

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Questo libro è un regalo che hai fatto a te o che la vita ti sta facendo.

Hai un amico a cui sarà utile? Può prendere la sua copia [qui](#)¹.

Se ti piace quello che leggi, troverai tonnellate di tip per lo studio, consigli di carriera e altre mega-guide per diventare uno studente sensazionale su [MemoVia.it](#).

Copyright © 2020 Giovanni Fenu

Tutti i diritti riservati

Scritto in 64 giorni con l'aiuto di litri di caffè e molti biscotti.

Data della prima pubblicazione: 20 marzo 2020
Stai leggendo la versione #5 del 16 marzo 2021

Grazie all'attentissima [Ilaria Cresci](#)², alla Dott.ssa [Margherita Scanu](#)³ e alla Dott.ssa Margherita Rossana Nerini per le pazienti revisioni periodiche, severe ma giuste.

Un ringraziamento speciale ai quasi 1500 Allievi MemoVia che mi hanno aiutato a rendere questo libro strepitoso. In particolare ad alcuni MemoValiant che mi hanno suggerito un

1 <https://www.memovia.it/metodo-memovia/>

2 Per i suoi splendidi lavori di editing puoi contattarla all'indirizzo ilaria.cresci.editing@gmail.com

3 Cercala su LinkedIn

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

sacco di correzioni per rendere questo lavoro degno di essere letto:

Alberto G.

Angelo I.

Daniela U.

Emmanuel I.

Giorgio A.

Miriam B.

Monica S.

DISCLAIMER LEGALE

Questo Manuale è a uso esclusivo dello studente.

Copyright 2020 Giovanni Fenu.

Tutti i diritti sono riservati.

Sono espressamente vietate la diffusione, la riproduzione e la vendita con qualsiasi mezzo.

Il manuale costituisce parte integrante di un corso di formazione a uso esclusivo del corsista. Ogni copia è digitalmente contrassegnata, unica e riconducibile al corsista che ne è esclusivo avente diritto all'uso e alla consultazione.

La distribuzione o la condivisione del presente manuale con qualsiasi mezzo costituiscono reato.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

I TRE MOSTRI DA UCCIDERE ALL'ESAME

**Giovanni Fenu
& il Memovimento**

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

INTRODUZIONE: I 3 MOSTRI

Ci sono tre mostriciattoli sulla copertina di questo libro.

I Mostri in fondo mi stanno simpatici e presentarli subito mi ha reso più facile iniziare a scrivere.

Questi Mostri sono intelligentissimi e molto astuti. Se restassero chiusi nelle gabbie, nascosti nelle loro tane e irraggiungibili sulle loro montagne, potremmo convivere senza grossi problemi. Invece vivono dentro di te, dentro di noi, e si rivelano quando ti siedi a studiare.

Questo libro ti aiuterà a essere uno studente straordinario, un super-studente, perché ti darà gli strumenti per uccidere i tre mostri, o almeno imparare a tenerli a bada.

La guida che hai tra le mani non è uno di quei libri “che va un po’ bene per tutti gli studenti”, dove degli auto-proclamati *guru* dell’apprendimento mischiano tecniche di memoria, mappe mentali e qualche frase motivazionale con la promessa di aver trovato *il metodo perfetto*. Prometto che non ci troverai le solite tecniche per studiare, create a tavolino in una settimana e altrettanto velocemente rimosse dalla vita degli studenti. Questo libro è nato per costituire finalmente un’alternativa.

Qui scoprirai per la prima volta quello che fanno gli studenti migliori del mondo, coloro che hanno aumentato i voti

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

studiando meno ore ma in modo molto più intelligente. Come li conosco? Sono stato uno di loro.

Ho avuto un'esistenza caotica fatta di ripassi prima dell'interrogazione, riassunti che fanno male alle mani, ripetizioni fino alla nausea e ansia non ben quantificabile per il compito in classe di matematica.

All'Università tutto è cambiato e anche io ho provato a non dormire la notte prima dell'esame, integrare 2 libri e 4 dispense, ripassare fino all'ultimo minuto, organizzarmi ossessivamente con le nuove scadenze che sembravano accavallarsi senza fine. Ho rimpianto di aver scelto *quel* percorso di studi, ho odiato *quel* libro e detto che tornando indietro non avrei mai più usato *quel* metodo.

Allo stesso modo i miei colleghi sentivano di raggiungere continuamente il loro limite, e che non c'erano abbastanza ore per preparare tutti gli esami. Eppure mentre loro non si mettevano davvero il problema, io ero sicuro che si potesse fare di meglio. Ed ero consapevole che la situazione stava peggiorando, perché gli esami erano sempre più richiedenti e io avevo sempre meno voglia, perciò non agendo subito sarebbe andata probabilmente male.

Impiegai 2 anni per mettere a punto, per prove (spesso incoscienti) ed errori (tanti), una serie *decente* di strategie che mi aiutassero a non perdere il sonno, diminuire l'ansia ed evitare i metodi brutali e inefficienti che mi avevano prosciugato fino a quel momento. I risultati furono strepitosi: una media di 8 esami l'anno e due lauree in corso con Lode.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Quando 15 anni fa, con presunzione, decisi di condividere il mio metodo nei primi corsi di gruppo, mi resi conto di una cosa che sul momento mi fece cadere dal piedistallo: la maggior parte degli iscritti avevano già sviluppato e sperimentato per prove ed errori, per conto proprio, strategie di studio non convenzionali, simili alle mie, ed erano riusciti a prendere voti sempre più alti studiando meno!

Mi ci vollero altri 5 anni per integrarle tutte nei Metodi MemoVia. Dovemmo imparare a sviluppare il super-potere di farli funzionare sempre, su tutti gli studenti, mettendo al centro le *loro* esigenze e non le mie. A quel punto nacque la tripartizione in tre Regni, ciascuno col suo Mostro, il rispettivo Demone, un Disturbatore e, ovviamente, l'Eroe.

In questo libro cercheremo di raggiungere l'obiettivo in molto meno tempo e in un volume *accettabile* di pagine. I metodi che stai per conoscere vengono dall'esperienza reale degli studenti. Questa distinzione è importante: preferisco evitare consigli su come organizzare maniacalmente, in modo militare, le tue ore e giornate di studio. Inoltre, non mi piacciono i procedimenti con *5-10 step* di lettura, sintesi, schematizzazione, mappatura e memorizzazione, che se effettuate correttamente richiederebbero fra i 20 e i 40 minuti a pagina. È un bell'impegno, quantificabile in circa 1040 ore in più di studio l'anno (tolte alle cose che ti piace fare e alla vita privata), 2400 euro in più per arrivare alla laurea.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

La semplice verità è che quei modi di affrontare i problemi sono spesso irrealistici. Non sono pratici, richiedono troppo tempo e sono molto rigidi perché prescrivono dei procedimenti che dovrebbero andare bene per tutti e così facendo non vanno totalmente bene per nessuno.

Se sono ciò di cui hai bisogno, probabilmente io non posso aiutarti, perciò puoi decidere di chiudere questa Guida e dimenticare il mio nome e il mio modo di scrivere antipatico senza paura di offendermi.

Bene, hai continuato a leggere! Per capire se il Lavoro che hai tra le mani è giusto per te, fatti queste domande:

§ hai bisogno di una Guida finalmente diversa da tutto ciò che hai letto e ascoltato finora?

§ Desideri un'alternativa facile, compatibile con la tua vita quotidiana e che ti dia risultati immediati?

§ Ti interessa migliorare e vuoi creare il metodo di apprendimento ideale per te?

§ Ti entusiasma l'idea di studiare bene una pagina importante e carica di concetti e informazioni in meno di 5 minuti, ricordarla tutta e non avere mai più ansia da esame?

Se hai risposto di sì ad almeno due di queste domande, allora possiamo andare avanti insieme, perché in poche pagine scoprirai di essere di fronte a un piccolo Miracolo.

Perfezioni e imperfezioni

Voglio che tu sappia subito tre cose che potrebbero sorprenderti. Fanno parte di un Patto tra noi, e sono tre punti su cui dobbiamo essere d'accordo prima di andare avanti, per garantirci il miglior risultato.

La prima è che quando finora hai trovato delle difficoltà nell'apprendimento o nell'applicare qualche tecnica di studio, non è stata né colpa della tua incapacità né colpa dell'inefficacia della tecnica stessa.

Piuttosto, quella tecnica non era **del tutto adatta** al tuo Tipo di Studente (d'ora in poi la chiameremo Incarnazione). Non rispettava il tuo modo di essere e apprendere, mancava di valorizzare appieno le caratteristiche che rendono il tuo cervello unico e speciale quando studi, e non ti permetteva di espanderle e integrarle con le altre caratteristiche che ciascuno studente può (e dovrebbe) sviluppare per essere eccellente. Approfondiremo le tre Incarnazioni e i rispettivi Eroi e Nemici nel primo capitolo.

La seconda cosa importante è che nella maggior parte dei casi, non hai bisogno di raggiungere la **perfezione** agli esami.

Mettiamo il caso che tu abbia deciso di prendere 100 alla maturità, sempre 30 e lode a tutti gli esami e 110 e lode alla laurea in corso.

Siccome non viviamo nei film di Tim Burton, forse hai già scoperto che il pensiero magico tipo “credici forte forte che puoi riuscirci solo tu” ha delle debolezze.

Certo, mettersi obiettivi e impegnarsi un sacco aiuta, almeno quanto avere una “predisposizione” per lo studio. Ma anche se ce li hai, potresti tuttavia usare male il tuo talento per l'apprendere e sprecare litri di energie mentali.

Nota quando è stata l'ultima volta che hai sentito dentro te la sicurezza di aver studiato bene. Raramente, vero? Che tu sia una persona che non si sente mai pronta abbastanza perché studia troppo e male, o uno di quelli che non si sente mai pronto perché ha studiato poco... la sensazione è simile.

Prendere voti *eccezionali* significa andare oltre il voto stesso e puntare all'efficienza. Vuol dire studiare massimo due-tre ore al giorno, soprattutto se studi e lavori contemporaneamente (ciò richiede una forte [organizzazione](https://tinyurl.com/memovia-organizzazione)⁴ e di fare delle [scelte precise](https://tinyurl.com/memovia-scelte)⁵), e raggiungere il massimo possibile. Per farlo è necessario usare dei metodi che funzionano per te, organizzarti in modo da non avere l'ansia che ti soffoca, e avere la certezza che quello che hai studiato resterà in testa fin quando ne avrai bisogno.

Avere una carriera scolastica e universitaria sopra la norma vuol dire dare la priorità allo studio, perché in fondo quello per il momento è il tuo lavoro e il tuo impegno principale. Con

4 <https://tinyurl.com/memovia-organizzazione>

5 <https://tinyurl.com/memovia-scelte>

equilibrio se possibile, senza esagerare né ossessionarti, ma sì, è la tua **priorità**.

“Senza esagerare” è un modo per dire che devi avere *anche* tempo per la tua vita privata e per coltivare qualche interesse extra-scolastico o extra-universitario, stare in compagnia, ridere e divertirti, studiare quello che ti piace perché sogni di fare il lavoro che ami.

Terza e ultima cosa: sappi solo che se non **applichi** quel che impari, non avrai alcun cambiamento. Applicare non è fare esercizi su materiale casuale, ma usare quello che impari da questa Guida sui tuoi libri, le tue materie di studio, i tuoi esami. Parleremo di sicuro anche di cose che *non* vanno bene per te, è del tutto normale visto che siamo tutti diversi e le strategie che presento sono frutto della ricerca su più di 1000 Allievi.

Conosci qualcuno che continua a leggere libri (ad esempio di sviluppo personale, di cucina) e poi non si mette in gioco per pigrizia e paura? Non è diventato un ottimo cuoco solo leggendo, vero?

Non fare lo stesso errore: sperimenta, sostituisci quel che non ti soddisfa con le indicazioni che ti sembrano migliori, tienile se vanno bene, altrimenti prova altro. Rifiuta una volta per tutte di ingabbiarti e adotta un approccio flessibile e rispettoso del tuo modo di essere.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Per aiutarti in questo, ho predisposto sul [Canale Youtube](#)⁶ tutti i video esemplificativi dei procedimenti che ti chiederò di sperimentare.

Lo so che è inusuale trovare dentro un libro *di carta* (che è bello proprio per questo) dei riferimenti a qualcosa di così *digitale e freddo* come dei video. Ma credimi, senza di essi, questo piccolo manuale sarebbe zoppo: perché spiegare ogni procedimento senza mostrartelo sarebbe stato inefficace, lungo e riduttivo.

Dunque, mentre vai avanti nella lettura del Manuale, troverai i link ai video e potrai approfondire ogni argomento e capire nel dettaglio come mettere in pratica le indicazioni che ti darò. Sono importanti, non tralasciarli, fanno parte del nostro Percorso insieme!

Se per te questo è il primo contatto col Mondo MemoVia, ho messo una breve biografia con i risultati a fine libro, i canali a cui iscriverti per seguirmi e il modo per contattarmi direttamente.

Panoramica del libro

Mentre scrivo mi sono messo degli obiettivi. Come avrai già capito, sogno di migliorare il panorama Italiano dei libri

6 Cerca su YouTube "Giovanni Fenu - Metodo di Studio MemoVia"

sull'apprendimento, e per farlo ho voluto fare delle scelte che spero condividerai:

§ Massimo **150 pagine** di contenuto denso. Detesto i libri scritti in carattere troppo grande, con figure e disegni, perché mentre li leggo mi sembra di leggere la copia illustrata del Piccolo Principe.

§ **Una** sequenza. Mi infastidisce perdere ore preziose della mia vita leggendo di procedimenti difficilissimi, fatti di dieci *stop* per ciascun passaggio dello studio. Roba tipo “6 passaggi per leggere efficacemente + 7 per memorizzare + 8 per fare schemi efficaci”. Se sommi i passaggi alla fine ti ritrovi con 79 azioni da ricordare ed eseguire in sequenza, ci vuole una laurea solo per memorizzarle.

§ Niente **elogi** ai nostri Metodi e **critiche** ai metodi altrui. Non ho la presunzione di pensare che i Metodi MemoVia siano migliori degli altri. Sono sicuramente diversi ed efficaci, certo, perché integrano tutto ciò che c'è di buono e scientifico in ricerche ed esperimenti degli ultimi 40 anni. Funzionano per gli studenti, questo è vero e innegabile, perché sono provati sugli studenti di tutte le discipline. Ciò non vuol dire che altri metodi e tecniche non siano abbastanza validi per alcuni. Perciò, quando possibile, cerchiamo di integrare il tutto in procedimenti che *funzionano bene* per ciascuno di noi.

§ Solo contenuti **funzionali**. Un libro, gratuito o a pagamento che sia, deve essere scritto per dare valore a chi lo legge, non per ammucciare 50 indicazioni banali e

superficiali. Soprattutto, non dovrebbe spingerti a comprare un corso in cui verranno spiegate nel dettaglio le azioni da fare. Zero vendita.

§ Niente racconti e testimonianze. Reputo un insulto all'intelligenza le **storielle** dei risultati *tutto marketing e niente arrosto*, fatte per allungare il brodo e dire che il libro ha "ben 200 pagine di contenuti imperdibili". Che poi sono 200 concetti ripetuti allo sfinimento che potevano occupare al massimo 2 pagine.

§ Volgarità e frasi motivazionali sono bannate. Non mi interessa costruire empatia facendoti credere che stiamo parlando come due amici al bar. Preferisco che tu abbia **risultati**.

Il libro che hai tra le mani è uno sforzo enorme fatto per accompagnarti senza deviazioni in un Viaggio attraverso **Tre Regni**. Ciascun Regno rappresenta simbolicamente le uniche variabili sotto il tuo controllo da modificare per diventare un super studente. I Tre Regni presentano ostacoli, Mostri da sconfiggere ed Esseri Disturbatori, ma anche Armi da imparare a usare e qualche Aiuto a tua disposizione.

Nonostante l'organizzazione metaforica appena descritta, alla fine del libro sarai in grado di fare bene cose molto concrete:

§ Leggere per capire i libri, sottolineare le cose giuste e lasciar perdere quelle inutili

§ Prendere appunti efficaci senza fare errori, evitando di scrivere riassunti-testamento

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

§ Creare schemi che funzionano e che aiutano davvero a ricordare a lungo termine

§ Farti venire la voglia di studiare e distruggere la procrastinazione

§ Combattere il disordine mentale, organizzare il tempo e resistere alle distrazioni.

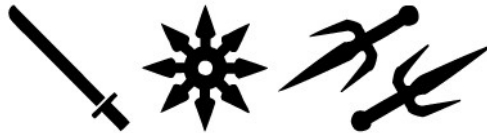
Sono come i livelli di un *videogame*, da prendere in ordine perché se non sconfiggi il Mostro di ciascun livello non puoi accedere al successivo.

Ogni Livello ti dà accesso ad Armi e strumenti sempre più potenti e ti rende più forte. L'ideale è quindi procedere per passi, ma se senti di avere problemi in un'area particolare puoi iniziare da quella, mettere in pratica i suggerimenti durante lo studio e poi completare con tutti i livelli rimanenti.

La nostra (inteso come *mia e tua*) Guida serve a farti avere voti più alti e ridurre le ore di studio. Da oggi il tempo non si misurerà più in minuti che passano, ma in trasformazioni, ovvero in risultati che durano. Imparerai a studiare in modo funzionale, dimezzando il tempo di studio e con una sensibile riduzione delle preoccupazioni a esso collegate.

Se la prospettiva ti piace, trovi tutto nel libro che hai tra le mani.

BASE - PREPARATI ALLA BATTAGLIA



*Nel Mondo MemoVia ci sono Tre Regni.
A difesa di ogni Regno c'è un Mostro.
Per uccidere ogni Mostro hai bisogno di un'Arma.*

L'equazione dello studio intelligente

Per un attimo mettiamo da parte il voto scritto e firmato, che il professore deciderà di darci. Questo voto non necessariamente sarà proporzionato all'impegno che abbiamo messo nello studio. Alcuni studiano tanto, con metodi non adatti o non sostenibili nel lungo periodo. Ne risultano incertezze, blocchi, ansie e voti bassi. Altri studenti (più rari) studiano poco e in genere se la cavano con la parlantina e qualche trucco. Li ammiro in parte, ma il loro risultato è difficilmente prevedibile e replicabile.

Ho imparato che le persone sono impazienti di avere risposte veloci e pratiche, perciò ti do per prima cosa una formula

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

diretta per risolvere tutti i tuoi problemi con lo studio. Un'equazione che dimostra quanto arriverai in alto con lavoro che faremo insieme.

Per capire perché non ti senti abbastanza efficace nello studio, ricorda come ti senti mentre studi e come ti sentirai quando prenderai quel voto. Qualunque cosa tu stia studiando in questo momento, il voto è la quantificazione di quella sensazione di successo e completezza.

$$\text{preparazione} = \frac{(\text{studio a lezione} + \text{studio a casa}) \times (\text{efficienza} + \text{metodi adatti})}{\text{ansia percepita}}$$

La **Preparazione Desiderata** è come una forma che entra perfettamente nel suo stampo.

Nella Preparazione Desiderata teniamo conto di 5 fattori:

1. il rispetto del tipo di studente che sei, la tua Incarnazione
2. quello che riesci a fare in classe o a lezione (se puoi andarci)
3. il tempo di studio su libri, appunti e dispense (all'università, esso viene quantificato in circa 15-20 ore di studio per ogni CFU universitario, lezioni comprese)
4. l'efficienza che senti di avere nello studio

5. l'ansia che provi mentre studi e quando devi esporre alla prova scritta o orale.

Purtroppo per rendere l'equazione universale, dobbiamo considerare costante il tempo in classe o a lezione, perché non tutti possono seguirle. Se hai stabilito un obiettivo come "prendere 30 e lode in Analisi Matematica" anche la Preparazione che desideri è fissa.

Infine, anche l'**ansia** è da considerare imm modificabile. Non voglio dilungarmi sull'argomento ansia, perché questo è un libro sul metodo di studio. E anche perché di fronte all'ansia da esame abbiamo tre scelte:

1. Vedere l'esame come una scommessa, dimenticando però che la scommessa la puoi ritentare subito dopo, l'esame no, ci vogliono settimane di studio e ansia prima della prossima sessione.

2. Sostenere che l'ansia "non è normale", negarla o provare a controllarla con tecniche, strategie e storie di campioni dello sport che "amano i fallimenti perché li portano un passo avanti verso il trionfo". Spoiler: funziona se sei un campione dello sport.

