

▶ BARBARA BERTI

È POSSIBILE leggere un libro al giorno? «Sì, basta avere metodo. E usando quello giusto la mente può raggiungere risultati incredibili». È la filosofia di **Matteo Salvo**, primo italiano al mondo ad aver vinto il titolo di "International Master of Memory" ai Campionati mondiali di Memoria nel 2013, in cui ha memorizzato, tra le altre cose, un numero di mille cifre in 60 minuti, ed è entrato nel Guinness dei primati per aver memorizzato e riordinato un mazzo di carte da gioco in apnea. Gli sport di resistenza, infatti, sono l'altro ambito per cui Salvo è famoso in tutto il mondo: è arrivato nono tra gli italiani all'Ironman di Embrun nel triathlon, 55esimo all'Ironbike e ha partecipato a tante ultramaratone in montagna, tra cui la "Tor Des Geants" di 330 chilometri, e gare in bici di oltre 600 chilometri (Ironbike).

SALVO, nato a Genova nel 1976, ha una laurea in ingegneria meccanica e dal 2000 insegna tecniche di memoria in Italia e all'estero. Dopo aver frequentato i corsi dell'inglese Tony Buzan (autore di libri sulle tecniche di apprendimento e memorizzazione e inventore delle mappe mentali), è diventato il primo e unico senior trainer in Europa, certificato per insegnare le mappe mentali attualmente nella sua scuola di Torino, attraverso i suoi libri. L'ultimo, arrivato in libreria da pochissimi giorni, è "Come leggere 1 libro al giorno" (Edizioni Giubauda, pagg. 256, euro 16,90). All'interno del manuale per "il lettore rapido e stregigaco" (scritto proprio così), il "memory man" spiega la differenza fra lettura veloce e lettura strategica e approfondisce i parametri PAM (Parole al minuto) e CRBT (Coefficiente di ritenzione a breve termine), la velocità di percezione e di spostamento dell'occhio, l'ampliamento del campo visivo, le tecniche di skipping, di skimming e di scanning, l'importanza delle parole grilletto. E ancora:

La ginnastica dello "spirito" aiuta a potenziare le performance intellettive
E infatti lui è riuscito a memorizzare un intero mazzo di carte in apnea

Gli allenamenti del cervello con un libro al giorno

Leggere più velocemente e conservare il ricordo dei contenuti appresi: questo è l'obiettivo di un numero sempre maggiore di manager, professionisti e studenti, impegnati nella sfida di ottimizzare la resa della propria lettura. Matteo Salvo torna in libreria con il manuale per "il lettore rapido e stregigaco" (è scritto proprio così) dove illustra le sue teorie scientifiche: esercizi per la mente, metodi di approccio a un testo e influenze dell'ambiente esterno

L'autore sottolinea l'importanza di concentrazione e 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 nel tablet.

Come è diventato campione di memoria?

«Tutto è iniziato all'Università: in tre anni avevo sostenuto solo tre esami. Non riuscivo a studiare. O meglio, studiavo tantissimo ma non ricordavo nulla. Agli esami, poi, anche se ero preparato mi facevo sopraffare dall'emozione. E ciò creava in me un grande senso di frustrazione».

Quindi ha iniziato a fare sport?

«No, quello già lo praticavo. Ed ero bravo. Seguendo i consigli del mio allenatore in breve tempo ho aumentato le performance senza dare troppa fatica. Così ho pensato che avrei potuto allenare non solo il fisico ma anche la mente».

Con il nuovo tipo di allenamento è arrivato fino ai campionati di memoria?

«Sì, facendo un passo per volta. A

ingegneria si ricerca sempre la soluzione migliore, il metodo per risolvere un problema. Il mio era non avere metodo, così mi sono messo a cercare e ho scoperto che c'erano delle tecniche e bastava conoscerle, e non era una questione di predisposizione, ma solo di mettersi lì a impararle e allenarsi. Poi sono arrivati i campionati di memoria».

Nella pratica, come si fa a leggere un libro al giorno?

«Per l'apprendimento rapido servono metodologia di studio, tecniche di memoria, tecniche di lettura veloce e mappe mentali, appunto, ideali per organizzare i contenuti e le informazioni. Tutto ciò si può applicare a ogni genere di testo ma, ovviamente, quando si vuole leggere un libro per piacere o per hobby è inutile schematizzare tutto quanto. Questo approccio è utile per studiare, che sia lo studente universitario o che sia l'avvocato in carriera che deve fare un aggiornamento».

Nel libro sostiene che la lettura strategica è il primo passo ed è più importante della lettura veloce. Ci spiega meglio?

«Occorre una strategia efficiente nella lettura in modo da capire la struttura del testo e avere così una visione d'insieme».

Quindi da dove si inizia?

«Dall'indice del libro, parte spesso trascurata. Una volta compresa la suddivisione del testo si leggono i titoli dei capitoli, i sottotitoli e così via. Si cercano eventuali parole chiave. Quindi si legge l'inizio e la fine del paragrafo. Una volta capito l'argomento si può decidere la velocità di lettura e approfondire le parti che ci interessano. In questo modo si risparmia tempo e si memorizza meglio. Ovviamente non bisogna mai perdere di vista lo scopo per cui si sta leggendo. In base all'obiettivo cambiano le modalità di approccio alla lettura».



Matteo Salvo è laureato in ingegneria meccanica e dal 2000 insegna tecniche di memoria in Italia e all'estero

Il libro



È appena arrivato in libreria il nuovo volume di Matteo Salvo "Come leggere 1 libro al giorno"



Matteo Salvo ritira il titolo di International Master of Memory 2013