

La lettura razionale

Chi non vuole essere sommerso dalla valanga del materiale da leggere, deve acquisire buone tecniche di lettura. Ciò richiede certamente un certo sforzo, ma alla lunga esso non si rivela così faticoso come si potrebbe credere. Una cosa tuttavia è indispensabile: dedicare un determinato tempo a regolati esercizi. L'esperienza dimostra che si può raddoppiare il proprio ritmo di lettura senza che ne venga a soffrire la capacità di assimilazione. Si può perfino constatare che spesso la comprensione del testo si accresce con l'aumento della velocità di lettura. La tecnica della lettura rapida è da applicarsi in primo luogo alla lettura di informazioni. Inoltre, anche altri modi di leggere possono essere praticati con vantaggio, sebbene non abbiano sempre come unico risultato quello di leggere molto velocemente. Per familiarizzarsi con le tecniche di lettura razionale, sono necessarie tre condizioni: disfarsi delle cattive abitudini, acquisirne di buone al posto di quelle e migliorare il livello di cultura generale. Durante il corso degli esercizi, il principiante dovrà sempre controllare i suoi risultati ed essere al corrente dell'aumento di rendimento. Se, per esempio, constata che il suo ritmo di lettura raggiunge oggi 200 p/m, dovrebbe tentare, alla prossima lettura, di arrivare a 210 p/m. Un aumento di sole cinque parole al giorno permette di ottenere in 100 giorni un rendimento di 700 p/m. Questo risultato è ottenuto da molti allievi in un lasso di tempo assai minore. Alcuni vanno anche oltre. Tuttavia si può essere più modesti e ci possiamo accontentare di raddoppiarlo; in tal modo non avremo da temere un eccessivo sforzo. Il solo fatto di raddoppiare la velocità abituale, mantenendo naturalmente la piena comprensione della lettura, rappresenta un grande vantaggio. Ciò significa che in avvenire si potrà risparmiare la metà del tempo dedicato alla lettura. Se si pensa a quante ore bisogna leggere in una giornata, si apprezzerà nel suo giusto valore il beneficio di una buona tecnica di lettura e ci si renderà conto che il tempo dedicato all'esercitazione è redditizio.

Inibizioni alla lettura

Le abitudini acquisite nel corso di molti anni mantengono spesso basso il ritmo di lettura, senza che per tale ragione venga compreso meglio il contenuto. Questi automatismi irrazionali devono essere neutralizzati energicamente. Comprendiamo che ciò può provocare anche delle resistenze. Per un po' di tempo non abbandonate i vostri sforzi, e vedrete che rapidamente l'esercizio diventa un piacere. Del resto è sempre così in tutte le cose: prima di poter raccogliere i frutti, il campo deve essere dissodato e liberato dalle cattive erbe. L'ostacolo principale che si oppone per molti principianti ad una velocità elevata, risiede nella funzione motrice fisiologica. Il processo mentale del lavoro di lettura si svolge alla velocità proverbiale del pensiero. Ma a scuola ci hanno insegnato a leggere seguendo le righe con il dito e a voce alta. Bisogna tenere conto della fisiologia motrice e della propria inerzia; l'inibizione provocata da queste si oppone a risultati che non oltrepassano le 250 p/m. E' necessario dunque far scomparire immediatamente questi "freni", dato che il pensiero è molto più rapido del movimento delle dita, della lingua o delle labbra. Tenete fermo il libro fra le vostre mani e mettete un leggero oggetto fra le labbra. Ma forse voi pronunciate mentalmente le parole? Questo non potete saperlo e da soli potete rendervene conto solo con difficoltà, allora faticherete di più. Gli errori possono essere eliminati anche attraverso una cosciente lettura rapida prolungata. Quando vi siete impadroniti del ritmo adattato alla motilità grazie ad appropriati esercizi, la pronuncia mentale scompare da sola, semplicemente per il fatto che essa non è più possibile. Sarebbe ancora preferibile correggere questa abitudine denominata "subvocalizzazione", concretizzando il proprio pensiero con alcune formulazioni. Un errore di lettura corrente e che esercita una forte inibizione consiste nel ritorno indietro su una parte del testo già letta e che viene chiamata regressione. La ripetizione di brani letti è raramente utile per la comprensione del testo, e la maggior parte delle volte si tratta di un'abitudine negativa. Per liberarvene potete ricorrere ad un piccolo artificio: ricoprite dall'alto verso il basso con un pezzo di cartone o un foglio rigido di carta il testo che è stato man mano già letto. Maneggiando il cartone con una certa abilità, cioè tenendolo un po' obliquamente rispetto alla riga stampata, si può anche fare in modo che il testo letto di una riga sia via via nascosto, cosa che evita regressioni in una stessa riga. Acquisire buone abitudini

