

I piccoli trucchi del

PHOTOREADING

secondo Paur R. Scheele e secondo me!

*Rif. Paul R. Scheele (ed. ita 2002)
"Photoreading. Lettura fotografica"
Alessio Roberti Editore;
elucubrazioni di Martina*

Postulati:

- la LETTURA ELEMENTARE, cioè quella che ci hanno insegnato alle elementari, inculca in noi un **modello che limita** la nostra mente. Prendi tutto ciò che sai sulla lettura comunemente intesa e hai appena definito le barriere che ti impediscono di ottenere nuovi risultati.
- **ABBRACCIA** nuove possibilità di lettura (oltre che i tuoi amici): non puoi **leggere 25000 parole al minuto**, ovvero NON CONSCIAMENTE... ma il tuo SUBCONSCIO sì.
- **Elimina le GIUSTIFICAZIONI**: quando cambi un paradigma, in qualsiasi area della tua vita, tutto ricomincia da capo. Abbi pazienza, sperimenta e **DIVERTITI!** Prova a dirti "farò tutto ciò che è necessario per avere la padronanza di questa cosa". E **lascia andare** la bassa stima delle tue capacità di apprendimento, il dubbio su di te, il rimandare, il perfezionismo, la mentalità o tutto o niente, il bisogno di sapere tutto e subito... *nessuno nasce imparato e non hai più 3 anni!*
- **GIOCA con TE** (perchè una parte di te ha ancora sicuramente 3 anni!!!)

IL METODO

Si compone di 5 fasi (e qui mi sbizzarrisco con i colori, per divertirmi!!!)

1. **PREPARAZIONE;**
2. **ANTEPRIMA;**
3. **LETTURA FOTOGRAFICA;**
4. **ATTIVAZIONE;**
5. **LETTURA RAPIDA;**

Ed ecco le fasi in dettaglio:

1_PREPARAZIONE... “pronti...”

- **Dichiara il tuo SCOPO:** tutte le nostre letture hanno uno scopo. Lo scopo sguinzaglia le abilità. *Non è un sillogismo per cui le nostre lettura sguinzagliano le nostre abilità... o sì? :D* Stabilire uno scopo è un potere che puoi sentire, emotivamente e fisicamente. Prova a chiederti: qual è l'applicazione definitiva di questo materiale? Quanto è importante per me questo materiale? Quanto mi è utile? Ne vale la pena? Quanto dettagliatamente voglio leggere il testo? Ho bisogno dei dettagli? Quanto tempo sono disposto/a a investire adesso per soddisfare il mio scopo? Troppa gente vaga senza meta... ma se non ho uno scopo, la mia lettura è passiva, e spesso inutile. Scopo e gestione del tempo non sono separabili.

“Alcuni libri vanno assaggiati, altri inghiottiti, e solo pochi vanno masticati e digeriti; alcuni libri, cioè, vanno letti ma senza approfondimento, e solo pochi vanno letti interamente, con diligenza e attenzione”.

Francis Bacon, XVIII° secolo

Inoltre, dichiara il tuo scopo ogni volta che leggi: falla diventare un'abitudine. Questo focalizza la tua attenzione, impegna la mente ed aumenta la concentrazione!

- **Entra nello stato ideale per leggere: il MANDARINO!** Corpo rilassato, mente vigile. *Se qualcuno fa arti marziali o meditazione conosce già questo stato di veglia rilassata; comunque a me ha aiutato molto* la tecnica del mandarino: dato che possiamo occuparci di 7 + - 2 informazioni alla volta, e ricerche con bimbi dislessici hanno dimostrato che fissare l'attenzione in un punto ci aiuta ad usare le altre unità di attenzione disponibili su un compito preciso, IMMAGINA di tenere in mano un mandarino (colore, forma, profumo... gioca con il mandarino, lancialo e riprendilo, *sentilo!*). Ora prendi il mandarino e portalo verso la parte postero-superiore della testa (*circa dove avevamo la fontanella da neonati*). IMMAGINA che il mandarino sia lì, senza che tu lo tenga con la mano, e sentilo (*è un mandarino magico, ovviamente!*). Chiudi gli occhi, e presta attenzione al tuo stato fisico. Ti sentirai rilassato e vigile. Registra questa sensazione. Mantieni questo stato mentre apri gli occhi ed inizi a leggere. Nota storica: la tecnica del mandarino ci è stata tramandata in un gran numero di forme: il cappello da meditazione cinese, il cappello da mago, e persino la concezione originaria del cappello da asino!

2_ ANTEPRIMA... “attenti...”