3. Considerare le emozioni spiacevoli, ansia compresa, come normali e umane. Il che significa capire che dietro l'espressione "ansia da esame" ci sono la paura del giudizio del professore e *giustamente* la paura di essere bocciati e dover passare altre settimane di tortura sugli stessi libri orribili dal contenuto semi-mistico. E infine imparare, per

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

quanto possibile, a convivere con essa, studiare e dare esami *anche con l'ansia*, senza farsi rovinare la salute e consumare ogni energia mentale.

Le emozioni sono inconsapevoli e incontrollabili, si può agire su di esse solo in seguito alla loro insorgenza. Prima ti arrabbi con la persona che vuole passarti avanti in fila, poi dici “mi ha fatto arrabbiare perché voleva fregarmi il posto”. Prima ti spaventi per un ragno che ti cammina sul tavolo e scappi (o lo schiacci), poi dici “che schifo quel ragno enorme!”.

Quando ti sudano le mani, il viso diventa rosso, il cuore sembra la cassa di una band metal e ti impappini, è troppo tardi, l'ansia ti ha già allagato. Le tecniche di gestione delle emozioni, di conseguenza non possono mai fare in modo che l'ansia scompaia. E in ogni caso, il tempo e l'impegno richiesti per imparare a gestire l'ansia sono molto elevati. Insomma presentandoti delle tecniche per gestire l'ansia ti farei solo perdere tempo con parole vuote.

Tuttavia gli strumenti per ridurla esistono.

Per prima cosa è necessario capire che ogni situazione della vita ci mette di fronte a una [curva emotiva](#)⁷ che è *sempre la stessa* e che presento nel video per mostrarti come funziona. Quando ci succede qualcosa, bello o brutto che sia, le emozioni hanno una sequenza. Se la conosci sai cosa

7 <https://tinyurl.com/memovia-emozioni>

aspettarti e come “prevenire” alcuni comportamenti che non fanno bene a te né agli altri.

Una volta capito il meccanismo e in che punto della curva sei, puoi intervenire per esempio sull'ansia. Alla fine del libro avrai una bella sorpresa, quando parleremo delle Serpi e dei loro Sortilegi.

Per il momento concentriamoci su tre cose: il rispetto delle tue caratteristiche mentali, il tempo di studio a casa e la sua efficienza, ovvero l'uso di metodi che vadano bene per le tue caratteristiche cognitive, di apprendimento e personalità.

In linea di massima, agendo su questi tre fattori:

§ la media dei voti aumenta, perché studi di più non in termini di ore, ma di qualità

§ le ore necessarie per raggiungere voti più alti diminuisce, perché studi meglio

§ ogni minuto passato sui libri ti consente di far leva sui tuoi punti di forza e usare in modo produttivo quelle che finora avevi considerato tue debolezze, perché rispetti i tuoi lati più unici e utili.

Come e quanto dovresti studiare

Due note a questo punto sono necessarie.

Primo: sì, il voto aumenta se studi **di più e meglio**.

Non è una garanzia, perché forse hai l'abitudine di fare alcune cose disfunzionali o di farne altre nel modo sbagliato, come lettura disattenta, riassunti parola per parola e mappe colorate. A volte hai la sfiga di trovare il Professore con la luna storta o che ti chiede una cosa che *mai in vita tua* avresti pensato di dover studiare. Ma *statisticamente*, più studi coi metodi giusti, più acquisisci competenza e preparazione, più vai avanti.

Ripeto, per metodi giusti si intende quelli che vanno bene per te. E qui casca l'asino. Molti continuano a usare gli stessi metodi anche se sentono intimamente che non funzionano come dovrebbero: sentono cioè che non hanno voglia di fare un altro riassunto, si nauseano all'idea di leggere ad alta voce, odiano sbobinare. Eppure continuano a farlo. Oppure si affidano alle **Bugie Motivazionali** sperando di ritrovare la voglia di studiare a suon di frasi ispiranti.

Mi piacciono le frasi motivazionali, ma che abbiano un senso, un'utilità, e soprattutto *una ogni tanto!*

Quando si usano gli stessi metodi per troppo tempo, il corpo invia un segnale che qualcosa non va, ma spesso non riusciamo a riceverlo. E come se mangiassimo del cibo avariato e facessimo finta che è buono. Dobbiamo imparare ad ascoltarci, imparare dai nostri errori soprattutto, e cambiare quello che non va bene.

Secondo: non ho detto *il* metodo di studio.

Non esiste **un metodo** che vada bene per tutti e che io possa insegnarti adattandolo alle tue caratteristiche. Piuttosto, ogni metodo è frutto dell'esperienza, lo sviluppi tu (seguendo alcune regole fondamentali e scientifiche), dunque è personale e rispetta come sei, come impari e soprattutto le materie che studi.

I quattro psicologi cognitivi H. Pashler, M. McDaniel, D. Rohrer e R. Bjork hanno dimostrato in una ricerca enorme e approfondita (puoi scaricare l'articolo completo in inglese [qui](#)⁸) che non è possibile e spesso non ha senso creare dei modi di insegnare diversi per ogni persona.

Più lo studente è intelligente, meno ha bisogno di sentire mille indicazioni su come fare le cose, anche se sono chiare e semplici. Deve avere piuttosto:

§ due-tre punti fermi rispetto alle cose da fare. Ci sono degli elementi di base, scientificamente provati, testati da milioni di studenti in tutto il Mondo, e che funzionano sempre

§ altri due-tre errori da evitare (ad esempio ci sono ragioni scientifiche per cui è bene evitare di usare la "lettura veloce", fare riassunti, leggere ad alta voce e registrarsi mentre si ripete un argomento).

8 Il sito è <https://journals.sagepub.com>

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Il resto è lasciato alla tua sperimentazione e creatività. Significa che gli stili di apprendimento non sono fissi, puoi imparare a potenziare una parte o l'altra, il tuo cervello è plastico. Se preferisci studiare visivamente, non sta scritto da nessuna parte che tu debba fare sempre e solo quello, puoi integrare questa tua qualità con l'apprendimento uditivo per esempio.

Se ti va possiamo vederla così: c'è un modo tradizionale per fare un buon tiramisù (coi Savoardi), una variante moderna (coi Pavesini), dei modi più creativi (con le fragole, con l'ananas) e dei modi errati (col sale al posto dello zucchero).

Ogni famiglia apprezza di più quello fatto dalla propria mamma o nonna, e lo definisce "migliore di tutti gli altri". In effetti hanno tutti un sapore diverso, ma gli ingredienti di base e la procedura sono pressappoco gli stessi, altrimenti non è tiramisù.

Allo stesso modo siamo tutti diversi e ogni metodo è differente, questo si sa e ci sono milioni di libri che possono aiutarti a capire che tipo di studente sei. Il fatto è che non abbiamo tempo di approfondire tutta la letteratura scientifica sugli stili di apprendimento. Abbiamo bisogno di qualcosa di immediato.

Tre tipi di Studenti: le Incarnazioni

Nelle arti e nella letteratura di ogni secolo ci sono geni. Se indaghi le biografie e le opere di Mozart, Leonardo, Michelangelo, Picasso, Einstein, noti un elemento in comune. Sai qual è? Sono dei “triangoli”, hanno tre *lati*. Negli studi e nel lavoro hanno sviluppato all'estremo tre meravigliosi doni del cervello umano e li hanno integrati fino a sviluppare le loro menti superiori.

Così, esistono tre tipi di studenti efficaci, ciascuno dei quali predilige alcune caratteristiche, anche se non in modo esclusivo. Fai questo test o leggi le tre descrizioni di seguito, e decidi quale ti appartiene più delle altre due:

1. **Fenomenico:** intelligente e brillante, capisci tutto e più in fretta degli altri, spieghi tutto, approfonditamente a te stesso/a e sei in grado di spiegare agli altri, non fai particolare attenzione a selezionare le cose importanti, emergi in modo naturale perché la comprensione ti è più che sufficiente per ricordare. Ti piace ricercare, ami studiare in modo funzionale e intelligente.

2. **Nucleare:** ami prendere voti alti ed emergere con orgoglio grazie al tuo impegno personale. Sei perfezionista, dunque molto capace nello scegliere parole e immagini per ricordare. Sai selezionare bene, usi tecniche di memoria, palazzi della memoria, mappe mentali e concettuali. Il tuo bisogno di precisione ti porta a volere certezze del metodo di studio che usi e dei risultati che otterrai.

3. **Dinamico:** non sopporti le spiegazioni banali, preferisci chiederti il perché delle cose, capire i legami logici, vedere ciò che gli altri non vedono e creare collegamenti anche originali tra concetti e informazioni. Vuoi economizzare, risparmiare tempo ed energie.

Se in qualche momento della tua vita hai detto “non sono capace, non capisco, non sono portato/a”, è perché sei uno studente di un tipo e le cose che hai deciso di studiare, o il modo in cui lo hai fatto, ti hanno portato a far leva su una caratteristica sola delle tre, o su una caratteristica sbagliata per te, che non ti corrisponde appieno.

Infatti privilegiare un solo lato o l'altro può portare dei problemi:

1. Se ti concentri solo sul **capire** a fondo, impiegherai molto tempo per prepararti alle prove, proprio perché troverai tutti gli aggiornamenti interessanti e degni di approfondimento e integrazione tra loro. Di conseguenza all'esame potresti non essere all'altezza delle richieste particolareggiate dei Docenti, che potrebbero non valutare la tua capacità di andare in profondità nella conoscenza della materia.

2. Se hai il desiderio di avere voti eccellenti e superiori agli altri, potresti incartarti nella **selezione** delle cose importanti e sottolineare tutto il libro o fare riassunti interminabili, che scoraggerebbero chiunque. Oppure

scegliere centinaia di parole chiave e cercare di ricostruire il discorso saltando da una parola chiave all'altra. Di base ti ritroverai a formulare ottimi metodi per studiare, che funzionano nel breve periodo e non in modo universale e duraturo. In aggiunta potresti non eccellere alle prove, nonostante i giorni interi passati a studiare, perché il perfezionismo ti causa una certa dose d'ansia che inficia le tue prestazioni. Questo perché i metodi che usi sono faticosi e frustranti, e quando la stanchezza prende il sopravvento sottolinei senza capire. Cerchi di ricordare le frasi esatte del libro (e ovviamente non ne ricordi la maggior parte), il perfezionismo ti blocca e hai spesso paura di avere dei vuoti di memoria.

3. Quando punti solo sulla **logica** e i collegamenti tra concetti e informazioni, il tuo modo singolare di studiare ti porta a tralasciare talvolta alcune informazioni importanti di dettaglio. Il cervello è bravo a generalizzare e capire rapporti di causa-effetto (è il modo naturale con cui cerca di prevedere situazioni e comportamenti) e tu punti più su quanto due concetti sono simili che su ricordarli nel dettaglio. Talvolta non ti soffermi a capire bene ciò che studi ma tenti lo stesso di ricordare le informazioni, perché hai paura di non fare in tempo a studiare tutto. Se ti viene suggerito un elemento, sai esattamente ripercorrere le sequenze e collegamenti che lo legano alla visione d'insieme dell'argomento. Ma spesso perdi alcuni particolari e di conseguenza, lo studio e la conoscenza accumulate fino a quel momento si disperdono nella tua mente.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Pensa alle tue esperienze passate e confrontale con quelle scritte qui sotto, che mi sono state raccontate più o meno simili da centinaia di Allievi:

Situazione A - Il desiderio di capire come funzionano le cose ti ha spinto a cadere nella **Dittatura Delle Tecniche**, cioè a fare un corso di *tecniche* di memoria, credendo che nascondessero i meccanismi di funzionamento del cervello quando apprende. Ma poi non hai capito come fosse possibile studiare un intero esame creando immagini e scenette che ti allontanano dal significato reale e profondo di quel che studi (non ti biasimo per questo) e hai stabilito che le mnemotecniche possono essere un grosso spreco di tempo ed energie.

Situazione B - La tua preferenza per l'aspetto nucleare ti ha fatto credere che si potesse imparare a parlare in modo fluente il cinese o il tedesco in un mese, solo studiando a memoria un migliaio di *vocaboli*. O che scegliendo le giuste *parole chiave* avresti poi potuto memorizzarle all'interno di un palazzo della memoria ben costruito. Ma dopo qualche settimana la scelta si è rivelata sbagliata, perché le parole da ricordare erano così tante che non sapevi più dove metterle, in cosa trasformarle né come ricostruire il discorso originale.

Situazione C - Hai subito il fascino delle *mappe* mentali e concettuali (io lo chiamo il **Virus Delle Mappe**), con la promessa che ti avrebbero aiutato a mettere in ordine concetti e informazioni tramite collegamenti logici tra le cose.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Poi però il tuo desiderio di logica si è scontrato con l'enorme quantità di tempo necessaria a disegnare le mappe, e con la paura di rimanere senza tempo sufficiente per realizzarle.

Attenzione, non ti giudico. E non giudico i metodi che hai usato finora, vecchi e nuovi che siano. Ho già specificato una cosa importante, e voglio che sia ancora più chiara.

Tutti i metodi funzionano, tutte le tecniche vanno bene e danno risultati per alcuni di noi. Il problema è quando ci fossilizziamo o incaponiamo a usarne alcuni che non si sposano bene col nostro modo di essere.

Siamo noi a diffondere virus e dittature, quando diventiamo *totalitari*.

Torniamo ai casi che ho descritto. Notalo: in ciascuno di essi (e simili), hai impiegato un sacco di ore ed energie, hai investito emotivamente (ed economicamente) su metodi e tecniche e infine hai visto fallire miseramente il tentativo perché non hanno funzionato come avrebbero dovuto. In più hai coltivato erroneamente la convinzione di non essere in grado di studiare quella materia o di apprendere in quel modo. *L'impotenza appresa* porta al senso di colpa: "se non posso fare niente per cambiare la situazione, probabilmente è colpa mia che non sono in grado. Me la prendo con me stesso". Così succede ad esempio con la matematica: il docente la insegna male e non riesco, quindi la odio, di

conseguenza inizio a pensare "io non sono bravo in matematica".

Invece tutto ciò è successo solo perché quel metodo era **parziale** e non ti rispettava in tutti e tre i tuoi lati Eroici. L'ottima notizia è che quel che hai fatto finora non è stato affatto inutile. Ora è venuto il momento di integrare. Non devi per forza essere uno studente che ha solo una caratteristica e studia in un solo modo. Puoi sviluppare le tre qualità, più o meno in egual misura, metterle in sequenza e integrarle tra loro.

I 3 Regni Inferiori e Superiori

Il MemoVia è l'unico Metodo al mondo che si basa sul Sistema FNM®, la Fenomenologia dei Nuclei in Movimento: il Sistema è composto di tre Regni Inferiori, con altrettanti Mostri, e Tre Regni Superiori, con i tre rispettivi Demoni. In aggiunta, vedremo di non farci mettere i bastoni tra le ruote da tre disturbatori: lo Stregone, il Giullare e le Serpi, che faranno di tutto per non farci superare i Regni Inferiori e accedere ai Regni Superiori.

Una volta che impari a usare le tre Armi (obiettivo di questo libro), sarà facile sconfiggere i Mostri. Questo ti darà accesso ai Regni Superiori, dove potrai sviluppare i Tre Super Poteri. Essi ti aiuteranno a sconfiggere definitivamente i tre Demoni. A quel punto sarai un super studente, come se fossi tre persone in una: da un lato approfondito, intelligente e

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

perfezionista, dall'altro padrone di metodi testati da te, semplici e veloci, che durano per tutta la vita adattandosi quando necessario.

Come dicevamo, i primi tre Livelli sono affrontati nel libro che stai leggendo. Inizieremo a sviluppare queste abilità facendo leva su tre cose che forse già fai, ma probabilmente non nel modo corretto. Le tre Armi sono estremamente concrete, infatti impareremo a:

§ fare Elaborazione di 1° Livello per capire tutto quello che leggi, stimolando la lettura e comprensione Fenomeniche

§ selezionare e appuntare le cose importanti nel modo giusto, grazie agli Appunti Nucleari

§ integrarli negli Schemi a Piramide, che soddisfano la tua esigenza di organizzazione Logico-Dinamica.

Nella Guida che stai leggendo, insomma, mettiamo le basi per lo sviluppo dentro di te della Fenomenologia dei Nuclei in Movimento. Affrontare e vincere i Tre Mostri è inoltre il requisito per diventare un **MemoValiant**, ovvero per accedere in futuro al [Corso Avanzato MemoVia⁹](https://www.memovia.it/corso-avanzato-memovia/), durante il quale gli Allievi sconfiggono i Tre Demoni dei Regni Superiori:

§ fare Elaborazione Profonda prima di 2°, poi di 3° e alla fine addirittura di 4° Livello, per analizzare, capire chiaramente e selezionare tutto quello che leggi già alla prima lettura

⁹ <https://www.memovia.it/metodo-di-studio-efficace/>

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

§ scegliere e memorizzare i Nuclei necessari e sufficienti direttamente mentre leggi, in modo da ricordare a perfezione ogni concetto e informazione importante

§ mettere i Nuclei in Movimento, ovvero fare in modo che essi entrino in particolari strutture mentali organizzate, così da avere la certezza della tua preparazione.

Le competenze che acquisirai grazie a questo libro dunque non diventeranno obsolete, ma saranno le armi fondamentali per poter imparare a maneggiare le armi più potenti.

In ogni caso, l'obiettivo è studiare in modo funzionale, intelligente e veloce, arrivare pronti e senza rischi e preoccupazioni alle prove scritte e orali, con la garanzia di ricordare tutto.

Una nota anti-vendita: la pagina che hai appena letto è l'unica in cui ti parlo del Corso Avanzato, per due motivi.

Il primo è che non voglio che passi un messaggio tipo "ora leggi il libro ma non sarai abbastanza finché non avrai comprato il corso". Questo libro funziona, e deve funzionare, indipendentemente da percorsi successivi.

Il secondo motivo è che siamo tutti diversi e tu probabilmente non hai deciso o non puoi decidere subito se partecipare o meno a un corso!

Non tutti hanno voglia, tempo e desiderio di investire in percorsi che insegnano un metodo davvero nuovo di studiare. E non tutti gli studenti sono *pronti*, perché non hanno le basi

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

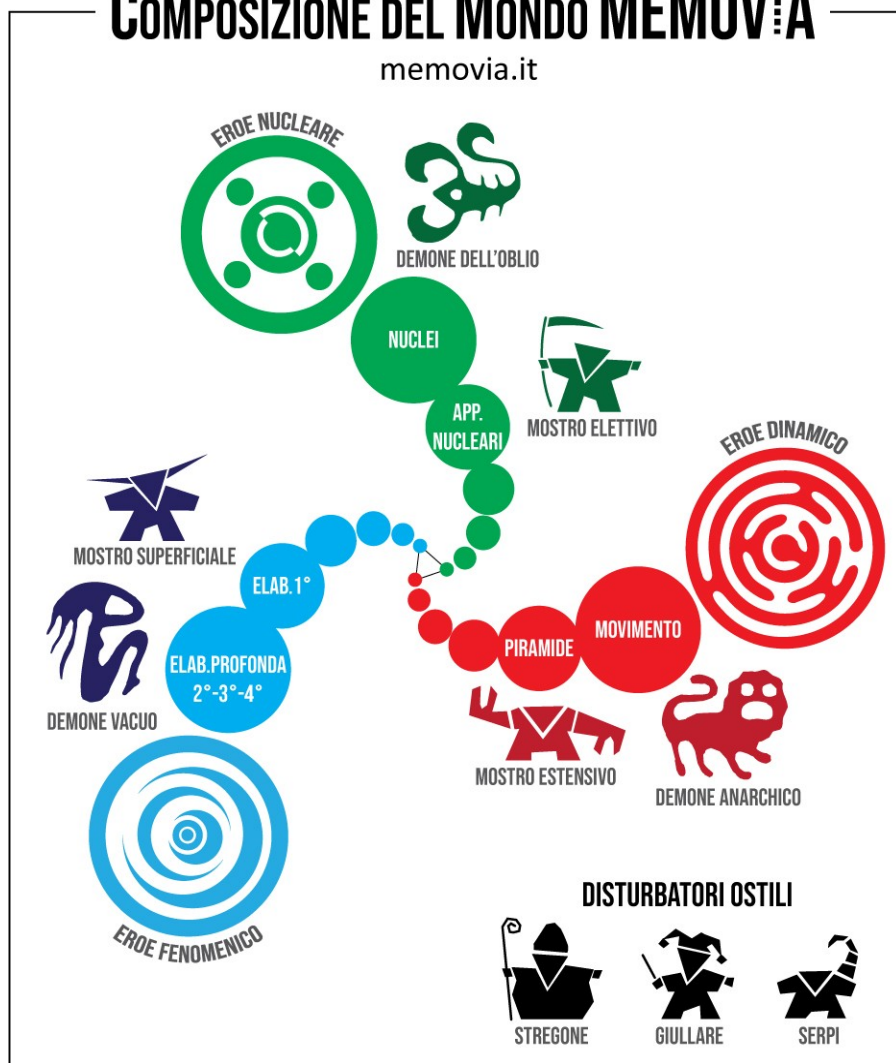
per affrontarli. Tanti hanno prima bisogno di cambiare quel che non va dei procedimenti che usano quotidianamente per studiare, in modo da farli in modo più funzionale e veloce e avere risultati migliori.