Il bambino che compita le parole legge ancora con l'antico metodo della lettura seguendo lettera per lettera. Con le lettere forma delle sillabe e con le sillabe compone le parole. I bambini educati secondo il metodo globale riconoscono subito parole e frasi con uno sguardo. (Sfortunatamente, per ragioni didattiche, questo effetto in seguito viene perduto). L'adulto legge in modo simile. Non ha più bisogno di decifrare i segni isolati, ma basta che si orienti dalle immagini delle parole. E' certo che i lettori esercitati leggono anche attraverso immagini di frasi, riescono a percepire parti o intere frasi con un solo colpo d'occhio. Quanto più numerose sono le parole percepite da uno sguardo, tanto più rapidi saranno i rapporti con le idee e meglio sarà compreso il senso del testo. Per frasi lunghe o con una speciale struttura, è indispensabile avere una veduta d'assieme perché il senso sia comprensibile. Ne deriva che per alcune materie è richiesto un ritmo minimo di lettura. Ma dovete perlomeno liberarvi dal timore che leggendo ad alta velocità si riduca anche la vostra capacità di assimilazione. Questa preoccupazione costituisce un freno psicologico che esercita un'influenza ancora più negativa che non gli errori di lettura. Per questo, liberatevi di queste false idee. Comprendere con un solo sguardo un testo che sia il più lungo possibile è una buona abitudine di lettura che può essere facilmente acquisita. Ma prima dovete disporre di buone condizioni materiali per leggere. Già la vista costituisce un fattore importante a tale riguardo. Fate attenzione affinché nulla disturbi gli occhi. In caso di necessità, bisognerà consultare l'oculista. Non leggete se vi sentite depressi o se siete stanchi. Scegliete alti testi ben leggibili, che non siano stampati con caratteri troppo piccoli o indecifrabili. Il testo di lettura deve essere ben illuminato senza che voi siate abbagliati dalla luce. Gli oggetti cromati possono esercitare riflessi che disturbano molto la vista. Sedetevi coi busto eretto in Posizione cc>moda e tenete ciò che state leggendo ad una distanza di 35-40 centimetri. Se le condizioni esterne sono favorevoli, potete cominciare con il primo esercizio. Scegliete per ciò una materia che non presenti troppe difficoltà d'assimilazione. Leggete annotando l'ora. Quindi trascrivete il contenuto del testo servendovi di parole-chiave, per controllare se lo avete ben capito. Contate le parole e calcolate la vostra velocità di lettura. Questo è il punto di partenza. In seguito, tentate ad ogni seduta di lettura di aumentare il vostro rendimento in rapporto all'esercizio Precedente. Inoltre, cercate di ampliare sempre più il vostro campo visivo e di registrare ogni volta un numero maggiore di segni con una sola occhiata. Per far ciò, eseguite un esercizio che vi aiuterà: scrivete dei gruppi di segni uno sotto l'altro, come per esempio numeri telefonici, numeri di targhe automobilistiche e simili. Iniziate a leggere gruppi di tre segni e aumentate progressivamente l'estensione dei gruppi fino a sei segni. Mettete in rilievo 25 di questi gruppi in colonna verticale e ricopritela con un cartone. Per l'esercitazione, dovete abituarvi, con un movimento molto rapido, a lasciar apparire nel vostro campo visivo un gruppo di segni. Un rapido sguardo deve bastare a riconoscerlo correttamente. Sarebbe meglio farsi preparare il materiale da un assistente per evitare di imparare già a memoria parte dell'esercizio. Come per segni senza senso, si può lavorare anche con parole che possono raggiungere le 20 lettere. Poi si arriverà a brevi locuzioni, frasi o parti di frasi. Allora l'ampiezza dei gruppi può raggiungere anche le 30 lettere. Dato che l'occhio percepisce sulla riga di lettura solo durante le brevissime pause fra un passo e l'altro, l'aumento del campo visivo accresce la velocità di lettura diminuendo il numero dei momenti di fissità, senza dover rendere più rapido il movimento degli occhi. Si può ancor migliorare il rendimento accelerando il movimento degli occhi da un punto di fissità all'altro. Il miglior modo per arrivarci è eseguendo degli esercizi ritmati. Cercate di prendere l'abitudine (inconscia) a muovere gli occhi seguendo un certo ritmo. All'inizio forse con 2 battiti al secondo, per poi aumentare a 3 e anche a 4 al secondo. Per ottenere questo automatismo ci si può servire di un metronomo o aiutare battendo le dita sul tavolo. Un campo visivo di 20 lettere in relazione a due momenti di fissità al secondo, corrisponde ad una velocità di lettura di 400 parole al minuto, cioè al doppio del ritmo medio della maggior parte dei normali lettori. Questo modo di leggere richiede una grande concentrazione. Dopo gli esercizi di lettura è bene praticare un po' di ginnastica oculare. A tal scopo, lasciate vagare lo sguardo su oggetti di dimensioni e colori differenti e posti a distanze variabili. Ricoprite quindi gli occhi col palmo della mano e immaginatevi uno sfondo scuro. In tal modo