- possiamo leggere solo ciò che conosciamo già, che vuol dire? Il nostro cervello usa solo schemi familiari. La corsia *VELOCE* per scoprire gli schemi alla base dei testi consiste nel *fare l'anteprima*. Evita di scendere troppo presto nei dettagli: vuoi trarre il massimo beneficio che ogni minuto che investi nella lettura. Se inizi troppo presto a scendere nei dettagli, e probabilmente rallentando, arranchi tra paragrafi e pagine irrilevanti per il tuo scopo. **A proposito, te lo ricordi? Meglio se te lo scrivi...**
- **ISPEZIONA IL TESTO**: conoscerai la struttura del testo e saprai come procedere. Per farlo presta attenzione a: **titolo, sottotitolo, testo sulla copertina e sul retro, indice, data di pubblicazione, glossario, prime ed ultime informazioni del testo** (per un libro, le prime e le ultime pagine, per un capitolo, il primo e l'ultimo paragrafo), **testo in grassetto o in corsivo, inclusi titoli e sottotitoli dei capitoli, riquadri, figure, grafici, sommari, anteprime o domande di riepilogo**. Questa ISPEZIONE promuove la MLT (memoria a lungo termine), perché ti aiuta a comprendere e categorizzare quello che leggi. **Attento/a ad impiegare POCO TEMPO**: per un libro dai 5 agli 8 minuti, per un articolo o una relazione al massimo 3. Se impieghi più tempo stai leggendo nel modo elementare convenzionale, perciò NON FARLO ed eventualmente lo farai dopo la fotolettura.
- **ESTRAI TRIGGER WORDS** (parole grilletto): parole chiave, molto visibili in quanto usate ripetutamente nel testo, dove ti “cade l'occhio”, presentano idee centrali. Saranno i bersagli della mente durante l'attivazione dei contenuti. È un po' come sondare le acque prima dell'immersione. Un trucco è andare direttamente al glossario, se c'è: le parole con più numeri di pagina (più frequenti) vanno incluse nella tua lista! Annota mentalmente da 5 a 10 parole per un articolo e da 20 a 25 per un libro... giocando!
- **PANORAMICA**: **sali in mongolfiera**, e verifica cosa hai guadagnato finora dall'ispezione e dalla lista di parole grilletto. Compila un mini-inventario: vuoi approfondire il documento? Rifletti se sei già in grado di realizzare il tuo scopo di lettura o se devi ridefinirlo. Ricorda che il 20% del testo contiene le informazioni che tu cerchi, il resto serve solo da contenitore. Risparmia il problema di assumere informazioni che non ti servono, hai altre cose da fare. Risparmia il tempo per quelle.

3 LETTURA FOTOGRAFICA... “viaaaaa!”

- La lettura fotografica è basata sulla capacità naturale del cervello di elaborare le informazioni a livello preconcio (priming... conosci? Messaggi subliminari... bastoncelli e zona parafoveale... ecc ecc ecc). Mediante la lettura fotografica esponi il tuo cervello a schemi di testi, fotografando mentalmente la pagina stampata.
- **PREPARATI A FOTOLEGGERE:** cosa vuoi fotoleggere? Colloca il materiale davanti a te, e chiediti se vuoi dedicargli i pochi minuti necessari a fotoleggerlo. Perché lo vuoi leggere? Dichiarala chiaramente a te cosa ti aspetti di ottenere dai materiali. Proponiti di prestare la massima attenzione a QUESTA ESPERIENZA e ignora le interferenze esterne.
- **APPRENDIMENTO ACCELERATO:** una sorta di stato meditativo, di nuovo (eh, che ci vuoi fare, gli orientali c'erano arrivati prima!). Una tecnica, fra tante che puoi scegliere, è la seguente [la prima volta falla da disteso/a, completamente presente. Poi puoi farla da seduto/a, e in meno tempo, se ti è chiaro l'effetto!]: chiudi gli occhi, respira in modo calmo, profondo, regolare. Riporta alla mente il numero 3, e mentre ti ripeti 3, 3, 3, 3... **RILASSI IL CORPO**, proprio tutto quello che riesci a rilassare (magari prima di farlo va in bagno!!!). Quando senti che il corpo è completamente rilassato, richiama il numero 2, e mentre ti ripeti 2, 2, 2, 2... **RILASSI LA MENTE**. Che vuol dire? Vuol dire lasciar scorrere tutti i pensieri sul passato, sul futuro, su cose fatte o da fare. Porta l'attenzione **QUI. ORA.** Inspira, e porti dentro la pace. Espira, e rilassa. Quando ti senti **PRESENTE** richiama il numero 1, 1, 1, 1... e immagina una bellissima luce bianca nella zona del tuo terzo occhio (fronte). Questo segnala che hai focalizzato la tua consapevolezza e sei entrato/a nel livello mentale delle risorse, stato di accresciuta creatività e capacità di imparare.
- **DICHIARA CONCENTRAZIONE, EFFETTO, SCOPO:** ora dichiara, mentalmente o a voce alta, la tua CONCENTRAZIONE (es. mentre fotoleggo la mia concentrazione è assoluta), l'EFFETTO (es. tutto quello che fotoleggo ha un effetto duraturo sulla mia mente più profonda, ed è disponibile per me), lo SCOPO (riafferma il tuo scopo, il tuo obiettivo, il più dettagliatamente possibile).
- **FOTO-FOCALIZZAZIONE = SGUARDO SFOCATO:** è uno stato che ti permette di vedere tutta la pagina (due pagine per un libro) in una volta sola. I cinesi ne hanno parlato (sì, di nuovo loro...) usando i termini “sguardo inclusivo di tutto”. È un po' come quando guidiamo, e focalizziamo lo sguardo verso l'orizzonte stradale, vedendo sfumati i dettagli laterali ma accorgendoci immediatamente di un cambiamento (es. pedone che sbuca dal marciapiede). Prova a prendere un libro: ora fissa lo sguardo al centro delle due pagine, proprio nel mezzo, dove non c'è scritto niente. Immagina di andare con il focus un po' oltre, dovresti vedere che le pagine si sovrappongono lì dove stai fissando lo sguardo, come se si formasse una terza pseudo-pagina. Ora il testo dovrebbe risultare alquanto sfumato... e sì, potrai leggerlo subliminarmente ed immagazzinare le informazioni secondo il tuo scopo