Come sai, è proprio l'obiettivo che ci siamo messi in questa Guida: darti gli strumenti che puoi usare da oggi stesso e che funzionano da subito.

Perciò, ora che conosciamo la nostra Incarnazione e come usarla, continuiamo sviluppandole tutte e tre ed eliminando dal nostro cammino i possibili elementi di disturbo.

COMPOSIZIONE DEL MONDO MEMOVIA

memovia.it



1° REGNO – AFFONDA LA SPADA NEL MOSTRO SUPERFICIALE



Il Mostro ha fretta.

*Il suo Regno è ricco di cose, dunque non si sofferma a guardarle
e a capire quanto sono importanti.*

Sono troppe e lui ha poco tempo.

*Gli interessa sapere dove e come sono posizionate le cose. Ma
non se ne cura. A lui basta che stiano lì.*

*Non ragiona, piuttosto agisce e va avanti, lasciando dietro di sé
una serie di croci.*

Il suo punto debole è l'impulsività.

La Legge Prodigiosa per leggere e scegliere bene

Il libro non è un giornale.

Quando ascolti le domande e risposte in un quiz televisivo, o metti in sottofondo un programma di viaggi, in qualche modo stai ascoltando vero? E hai l'impressione di capire, di interessarti, persino di rispondere correttamente a qualche domanda.

Quanto ti resta il giorno dopo? Esatto, nulla o quasi.

Ho avuto colleghi per i quali studiare significava sedersi davanti al libro, leggerlo per una mezz'ora di fila e poi chiuderlo e andare a prendersi il caffè al distributore. Forse credevano di assorbirlo per osmosi, comunque non funzionava.

La lettura e l'ascolto senza attenzione non portano ad altro che a guardarti indietro dopo ore e dire "non ricordo una parola". Hai l'**illusione**, mentre leggi, di comprendere qualcosa, ma poi non riesci a tenere nulla.

Avrai già sentito parlare delle tecniche di lettura veloce, Skimming e Scanning. Si capisce subito che sono procedimenti che vanno bene su un romanzo o un giornale, perché si basano su una lettura non approfondita, rapida e

sommatoria del testo. Ma studiare 1000 pagine di libro è un'altra cosa.

Gli studenti che usano la lettura veloce si trasformano in Milanesi in Centro. Chi vive a Milano sa che questa città, e soprattutto il suo centro storico, è famosa perché tutti camminano di corsa, non possiamo sapere bene per dove. Saranno in ritardo per un appuntamento importante? Saranno sommersi dalle scadenze e dagli impegni? Non si sa, l'importante è correre; è un modo di concepire la vita, qualche volta solo per far vedere di essere molto impegnati (lo dico perché è stato spesso un mio errore).

Alcuni studenti, allo stesso modo, non pensano ad altro che a finire di leggere il prima possibile, per avere l'illusione di aver fatto un sacco di pagine durante la giornata.

Il giorno dopo rileggono, poi rileggono ancora, finché qualche concetto e informazione gli si attacca precariamente sulla fronte come un post-it.

La nostra lettura deve essere differente in 3 modi:

1. **efficace**, non composta da passaggi che promettono di diventare veloci e fluidi dopo *soli* sei mesi di applicazione. Leggere è naturale per l'essere umano, lasciamolo così
2. **attiva**, diretta a imparare e applicare il più possibile. Ogni volta che leggi un concetto o informazione importante devi *sempre* capirla a parole tue, farti delle domande,

scegliere qualcosa da appuntare e se necessario scriverla velocemente su un foglio

3. **immediata**, quindi senza perdite di tempo negli accorgimenti per organizzare il tuo ambiente di studio, fare analisi di riscaldamento, pre-letture, domande preliminari, integrazioni e riflessioni.

Apri il libro davanti a te su un argomento nuovo, e **leggi e basta**. Non sono ammesse fasi preparatorie, analisi dell'indice, Skimming e Scanning. Se vuoi farti un favore, non leggere neanche la biografia dell'autore, la prefazione, l'introduzione e le indicazioni bibliografiche (a meno che tu voglia approfondire).

Credi che siano necessari degli accorgimenti per studiare? Farai la fine del fotografo che spende 3000 euro in attrezzatura fotografica senza mai aver scattato una foto.

Ti sarà di certo capitato di scoraggiarti davanti a una prefazione troppo *densa* di contenuti, o difficile da capire. Oppure di studiare a perfezione e nel dettaglio un'introduzione, dove vengono presentati gli argomenti che verranno trattati nel libro... per poi renderti conto che non era necessario perché nessuno ti chiederà mai l'introduzione! Tutti quegli argomenti saranno più facili da capire e studiare nel libro stesso, perché trattati per esteso.

Infine a mio parere non serve a molto studiare glossari e introduzioni perché le informazioni sono troppo condensate

e il cervello non riesce a dare loro una collocazione né a capirle profondamente.

Ma come devi leggere? Come se stessi parlando con un potenziale partner al **primo appuntamento**. Fai delle domande al libro e cerca le risposte.

Dimmi, quando hai davanti la persona che ti piace al primo appuntamento la tua attenzione come è?

Me ne frego della posizione sulla sedia e del mio corpo, la scrivania illuminata, il leggio, le possibili distrazioni e rumori. Me ne frego di integrare quello che so con le nuove informazioni, fare delle ipotesi, appuntare mentalmente (con la penna e i colori "giusti") un sacco di domande a cui cercherò una risposta. La mia attenzione è tutta catalizzata dalla persona che ho di fronte.

C'è uno scambio, ci si conosce a vicenda, si cerca di capire abitudini e pensieri dell'altro. E si resta nel flusso della conversazione, evitando bruschi stop e forzature. Te lo immagini parlare con una persona e impegnarsi nel frattempo a espandere il proprio vocabolario, seguire le linee con una matita, impegnarsi a non sub-vocalizzare, impegnarsi a non distrarsi... Con tutte queste regole da seguire e cose a cui fare attenzione, cosa capiresti alla fine della conversazione?

Così nella (prima e unica) lettura, devi evitare di concentrarti sulle parole e frasi che non capisci. Piuttosto che pensare di “espandere il mio vocabolario per leggere bene”, cerchi le parole nel dizionario solo se sono strettamente indispensabili, altrimenti continui a leggere, entri nel flusso della lettura e vedrai che molti concetti ti si chiariranno a fine paragrafo, non a fine frase.

Salta il superfluo

Più pagine ha il libro, più è probabile che ci siano delle parti superflue e ripetitive, con esempi, concetti riformulati in tre modi diversi, approfondimenti che non ti verranno mai chiesti e riformulazioni di teorie con eccezioni alla regola principale (perché ai Professori piace essere tipi tosti).

Di conseguenza alcuni paragrafi vanno letti con attenzione, altri velocemente.

Non sentirti troppo in colpa quindi se sorvoli queste parti, leggendole velocemente, e ti concentri sulle cose che invece sono davvero importanti, sia per la tua preparazione sia per la prova.

Troverai queste cose importanti in zone del libro con molte parole in grassetto (un disperato tentativo dei revisori di testi delle Case Editrici di evidenziare delle parole chiave, ovviamente sbagliando), elenchi puntati e formattazione differente dal resto.

Se hai frequentato le lezioni o hai le dispense del professore, ti rendi subito conto di quali argomenti sono i più **importanti**, dunque darai loro la massima attenzione.

A meno che tu sia in estrema carenza di tempo per studiare, definirei *devastante* l'idea di preparare una lista di domande probabili per l'esame e di scrivere una risposta solo per quelle, tralasciando il resto del libro. È il modo più sicuro per avere una preparazione sommaria "a tozzi e bocconi" (nel migliore dei casi) e per fare una figuraccia quando all'esame il Professore deciderà di approfondire o spaziare su argomenti importanti non trattati in classe (nel peggiore dei casi, che è anche il più frequente).

Se è vero che il testo presenta delle parti importanti e delle altre meno, applicare il Principio di Pareto secondo cui "l'80% delle cose da sapere è contenuto nel 20% del libro" è completamente **arbitrario**. Chi ha detto che il prof ti chiederà il 20% che tu arbitrariamente hai deciso di studiare, e non l'80% che hai scelto di saltare? Non si salta nulla, si usa tutto per *capire*.

L'affermazione per cui basterebbe il 20% di quello che c'è nel libro per sapere tutte le cose importanti per l'esame può essere spiegata con un piccolo e semplice esempio:

Nel 1939 la Germania di Hitler invase la Polonia, attraverso la rivendicazione di Danzica, centro mercantile ritenuto di importanza strategica fondamentale.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Francia e Gran Bretagna ne ebbero dunque la ragione di dichiarare guerra alla Germania, tentando inoltre un'alleanza con l'Unione Sovietica.

Tuttavia essa non potette essere portata a compimento poiché i ministri degli esteri sovietici avevano in precedenza firmato il Patto di non aggressione con la Germania.

Come esito prevedibile, la Germania occupò l'intero territorio Polacco in meno di un mese per poi procedere alla spartizione con l'Unione Sovietica.

Se decidessimo di sottolineare, per metterle in evidenza, le cose importanti da ricordare, esse sarebbero per lo più poche parole e frasi molto brevi.

Parliamo del 1939.

La Germania di Hitler invade la Polonia.

Francia e Gran Bretagna le dichiarano Guerra.

Provano ad allearsi con l'Unione Sovietica.

L'Unione Sovietica però ha firmato il Patto di non aggressione con a Germania.

La Germania si divide la Polonia con l'Unione Sovietica.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Nota che alcune di esse non le abbiamo sottolineate neanche, proprio perché fanno già parte della nostra conoscenza o perché derivano logicamente da esse.

Ora, le cose da ricordare effettivamente sono, in percentuale, molto meno del totale del testo. Tuttavia l'errore che spesso si fa applicando il Principio di Pareto allo studio è credere che esse siano da studiare a memoria, tralasciando tutto il resto.

In verità è proprio l'intero testo che ci permette di capire e individuare le informazioni e i concetti importanti. Le eventuali sottolineature dovrebbero avere tre funzioni:

§ fissare la nostra attenzione sul fatto che in quella parte di testo effettivamente c'è qualcosa di importante da ricordare con noi

§ aiutarci a richiamarlo e ricordarlo quando necessario

§ catalizzare il ricordo intorno a esse, come fossero dei "segnaposto" che, una volta individuati, ci aiutano a tenere a mente ciò che li circonda

Il terzo punto è fondamentale. Se non poniamo l'attenzione su anche uno di questi punti, perdiamo parte del concetto importante

cui rimanda e non siamo in grado di rispondere a una domanda dettagliata sull'argomento.

Prova a sentire dentro di te quanto è importante ad esempio che Nel 1939 la Germania invade la Polonia: sembra quasi che quella data spicchi rispetto agli altri e ci consenta di rispondere alla relativa domanda del Docente.

Per capire fai Elaborazione di Primo Livello

Nel libro *Il Computer cognitivo*, il grande studioso di intelligenza Roger C. Schank ha scritto che capiamo quello che leggiamo aggiungendo a ciò che già sappiamo. Significa che mentre stiamo studiando, la nostra comprensione di concetti e informazioni diventa tanto più veloce e accurata:

§ quanto abbiamo capito tutte le cose lette in precedenza in quel libro

§ quante sono le cose che già sappiamo del mondo.

Prendi questo libro. Stai capendo a fondo ogni cosa perché hai capito bene i paragrafi precedenti, stai approfondendo in modo graduale, e perché l'argomento "metodi e difficoltà nello studio" fa parte della tua esperienza quotidiana e ti interessa. Questo ci porta dritti dritti a formulare la prima regola:

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

“Leggo piano e non vado mai alle pagine successive se non ho capito a fondo e riesco a dire a parole mie quello che ho letto.”

Sai quale è la più grande balla sullo studio? Che si capisce leggendo e rileggendo. Infatti siamo abituati a leggere un paragrafo di 15 righe ad alta voce, perché ci dicono che a volte leggere ad alta voce fa bene, dire “è tutto importante”, mettere una linea al lato e poi rileggere per evidenziare tutte le frasi saltando solo qualche congiunzione.

Invece capire significa trovare i collegamenti logici e temporali tra le cose. Questo processo è intralciato dall'impegno per leggere ad alta voce e soprattutto dal rileggere.

La *vera* comprensione deve avere tre caratteristiche: essere graduale, semplificare e aspettare. Ogni volta che incontri un nuovo concetto o informazione, devi semplificarli, perché ogni cosa semplice fatta tua ti permette di capire gradualmente le più complesse che verranno dopo. La semplificazione e comprensione spesso non sono immediate, ma hanno bisogno di un po' di tempo. Così le nozioni si legano tra loro e con quelle che abbiamo già nella nostra mente. Come un nuovo mobile che arriva in casa e trova la sua sistemazione per essere accettato dagli altri.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

I tuoi libri non sono né semplici, né gradualmente, né vanno al tuo ritmo. Sono oscuri, danno un sacco di cose per scontate e ti presentano le nozioni importanti mischiate con quelle inutili. Dobbiamo quindi trovare il modo di renderli comprensibili, altrimenti ti ritrovi a leggere (e rileggere) una montagna di nozioni che allargano la visione d'insieme senza mai andare in profondità. Un albero senza radici.

Lascia l'evidenziatore, prendi solo una matita e *mentre* leggi fatti alcune **domande**, che forzano il cervello a recuperare e mettere in rete le informazioni anziché assorbirle passivamente.

Le domande vanno fatte in questo ordine:

1. Di cosa stiamo parlando in questo paragrafo?
2. Quali sono i concetti principali?
3. Cosa c'è di importante da dire, per ciascun concetto principale?
4. Che significa esattamente ciascun concetto?
5. Come lo spiegherei a una classe di studenti, o a un amico che mi dovesse dire "non ho capito, è molto difficile, puoi rispiegarmelo?"
6. Come lo riassumo in meno parole possibile?

In aggiunta a queste domande fondamentali, quando hai chiare le cose importanti, dovrai metterle in un **ordine logico**, con dei perché che ti guideranno da un concetto all'altro.

Proviamo la nostra Elaborazione su una Legge.

Legge n. 328 dell'8 novembre 2000: "Legge quadro per la realizzazione del sistema integrato di interventi e servizi sociali"

È la legge per l'assistenza, finalizzata a promuovere interventi sociali, assistenziali e sociosanitari che garantiscano un aiuto concreto alle persone e alle famiglie in difficoltà.

Scopo principale della legge è, oltre, la semplice assistenza al singolo, anche il sostegno della persona all'interno del proprio nucleo familiare.

Gli obiettivi della 328 sono la qualità della vita, la prevenzione, la riduzione e l'eliminazione della disabilità, il disagio personale e familiare e il diritto alle prestazioni.

Per la prima volta, altresì, viene istituito un fondo nazionale per le politiche e gli interventi sociali, aggregando e ampliando i finanziamenti settoriali esistenti e destinandoli alla programmazione regionale e degli enti.

Nella Legge quadro pertanto la relativa applicazione è delegata all'emanazione di decreti da parte del governo, ministeri regioni ecc.

La legge 328 intende superare il concetto assistenzialistico dell'intervento sociale, e considera il cittadino non come passivo fruitore, ma come soggetto attivo e in quanto portatore di diritti, a cui devono essere destinati interventi mirati alla

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

rimozione di situazioni di disagio psico-sociale e di marginalità.

Il capo III elenca particolari interventi sociali a favore di persone disabili, anziani non autosufficienti, famiglie.

Prevede e promuove attività socio-assistenziali da parte di associazioni di cittadini, quali le Onlus, le cooperative sociali, le organizzazioni di volontariato, gli enti di promozione sociale e le fondazioni. Le regioni devono definire i requisiti necessari dei servizi offerti e controllare la qualità dell'operato.

Ora, vediamo se la tua tentazione è stata di spiegare in questo modo:

Parliamo della Legge n. 328 dell'8 novembre 2000, si chiama "Legge quadro per la realizzazione del sistema integrato di interventi e servizi sociali".

La legge è fatta per regolare l'aiuto di singoli, portatori di handicap, famiglie in difficoltà (anche economica), anziani, immigrati.

L'obiettivo è quindi migliorare la qualità della vita, la prevenzione e favorire il diritto alle prestazioni.

Il cittadino è un soggetto attivo.

Le Associazioni fanno interventi mirati per aiutare.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Le regioni devono definire i requisiti per i servizi e controllarne la qualità.

Viene istituito un fondo nazionale per i finanziamenti.

Se è così, mi piace dirti che **non hai ancora iniziato** a Elaborare! Hai piuttosto cercato di spiegare il testo solo cambiando alcune parole o la struttura delle frasi. Ma l'elaborazione vera consiste nello spiegare e semplificare tutto, non nello scambiare parole e strutture grammaticali.

Facciamo un nuovo tentativo. Rispondi a queste domande:

Cosa è un *“sistema integrato”*? Mi fai un esempio? Perché si chiama così?

Ho letto *“interventi e servizi sociali”* ma non so cosa siano. Ne conosci qualcuno? Cosa fanno per le persone?

Che vuol dire in concreto *“regolare l'aiuto di singoli, portatori di handicap, famiglie in difficoltà, ecc”*? Che tipo di aiuto concreto viene dato a queste persone?

Cosa si intende per *“migliorare la qualità della vita, la prevenzione e favorire il diritto alle prestazioni”*? Cosa faranno e avranno di meglio nella loro vita?

Non ho capito l'espressione *“soggetto attivo”*, attivo nel fare cosa?

Mi faresti un esempio di *“requisiti e qualità dei servizi”*?

Come un paleontologo che scava nel terreno alla ricerca delle ossa di animali preistorici, tu hai scavato in profondità nelle parole del libro.

Ora, stranamente, ricordi i contenuti della Legge Quadro. Perché l'hai elaborata e fatta tua, nelle sue singole parti, trasformando in concreto i paroloni vaghi e astratti che incontravi sulla tua strada.

Spiegare in un testo l'Elaborazione di 1° Livello può risultare molto lungo e complesso. Inoltre, si perdono alcuni elementi che sono fondamentali per aumentare la comprensione: l'intonazione, il linguaggio colloquiale, le inflessioni della voce. Perciò ho preparato un video di esempio sulla lettura e comprensione che trovi [qui](#)¹⁰. È uno dei video più importanti che vedrai e ti invito a imitare ciò che vedi fare nel video.

Prendi tutto come se stessi studiando matematica: la conoscenza si costruisce su livelli precedenti. Se non impari a fare le operazioni base, non puoi risolvere le espressioni più complesse.

Forzati a capire a parole tue e avrai sempre meno bisogno di memorizzare con tecniche difficili da apprendere e applicare sui libri.

La difficoltà desiderabile

¹⁰ <https://tinyurl.com/memovia-elaborazione>

Uno studente mi ha mandato un messaggio di recente, con questa domanda: “Ma mi devo forzare? Lo studio non dovrebbe essere facile, veloce e divertente?”

Nel mondo degli Unicorni sì. In Italia studiare non è come stare sugli spalti a tifare per una partita. È un processo che ti richiede allenamento, focus, fatica e che per questo ti darà soddisfazione. Dunque faresti bene a sottoporti a un po' di **Difficoltà Desiderabile**, lo sforzo che spinge il cervello a impegnarsi.

Le domande che ti fai dovrebbero portarti a due abitudini:

1. spiegare a parole tue tutto ciò che leggi
2. prendere appunti in base a queste domande e spiegazioni.

Certo, capire ogni argomento è assai più faticoso rispetto al leggere e ripetere: richiede un'elaborazione profonda dell'informazione, grande impegno nell'elaborare e nel dire le cose a parole tue. Ma è un prerequisito fondamentale, come approfondito dallo Psicologo E. Dale. Egli ha dimostrato nelle sue ricerche che siamo in grado di ricordare circa il 90% di quello che studiamo dopo ben due settimane, a patto che l'abbiamo spiegato a qualcuno, anziché limitarci a leggerlo, guardarlo o ascoltarlo.