potrete distendere i muscoli motori degli occhi che sono, dopo il cuore, i muscoli più sollecitati dell'organismo umano.

I testi di esercitazione

Nella pratica i campi visivi sono molto variabili e la loro ampiezza differisce secondo la difficoltà della materia da leggere; tuttavia è possibile, per gli esercizi, scrivere dei testi in modo da ottenere un numero determinato di lettere per ogni riga, servendosi all'occorrenza di qualche mezzo ausiliario. Fatevi scrivere all'inizio un testo contenente 12 segni per riga. Dopo 10 righe aumentate la lunghezza di ogni riga di 2 segni; continuate così ad accrescere di 2 segni ogni 10 righe fino ad arrivare a 20 segni per riga. Quindi arrestatevi un momento a questo risultato. Poi ricominciate l'esercizio con righe di 14 lettere, aumentando fino a 22. Quando siete sicuri anche di queste, passate da righe di 16 lettere a righe di 24. Continuate l'addestramento fino a raggiungere 30 segni per ogni riga (esattamente 30 battute di macchina da scrivere poiché devono essere contati anche gli spazi fra le parole). Se riuscite a dominare con sicurezza quest'ampiezza di campo visivo, potete leggere le righe di una normale macchina da scrivere con due momenti di fissità. Ma poiché si presentano sempre delle difficoltà di varia natura, ci si può accontentare di 3 momenti di fissità per ogni riga dattiloscritta, ottenendo un miglioramento del rendimento assai soddisfacente. La sicura padronanza di un ampio campo visivo permette una rapida lettura Verticale di colonne di giornali o di riviste o di qualsiasi testo stampato in modo simile. Per tutto il tempo delle esercitazioni, evitate di lavorare su testi troppo difficili. Ma nello stesso tempo, anche se non avete ancora acquisito tutta l'abilità desiderata, provate a trasporre il nuovo metodo nella lettura dei vostri testi professionali. Aumentando la sicurezza, potrete affrontare testi di esercizi con difficoltà di contenuto sempre crescenti.

Stop!

Fine dell'esercizio di lettura. Adesso calcolate la vostra velocità di lettura secondo la formula che già conoscete:

Numero delle parole del testo (2.000) X 60/Tempo di lettura in sec.

Si dividerà dunque 2.000 per il tempo di lettura e si moltiplicherà il risultato per 60.

Se avete eseguito l'esercizio anche seguendo allo stesso tempo un certo ritmo, i risultati ottenuti in funzione del ritmo saranno i seguenti:

Numero delle parole: 2.000

Numero delle righe = campi visivi = 430

Lettura col metronomo a 90 (11/2 fissità al sec.) = circa 360 p/m

Lettura col metronomo a 120 (2 fissità al sec.) = circa 480 p/m

Lettura col metronomo a 150 (21/2 fissità al sec.) = circa 600 p/m

Lettura col metronomo a 180 (3 fissità al sec.) = circa 720 p/m

Facciamo ora anche un test di comprensione.

Rispondete alle domande che seguono scrivendo accanto ad ogni risposta esatta un valore del 5% di comprensione. Abbiamo scelto appositamente un esercizio facile e che non contenesse appunto nulla di nuovo, così come dovrete fare per le vostre esercitazioni.