(GIOCA!!!). Ora prova a mantenere questa foto-focalizzazione mentre giri le pagine... può anche non riuscire subito, anzi, spesso è così. Prova. Quando ci sei riuscito/a, riprendi daccapo. E questa volta fallo continuamente per tutto il testo, al ritmo di 1 pagina ogni 1-2 secondi. Non ti preoccupare se ti scappa qualche pagina... hai tutto il tempo di recuperarla in un secondo momento!

- **MANTIENI:** cerca di mantenere PER TUTTA LA FOTOLETTURA cioè fino a quando finisci il testo, lo stato VIGILE e FOCALIZZATO. Un trucco che ho trovato utile è quello di cantarmi una canzoncina ripetibile, e da ripetere fino alla fine...
- **CONCLUDI:** attento alla profezia che si autoavvera... DAI ISTRUZIONI al tuo cervello su cosa fare con le informazioni appena impresse con delle **DICHIARAZIONI**, es. riconosco le sensazioni che ho ricevuto da questo libro, e sono... (fai attenzione a cosa stai sentendo nel corpo); rendo disponibili queste informazioni perché mio corpo e la mia mente le elaborino; sono curioso/a di sapere in quanti modi la mia mente e il mio corpo potranno dimostrarmi che queste informazioni sono a mia disposizione. Aggiungo, per esperienza personale, di prestare attenzione ai SOGNI che farete dopo la fotolettura...

4_ATTIVAZIONE... ergo, armiamoci e partite!!!

- **LASCIATE INCUBARE:** dalla fotolettura all'attivazione l'autore consiglia di lasciar passare da un minimo di 20 minuti a... TUTTA LA NOTTE. Questo sarebbe meglio, data la mole informativa giunta al preconscious e che il sistema si metterà ad elaborare.
- **REVISIONE:** inizia a formulare domande in base al tuo scopo, tipo qual è l'importanza di questo testo? Quali sono i punti principali? Cosa c'è lì dentro che può aiutarmi? E tuffati nel testo divertendoti a cercare le risposte ai tuoi quesiti. Altro modo è: trovati un gruppo con cui discutere gli argomenti del testo, e stupisciti di quante informazioni hai già appreso! + curiosità = + attivazione dei contenuti!
- **SUPERLETTURA:** muoviti attivamente attraverso il testo per rintracciare le risposte che cerchi. Cosa vuoi sapere del testo? In che punto lo puoi trovare? Fidati della tua INTUIZIONE, e leggi solo ciò che ti serve in base al tuo scopo.
- **CREA UNA MAPPA MENTALE:** è un approccio che usa l'immaginazione ed il disegno, ti consiglio di cliccare “mappe mentali” su google per avere qualche dritta... e poi lanciati anche tu nel meraviglioso mondo degli artisti in erba!

5_LETTURA RAPIDA

... ovvero: no, scherzavo, arrivo anch'io!!!

(dai “Piccoli discorsi di una mente conscia”, MartinaMnemonic 2011)

- a modo tuo, con i tuoi tempi e senza fretta, **LEGGI TUTTO IL TESTO** dall'inizio alla fine senza interruzioni. Ci vuole il tempo che ci vuole, soprattutto per un manuale di qualche centinaio di pagine, perciò **RICORDATI** anche di **RESPIRARE** in modo profondo e, per non disidratarti e per aiutare il tuo cervello e gli scambi metabolici delle tue amiche cellule **BEVI** possibilmente **ACQUA** (almeno 2,5 – 3 litri al giorno, mentre fotoleggi, invece, almeno un bicchiere ogni mezz'ora)!!!