Insomma se hai il dubbio se valga la pena soffermarti a capire tutto mentre studi, fatti una domanda: arriva più lontano un razzo o un proiettile? Il proiettile parte spedito ma dopo un

po' si ferma. Il razzo supera la resistenza dell'atmosfera e va nello spazio. *Diventa il razzo!*

Non ti consiglio di sottolineare lunghe frasi, fare disegni, asterischi, frecce, o usare piccoli adesivi colorati per segnare pagine e capitoli importanti.

Risparmia il tempo usandolo per i procedimenti fondamentali, che servono a capire e ricordare. Ogni azione che non ha come obiettivo (e risultato) una di queste due cose, va eliminata.

Come capire quali azioni sono **utili**?

È facile. Per ogni cosa che fai, chiediti se è funzionale per te. Per esempio:

§ se evidenzi il testo con colori diversi, dopo averlo fatto ricordi quello che hai evidenziato? No? Allora non farlo.

§ prendere qualche appunto a margine del libro ti aiuta ad avere sott'occhio quello che hai studiato, e ti dà dei punti fermi e dei riferimenti per ritrovare quello che ti serve? Sì? Allora puoi farlo.

§ riassumere il libro parola per parola è riposante e quando finisci ricordi tutto in proporzione all'impegno speso per riassumere? No? Eliminato.

§ parlare ad alta voce spiegando ogni cosa importante, anche con l'uso di metafore ed esempi, ti permette di capire di più e di ricordare poi proprio le cose che hai esposto in

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

modo semplice più che le altre, magari astratte e complesse? Sì, allora spiega.

Nota: Se studi su smartphone o tablet hai bisogno di una App, e che funzioni bene, per replicare esattamente quello che faresti sulla carta. Ti consiglio [MarginNote¹¹](https://www.marginnote.com/) per IOS o in alternativa [PDFElement¹²](https://pdf.wondershare.net) per Android: sono gratuite, veloci, hanno tutti gli strumenti di cui hai bisogno e sono prive di fastidiose pubblicità.

11 <https://www.marginnote.com/>

12 <https://pdf.wondershare.net>

2° REGNO – COLPISCI DURAMENTE IL MOSTRO ELETTIVO



*Il Mostro è un maniaco del controllo.
Nel suo Regno per lui tutto è importante. Dunque vuole tenere
ogni cosa sott'occhio.
Si affatica molto per andare da una parte all'altra e questa è la
sua più grande debolezza.
Perché a ogni passaggio dimentica il precedente.
Il suo punto debole è la dimenticanza.*

Decidi più in fretta cosa è importante

Fermarti alla comprensione del testo sarebbe un errore.

Dopo aver capito, il cervello ha la buona abitudine di cancellare quello che non è importante per la vita quotidiana. Si dovrebbe appigliare a qualcosa per tenere concetti e informazioni dentro di sé, purtroppo però nel libro ce ne sono troppi, alcuni dei quali non capiti a fondo, dunque non sa a cosa aggrapparsi per ricordare.

A scuola ti è stato insegnato a trovare delle parole o piccole frasi a cui aggrapparti per ricordare. Spesso vengono chiamate parole chiave, e ne troviamo a tonnellate. Non solo perché non siamo preparati su quell'argomento specifico, ma perché tutto il procedimento per trovare le parole chiave è di per sé **errato**. Oggi siamo qui per trasformarlo.

Prima di tutto, ti sconsiglio di affidarti a quelle scritte in grassetto. Se ti affidi alle parole del libro, guardi la pagina, se guardi la pagina non ricordi, se non ricordi ti affidi alle parole del libro. Inoltre alcuni libri sono stati già evidenziati e sottolineati da te o da altre persone, quindi sarebbero inutilizzabili.

Perciò noi aggiriamo il problema.

Da oggi, invece di sottolineare tutte le parole e le intere frasi del libro, tu sottolineerai sempre meno e scriverai *una parola* scelta da te, che ti ricorderà la maggior porzione di testo possibile. Deve essere un nome, un verbo, un aggettivo o un

numero. Vanno bene anche lettere e simboli, in caso di studi scientifici.

Ti ho detto che devi scegliere tu l'elemento da scrivere, tuttavia fanno eccezione solo i termini tecnici e i numeri (una data, il numero dell'articolo, ecc.), che ovviamente vanno copiati come sono. Fai attenzione, perché in testi tecnico-scientifici ce ne sono molti di più, mentre nei testi umanistici si trovano più facilmente parole che identificano interi concetti. Elimina articoli e congiunzioni ma non barare, niente abbreviazioni. Se abbrevi le parole cadi nel tranello: abbreviare ti fa concentrare sulle parole che abbrevi e non su quelle importanti. Il MemoVia non mira ad abolire la scrittura, che per alcuni può essere funzionale, ma almeno che quello di scrivere sia un procedimento fatto bene, senza errori, lungaggini e frustrazione!

“Decidere” viene dal latino, significa “tagliare via” le possibilità che non vanno bene, quello che non vuoi. Come vedi, è una parte importante del nostro nuovo modo di studiare.

Impara a sentirti sicuro della tua decisione, delle parole importanti che scegli. Non permettere all'ansia di sapere tutto e al perfezionismo di dominarti.

Il perfezionismo è fonte di paralisi e genera un'altissima **Ansia Da Controllo**. Gli studenti perfezionisti sono proprio quelli che si perdono facilmente nelle frasi “è tutto importante” e “voglio vedere anche come dice questo

concetto sulla dispensa/le slide/quell'altro libro/gli appunti che ha preso uno sconosciuto a lezione”.

Il desiderio di leggere tutto, valutare tutto, sperare di sapere tutto, tenere sotto controllo anche ciò che non conosci, degenera in una mastodontica perdita di tempo. Ore buttate, mesi per preparare un esame che ne richiederebbe uno, ansia per qualcosa di inesistente che *potresti non aver considerato*, approfondimenti interminabili.

L'unico modo per sconfiggere la paralisi è contrastarla, allenandosi a fare l'**opposto del perfezionismo**:

§ metti una scadenza quasi impossibile (del tipo “[esame in una settimana](#)”¹³) e studia in fretta, né troppo veloce da non capire né troppo lento da procedere parola per parola

§ elabora una sola fonte, io preferisco generalmente il libro. Successivamente, dopo aver studiato bene sulla prima, integrerai con altre fonti, libri, dispense, slide

§ seleziona in modo economico, decidendo subito quali sono le cose meno importanti. Scegli solo le cose necessarie e sufficienti

§ quando prendi appunti scrivi male, velocemente, senza attenzione alla forma

13 <https://tinyurl.com/memovia-settimana>

§ quando schematizzi fai appositamente schemi velocissimi¹⁴, brutti da vedere, pasticciati, e usa fogli di riciclo

Il grado di **resistenza** che stai incontrando nel leggere queste indicazioni definisce automaticamente, per contrasto, la tua esigenza di perfezionismo e il grado di urgenza di intervenire subito sulla cosa.

Da oggi leggi, prendi appunti e schematizza non con l'obiettivo di farti mettere un bel 10 dalla maestra, ma in funzione di scegliere le cose importanti davvero, saperne di più e ricordarle meglio.

La Sottile Arte di scegliere e ricordare: Appunti Nucleari

A scuola e all'università, secondo me la cosa più importante è usare il tempo a lezione per studiare meno a casa. A patto che tu possa frequentare le lezioni.

Anche se tanti lavorano e studiano contemporaneamente, dunque le lezioni in presenza sono off-limits, l'abilità di appuntare le cose importanti non va sottovalutata.

Sia quando leggi, sia quando ascolti, devi **fare più attenzione** alle cose importanti, rielaborarle più possibile a parole tue e appuntare solo l'essenziale.

L'allenamento a scrivere l'essenziale è piuttosto semplice.

14 <https://tinyurl.com/memovia-schemi>

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Da oggi, ogni volta che incontri una cosa importante, solo dopo aver fatto Elaborazione di 1° livello la scrivi, riassumendola in una sola riga.

Attenzione, puoi scrivere solo nel momento in cui hai già spiegato, elaborato, interiorizzato quel concetto o quell'informazione importante, mai prima!

Eccoti un esempio:

La Teoria Generale dei Sistemi di Bertalanffy considera il mondo come un organismo dotato di principi e leggi coinvolgenti la totalità delle sue componenti costitutive. Bertalanffy conduce le proprie riflessioni in alternativa all'impostazione secondo la quale le singole parti sono studiate e successivamente sommate le une alle altre. La TGS si schiera contro la scomposizione della realtà in particelle tra loro isolate. Mette l'accento sull'aspetto globale della conoscenza, sulla complessità strutturale del tutto, degli organismi e sulle interazioni esistenti tra i vari fenomeni.

Il Sistema può essere definito come un complesso di parti le quali istituiscono tra loro relazioni, tale che il comportamento di ciascuna di esse risulta contraddistinto dal legame in cui è coinvolto e viceversa. Tutte insieme conferiscono al sistema proprietà, che non sono la mera derivazione della somma delle note distintive delle parti, ma risultano del tutto originali. Ne deriva che nella totalità il singolo elemento, per essere veramente conosciuto, va esaminato in riferimento alla

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

condotta di tutti gli altri e quindi a quella dell'intero sistema, per cui la variazione introdotta in una componente si ripercuote tanto sul funzionamento di tutto il sistema quanto sul comportamento delle altre componenti.

Vi sono poi sistemi chiusi e sistemi aperti: i primi vivono ripiegati su sé stessi, i secondi istituiscono scambi con l'ambiente circostante. Gli organismi viventi sono sistemi aperti.

Le proprietà dei sistemi aperti e viventi sono:

1. Totalità = Ogni parte di un sistema è in rapporto tale con le parti che lo costituiscono che qualunque cambiamento in una parte causa un cambiamento in tutte le parti e in tutto il sistema.

2. Retroazione = Ogni sistema aperto reagisce ai dati di ingresso e li modifica.

Retroazione positiva: provoca cambiamento, per cui si perde stabilità ed equilibrio.

Retroazione negativa: utilizza i dati di ingresso in modo tale da mantenere lo stato stazionario del sistema.

3. Equifinalità = Gli stessi risultati possono avere origini diverse. Le stesse cause non producono i medesimi effetti e viceversa.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Facciamo Elaborazione, già mentre leggiamo, semplificando e concretizzando al massimo. Non concentrarti sulla correttezza delle cose che stai per leggere, quanto sull'utilità per spiegare, anche grossolanamente, quel che ci interessa.

Beralanffy ha scritto la Teoria Generale dei Sistemi.

Questa teoria dice che non bisogna studiare le parti che compongono un organismo e poi unirle. Tipo non posso studiare l'essere umano a partire da un braccio o una gamba. Bisogna studiare l'organismo tutto insieme.

Il Sistema è un insieme di parti in relazione tra loro. Ogni parte si comporta in relazione al Sistema, quindi va studiata nell'insieme, non singolarmente. Ogni parte, inoltre cambia in relazione alle altre. Per tornare all'esempio dell'essere umano, quando cammino i muscoli della gamba si muovono in relazione a quelli del busto, non in modo indipendente.

Ci sono sistemi chiusi e sistemi aperti.

I sistemi chiusi non fanno scambi con l'esterno, quelli aperti sì. Gli organismi viventi sono sistemi aperti, perché mangiano e bevono per esempio.

I sistemi aperti hanno tre proprietà: Totalità, Retroazione ed Equifinalità.

Totalità = Ogni parte di un sistema è in rapporto con le altre e quindi se cambia una cambiano tutte e tutto il Sistema. Per intenderci, se perdo peso dimagrisco sia su, sia giù!

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Retroazione = Le cose provenienti dall'esterno modificano il sistema ed esso perde equilibrio (Retroazione positiva), ma si muove subito per mantenerlo (Retroazione negativa). Quando fa caldo la mia temperatura si alza, eppure il mio corpo saggiamente si impegna a tenerla costante.

Equifinalità = Per diversi sistemi, condizioni iniziali diverse possono portare a risultati uguali; e condizioni uguali possono portare a risultati diversi. Per esempio, un cagnolino che appena nato sembra più fragile degli altri della cucciolata, non è detto che resterà così. Potrebbe diventare un cane forte e bellissimo.

Ora, dopo che siamo stati tanto bravi a spiegare, appuntiamo ogni cosa importante in una sola riga.

Beralanffy ha elaborato la Teoria Generale dei Sistemi

Non bisogna studiare le parti che compongono un organismo e poi unirle

Bisogna studiare l'organismo tutto insieme

Il Sistema è un insieme di parti in relazione tra loro

Quindi vanno studiate nell'insieme, non singolarmente

Ogni parte, inoltre, cambia in relazione alle altre

Ci sono sistemi chiusi e sistemi aperti

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

I sistemi chiusi non fanno scambi con l'esterno, quelli aperti sì

I Sistemi aperti come gli organismi viventi sì

I sistemi aperti hanno tre proprietà: Totalità, Retroazione ed Equifinalità

Totalità = Ogni parte di un sistema è in rapporto con le altre

Quindi se cambia una cambiano tutte e tutto il Sistema

Retroazione = Le cose provenienti dall'esterno modificano il sistema

Esso perde equilibrio (Retroazione positiva) ma si muove subito per mantenerlo (Retroazione negativa)

Equifinalità = Condizioni iniziali diverse possono portare a risultati uguali

Condizioni uguali possono portare a risultati diversi

Gli appunti, quando presi in questo modo (dopo aver elaborato e in modo ultra-sintetico), sono uno strumento fenomenale che ti fa concentrare su ciò che ti verrà richiesto.

Servono per trasferire su carta sia quel che il *libro* cerca di esprimere, sia quello che il professore dice a lezione, evitando di sbobinare o trascrivere parola per parola.

Inoltre ti aiutano a mantenere la concentrazione e a elaborare quel che ascolti o leggi, slegandoti dalla complessità dei termini e delle frasi intricate che rendono ogni lezione e ogni

paragrafo una raffica di parole senza senso, in un filo spinato di frasi che pungono a ogni movimento.

Dai un senso per te

Lo scopo di questo Livello è insegnarti a studiare velocemente¹⁵ e bene.

Lo psicologo statunitense David Ausubel è stato il primo a dire che apprendere significa elaborare in modo attivo quello che leggi e collegarlo alle cose che già sai, per dargli un significato tutto tuo. L'**apprendimento significativo** si contrappone a quello meccanico, in cui provi solo a memorizzare.

Uno dei passaggi da imparare è prendere appunti migliori, cioè che ti aiutano a imparare (non *trascrivere* o *ricopiare*) mentre ascolti o leggi, tanto da ridurre il tempo necessario a elaborare a casa.

Il segreto del prendere appunti efficacemente è farlo in modo attivo. Gli appunti sono passivi quando trascrivi parola per parola quello che dice il professore, o peggio quando non scrivi ma piuttosto registri quel che dice e poi sbobini a casa.

Prendere appunti attivamente significa scrivere le informazioni e i concetti importanti ed essenziali dopo averli elaborati nella tua testa. Quando andrai a rileggerli, ti sorprenderai di essere già a metà strada.

15 <https://tinyurl.com/memovia-velocita>

La regola è questa:

“Non scrivo mai una frase esattamente come l’ho
letta o sentita.”

Ogni volta che ti rendi conto che stai leggendo o sentendo una cosa importante da ricordare, prima te la spieghi a parole tue e poi la scrivi. È molto utile anche farsi delle domande:

§ Chi/cosa compie l’azione?

§ Dove?

§ Quando esattamente?

§ Come?

§ Perché succede in questo modo?

A più domande riesci a rispondere, più capisci. Più capisci, meno devi memorizzare.

Le domande inoltre ti aiutano a focalizzarti sulle uniche cose utili ai fini delle prove: i concetti, le definizioni, i processi logici e le informazioni di dettaglio. Tutto il resto va semplicemente tralasciato.

Queste abitudini fanno in modo che ogni cosa importante abbia un senso per te. Quindi te la ricordi. Lo dimostra il fatto che quando Walter Pauk inventò il famoso Metodo Cornell, lo fece proprio per spingere gli studenti della Cornell University a ridurre il tempo necessario a rielaborare gli appunti presi a lezione. Se vuoi approfondire come prendere appunti col

metodo Cornell e con altri metodi utili, lo spiego dettagliatamente in [questo video](#)¹⁶.

Se ti piace, puoi integrare il Metodo Cornell con quanto stai imparando qui: scrivi il meno possibile sugli appunti e *sempre dopo* aver elaborato e capito, mai durante la lettura.

Puoi prendere appunti al computer?

La tecnologia serve e fa bene il suo lavoro quando alleggerisce il carico mentale. Ad esempio la tastiera col correttore automatico è meglio della macchina da scrivere perché posso concentrarmi su quel che scrivo anziché sullo sforzo meccanico e sull'accuratezza nella battitura. In un certo senso lavora per me. Così scrivere al computer è più veloce e non fa male alle mani (ma rovina spalle, braccia e schiena, con conseguenti dolori che sto sperimentando proprio in questo momento).

Ma prendere appunti a mano vince su tutto:

§ in una ricerca di Pam A. Mueller e Daniel M. Oppenheimer apparsa su *Psychological Science* (trovi l'articolo completo [qui](#)¹⁷) si è evidenziato che chi prende appunti al computer tende a scrivere spesso parola per

16 <https://tinyurl.com/memovia-cornell>

17 Il sito di riferimento è <https://cpb-us-w2.wpmucdn.com>

parola, perché riesce a scrivere più veloce e con meno fatica. Purtroppo però l'idea che scrivere tutto significhi non perdere nulla, si rivela un'illusione.

§ scrivere a mano è meno rigido e non presenta particolari vincoli di organizzazione del foglio

§ permette di disegnare velocemente diagrammi e piccoli schemi quando necessario

§ riduce le distrazioni delle finestre del tuo Browser Internet aperte.

Scrivere a mano aumenta l'elaborazione e il ricordo. La minore velocità della tua mano rispetto a due mani sulla tastiera obbliga il tuo cervello a concentrarsi sul **significato** più che sulla sintassi. Gli stenografi del Tribunale trascrivono ogni parola perché devono, tu puoi scegliere di capire. Il principio base da seguire è di prendere tanti appunti, di tutto il necessario ovviamente, ma scrivendo il meno possibile.

Vuoi prendere appunti al computer? Devi fare enorme attenzione a non scrivere parola per parola. Se rispetti le regole in questo Livello, sarai iper-veloce *mentre* elabori.

Non farti trovare impreparato

Potrebbe sembrare un consiglio della nonna, ma continuerò a dirlo perché so che tanti studenti cadono sulle basi. Per prendere dei buoni appunti, senza stressarti, devi pensarci *prima*.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Se arrivi a lezione con un quarto d'ora di ritardo e senza sapere in che aula devi andare, ti siedi in fondo, col PC scarico e lontano da una presa di corrente, la penna che non funziona, solo due fogli rimasti nel blocco... gli appunti non li prendi. O arrivare a prenderli è talmente stressante che ti farà rimpiangere di non essere rimasto/a a casa.

Se mentre stai studiando col tuo bel librone davanti non hai a disposizione quel che ti serve per appuntare le cose importanti del libro, sarai facilmente distraibile per prendere una volta la penna, una volta il foglio pulito, una volta il caffè, una volta lo smartphone.

Sviluppa l'abitudine di avere tutto pronto per avere un super-focus durante la lezione e quando studi. Ogni ora di studio deve essere usata al massimo.

Migliori sono i tuoi appunti a lezione meno dovrai studiare a casa.

Più veloci e focalizzate sono le cose che scrivi mentre studi, più avrai capito del libro e potrai andare avanti in fretta senza tralasciare neanche un concetto o informazione importante. E soprattutto, prima finisci di studiare meglio è. Non sprecare neanche un minuto.

3° REGNO – CIRCONDA E SFIANCA IL MOSTRO ESTENSIVO



Il Mostro vuole farti perdere.

*Sa che il suo Regno è complesso e pieno di insidie, strade e
biforcazioni, cose incomprensibili all'occhio nudo.*

*Sa anche che non puoi ricordarle tutte e che alcune sembrano
uguali. Così ti trae in inganno e lascia che ti perda.*

*Vuole che tu ti blocchi nella paura di aver perso la strada, o che
la ripercorra più volte senza una meta, finché essa svanisce.*

La sua debolezza è il disordine.

L'evoluzione di Mappe: gli Schemi a Piramide

Oltre al Cornell, famoso quanto valido, ci sono diversi modi per prendere appunti e ti incoraggio a creare il tuo.