Test di capacità di assimilazione

a) Quali sono le condizioni indispensabili per ottenere buone tecniche di lettura?

b) Per quale tipo di letture servono innanzi tutto le tecniche di lettura rapida?

c) In che misura è possibile, nella pratica, aumentare il rendimento di lettura?

d) Sono vantaggiose altre maniere di leggere?

e) Cosa bisogna fare per acquisire un buon automatismo e abilità?

e) f)

G)

Menzionate degli esempi di inibizione nella lettura:

h)

- i)
- j) In che cosa consiste un errore particolarmente pregiudizievole?.....
-
- k) Come lo si può prevenire o liberarsene?
- l) Citate delle buone abitudini di lettura:
- m)
- n)

Indicate le condizioni richieste per una lettura ottimale (almeno tre)

- o)
- p)
- q)
- r) A cosa bisogna far attenzione nel corso degli esercizi, per quanto riguarda la materia, la misura del tempo, e il controllo della comprensione?
- s) Cosa deve succedere per quanto riguarda il campo visivo?
- t) Come si può ancora aumentare il rendimento?
- u) L'estensione del campo visivo in un testo di lettura può essere portato fino a segni. (Vedere soluzione a fine pag.).

Riepilogo

Con una sicura padronanza di un ampio campo visivo è possibile leggere verticalmente strette colonne di giornali e periodici. Gli occhi scorrono il testo riga dopo riga aiutandosi con la visibilità periferica dall'alto verso il basso.

La lettura verticale può essere considerata come esercizio preliminare ad una lettura ritmata. E' chiaro che si può anche leggere in senso orizzontale righe lunghe e con più momenti di fissità, osservando sempre un certo ritmo.

Le prove di lettura ritmata a differenti velocità, hanno soprattutto lo scopo di conoscere il ritmo individuale del lettore al fine di fissare la velocità più conveniente per ciascuno.

Con la pratica del ritmo individuale ottimale e l'adattamento ad esso della motilità adeguata corrispondente, lo sguardo può comprendere il più ampio campo visivo possibile.

Nel corso degli esercizi di lettura ritmata, è bene eliminare i disturbi dovuti ai rumori del regolatore del ritmo; a tale scopo, è raccomandabile la registrazione delle battute del metronomo su nastro magnetico. Durante l'esercizio, si potrà regolare il rumore ad un livello molto basso, che può anche essere al di sotto del livello di audizione.

Il superamento del ritmo individuale di lavoro è possibile in certi casi e permette allora una lettura a velocità molto elevate, cosa che rende un buon servizio nella ricerca di alcuni passi, come pure nel ritrovamento di brani già letti.

La lettura selettiva, la scelta delle parti; essenziali di un testo richiedono la tecnica della doppia lettura, la prima fase della quale può essere effettuata a quelle elevate velocità di cui abbiamo parlato sopra.

Risultati

Esercizio di lettura: La lettura razionale
 Questo test è differente per la sua lunghezza dai precedenti, dato che il contenuto dell'esercizio corrisponde al soggetto trattato nel corso di questo

libro:

- a) Esercitarsi in modo intensivo.
- b) Per le informazioni.
- c) Si può raddoppiarlo, triplicarlo e a volte andare anche oltre.
- d) Sì.
- e) Liberarsi dalle cattive abitudini di lettura.
- f) Acquisire buone abitudini di lettura.
- g) Aumentare la propria cultura (vocabolario).
- h) La motilità fisiologica.
- i) Le inibizioni psicologiche.
- j) Nella regressione visiva
- k) Facendo scivolare un cartoncino sul testo letto.
- m) Pochi Momenti di fissità.
- n) Vasto campo visivo
- o) La posizione del lettore durante la lettura.
- p) Un'illuminazione sufficiente (buone condizioni di stampa, carta opaca; che non rifletta la luce, distanza conveniente).
- q) L'acutezza visiva.
- r) Affinché la materia non sia troppo difficile. Misurare esattamente la durata degli esercizi. Parole-chiave, lettura doppia.
- s) Sistemico ampliamento del campo visivo.
- t) Lettura ritmata, cadenzata con un metronomo.
- u) Da 20 a 30 segni.

Esercizio n.2 Buone abitudini di lettura sono redditizie

La marea di scritti di cui si deve prendere conoscenza non lascia più il tempo necessario per riflettere. Spesso capita che non si possa leggere tutto. Inoltre, bisogna trarre profitto dal contenuto delle informazioni. Se s'arriva a ridurre della metà il tempo di lettura, si può dedicare l'altra metà alla riflessione.

