una per volta e cercate di indovinare il maggior numero di parole possibile, per allenare la visione laterale.

1,8
LIBRI LETTI ALL'ANNO DAGLI ITALIANI

da leggere

Tutto in un giorno

Come leggere 1 libro al giorno
Matteo Salvo, Gribaudo editore, 16,90 euro

L'autore affronta le tecniche e i parametri di valutazione della lettura e offre ai lettori dei trucchi da utilizzare per imparare a leggere più velocemente. All'interno del suo manuale per diventare un lettore rapido, il "memory man" italiano sottolinea l'importanza della concentrazione e della respirazione, dell'ambiente esterno e della postazione in cui si legge, i diversi generi e la differenza tra lettura in versione cartacea, a monitor o su tablet.

Servizio di Pamela Franzisi.
Con la consulenza di Matteo Salvo, campione di memoria e primo e unico senior trainer in Europa certificato da Tony Buzan per insegnare le Mappe Mentali® in Italia.

Action agency get WEsion

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.