I sistemi più “moderni” infatti prevedono di comprare una scatola di pennarelli e un blocco di fogli A3, disegnare una raggiera di colori, oggetti e parole mentre si fanno associazioni mentali.

Il problema è trovare lo spazio per il blocco A3 (e ti assicuro che ti servirà tutto per un capitolo) e per i pennarelli, riuscire a disegnare e colorare mentre studi o ascolti la lezione, infine reinterpretare quello che hai disegnato.

Come spiego in [questo video](#)¹⁸, le Mappe Mentali appena descritte non si sono finora rivelate eccezionali né per prendere appunti né per studiare, specialmente per gli studenti non-visivi. Questa almeno è l'esperienza di tutti gli Allievi MemoVia.

Sono complesse, un po' limitanti (non puoi disegnare grossi diagrammi o scrivere molti dettagli perché lo spazio è ridotto) e richiedono lunghi tempi di realizzazione. A ciò si aggiunge che spesso gli studenti cadono nel tranello di

18 <https://tinyurl.com/memovia-mappe>

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

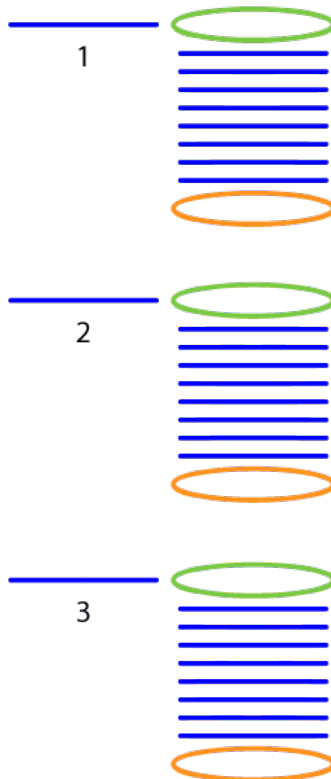
crearle con App e programmi, il che riduce la scrittura a mano, l'elaborazione e il ricordo.

Dunque ti propongo un metodo semplice, chiaro e abbastanza universale che potrai modificare a tuo piacimento.

Per prima cosa, appuntare deve essere un'attività gerarchizzata, simile all'organizzazione che il tuo cervello fa di ogni cosa che ascolta e legge. Il cervello infatti crea reti interconnesse di informazioni.

Di conseguenza, scrivere liste verticali ed elenchi puntati indifferenziati è l'equivalente di fargli sbucciare le banane. Diventerebbe presto un'attività di trasposizione, spesso di intere frasi o di ogni dettaglio che senti, senza ragionamento. Vedi qui sotto rappresentato un esempio di presa di appunti un po' troppo *base*, a mio parere.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame



Piuttosto usiamo come base il cosiddetto **Apprendimento Olistico** di Scott Young, genio capace di fare l'intero curriculum del MIT in un anno.

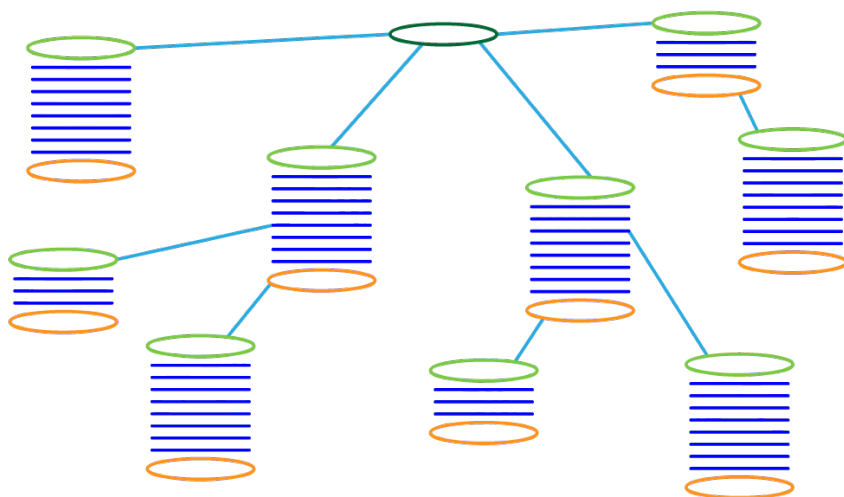
Parti da un argomento principale che sarà sempre in alto, scegli dei sotto-argomenti da mettere in basso e tutti i dettagli ai livelli inferiori, in ordine di importanza. I dettagli

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

devono essere necessari e sufficienti: necessari per ricordare tutto e sufficienti, né troppi né troppo pochi.

La posizione di sotto-argomenti e dettagli non è fissa, puoi variarla e renderla del tutto originale e personale, in base a come *tu* ti rappresenti l'argomento. Puoi appuntare idee, esempi e connessione tra sotto-argomenti e dettagli.

Una rappresentazione, in questo caso su un foglio in orizzontale, potrebbe essere la seguente:



Prendere appunti in questo modo ti richiede di pensare in modo molto diverso da come di solito elabori tutto. Ha il vantaggio inoltre di mescolare i metodi più utili e quelli che usi di solito.

Alcune materie infatti hanno sì un argomento (rappresentato in verde scuro) e dei sotto argomenti interconnessi tra loro (rappresentati in verde chiaro), ma presentano anche una gran quantità di dettagli (numeri, sigle, termini tecnici, ecc.) da appuntare così come sono, senza la possibilità di fare grandi elaborazioni. Nell'immagine qui sopra le vedi disegnate come delle linee orizzontali incolonnate sotto i cerchi.

Presta particolare attenzione anche ad appuntare le ultime cose, nell'immagine i cerchi alla fine di ogni colonnina. Gli ultimi elementi dell'elenco spesso vengono trascurati e considerati poco importanti perché "il più è già stato detto". Ma potrebbe non essere così e alle prove ti ritrovi proprio quella domanda trascurata su quel dettaglio considerato marginale.

Schematizza prima a mente e poi su carta

Finora abbiamo parlato di appuntare e schematizzare su carta. La precisazione importante però viene ora, perciò fai enorme attenzione.

Schemi ed eventuali mappe si fanno dopo aver studiato, sfruttando le capacità logiche del cervello. Mai prima.

Se le fai mentre studi, le cosiddette *trasposizioni grafiche* immancabilmente diventano:

§ gigantesche

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

- § con le parole e frasi del libro
- § piene di particolari spesso inutili
- § troppo ricche di informazioni
- § bellissime, con colori, grafici e disegni
- § cariche di frecce e connettivi logici (nelle mappe concettuali vengono indicate come relazioni associative, e sono generalmente verbi).

Non dico che una mappa così disegnata non sia fatta bene ma che è utile per avere *l'illusione* di ricordare, non per ricordare *davvero*. E poi ti rende rigido nel ricordo e nell'esposizione. Ore preziose a fare una mappa bellissima esteticamente, ma ore che avresti potuto usare per studiare sul libro.

Mappe e schemi servono per dare ordine e struttura al ricordo, e devono essere fatti in modo semplice e veloce, senza troppe regole, rispettando le tue esigenze di organizzazione. Se le fai "a libro chiuso" non seguiranno l'ordine del libro, ma la tua struttura mentale, che esce fuori mentre racconti quello che hai studiato.

Ipotizziamo che fai degli schemi bellissimi, poi rimani ancorato a essi per parlare. A pochi giorni dall'esame hai l'impressione di sapere tutto, che hai tutto sotto controllo. Se il prof ti chiede esattamente quella cosa, sai esattamente cosa rispondere.

Se ti chiede quella cosa.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Ma non succede mai così. Il professore ti chiede di parlare di un argomento o di dire delle informazioni di dettaglio. Se ti legghi allo schema, credendo che sarà come parlare a un comizio, ma il prof ti chiede una cosa diversa, tu vai in confusione, *game over*.

Abbiamo dunque una nuova regola:

“Capisco, seleziono, appunto e schematizzo a mente, prima di scrivere qualunque cosa”

Con gli schemi fatti dopo aver studiato hai tre vantaggi:

1. rispetti la flessibilità della mente: le dai tempo di elaborare quello che hai studiato e dare un ordine. Sei capace di far cambiare ogni volta il discorso e i suoi contenuti, in modo flessibile. Non è fissato al libro (tipo ripetere sempre le stesse pagine) e non è legato agli schemi
2. memorizzi velocemente, perché tutto il tempo utile è impiegato per mettere le cose in memoria e non su carta. Inoltre, schematizzare mentalmente secondo le ricerche ti fa studiare in modo inconsapevole
3. non devi cercare le informazioni che ti servono nel libro o negli schemi. Le hai nella mente, proprio dove dovrai averle all'esame

4. non devi usare *per forza* tecniche e palazzi della memoria, Inventati 2500 anni fa (d-u-e-m-i-l-a-c-i-n-q-u-e-c-e-n-t-o) e rimasti pressoché invariati da allora. Le tecniche di memoria servivano per ricordare i discorsi quando le informazioni erano poche. È stato calcolato che uno studente italiano incontra in un giorno di studio quello che per esempio un avvocato in epoca medievale incontrava nella sua intera vita. Ora vengono usati per ricordare mazzi di carte, parole e numeri casuali. Se ti va di avere metodo e allenamento per fare cose del genere, sono felice per te e sul Canale trovi persino alcuni video in cui le insegno. Ma non la consiglierei come unica strategia di studio.

Uno studio sull'efficacia del Metodo dei Loci e Palazzo della Memoria di A. Qureshi, F. Rizvi, A. Syed, A. Shahid e H. Manzoor (lo trovi [qui](#)¹⁹) ha dimostrato che alcuni studenti di medicina riuscivano, grazie a esso, a capire, organizzare e ricordare meglio ciò che studiavano.

Tuttavia i ricercatori si sono trovati davanti risposte sorprendenti da parte degli studenti. A quanto pare l'aumento di competenza era principalmente per i quiz a risposta multipla. 8 studenti su 10 avevano trovato le tecniche di memoria utili per capire e ricordare, ma avevano notato che richiedono troppo tempo per essere apprese e usate. Infine, gli studenti dichiaravano di aver imparato di più non per il metodo dei Loci in sé, ma per il fatto che gli era stato insegnato dai loro colleghi: questo aveva dato loro la

19 Il sito dove trovarlo è <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

possibilità di avere una lezione più “interattiva”, permettendo di parlare di fisiologia in modo attivo e partecipativo.

Insomma le tecniche di memoria sono complicate e macchinose per tutti, *anche* per coloro che le trovano utili. Alcuni studenti, col passare dei mesi, riescono a renderle più fluide e facili, altri no. Se vuoi approfondire come usare il Palazzo della Memoria, trovi un video apposito [qui](#)²⁰.

Ordina gerarchicamente e poi Memorizza (?)

Studiare una poesia o gli amminoacidi è la stessa cosa secondo te? Anche se non vedi la differenza, non vuol dire che il tuo cervello non studi le due cose in modo diverso.

Di tre cose siamo certi:

1. che conoscere la classificazione della memoria (breve e lungo termine, dichiarativa, procedurale semantica, sensoriale, episodica) fatta dai cognitivisti, non aiuta a ricordare di più
2. che la sola ripetizione allena la memoria uditiva e muscolare dell'apparato fonatorio
3. che scrivere non è utile a ricordare almeno quanto scrivere una canzone non aiuta a cantarla meglio.

20 <https://tinyurl.com/memovia-palazzo>

La memorizzazione, come processo mentale a sé stante, non esiste. Bisogna essere chiari su questo.

“Memoria” è solo una parola, non una reale funzione del cervello, come se questo fosse un magazzino dove mettere quello che studi.

Piuttosto bisogna parlare dell'attivazione di alcune aree del cervello che studiano e ricordano, e di come far meglio queste due azioni, studiare e ricordare, senza dividerle in **passaggi artefatti e inesistenti**.

Lo studio fatto bene si basa su diverse cose, la prima delle quali è la comprensione, la seconda è la scelta delle cose giuste e la terza è il costruire una struttura mentale che ti permette di ricordare. Come avrai appena capito, sono proprio le tre Armi che stiamo imparando a usare in questa Guida.

Guarda la lista che segue e nota le strategie preferite da alcuni studenti:

1. elaborazione: usano metafore ed esempi. Il cervello tende a **specializzarsi**, infatti più andiamo avanti nello studio di una materia, più siamo veloci e capaci di studiarla e capirla al volo senza perderci troppo tempo. Nel memorizzare, in pratica, possiamo fare affidamento anche su ciò che già sappiamo
2. associazioni di **immagini**: sono molto visivi e creativi, trovano immagini per tutto, usano le tecniche di memoria come PAV e Palazzo della Memoria, si attivano emotivamente

tramite scenette divertenti e storielle, amano le mappe mentali con colori e disegni

3. **rime e suoni:** giocano col suono delle parole. Per esempio un uditivo ricorda la parola “claustrofobia” immaginando Santa Claus che ha paura di entrare nel camino. Il resto della parola torna alla mente da sé. Per gli uditivi è facile per esempio ricordare date e numeri con l’uso della conversione fonetica o facendo le rime. Per ricordare il numero 73 noterebbero che suona come “tette nel bidé” e questo fornirebbe l’attivazione emotiva necessaria per ricordare il numero

4. **spazio:** sono quelli che ricordano come è fatta la pagina, ma anche chi si trova bene con la tecnica dei Loci e con schemi molto complessi

5. **logica e movimento:** alcune persone capiscono le cose per logica, anche le date e i termini tecnici, i nomi, le sanzioni delle pene, formule, parti anatomiche, se non si danno un perché non se li ricordano

6. **storie:** la mente umana in effetti è fatta per ricordare storie, tanto che la conoscenza si trasmetteva così (pensa alle favole). Le storie però servono per ricordare solo un numero limitato di informazioni e non particolarmente dettagliate, e i pochi dettagli (es. il mantello di Cappuccetto Rosso, il cestino) rimangono in modo univoco a dispetto di dettagli più marginali che vengono perduti.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Prova sui tuoi libri e scopri la tua preferita e quella che usi più delle altre. Ma non fermarti a questo, perché sappi che puoi svilupparle tutte con un po' di allenamento. Ti basta usarne **almeno due**, a tuo piacimento, su ogni concetto: questo te lo farà ricordare in modo indelebile. Prova ora!

Le possibilità che hai appena letto dovrebbero anche farti capire una cosa. Non è detto che per te funzioni quel che gli altri trovano **funzionale**. Parlavamo delle tecniche di memoria, ad esempio: lo Psicologo Lionel Standing, nel suo articolo *Learning 10.000 pictures* (lo trovi [qui](#)²¹), ha dimostrato che per alcuni studenti riconoscere e ricordare immagini è più facile che memorizzare parole, soprattutto se sono immagini strane e inusuali. Il cervello infatti è bravo a ricordare le cose diverse (ad esempio sappiamo bene quale mese dell'anno ha meno giorni di tutti gli altri). Ma ha dimostrato anche che ciò non avviene per tutti, visto che molti sono più bravi a ricordare sequenze di parole, o brani musicali. E in generale che la loro performance diventa disastrosa quando il numero di immagini da ricordare e i giorni consecutivi in cui ne viene richiesta la memorizzazione aumentano.

Insomma in linea di massima più scegli le cose giuste (essenziali), più le capisci in profondità e le metti all'interno della struttura mentale, più usi strategie *miste* e non *singole* per "memorizzarle", più te le ricordi.

21 L'articolo si trova sul sito <https://www.researchgate.net>

Ma se non le revisioni anche nei giorni giusti, lo sforzo sarà stato vano.

Revisiona nei giorni giusti

La revisione di quello che studi ha un ruolo speciale.

È uno dei procedimenti più trascurati in assoluto, perché ci è stato trasmesso in qualche modo che quando finiamo di studiare, il gioco è fatto e “se hai studiato bene ricorderai”.

Dall'altro lato c'è chi sostiene che la ripetizione aiuta a memorizzare, come succede nelle canzoni, di conseguenza siamo stati spinti per anni a fare enormi sforzi per cercare di sintetizzare, schematizzare o ripetere ad alta voce.

Il cervello funziona per la maggior parte del tempo in **economia cognitiva**, ovvero cancella tutto quello che non gli serve. Immaginatelo come una madre fissata con l'ordine e la pulizia. Quindi se le cose che ha studiato non sono importanti o utili per la propria vita quotidiana (dubito che le cose che leggi nei libri lo siano, tranne rari casi), le cancellerà per fare posto alle cose davvero importanti (la spesa, le bollette, la fame, l'uscita di venerdì, quella persona che ti piace un sacco e ti manda i messaggi la mattina).

Quando finisci di studiare un capitolo o un grosso argomento, e in generale a fine giornata e all'inizio della giornata successiva, devi fare una ripetizione *cumulativa*.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

E devi farla come se stessi insegnando a una classe: parlare veloce, con attenzione alle spiegazioni e ai dettagli importanti, tralasciando tutto il resto e dicendo lentamente solo le parole difficili.

Le ricerche degli ultimi 50 anni sono inequivocabili: il modo migliore per aumentare il ricordo è **insegnare**, cioè processare le informazioni e i concetti in modo che siano comunicabili e comprensibili anche per qualcuno totalmente a digiuno su quegli argomenti.

La ripetizione va fatta anche nei giorni successivi a quello in cui hai studiato. Ma non deve essere indifferenziata tipo "ripeto tutto l'esame ogni giorno". Né a intervalli prestabiliti.

La ripetizione spaziata che viene spesso proposta si basa sulle ricerche di Ebbinghaus sull'oblio. Si diceva di ripetere dopo un giorno, una settimana e un mese, per tenere fresche le informazioni in memoria.

Questo metodo risale a 130 anni fa. C-e-n-t-o-t-r-e-n-t-a.

Siccome la ricerca sull'apprendimento è andata molto avanti nel frattempo, e per fortuna, le tecniche *moderne* dicono di evitare giorni fissi e concentrarsi piuttosto sul grado di competenza:

§ Quali argomenti ti entrano difficilmente in testa?
Rivedili anche domani

§ Quali sai meglio? Mettili in *stand-by* per tre giorni

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Il cervello ora sarà focalizzato sul richiamare le cose più difficili (in genere sono anche quelle più importanti) e ti porterà alla prova con un uguale grado di competenza su tutto.

La **ripetizione spaziata** di Leitner è alla base di App come [Anki](#)²² ed è davvero semplice. Una buona idea è creare i propri schemi e raggrupparli in tre mucchi:

1. quelli che hai studiato e sai bene, li rivedi una volta a settimana
2. quelli che sai così così, li rivedi dopo 3 giorni
3. quello che hai studiato male, lo rivedi il giorno dopo.

Non ti incoraggio a creare dei deck di carte su Anki perché a seconda dell'esame impiegheresti molto tempo. Ma puoi prendere spunto da questa splendida App per capire come organizzare le tue ripetizioni, e puoi decidere di usarla per il motivo che l'ha fatta nascere: studiare i termini in lingua straniera.

Ultima cosa: all'esame hai bisogno di apparire pronto, naturale e spigliato. Il cervello reagisce male alla mancanza di libertà, soprattutto espressiva. Questo principio vale soprattutto in due occasioni:

22 <https://apps.ankiweb.net/>

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

§ quando ci sentiamo costretti fisicamente a fare delle cose, per esempio a muoverci in un dato modo per apparire sicuri

§ se all'esame pretendiamo da noi stessi di rispondere alle domande seguendo l'ordine del libro, o peggio ancora delle risposte pre-costruite in base alle più frequenti domande del professore

In molti casi, e a seconda del nostro modo di essere, scelte come queste ci portano al blocco e alla [scena muta](#)²³ in modo quasi *inevitabile*.

Dunque non è l'ideale né studiare movimenti e modi di parlare impostati, cosa che ti farebbe apparire come un venditore di aspirapolvere, né registrarti con lo smartphone, perché così impieghi troppo tempo per correggere eventuali errori (e poi per alcuni riguardarsi è molto imbarazzante, infatti lo fanno una volta sola e poi mollano). Piuttosto potrebbe essere una buona idea recitare davanti allo specchio. Ti impratichisce, ti correggi immediatamente e l'eventuale imbarazzo è più gestibile.

23 <https://tinyurl.com/memovia-sblocco>

LO STREGONE DEL TEMPO



*Lo Stregone coi suoi incantesimi intralcerà ogni tuo movimento
nei tre Regni.*

Ha il potere di farti tornare indietro e ritardare ogni tuo passo.

I Trucchi Psicologici per Attenzione e Concentrazione

Prima di scrivere questo libro ho rimandato per anni.

Perché sono un perfezionista. Ogni volta che finisco un video, una mega-guida o una lezione del Corso Avanzato, non va mai *abbastanza* bene.