E non sarebbe tanto di guadagnato?

Al contrario, sarebbe inutile, grazie all'economia di tempo realizzata, raddoppiare il materiale da leggere. In questo caso mancherebbe il tempo per riflettere e si girerebbe in un circolo vizioso.

Non è un'utopia, raddoppiando la velocità di lettura, fare un'economia di tempo del 50%. I centri di lettura negli Stati Uniti e in Inghilterra ottengono questi risultati con un dispendio relativamente scarso di tempo e di fatica. I periodi di esercizi di due o tre mesi non richiedono che lezioni giornaliere di 15 minuti. Altri sondaggi parlano addirittura di tempi di apprendimento inferiori. Inoltre, esistono casi di numerosi lettori già allenati che hanno triplicato e quadruplicato la loro velocità di lettura.

L'aumento del ritmo di lettura migliora anche la comprensione della materia. Questo è quasi incredibile quando si pensa alla difficoltà che la maggior parte della gente prova a ritenere qualcosa nella memoria. Di quando in quando, i rapporti citano dei risultati che hanno dell'inverosimile, come il caso di quello studente capace di leggere tredici libri al giorno. Il numero di 1200 parole al minuto, realizzato dal presidente Kennedy, è già diventato leggendario.

Quante parole possono essere registrate in un minuto? Il lettore normalmente esercitato (senza l'aiuto di una tecnica acquisita), può leggere circa 200-250 parole, ma la gran maggioranza non raggiunge che le 90-160 parole al minuto. Per la lettura sistematicamente rallentata, come per esempio quando si vuole approfondire un soggetto, le velocità di lettura possono scendere ancora di più. La terminologia non corrente, i testi in lingua straniera richiedono un ritmo particolarmente lento.

In tali condizioni, sarebbe possibile leggere da 400 a 500 p/m, grazie ad un insegnamento di lettura rapida?

Certamente! Ogni persona adulta mediamente dotata e con sani organi visivi può arrivarvi e andare anche oltre.

Insistiamo ancora sul fatto che la comprensione del contenuto deve seguire di pari passo l'aumento del ritmo di lettura. Ma anche ciò è possibile.

La lettura rapida non ha senso se non si capisce il contenuto di ciò che

si è letto.

La lettura " culturale " non rientra nel quadro della tecnica in questione. Se la lettura richiede del tempo, se essa viene fatta con scopo ricreativo, un ritmo rapido non è evidentemente necessario.

Le tecniche di lettura destinate all'apprendimento di una disciplina si prestano solo a certe condizioni ai processi di lettura rapida.

Parole n. 440

Test di comprensione

1. Visione d'insieme

a) Annotate le principali parole-chiave del testo
20%

b) Quindi, con l'aiuto di queste parole, formulate una o due frasi, riassumendo il contenuto principale del testo
30%

2. Dettagli

c) Quale tipo di lavoro o di misura può essere avvantaggiato nella massa del materiale da leggere?
5%

d) Perché non bisogna assolutamente dedicare all'ulteriore lettura il tempo guadagnato con l'addestramento?
10%

e) In che misura si può aumentare il ritmo di lettura, senza gran fatica?
5%

f) A che velocità legge in generale il lettore normalmente esercitato?
5%

g) Qual è invece la media realizzata dalla gran maggioranza dei lettori adulti?
5%

h) Cosa deve evidentemente andare sempre di pari passo con il ritmo di lettura?
5%

i) Quali generi di libri non si devono (o non si desiderano) leggere rapidamente?

I. Soggetti
5%

2. Generi di lettura
5%

j) Materie di lettura che solo a certe condizioni si prestano alla lettura rapida
5%

Totale

100%

RISULTATI

a) L'abilità nella lettura, la formazione, raddoppiare il rendimento, l'economia di tempo.

b) L'addestramento alla lettura può in futuro far guadagnare la metà del tempo dedicato a leggere, tempo che potrà essere utilizzato per il lavoro di riflessione, poiché la comprensione del testo è la cosa essenziale.

c) Il tempo della riflessione

d) Per poter valorizzare il contenuto

e) Il doppio

f) 200 - 250 p/m

g) 150 - 200 p/m

h) la comprensione del testo

i) soggetti di lettura culturale, la lettura come passatempo

j) le tecniche pedagogiche.