

IL GIORNO

SABATO 7 NOVEMBRE 2015 **IL GIORNO**

SPETTACOLI E SOCIETÀ' XXIII ..

IL RAGAZZO DA GUINNESS

Matteo Salvo «La mia memoria? Ho un segreto»

di **BENEDETTA GUERRIERO**

- MILANO -

MAPPE MENTALI per imparare a studiare e a memorizzare senza più fare fatica e soprattutto ottimizzando i tempi. Secondo Matteo Salvo (nella foto), detentore del titolo di Guinness World Record e autore di «Mettilo turbo alla tua mente» con le mappe mentali, le difficoltà di apprendimento che affliggono studenti e professionisti alle prese con nozioni e bilanci sarebbero dovute alla mancanza di un metodo efficace per memorizzare formule e concetti. Attraverso il suo testo, edito da Gribaudo, Matteo Salvo accompagna i lettori in un viaggio alla scoperta di quei meccanismi che permettono al cervello umano di rielaborare in maniera rapida e vivace le informazioni.

Stando all'auto, che è anche il pri-

MAI PIÙ PROBLEMI

**Con il suo metodo
facile e pratico
ricordare è semplice**

mo e unico senior trainer in Europa certificato all'insegnamento delle mappe mentali da Tony Buzan, inventore delle stesse, il primo passo da compiere è quello di dire addio ai metodi tradizionali, basati sul ricorso agli schemi per sintetizzare i concetti e aiutare la mente umana a ricordare.

«Ci hanno insegnato a studiare sulle mappe concettuali - spiega Salvo -. Queste, però, hanno un orientamento cognitivo, razionale e non sempre sono di facile lettura. Hanno una struttura lineare, noiosa, e per questo tendono a scivolare via dalla memoria». Spa-



zio, quindi, a immagini, colori ed emozioni per aiutare il nostro cervello a memorizzare.

Salvo, come ha scoperto le mappe mentali?

«Dopo aver frequentato il Liceo classico, mi ero iscritto alla facoltà di Ingegneria ma facevo molto fatica a studiare. Passavo il tempo sui libri, ma in tre anni avevo dato solo sette esami. Ho cominciato, così, a interrogarmi e mi sono reso conto di non avere un metodo. Mi sono informato e ho scoperto l'esistenza delle mappe mentali. Da quel momento la strada è stata sempre in discesa».

Come si costruisce una mappa mentale?

«Bisogna individuare un nucleo, a cui verrà associata un'immagine per favorire associazioni creative. Dal nucleo si sviluppano i primi rami che, a loro volta, danno origine ad ulteriori sottogruppi. Si parte dal grande per scendere poi nel dettaglio».

Non sembra molto diverso dal lavoro per creare una mappa concettuale...

«A differenza di quelle concettuali, le mappe mentali sono la rappresentazione grafica del nostro pensiero e fanno leva su una memoria emotiva a lungo termine. Per creare una mappa mentale si ricorre ai colori, alle immagini, alle emozioni, a fatti strani che si imprime nella mente con maggiore facilità».

Il tuo lavoro ha a che fare col mentalismo?

«Il mentalismo è una branca dell'illusionismo. Il mago usa dei trucchi attraverso i quali finge di memorizzare; le mappe mentali, invece, consentono realmente di ricordare un numero illimitato di nozioni e concetti».