Secondo il mio cervello ci saranno di certo là fuori altri libri e articoli da leggere, altri studenti da seguire e che mi daranno

indicazioni utili per essere più chiaro. Mi dico: “Ci sono altri libri e materiali da integrare, potrei spiegare qualcosa meglio”.

Per i podcast e le infografiche invece sono più “tenero” con me stesso. Forse perché li sento più modificabili in futuro, meno fissi. Fatto sta che il perfezionismo e la procrastinazione sono due miei punti deboli.

Per scrivere il libro mi sono messo l’obiettivo di completare circa 1500 parole al giorno, “come vengono vengono”. L’idea era quella di finire una prima bozza, pubblicare il libro e ogni mese sostituirlo con una versione aggiornata e rivista, finché ne fossi stato soddisfatto.

(Nella prima pagina infatti troverai la data della prima pubblicazione e, in fondo, il numero e la data della versione che stai leggendo.)

Senza una decisione del genere, non staresti leggendo le mie parole ora.

La [procrastinazione](#)²⁴ è stata una fonte di stress nella mia vita, e quando ho capito che era un problema di **perfezionismo**, ho letto tantissimi libri sull’argomento, tanto che ora potrei scriverne uno mio.

Se sei un po’ come me, e anche tu procrastini per varie ragioni, questo è il motivo principale per cui hai deciso di leggere il mio libro. E non sapevi che procrastinazione e

24 <https://tinyurl.com/memovia-determinazione>

perfezionismo sono collegate. Capisci ora quanto l'argomento è fondamentale per darti concentrazione e determinazione!

Riduci il livello di procrastinazione e diventa inarrestabile

La psicologia della motivazione è incredibilmente complessa. Non avrei mai creduto che si potesse davvero spiegare e quantificare la procrastinazione, fin quando non ho capito che il primo passo era riconoscere di stare procrastinando.

Immagina di sapere esattamente la scadenza di una prova (ad esempio la data dell'esame) o quanto ti ci vuole per prepararti. Se la prova è molto lontana, o molto vicina, la tua motivazione potrebbe risentirne: se è troppo lontana procrastinerai a ragione, se è troppo vicina il tuo cervello si riempirà talmente di ansia da non riuscire a studiare, quindi si rifiuterà di farlo e tu etichetterai questo come "poca voglia di studiare". La situazione peggiora se usi metodi disfunzionali, e te lo dimostro con un esempio.

Lo Psicologo Cognitivista Donald Norman ha fatto notare che l'interazione con oggetti sbagliati e progettati male ci porta a essere nervosi. Ad esempio, se non riesco a fare funzionare il mio PC divento nervoso, magari faccio cadere il caffè, la giornata prende una piega sbagliata, mi innervosisco ancora di più, sbatto le porte e tratto male i malcapitati che si trovano sulla mia strada.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Ipotizziamo che tu usi metodi di studio funzionali per te, come quelli che trovi in questa Guida, e che la prova abbia dei tempi di preparazione “accettabili”. Se ciononostante procrastini ancora, per capire esattamente perché hai poca motivazione e voglia di studiare devi tener conto di tre cose:

- A. quanto è importante per te dare un esame o prendere un bel voto
- B. quanto credi di potercela fare
- C. quanto facilmente ti distrai.

Datti un voto da 0 a 5 per ciascuna delle tre variabili. Poi fai il semplicissimo calcolo:

$$A+B-C$$

Il risultato va da +10 a -5 ed è il tuo livello di attenzione.

Valori negativi suggeriscono che sei in blocco o tendi a procrastinare, demotivarti o non avere voglia di studiare per la maggior parte del tempo. Valori positivi inferiori al 5 denotano un certo livello di procrastinazione e distraibilità, con alti e bassi nell'umore e nella motivazione.

Di conseguenza, per aumentare il punteggio puoi far leva su tre elementi:

1. rendere la prova più **importante** o piacevole per te. Un esempio è la *gamification* (che usiamo anche in questo

libro), cioè trasformare il compito in un gioco composto da livelli progressivi da superare, mostri da sconfiggere, armi e bonus da guadagnare. Segna su un foglio o su un post-it ogni volta che studi un argomento (superi un "Livello"), attaccali al muro e così avrai una prova *tangibile* dei tuoi progressi

2. aumentare la tua **consapevolezza** di farcela. Per questo ti suggerisco di dividere lo studio in piccoli pezzi raggiungibili, così che ogni pezzo completato ti farà sentire in grado di affrontare il successivo. È una buona idea inoltre far sapere che hai raggiunto un risultato, per esempio scrivere ogni progresso sul nostro [Gruppo Facebook²⁵](#) sarà una gran motivazione per gli altri e per te

3. ridurre le **distrazioni** o, meglio, allenarti a resistere a esse.

Non usare pomodori e i cicli

Il timer a forma di pomodoro e altri vegetali è l'oggetto che tradizionalmente viene usato per forzarti a iniziare a studiare quando perdi facilmente il focus.

Ed è anche il modo migliore per smettere di studiare prima del tempo e non rispettare le tue esigenze. Il che degenera presto nell'abbandono del timer a forma di vegetale e in un pesante *rincolo* che ti porterà a non avere voglia di studiare per settimane.

²⁵ <https://www.facebook.com/groups/giovannifenu>

Il pomodoro, inventato dallo studente Francesco Cirillo, in pratica funziona così: setti il timer su multipli di 15 minuti, generalmente 30-45 minuti, ti impegni a studiare senza distrazioni per quel tempo e quando il timer suona ti fermi e ti prendi una pausa variabile tra i 5 e i 15 minuti.

Il vantaggio iniziale del timer dovrebbe essere quello di obbligarti a chinare la testa sul libro e lasciarcela finché il timer suona. Rimandando qualunque distrazione o interruzione si favorirebbe uno stato iper-concentrato che abituerebbe il cervello a un flusso di studio molto produttivo.

Un timer può effettivamente darti una mano per iniziare a studiare, ma ti suggerisco di usare una semplice sveglia che ti indichi a che ora devi iniziare. Da quel momento fai tutto quello che riesci per tutto il tempo che puoi, non fermarti cioè allo scoccare di nessuna ora.

Rendi questo il tuo *mantra*:

“Studio finché ce la faccio senza distrazioni”

Ti dico questo perché ciascuno di noi ha **tempi e ritmi diversi**:

§ alcuni hanno bisogno di molti minuti per entrare in uno stato di concentrazione profonda. Per alcuni infatti si

tratta di 15 minuti, per altri di 30

§ moltissimi riescono a studiare per ore, in modo molto produttivo, prima di stancarsi. Altri hanno bisogno di pause frequenti

§ la durata delle pause “di ricarica” per alcuni è di 5 minuti ed è sufficiente, altri necessitano di intere ore.

Capisci bene quindi che ogni tentativo di definire tempi di studio, interruzione e pausa universali è fallimentare.

Studia senza distrazioni per tutto il tempo possibile, fermati quando non ce la fai più e fai pausa per il necessario. Poi riparti con lo stesso ciclo.

La tua segretaria (o segretario) personale

L'unica pianificazione che posso consigliarti è quella giornaliera. Ti suggerisco cioè di installare delle App per calendario, *to-do-list* e note taking. Siamo tutti diversi, scegli le App che vanno *meglio per te*, che a pelle rispettano la tua organizzazione e i tuoi processi mentali.

Io ne ho scelte tre fantastiche, con design minimalista e che si aggiornano contemporaneamente su smartphone e pc, puoi portarle quindi sempre con te:

[Google Calendar](https://calendar.google.com)²⁶ su cui scrivere gli appuntamenti, le lezioni e gli impegni della settimana

26 <https://calendar.google.com>

[Todoist](https://todoist.com)²⁷, una lista di cose da fare che “depennerai” man mano che le fai (per me sono 10-15 al giorno). Non scrivere quanto prevedi di impiegare a farle, appuntale e basta

[Evernote](https://evernote.com)²⁸ con la possibilità di prendere appunti, note vocali, salvare immagini e link e tanto altro, anche nella versione gratuita.

Ti dico solo che queste tre App sono i miei compagni di studio e lavoro fin dall'inizio. Per esempio su Evernote appunto le note dei libri che leggo ogni mattina e sera (dedico alla lettura circa un'ora al giorno), e questo mi permette di ricordare, sintetizzare e integrare continuamente.

Prenditi 10 minuti, meglio se la domenica (prima di rituffarti negli impegni dal lunedì) per pianificare gli appuntamenti della settimana. E 5 minuti la mattina appena ti svegli per decidere la priorità delle cose da fare durante la giornata.

Combatti la tendenza a incasinarti e a fare le cose in modo disordinato, e avrai una sensazione di controllo che riduce l'ansia.

Le tre App che ti consiglio (o simili) sono indispensabili anche per un altro motivo. Anche se molte mamme sostengono il contrario, il **multitasking** è una boiata, il cervello è fatto per impegnarsi su una cosa alla volta. Ma è anche una macchina senza sosta, e viene continuamente

27 <https://todoist.com>

28 <https://evernote.com>

attraversato da idee, appuntamenti da prendere e cose da fare o da ricordarsi di fare.

Se non scriviamo queste cose da qualche parte, la nostra testa diventa un *punto di accumulo* come il portaoggetti della macchina. Evitalo appuntando appuntamenti, cose da fare e idee rispettivamente su Google Calendar, Todoist ed Evernote, *non appena* ti passano per la testa.

Libera la testa mettendole in un posto sicuro, dove andrai a ritrovarle con certezza quando necessario.

Pianifica in termini di priorità e intensità

Come organizzare gli impegni e gli obiettivi della giornata sul calendario e la *to-do list*? In base all'**intensità** e alla loro **priorità**.

Se devi fare ricerca, memorizzare, capire un testo difficile, l'intensità di lavoro che ti è richiesta è alta e hai bisogno di molto tempo senza distrazioni. Grazie a esso entrerai con facilità in uno stato di flusso che ti porta a scordarti delle ore che passano e a fare un sacco di pagine senza troppo sforzo.

Provare a dedicare 15 minuti a un lavoro ad alta intensità non è una buona idea perché in un quarto d'ora probabilmente non raggiungi neanche un buon livello di concentrazione.

Su Todoist ho l'abitudine ormai di usare la funzione "etichette" per raggruppare le cose da fare per la mia vita privata e separarle dal lavoro e dallo studio. In più uso i colori

per distinguere a colpo d'occhio le attività a bassa e alta intensità.

Tieni libere delle ore quotidiane per il lavoro più importante ai fini della prova, quello che si profila ad alta intensità, nei periodi della giornata in cui le tue **finestre di apprendimento** sono aperte. In quei periodi cioè in cui senti che il tuo cervello è più reattivo e riesci a fare di più con meno fatica.

Meglio fare i lavori importanti ad alta intensità durante la mattina, se possibile, perché così se il pomeriggio non riuscirai a fare tutti i compiti appuntati su Todoist, avrai comunque fatto le cose importanti e non ti sentirai troppo in colpa né rischierai di restare indietro.

Farai il lavoro a bassa intensità e meno importante nelle ore "pigre" della giornata, probabilmente quando le cose importanti saranno già state completate.

IL GIULLARE SISMICO



*Il Giullare è un disturbatore.
Conosce le tue aree scoperte e sa dove colpirti per distrarti.
Non puoi evitarlo. Ma puoi ignorarlo.*

La Via del Guerriero: combatti il disordine

Tutto questo libro è dedicato a darti una serie di buoni metodi di studio.

Essere motivati e volenterosi, capire a fondo, scegliere e appuntare cose importanti, sintetizzarle e schematizzarle mentalmente sono i requisiti che richiedo di saper fare a tutti gli Allievi MemoValiant.

Questo mi dà la garanzia che abbiamo un punto di partenza comune, abbastanza efficace, e che ci sono i **presupposti** per farti raggiungere con sicurezza i risultati cui ambiamo: studiare sui tuoi libri e materiali, al ritmo medio di una pagina importante in 5 minuti, ricordata a perfezione e senza ansia.

Tenendo come punti fermi tutti i consigli ricevuti finora, che vorrei tu applicassi, possiamo fare una grossa aggiunta.

A volte non riusciamo a studiare perché stiamo trascurando qualcosa di talmente basilico che non ci avremmo mai pensato. Andiamo a cercare i motivi per cui non rendiamo nello studio, e la risposta non è né nel metodo né nella motivazione.

L'ambiente in cui studi e la condizione fisica, per esempio, possono influire pesantemente sul rendimento, sui tempi di studio e sui voti.

Resisti alle tentazioni: il Potere delle Abitudini

La forza di volontà è limitata. Le distrazioni sono ovunque. Oltretutto i tempi delle prove spesso sono fissi (a meno che tu decida) di procrastinare rimandando anche di sessione in sessione) e ti viene comunque richiesto uno sforzo quotidiano costante, perché studiare *quella* materia su *quel* libro per poi essere valutati da *quel* Professore non è esattamente una passeggiata nel bosco.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Tanto più che la voglia di studiare e la motivazione vanno via per tanti motivi, come racconto in [questo video](#)²⁹. Riconoscere quale ti sta bloccando non è facile talvolta, perché i motivi si mescolano o si alternano, alimentando un circolo vizioso in spirale discendente verso il letto.

Puoi però agire sulle tue abitudini. Puoi creare cioè dei comportamenti abituali, che sorreggeranno la routine giornaliera in modo che tu possa studiare ricorrendo il meno possibile alla forza di volontà.

L'abitudine manda il cervello in "modalità automatica". Fai e basta, senza chiederti troppo quanto ne hai voglia. Siccome riesci a portare a termine una parte del compito ogni giorno, il tuo livello di stress diminuisce, la percezione di auto-efficacia aumenta e le probabilità di superare gli esami anche.

Ti faccio alcuni esempi di come ho disegnato delle **abitudini** che mi facessero bene a corpo, mente e spirito:

§ puoi leggere questo libro perché ho deciso di scrivere 1500 parole al giorno. L'ho terminato in prima stesura in meno di un mese.

§ Dall'inizio dell'anno pubblico due video a settimana sul canale Youtube. Gli iscritti ora raddoppiano circa ogni 2 mesi. Non è tanto ma sono tutti reali.

29 <https://tinyurl.com/memovia-motivazione>

§ Aggiungo che sento di avere livelli di energia di almeno un terzo in più rispetto a due-tre anni fa, di conseguenza sono molto più produttivo, sorridente e attivo.

Non sono perfetto, mi incasino spesso, faccio errori, ogni tanto “salto le scadenze”, tendo ancora a procrastinare... però ti giuro, mi impegno un sacco.

Come hai capito, le [abitudini](#)³⁰ sono importanti, che si parli di studio o di lavoro. Almeno se vuoi raggiungere qualche bel risultato senza *spomparti* né avere mille ansie.

Ora quando decido di fare qualcosa per il mio lavoro, siccome la reputo importante, la scompongo in piccoli pezzi e la trasformo in un videogioco. Superando man mano i livelli mi sento in grado di “sconfiggere i mostri” e raggiungere la fine. Le distrazioni hanno meno effetto perché mi sono allenato a resistere. In un certo senso mi godo il gioco, i risultati progressivi, qualche volta mi diverto, spesso fatico, ma non mi fermo *mai*. Voglio che anche tu ti senta così!

Un'altra cosa che ti consiglio è costruire un piccolo **gruppo** di studio. Con i tuoi amici fidati, che hanno voglia di studiare quanto te e sono persone serie, decidete che ciascuno studierà a fondo un capitolo del libro, per poi incontrarvi un giorno prestabilito. In quel giorno ciascuno spiegherà agli altri il capitolo studiato, e gli altri dovranno solo prendere appunti.

30 <https://tinyurl.com/memovia-abitudini>

Se qualcuno non lo fa, mette nei guai gli altri. Vedrai che questo motiverà tutti e alzerà il livello di motivazione complessivo, fin quando le abitudini saranno automatiche, proprio come accade sul [Gruppo Facebook³¹](#) del Memovimento.

La Chiave Suprema: disegna il tuo ambiente fisico

È semplice: cosa fanno le persone che ti circondano? Studiano o cazzeggiano? Fanno rumore o sono silenziose?

Se studio in mezzo a persone diligenti in biblioteca e io nel frattempo mi gratto la pancia, mi sento in colpa come se stessi abbassando anche il loro livello.

Se sto con persone super motivate e sento che insieme stiamo creando qualcosa di grandioso, mi gaso. E studio di più e meglio.

Quando sono a casa, con gli auricolari nelle orecchie, e metto su una buona playlist di musica strumentale, il tempo scorre senza che me ne accorga, mi concentro su quello che sto facendo ed entro in flusso.

Sono stato un musicista per tanti anni. Non eccezionale, ma amavo e amo la chitarra e il pianoforte. Pensa che la mia prima Tesi di Laurea si intitola “La Semiolinguistica della

³¹ <https://www.facebook.com/groups/giovannifenu>

Musica: varie tendenze nell'interpretazione e analisi dell'evento musicale". Parla di come e perché la musica accende aree del cervello utili in determinati momenti, e quali sono gli effetti. Se ti interessa approfondire, puoi scaricarla [qui](#)³².

Potrei riempire un libro di consigli musicali.

Un esempio è la [Playlist Definitiva per Studiare](#) che trovi sul mio canale Youtube e su Spotify. Ci ho lavorato per mesi e aggiungo brani ogni giorno (la sto ascoltando anche ora).

Se non ti piace studiare con la musica, fallo in assoluto silenzio. In ogni caso ti suggerisco di evitare mega-canzoni pallose di 3 ore e cose tipo rumore bianco, *binaural beats* o simili, che tendono ad aumentare l'ansia. A quanto pare, in pochi li trovano utili, a me non piacciono, tuttavia come sai siamo tutti diversi.

Tanti invece amano i rumori ambientali come il bar, le onde del mare, i temporali, il vento tra gli alberi, eccetera. Talvolta li uso anche io, mischiati alla musica, e su Spotify trovi delle soluzioni spettacolari.

L'ordine della stanza e della scrivania non sono invece determinanti. Anzi, alcuni studenti stanno meglio nel disordine mentre altri sono più maniacali. Creare un "ambiente neutro" in cui non puoi far altro che studiare

32 <https://www.tesionline.it/tesi/la-semiologia-della-musica-varie-tendenze-nell-interpretazione-e-analisi-dell-evento-musicale/23544>

potrebbe portarti all'estremo opposto: non aver voglia di fare niente, quindi neanche di studiare, e impoverire la tua mente degli stimoli necessari per riattivare il ciclo dell'attenzione, necessario, e per aumentare le capacità di astrazione e creatività.

Un'ultima cosa sulla musica. C'è un momento in cui essa si rivela fenomenale, senza vincoli di genere e tipo. Quando la usi per caricarti. Perciò oltre alla Playlist di musica per studiare ho creato sul canale YouTube anche una [Playlist di musica per caricarti e motivarti](#).

Ti consiglio di usarla la mattina appena ti svegli, come fosse un "risveglio muscolare" che ti dà la carica e la positività per iniziare a studiare. E poi prima di un esame, quando potresti avere ansia e tensione all'idea di andare bene e fare bella figura, e invece noi spostiamo l'attivazione cerebrale a livello delle aree emotive per fare qualcosa di bello, cioè gasarti anziché allagarti di ansia.

Elimina gli sfiati e divertiti al massimo

Il Prof. Bergman dell'Università del Michigan ha fatto un esperimento: ha scelto un centinaio di matricole e ha chiesto loro di camminare in mezzo alla natura per 30 minuti al giorno, prima di iniziare a studiare. Ha poi valutato le loro prestazioni mnemoniche a fine giornata e ne è risultato che erano maggiori del 20% rispetto ai loro colleghi ossessionati dalla scrivania.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Ho conosciuto studenti che non si divertono mai. Studiano fra le 5 e le 9 ore al giorno, perché hanno diviso il numero di pagine per i giorni che mancano all'esame, e hanno visto che devono studiare decine e decine di pagine al giorno. Grazie a questo calendario ansiogeno non escono neanche nel fine settimana, non si prendono un solo giorno di vacanza. Alcuni neanche si lavano la mattina, o mangiano in modo decente: si alzano dal letto, si mettono a studiare, finiscono la sera e vanno a dormire. Alla sola idea di fare una passeggiata o guardare un film si sentono in colpa. Mi dispiace tantissimo pensarlo.

Durante un sondaggio proposto l'anno scorso ai 9000 iscritti alla mia Newsletter, ho chiesto loro di andare nelle impostazioni del telefono e aprire la schermata "benessere digitale", per controllare i tempi medi di uso delle principali App installate sul telefono.

Ecco i risultati medi:

Whatsapp: 78 minuti

Instagram: 56 minuti

Youtube: 42 minuti

Facebook: 29 minuti

Tempo totale di uso: 3 ore 42 minuti

Un'indicazione scontata, "riduci l'uso del telefono", ma in pochi danno uno sguardo attento a questi dati e agiscono di conseguenza! Immagina cosa saresti in grado di fare con quasi 4 ore in più al giorno, eliminando gli sfiati. Esatto, potresti uscire, guardare un film, mangiare un pasto caldo, lavarti. Ogni giorno.

Alle distrazioni tecnologiche si aggiungono quelle ambientali, ovvero persone che fanno rumore o ti interrompono per fare una battuta, incoraggiarti ("Stai studiando un sacco eh! Dai, vedrai che va bene!"), chiederti una cosa completamente *irrilevante* o parlarti dei fatti loro (di cui ti interessa quanto dei *commi* dell'ultima Finanziaria).

Non ti chiedo di andare a studiare in montagna o di *eliminare* totalmente il tuo smartphone, sarebbe inutile, persino dannoso dal punto di vista relazionale, e anche temporaneo perché dopo una settimana torneresti alla vecchia modalità.

Ti chiedo una **dieta della mente**: più attenui le distrazioni e interruzioni ambientali e tecnologiche, più spesso entri in flusso. Più ti rendi difficile l'accesso alle distrazioni, più resisterai.

Chiudi la porta, rendi difficile contattarti. In casi estremi non limitarti a bloccare alcuni siti sul computer con [StayFocusd](#)³³ (estensione per Google Chrome che uso tutti i giorni), ma se necessario stacca *tutto* internet sul computer, perché è vasto e puoi perderti per ore senza accorgerti del tempo che passa.

Mettiti dei limiti e delle **finestre temporali** di uso dello smartphone. Mentre studi, impostalo in modalità silenziosa o aereo mettilo lontano dal tavolo. Davvero, non hai bisogno di ricevere la notifica a ogni messaggio, li puoi controllare tutti insieme dopo. Quando decidi di fare pausa, lo prendi e rispondi a tutti i messaggi, guardi video, scrolli gli status per tutto il tempo.

Usa infine un'App per scoraggiarti a iniziare il tuo solito giro di applicazioni e social sullo smartphone. Io uso [Forest](#)³⁴ e la trovo incantevole. Funziona in modo intuitivo: decidi per quanto tempo vuoi isolarti dalle distrazioni tecnologiche, diciamo 30 minuti per iniziare, e pianti subito un albero virtuale. Fin quando l'applicazione resta aperta (quindi non ne apri altre) l'albero cresce. Se invece durante i 30 minuti la chiudi, l'albero muore.

Non galoppare troppo con la fantasia

Hai libertà di scelta, puoi fare quello che vuoi quando vuoi.

33 <https://chrome.google.com/webstore/detail/stayfocusd>

34 <https://www.forestapp.cc>

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Tutta questa libertà ti porterà a fare quello che non serve quando non dovresti.

Ti ritroverai cioè nell'indecisione:

§ “Cosa studio prima? E se poi va male ed era meglio studiare quell'altra cosa?”

§ “Che faccio, prima le dispense del professore o inizio dal libro? O dall'altro libro?”

§ “Schematizzo per 12 giorni, poi inizio a memorizzare a 4 giorni dall'esame?”

§ “Prima studio e poi esco a comprare quel giubbotto in saldo, oppure prima esco e mi tolgo il pensiero così poi ho la testa libera per studiare?”

Tutte queste (e tante altre) seghe mentali logoreranno la tua Resilienza, Motivazione e Voglia di studiare.

La soluzione al sistema ammazza-voglia *non* è nella pianificazione ossessiva di giorni di studio, pagine da studiare ogni giorno per arrivare pronti alla prova e date degli esami da sostenere nella prossima sessione. Ho avuto un'allieva che studiava col cronometro davanti perché aveva calcolato che per dare Diritto Privato in due settimane doveva studiare una pagina ogni 6 minuti. Credeva di poterlo fare coi riassunti però.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

In aggiunta, è stato dimostrato che siamo incapaci di prevedere i tempi *esatti* necessari a prepararci a una prova, perché non siamo bravi a prevedere cosa potrebbe andare storto e i potenziali ritardi.

Noi ci scherziamo su, ma ci sono velocisti lì fuori che credono di poter studiare 200 pagine al giorno e preparare Anatomia Patologica, Analisi I o Diritto Commerciale in 10 giorni. Cosa che sinceramente trovo un po' **irrispettosa**:

§ verso chi studia seriamente e bene per fare il chirurgo, l'ingegnere, ecc.

§ verso loro stessi, che dovrebbero studiare per diventare bravi professionisti e invece si trasformano in bulimici, che mangiano in fretta, vomitano e ricominciano da capo

§ verso le persone care, che rinunciano a soldi, emozioni e tempo per aiutare lo studente a costruirsi un futuro professionale, mentre lui pensa solo a impegnarsi di meno.

L'università è una maratona di 42 km, non una gara dei 100 metri dentro uno stadio. Chi si forza a studiare con tempi ristretti potrà anche superare un esame, ma poi si trova di fronte un terribile effetto *drawback*, anche definito *hangover* (dopo sbronza), dovuto all'ansia accumulata.

Funziona più o meno così: studi di fretta, ti ansi, lo passi ma non ti rendi conto che il tuo cervello ha finito le energie, non riesci a metterti a studiare per il successivo.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

In aggiunta, più studi per conto tuo, a modo tuo, più impari a studiare e fai crescere le tue competenze. Più competenze possiedi meno faticherai negli studi futuri perché le nuove competenze si appoggeranno su una base solida. Se invece studi in fretta, per passare l'esame e basta, le competenze che costruisci saranno scarse e all'esame successivo farai un sacco di fatica. La psicologia dice che se studi in modo *distribuito* ricordi di più che con la modalità *massiva*, alla faccia delle osannate Leggi di Parkinson che ti vorrebbero far preparare esami e prove in pochi giorni.

Spesso infine ci basiamo sugli esami passati: "Ce l'ho fatta a preparare Diritto Canonico in 12 giorni, quindi anche per Commerciale e Privato ci vorranno pressappoco 12 giorni". Ma ci vuole sempre di più.

Se proprio vuoi avere una **stima** approssimativa, studia dieci pagine e vedi quante ore impieghi. Poi moltiplica per il numero di pagine e aggiungi un 30% per variabilità e imprevisti. Esempio:

Minuti necessari per le prime 10 pagine: 40 (4 minuti a pagina)

Totale pagine del libro: 1300 (130 sessioni da 10 pagine)

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Tempo approssimativo necessario =

$$= (4 \cdot 1300) + 30\% =$$

$$= 5200 + 1560 =$$

$$= 6760 \text{ minuti}$$

$$6760/60 = 112 \text{ ore}$$

Il risultato sarà abbastanza accurato, talvolta sovrastimato, e potrai usare i 3-5 giorni in più per ripassare e impratichirti nell'esposizione prima della prova.

Pensa ora agli operai nelle fabbriche cinesi e indiane. Si preoccupano della pianificazione, secondo te? No, si concentrano sul fare e basta. Per questa iper-produttività (ignobilmente basata sullo sfruttamento), alcune zone del mondo sono famose grazie alla loro capacità fuori dal comune di costruire, creare, soddisfare gli ordini commerciali del resto del mondo.

Piccola parentesi: Personalmente, per alcuni esami mi sono forzato a studiare un centinaio di pagine in un solo giorno (ho descritto dettagliatamente come fare in [questo video](#)³⁵). Spinto dall'esigenza di dare esami ravvicinati in sessioni

35 <https://tinyurl.com/memovia-100pagine>

impossibili, ho voluto sperimentare. Non lo consiglio, almeno non in tutte le situazioni, tuttavia è un'esperienza "estrema" da cui ho imparato moltissimo.

Insomma essere organizzati non significa sprecare tempo su fogli Excel con formule automatiche che calcolano le pagine man mano che i giorni passano.

Queste pratiche ti riempiono di ansia e ti rendono simile a un robot che fa le cose senza rendersi conto del come e perché le sta facendo, solo perché *c'è scritto sull'agenda* o ha *deciso in anticipo* che doveva farle.

È il caso di studiare in gruppo?

Dipende da quanto tempo hai.

Per esperienza personale, i gruppi di studio non sono esattamente pieni di personaggi leggendari, valorosi e perfettamente integrati tra loro, come La Compagnia dell'Anello.

Ti aspetti che ciascuno apporti il suo contributo alla buona riuscita dell'impresa e invece c'è:

§ quella che fa un sacco di domande ma non fa altro

§ quello che non ha idea di cosa si stia parlando

§ quella che ti manda i messaggi vocali di 3 minuti alle due di notte raccontandoti le sue paturnie sull'esame (e non)

§ quello che vuole essere sicuro che stiamo procedendo tutti alla stessa velocità

§ la persona che fa tutto il lavoro e cerca di organizzare gli incontri, motivare gli svogliati, rasserenare gli ansiosi, dare una guida al lavoro, eccetera (tu?).

Ora, se vuoi studiare con qualcuno, scegli bene. Le caratteristiche qui di seguito sono *tutte* imprescindibili, in quanto un buon compagno di studio dovrebbe:

1. essere **una** persona (non quattro) che la pensa come te, con cui magari hai condiviso questo libro e le indicazioni che trovi sul canale YouTube o altri canali che ti piacciono
2. avere **voglia** di fare, non ansarsi facilmente e avere un'attitudine positiva verso lo studio
3. essere puntuale e **rispettoso** degli spazi (niente messaggi e chiamate intrusive a ogni ora del giorno e della notte)
4. lasciare fuori dalla vostra collaborazione le **scuse** e questioni private tipo "non ho potuto studiare perché sto attraversando un periodo difficile con la mia ragazza".

Queste regole vanno stabilite il giorno che decidete di prepararvi insieme. Insieme alla tempistica, quando si studia insieme, a che ritmo, con che obiettivi periodici. Patti chiari amicizia lunga.

LE SERPI E I LORO SORTILEGI



*Le Serpi affollano i tre Regni. Sono ovunque.
Si nascondono e annidano in ogni anfratto, e ne fuoriescono
per nutrirsi della tua energia.
Fai attenzione o la prosciugheranno.*

Distruungi la frase maledetta

“Ora non ne ho voglia” è la frase maledetta che dici ogni giorno. Una scusa facile facile, “tanto non studiare oggi non mi uccide mica! Posso farlo domani”. E apri Netflix.

Ascolta bene. La frase che pronunci non ha il magico potere di immobilizzarti. Puoi andare in palestra, lavare i piatti, aprire il libro e studiare anche se non ne hai voglia. La motivazione è importante, certo, ma finché viene dall'esterno non è vera. Un

calcio nel sedere o un biscottino che ti viene mosso davanti ti fanno muovere, ma così avrai sempre bisogno di calci e biscottini.

Quando conosci i motivi per cui dovresti fare le cose, hai anche abbastanza forza di volontà per farle. Con un po' di sforzo:

“Non ho voglia di studiare, ma lo faccio lo stesso.”

Quando vai al mare e pianti l'ombrellone nella sabbia, all'inizio è facile vero? Perché la punta affonda nella sabbia morbida. Poi inizia a fare resistenza, la punta incontra qualche sasso, la sabbia è più dura, compatta e umida. Fai fatica, sudi un po', però alla fine l'ombrellone è piantato in profondità e resiste bene al vento.

La tua forza di volontà è uguale. Hai un po' di sabbia morbida che è facile da attraversare, ogni giorno. Ma non finisce lì, c'è tutta quella sotto che sosterrà il tuo ombrellone. Poi viene la parte faticosa, ma con un po' di sforzo puoi raggiungerla e usarla.

Ogni volta che dico “non ne ho voglia” ora aggiungo “ma lo faccio lo stesso”. Una cosa spiacevole, che va in contrasto con le nostre vite comode e agiate dove tutto è facile. La tolleranza a questo grado di *discomfort* è da costruire giornalmente, anche in modo metaforico (ho raccontato più

volte nei miei video che da un anno soffro facendo la doccia fredda ogni santa mattina, estate e inverno).

E siccome la forza di volontà non basta, cambia il tuo modo di studiare come consiglia lo psicologo statunitense Frederick Herzberg nel suo famoso articolo One More Time (lo trovi in inglese [qui](#)³⁶): arricchiscilo con delle sfide, rendilo interessante e caricati di responsabilità. Perché ti viene voglia di fare solo se per te significa possibilità di crescere e raggiungere qualcosa.

Lo dimostra il fatto che quando ti siedi alla stessa scrivania a fare una cosa che ti piace, il tempo passa senza alcun problema. Vuol dire che quell'attività ti sta coinvolgendo, mettendo alla prova, chiedendoti di dimostrare quanto sei in gamba e quanto sei in grado di farlo.

Ma se vedi il compito come troppo difficile per te, l'obiettivo irraggiungibile e la situazione o i tempi sfavorevoli, le cose si complicano. È come chiedere a uno spagnolo di fare un discorso in francese di fronte a 700 persone.

Psicologia e Body Language degli studenti di successo

Lo studente in crisi/esaurito lo riconosci perché misura il suo valore in base a quello che può contare. È sempre in corsa per il successo, accumula voti ed esami (fonte di approvazione

36 Il sito di riferimento è <https://kyleshulfermba530.weebly.com>

esterna) più che soddisfazioni personali, si ossessiona e sovraccarica. È teso, appare sotto pressione, ha poco tempo a disposizione. Non è mai contento e appagato da quello che raggiunge perché non si mette obiettivi realistici o che valuta soddisfacenti una volta conseguiti. Di conseguenza è competitivo, arrabbiato, irritabile, scontroso. Anche perché la tensione costante fa vedere le cose difficili, rende indecisi e riduce la capacità di collegare i concetti e le informazioni tra loro, di capire, sintetizzare, ricordare.

Il suo linguaggio del corpo e la sua postura sono inequivocabili. Teso e *scattoso*, talvolta dà al professore un'immagine di preparazione insufficiente, frammentaria e confusa. Non perché lo sia davvero, bensì perché il suo modo di porsi comunica quello.

È vero che uno studente super-impegnato può risultare molto produttivo, anche per tante ore, però solo *fin che regge*. Infatti dopo un po' si esaurisce, si demotiva e rimanda l'esame.

Non c'è niente di male a studiare tantissimo, ma lui non stacca mai la spina e non si dedica mai a sé. *Deve* studiare, e lo fa senza piacere anche per le cose che in realtà gli piacerebbero.

Come dicevamo all'inizio del libro, non è possibile gestire o modulare l'ansia con delle tecniche che funzionano subito. Sono inefficaci.

Eppure funzionare con l'ansia, e imparare ad abbassarne il livello quando necessario, è utile perché la mente si libera e

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

diventa bravissima ad avere concentrazione, pensieri intuitivi, astrazione. Devi solo costruire la capacità di *resistere* all'ansia.

Ci sono delle strategie che puoi imparare per migliorare il tuo [linguaggio del corpo](#)³⁷ e la tua [postura](#)³⁸. Ciò avrà effetti immediati sul livello di Autostima, la Comunicazione Emotiva e il tuo stato mentale e fisico.

Tutti gli studenti sono assillati da procrastinazione, obiettivi irrealistici, insoddisfazione e rifiuto per quello che stanno studiando, preoccupazioni (spesso, ma non sempre) infondate per il futuro, paura di fallire. La soluzione a questi problemi è talmente complessa che si sono accumulate tecniche le quali prevedono di scrivere le preoccupazioni su un foglio, analizzare i propri pensieri, creare obiettivi in modo molto elaborato, ripetersi frasi motivazionali tipo “il fallimento non è definitivo ed è un modo per crescere e migliorarmi”.

Se, dopo aver letto questa frase, ti senti meglio e non hai più paura, sono felice per te. Al contrario, continua a leggere perché sto per svelarti l'unica cosa che ti rende capace di sostenere l'ansia.

Su Spreaker e di conseguenza sui principali canali di Podcast trovi anche delle puntate settimanali di [Rilassamento Guidato](#)

37 <https://tinyurl.com/memovia-sicurezza>

38 <https://tinyurl.com/memovia-postura>

per Studenti³⁹, dedicate a imparare ad auto-rilassarsi e a meditare. Se le usi regolarmente, ti insegnerò a gestire e modulare l'ansia prima che essa insorga, e quando arriverà sarai già capace di funzionare benissimo nonostante essa.

C'è un secondo motivo per cui ti chiedo di imparare a gestirti all'esame. Perché secondo una recente ricerca che ha coinvolto centinaia di docenti in tutta Italia, sono due le cose che i nostri Professori valutano di più: quanto rendi (in base alle tue capacità) e come ti comporti all'esame. In pratica se studi bene, dai il meglio di te e all'esame esponi quello che sai al professore in modo tranquillo e competente, avrai un voto più alto.

Mentalismo: tratta bene il motore e ti porterà lontano

Sentiamo dire spesso che il nostro corpo è importante e dobbiamo prendercene cura per essere in salute e avere elevati livelli di energia.

Più l'equilibrio fisico ed emotivo sale, più aumentano voglia di studiare, motivazione e concentrazione. È un dato di fatto.

In tutti i libri di sviluppo personale infatti c'è una parte legata alla salute fisica ed emotiva. Vogliamo dei piccoli trucchi per fare le cose meglio e in fretta e per avere risultati immediati che promettono di renderci bella e facile la vita. Ma in questo

39 <https://www.spreaker.com/show/meditazioni-per-ansia-e-stress>

modo ci comportiamo come bambini che sognano di fare l'astronauta senza saper andare ancora in bicicletta.

Non esistono trucchi che funzionino, né un modo per aumentare miracolosamente la nostra motivazione e voglia di studiare, se non stiamo attenti a **dormire** almeno 6-8 ore a notte, mangiare bene e fare attività fisica regolare.

Immaginati seduto sugli spalti in un grosso Stadio alle Olimpiadi. Due ginnasti si contendono la medaglia d'oro. Indovina chi vincerà solo basandoti sulla descrizione che sto per farti:

§ Il primo ginnasta è molto muscoloso, ma appare pallido e un po' panciuto. Durante gli ultimi mesi si è lasciato un po' andare: mangiava parecchie pizze e panini, non resisteva alla tentazione dei dolci ogni giorno, faceva tardi la sera, beveva superalcolici in compagnia e la mattina dopo di conseguenza saltava spesso gli allenamenti.

Anche la scorsa notte ha mangiato e dormito male, preoccupato di non vincere la gara e un po' incerto. Ora ha la mente confusa e stanca, e il corpo non risponde ai comandi come dovrebbe. Ha bevuto una bevanda energetica ma non sembra funzionare.

§ Il secondo ha regolato la sua alimentazione, il sonno e l'allenamento per un anno intero fino alla data della gara. È pronto, in equilibrio, non è particolarmente stanco né appesantito. È al top della forma, sa esattamente cosa fare e come farlo e si sente abbastanza sicuro di poter vincere.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Detto in altro modo: Jury Chechi ha vinto 5 Titoli Mondiali e un titolo Olimpico, ed è diventato "Il Signore Degli Anelli", dedicando la sua vita a essere pronto per quelle prove. Senza scuse.

RECAP

Qui sotto trovi una *brevissima* ricapitolazione di tutte le abitudini da esercitare gradualmente per sconfiggere i Mostri e i Disturbatori e per sviluppare i tuoi Tre Eroi.

Letti ora che stai per finire il libro potrebbero sembrarti addirittura consigli banali. Mettiti in pratica tutti ogni giorno e i risultati saranno tutt'altro che scontati.

- i. L'obiettivo di uno studio efficace ed efficiente è usare **tutti e tre** i tuoi lati, Fenomenico, Nucleare e Dinamico, rinforzando quello in te meno sviluppato
- ii. Studia da **un materiale** (libro, dispensa, sbobina) alla volta, non sovrapporre le fonti
- iii. Non fare **letture** preliminari, Scanning e Skimming ed evita una lettura veloce ma poco accurata
- iv. **Modula la velocità** di lettura in funzione delle cose importanti che trovi in ciascuna porzione di testo, e chiediti: quali sono i concetti più importanti e centrali? Cosa c'è da ricordare?
- v. Fai **Elaborazione di 1° Livello** chiedendoti: di cosa stiamo parlando? Cosa significa esattamente quello che ho letto? Come lo spiegherei a una classe?

- vi. Scrivi a margine del libro **una parola** (nome, verbo, aggettivo o numero), senza concentrarti sulla forma, l'ordine e la grafia
- vii. **Rielabora** il concetto o l'informazione nella tua testa chiedendoti chi/cosa, dove, come, quando, perché?
- viii. Solo dopo aver elaborato mentalmente scrivi i tuoi **Appunti Nucleari** iper sintetici e crea **Schemi a Piramide** gerarchizzati: argomento-sottoargomenti-dettagli
- ix. Esercitati a mescolare almeno **due strategie di memorizzazione** (mai una sola) per ogni cosa importante che vuoi ricordare
- x. **Rivedi** le cose studiate a fine capitolo, a fine giornata, la mattina dopo e poi secondo il principio degli Intervalli Variabili
- xi. **Spezzetta** il mega esame e **gamifica** il libro, la prova e lo studio stesso
- xii. Evita **tempi** di studio, interruzione e pausa universali. Studia senza distrazioni per tutto il tempo possibile, fermati quando non ce la fai più e fai pausa per il tempo necessario
- xiii. Trova le tue **Finestre di Apprendimento**, organizzati senza esagerare e gerarchizza le cose da fare in termini di priorità e intensità
- xiv. Segui una **Dieta della Mente**, esercita il rilassamento, non *menteggiare*, tratta bene il tuo corpo

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

xv. Trova in ciascuna materia quello che ti serve, ti fa crescere ed evolvere. Entra nell'ottica di non studiare mai perché "devi".

Forse pensi che ti lascerò sola o solo nell'applicare ciò che hai imparato in questo libro.

Invece no.

Ci tengo che ogni persona che compra il libro possa dire, alla fine, che è felice di averlo letto e che ha cambiato il suo modo di studiare. Senza dover dare niente di più.

Puoi già andare sul nostro Gruppo Facebook⁴⁰ e iniziare già da oggi a postare i tuoi lavori: elaborazioni, sottolineature, appunti, schemi, strategie usate per ricordare, intervalli di revisione.

Puoi chiedere alla Community correzioni, consigli e suggerimenti. Siamo a tua disposizione per aiutarti a studiare.

Se preferisci, puoi *taggarmi* nelle tue story Instagram e ti risponderò quasi subito con soluzioni semplici, veloci e concrete, da applicare direttamente a ciò che stai studiando.

L'obiettivo è interagire, conoscersi, fare pratica insieme e rispondere a domande importanti sulle basi dei Metodi MemoVia. E' il bello di far parte di una Community!

40 <https://www.facebook.com/groups/giovannifenu>

ORA PUOI AFFRONTARE I 3 DEMONI

Che galoppata!

Complimenti per aver letto fino a qui. Abbiamo quasi finito il libro. Che ne facciamo di tutte queste indicazioni?

Procedi così.

Ti suggerisco di scegliere un'area in cui hai più difficoltà tra queste 5: hai più difficoltà di organizzazione, motivazione, selezione, comprensione o sintesi?

Scegli e agisci. Applica quello che hai imparato, fai gli esercizi, condividi i risultati.

Inoltre ho un paio di cosette che mi piacerebbe molto facessi:

§ Unisciti a noi sul [Gruppo Facebook](#)⁴¹. Il Gruppo è l'Avamposto del nostro Memovimento, spesso rappresenta il primo approccio al Mondo MemoVia dei cosiddetti **MemoVirgin** (molti dei quali poi evolvono in **MemoVanguard** e **MemoValiant**). Al momento ci trovi 7000 studenti che lavorano insieme per costruire abitudini forti, motivarsi a vicenda e testare metodi di studio che funzionano. Se condividi questi valori, mi piacerebbe averti lì con noi.

§ Vai al [Canale Youtube](#) e lascia un commento sotto uno dei video. Tengo tanto al canale perché insieme alla Pagina MemoVia su Facebook è la vera Base del Memovimento,

⁴¹ <https://www.facebook.com/groups/giovanrifenu>

cresce in fretta e mi permette di arrivare a tante persone. Mi piacerebbe continuare a farlo in futuro, e i tuoi commenti e condivisioni sui Social mi aiutano ad arrivare a più studenti possibile. Se lo farai, grazie di cuore!

§ Non hai tempo di guardare i video ma non vuoi perderti neanche un contenuto? Non c'è problema! Su [Spreaker](#)⁴² carico sotto forma di Podcast tutti gli audio sia dei video Youtube, sia dei Live e delle Webintervista. Cercami sul tuo servizio di Podcast preferito: ti basta scrivere MemoVia nella funzione di ricerca.

§ Tieni d'occhio le mega-guide, i podcast, le infografiche e i video che pubblico ogni settimana su questi argomenti. Iscriviti al [Canale Telegram](#)⁴³ per ricevere le notifiche in tempo reale dei nuovi materiali e dei Live proprio quando stanno andando in onda (così potrai partecipare scrivendo le tue domande e ricevendo risposte in diretta).

§ Quando ti va, e solo se ti va, dai uno sguardo al [Corso Avanzato](#)⁴⁴ MemoVia, perché ora sei al punto giusto per poterlo intraprendere. Non è indispensabile, e non ti spingo a farlo, ma non sono ipocrita, quindi ti dico che ovviamente se lo fai sono contento, perché in fondo è il mio lavoro! Valuta quanto ti piacerebbe sconfiggere una volta per tutte i tre Demoni e arrivare a sviluppare finalmente dentro di te i tre

42 <https://www.spreaker.com/show/universitea-space-memovia>

43 <https://t.me/MemoVia>

44 <https://www.memovia.it/metodo-di-studio-efficace>

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Eroi. Sogno di farti raggiungere i risultati che trovi nelle centinaia di testimonianze degli Allievi SuperEroi.

Siamo arrivati insieme fin qui e sono contento perché so che metterai in pratica i consigli che hai letto finora e che diventerai un fenomeno. Il mio obiettivo su MemoVia è aiutarti durante gli studi e dopo, quando impressionerai i tuoi selezionatori, creerai il lavoro che sogni e diventerai economicamente indipendente prima degli altri.

CHI SONO E COSA È IL MEMOVIMENTO

Se questo libro è il tuo primo contatto col Mondo di MemoVia.it, starai pensando “ma questo chi è, che ha creduto di potermi dire qualcosa sul mio modo di studiare?”

C'è voluto coraggio, in effetti.

Ripeto, non credo in verità che qualcuno possa darci *il* metodo per studiare (o per qualunque altra cosa).

Le persone intelligenti sviluppano i propri metodi, prendono informazioni e tecniche da tante fonti, sperimentano, e alla fine scrivono la loro enciclopedia di cose che funzionano *per loro stesse*.

Perciò, vorrei che tu inserissi ciò che hai letto in questo libro nella tua personale enciclopedia.

Mi chiamo Giovanni Fenu e da 16 anni condivido come studiare in meno tempo, meglio e senza ansia. Vivo in Sardegna, la terra che ho scelto perché mi piace stare in mezzo alla natura.

Ho preso la prima laurea quadriennale in Lingue e Letterature Straniere nel 2005. La seconda, triennale e poi specialistica, in Psicologia Clinica è arrivata nel 2016.

Parlo abbastanza bene inglese, spagnolo e francese ed è una fortuna perché viaggiare mi piace un sacco, soprattutto in zone lontane dal turismo di massa.

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

Infatti mi sono lasciato crescere la barba durante il mio ultimo viaggio perché non trovavo lamette per radermi.

Alle superiori ero uno sgobbone, studiavo otto ore al giorno e avevo risultati nella media. In compenso soffocavo dall'ansia ogni santa mattina. Credevo che prima o poi, a forza di impegnarmi, studiare sarebbe stato più facile.

All'Università ho deciso di rendere la mia vita da studente diversa dalle aspettative.

Volevo *accumulare* conoscenze, esperienze, capacità e rapporti umani in modo da non dover più avere ansia agli esami né trovarmi di fronte a un "pezzo di carta" inutile alla fine degli studi.

Ho letto tutti i libri e fatto tutti i corsi esistenti al mondo su metodi e tecniche di studio, efficienza, produttività, motivazione, auto-aiuto. Nel frattempo ho testato tutto, in modo da capire cosa funziona e cosa no. Talvolta è stato rischioso.

Qualche risultato:

§ Entrambe le lauree sono arrivate in corso, con Lode. Non ho mai studiato più di due ore al giorno

§ Anche perché non potevo permettermelo, visto che lavoravo full time

§ Dopo la prima laurea ho ottenuto una borsa di studio e lavoro di 24 mila euro in due anni, che mi ha permesso di fare due master e le prime esperienze lavorative

§ Prima ancora che terminassero gli *stage* formativi, ho iniziato a lavorare per due aziende ed essere economicamente indipendente.

Non lo scrivo per vantarmi, bensì per farti capire che queste cose sono alla portata di tutti. Anche di uno come me che per così tanto tempo ha tribolato e si è sbattuto tra metodi, tecniche, rigidità, blocchi, ansie e paure.

Il lavoro dipendente andava in contrasto col bisogno appunto di indipendenza. Perciò il 30 giugno 2005 ho lasciato il lavoro, imparato a usare Wordpress e creato il piccolo blog MemoVia.

Oggi MemoVia attrae 10.000 studenti al mese con le sue centinaia di mega-guide, video e podcast su come dare esami in modo intelligente e senza ansia, risparmiare 1000 ore di studio l'anno, essere produttivi, trovare o creare il lavoro dei tuoi sogni.

Insieme siamo il **Memovimento**. MemoVirgin, MemoVanguard e MemoValiant sono i veri **Agenti di Cambiamento** che ogni giorno si impegnano per diventare persone migliori e per diffondere i nostri valori e metodi tra gli altri studenti che ne hanno bisogno. Una vera Rivoluzione.

Forse penserai che non siamo tantissimi, ma considera che MemoVia si basa solo sul passaparola. Odio la pubblicità sui Social network e le mail di spam. L'unica pubblicità che faccio è per permettere a più persone possibile di leggere questo libro ed entrare a far parte del Gruppo Facebook.

Solo dal 2020 ho deciso di popolare il nuovo [Canale Youtube](#) dove pubblico 2 video a settimana e che curo molto.

Ci trovi due tipi di materiali a cui tengo tanto:

Il mio sogno è di dare più valore possibile e studiare tutte ricerche scientifiche utili, per condividere con chi mi segue ogni informazione presente online e offline che sia funzionale ad avere successo nello studio e nel lavoro.

A ciò si aggiungono il [Podcast sui Metodi di Studio](#), in cui puoi trovare le trasposizioni dei video e delle interviste Live, e il [Podcast sul Rilassamento Guidato](#) con le pillole di motivazione e meditazione per studenti.

Se ti va di connetterti con me, mi trovi su [Facebook](#)⁴⁵ e [Instagram](#)⁴⁶. Mi fa piacere se mi racconti un po' di te, mi fai domande e mi dici cosa pensi di questo libro!

45 <https://www.facebook.com/Memovia>

46 <https://www.instagram.com/giovannifenu.memovia>

PRENDI LE TUE LEZIONI SPECIALI OMAGGIO

Voglio che la tua soddisfazione sia **totale**.

A ogni persona che lascia una **recensione** a questo libro, regalo delle cose come ringraziamento.

Le recensioni dei lettori sono importanti: mi aiutano tanto nel diffondere il Memovimento tra noi studenti Italiani.

Se ti va, ecco come fare:

1. Scrivi la **[recensione su Amazon](#)** usando l'account con cui hai comprato il libro.
2. Mandami il **link** o uno **screenshot** alla tua recensione. Puoi farlo su **Instagram**, **Facebook** o all'indirizzo **giovannifenu@memovia.it**, perché sono a tua disposizione per aiutarti a trovare il tuo metodo di studio e risolvere problemi nella tua situazione specifica. Se ti va, scrivimi in due parole **cosa ti è piaciuto** nel libro, cosa hai scoperto che non sapevi e come sta cambiando il tuo modo di studiare. Mi interessa anche come migliorare questo manuale.
3. Ti invierò subito personalmente il link alle **Lezioni**, nuovi materiali sempre gratuiti e potrai accedere a condizioni privilegiate a tutti gli eventi MemoVia presenti e futuri. Inoltre, riceverai le copie digitali

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

aggiornate di questo libro ogni volta che apporterò modifiche significative al testo!

Ora ti racconto cosa stiamo per **regalarti** e un motivo per partecipare. Voglio darti una guida concreta e migliorare i tuoi Metodi di Studio per sempre.

Le Lezioni consistono in una raccolta dei materiali *esclusivi* video passati e futuri (anche Live!) considerati più utili e belli: in essi, spesso grazie all'interazione con i partecipanti, abbiamo potuto raccontare i migliori modi per individuare ed eliminare in autonomia i tuoi problemi di studio.

Leggendo questo libro ormai hai capito: per quanto i Dittatori delle Tecniche vogliono convincerti del contrario, non c'è una risposta unica per tutti.

Il metodo da solo **non basta**. Se ti convinchi di aver bisogno di un solo metodo perfetto e che se non riesci ad applicarlo è colpa tua, avrai sempre la percezione di *non andare bene*.

Quando i **Manipolatori Utilitaristici** (ovvero le persone che fanno leva sulle nostre debolezze per spingerci a comprare qualcosa) ti hanno detto che il problema sei sempre tu, e che hai bisogno di un libro, un corso, un seminario, le cosiddette *coaching* individuali... ti ritrovi a pagare un sacco di soldi senza riuscire ad applicare le cose che impari come vorresti. Frustrante e deprimente.

Sai che ti dico? Vai bene come sei. Ci vogliono strumenti *che funzionano*, professionisti *veri* e il rapporto con una Community di supporto.

Quando ho creato MemoVia ho detto: "Voglio che sia diverso". Quindi niente spenna-studenti, tecniche magiche e corsi che "sei figo solo se continui a comprarli".

Volevo proprio una Famiglia di studenti che lavorano alla pari e ce la fanno **insieme**. È la Community Facebook del Memovimento, che forse già conosci, dove ci si confronta, si fanno domande e si risolvono problemi.

Allora ecco cosa abbiamo pensato: delle Lezioni Speciali per analizzare cosa ti sta mettendo i bastoni tra le ruote nello studio.

§ individuare eventuali **errori**, anche se parti da zero col metodo di studio

§ imparare a mettere in atto o **correggere** dei procedimenti che già fai, ma che sotto sotto hai sempre sentito non vanno bene

§ **velocizzare** lo studio

Hai comprato questo libro, ci hai dato fiducia, quindi potrai avere questo Percorso esclusivo in modo del tutto gratuito.

Perché lo regaliamo? Perché vogliamo "**rimettere le cose a posto**". E desideriamo che tu diventi a pieno titolo un **MemoVanguard** e faccia parte dell'Avanguardia del nostro Memovimento.

La gioia di averti nel Memovimento è enorme e la nostra Missione è aiutarti a essere *felice*.

E se il libro ha dei difetti?

Me ne dispiace! E ti chiedo di contattarmi personalmente.

Se per una qualsiasi ragione dovessi trovare che qualcosa manca, non è corretto o non è come te lo aspettavi, per favore scrivimi e farò di tutto per soddisfare le tue richieste.

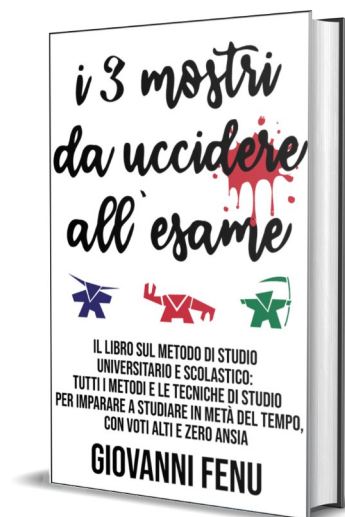
Anche in questo caso, ti invierò il link alle **Lezioni Speciali** e in più una copia digitale aggiornata del libro, con le **correzioni da te suggerite**.

PUOI ACQUISTARE LA TUA COPIA CARTACEA

Un'ultima cosa!

Da quando ho iniziato a diffondere questo libro sotto forma di ebook, ho avuto un sacco di richieste per una copia stampata. Tante persone lo vogliono sulla propria libreria quindi lo capisco.

Ora se non lo hai già fatto puoi prendere la tua! Ci sono volute un sacco di ore di editing per renderlo adatto alla stampa, e se ti piace il profumo delle pagine, te lo gusterai tanto!



È disponibile su Amazon perciò vai a [questo link⁴⁷](https://tinyurl.com/memovia-tremostri) e acchiappa la tua copia!

Anche se hai letto questo libro in formato digitale e non vuoi acquistarlo, puoi farne una recensione su Amazon per aiutare più persone a trovarlo.

Ti ringrazio perché per me è una piccola ricompensa per ciò che faccio ogni giorno a favore degli studenti SuperEroi d'Italia.

47 <https://tinyurl.com/memovia-tremostri>

ALTRI LIBRI DELLO STESSO AUTORE

Dopo 16 anni mi sono deciso a farlo.

In questo lungo periodo ho viaggiato per tutto il mondo, alla ricerca dei segreti delle persone e popolazioni più soddisfatte della loro vita, di successo e felici.

La scoperta? Ci sono tre Magneti che ci impediscono di raggiungere quello che desideriamo. Sono nella nostra vita e lo stanno facendo anche adesso.



Se ci pensi, troppe persone, cose e situazioni ci distraggono. Ci allontanano cioè da quello che desideriamo e dal nostro massimo potenziale. La soluzione per raggiungere il successo, qualsiasi cosa ciò significhi per te, è solo una. Diventare Indistrattibile.

Il tuo percorso di Indistrattibilità inizia da [questo link](https://tinyurl.com/memovia-indistrattibile)⁴⁸

INDISTRATTIBILE

Regole di Vita e Abitudini di Successo, Principi di Psicologia per Trattare gli Altri, Leggi del Potere sui tuoi Pensieri. Il libro dei libri sulla Crescita Personale per la Felicità

48 <https://tinyurl.com/memovia-indistrattibile>

INDICE GENERALE

I TRE MOSTRI DA UCCIDERE ALL'ESAME.....	5
INTRODUZIONE: I 3 MOSTRI.....	7
Perfezioni e imperfezioni.....	11
Panoramica del libro.....	14
BASE – PREPARATI ALLA BATTAGLIA.....	18
L'equazione dello studio intelligente.....	18
Come e quanto dovresti studiare.....	22
Tre tipi di Studenti: le Incarnazioni.....	26
I 3 Regni Inferiori e Superiori.....	31
1° REGNO – AFFONDA LA SPADA NEL MOSTRO SUPERFICIALE....	36
La Legge Prodigiosa per leggere e scegliere bene.....	37
Salta il superfluo.....	41
Per capire fai Elaborazione di Primo Livello.....	45
La difficoltà desiderabile.....	51
2° REGNO – COLPISCI DURAMENTE IL MOSTRO ELETTIVO.....	55
Decidi più in fretta cosa è importante.....	56
La Sottile Arte di scegliere e ricordare: Appunti Nucleari.....	59
Dai un senso per te.....	65
Puoi prendere appunti al computer?.....	67
Non farti trovare impreparato.....	68
3° REGNO – CIRCONDA E SFIANCA IL MOSTRO ESTENSIVO.....	70
L'evoluzione di Mappe: gli Schemi a Piramide.....	71
Schematizza prima a mente e poi su carta.....	75
Ordina gerarchicamente e poi Memorizza (?).....	79
Revisiona nei giorni giusti.....	83
LO STREGONE DEL TEMPO.....	87
I Trucchi Psicologici per Attenzione e Concentrazione.....	87
Riduci il livello di procrastinazione e diventa inarrestabile.....	89
Non usare pomodori e i cicli.....	91

I Tre Mostri da Uccidere all'Esame

La tua segretaria (o segretario) personale.....	93
Pianifica in termini di priorità e intensità.....	95
IL GIULLARE SISMICO.....	97
La Via del Guerriero: combatti il disordine.....	97
Resisti alle tentazioni: il Potere delle Abitudini.....	98
La Chiave Suprema: disegna il tuo ambiente fisico.....	101
Elimina gli sfiati e divertiti al massimo.....	103
Non galoppare troppo con la fantasia.....	106
È il caso di studiare in gruppo?.....	111
LE SERPI E I LORO SORTILEGI.....	113
Distruggi la frase maledetta.....	113
Psicologia e Body Language degli studenti di successo.....	115
Mentalismo: tratta bene il motore e ti porterà lontano.....	118
RECAP.....	121
ORA PUOI AFFRONTARE I 3 DEMONI.....	124
CHI SONO E COSA È IL MEMOVIMENTO.....	127
PRENDI LE TUE LEZIONI SPECIALI OMAGGIO.....	131