

Percorso

Student Academy



Lettura
Veloce

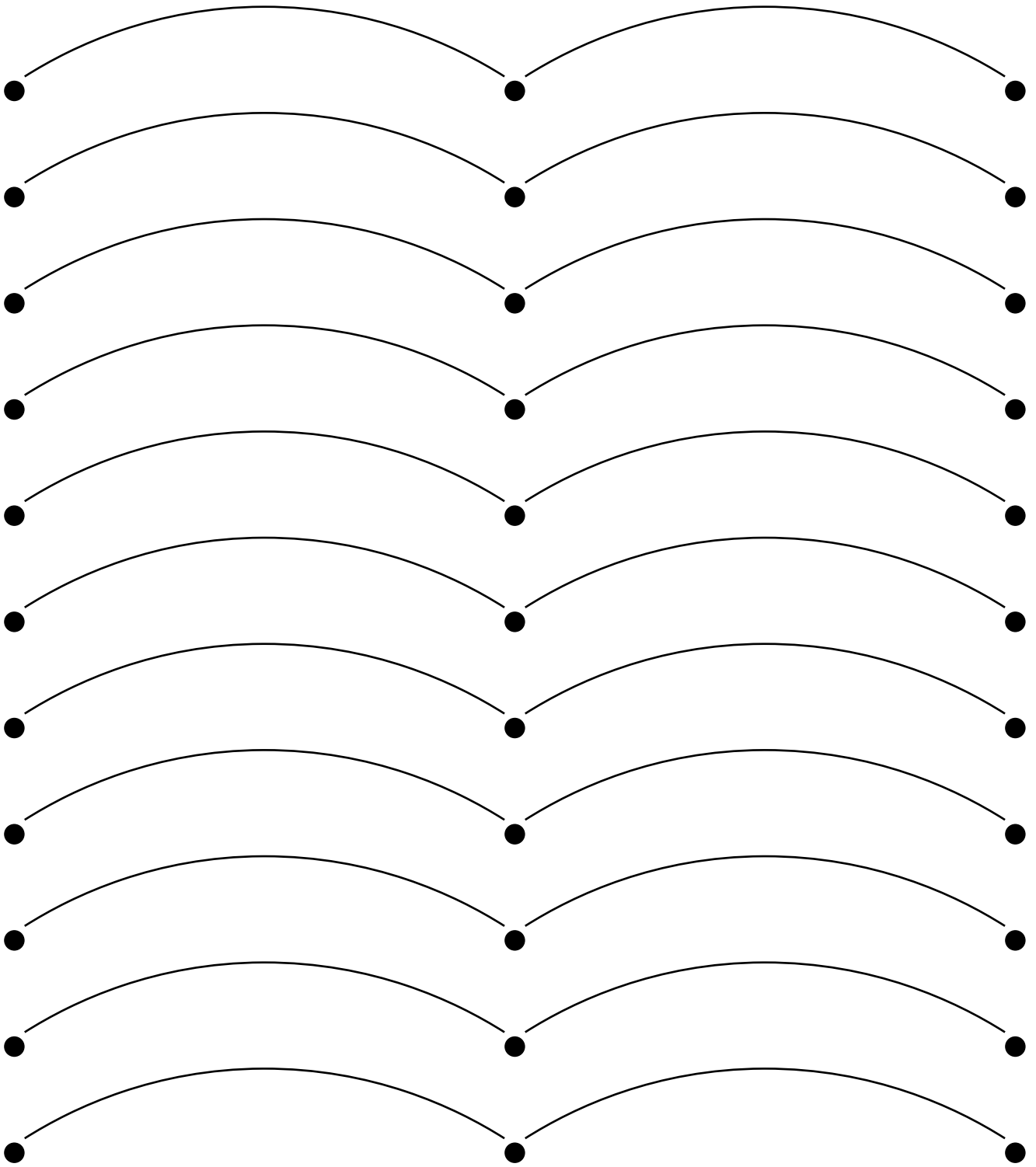
Lo Studente



Student Academy
Autostima e Metodo di studio

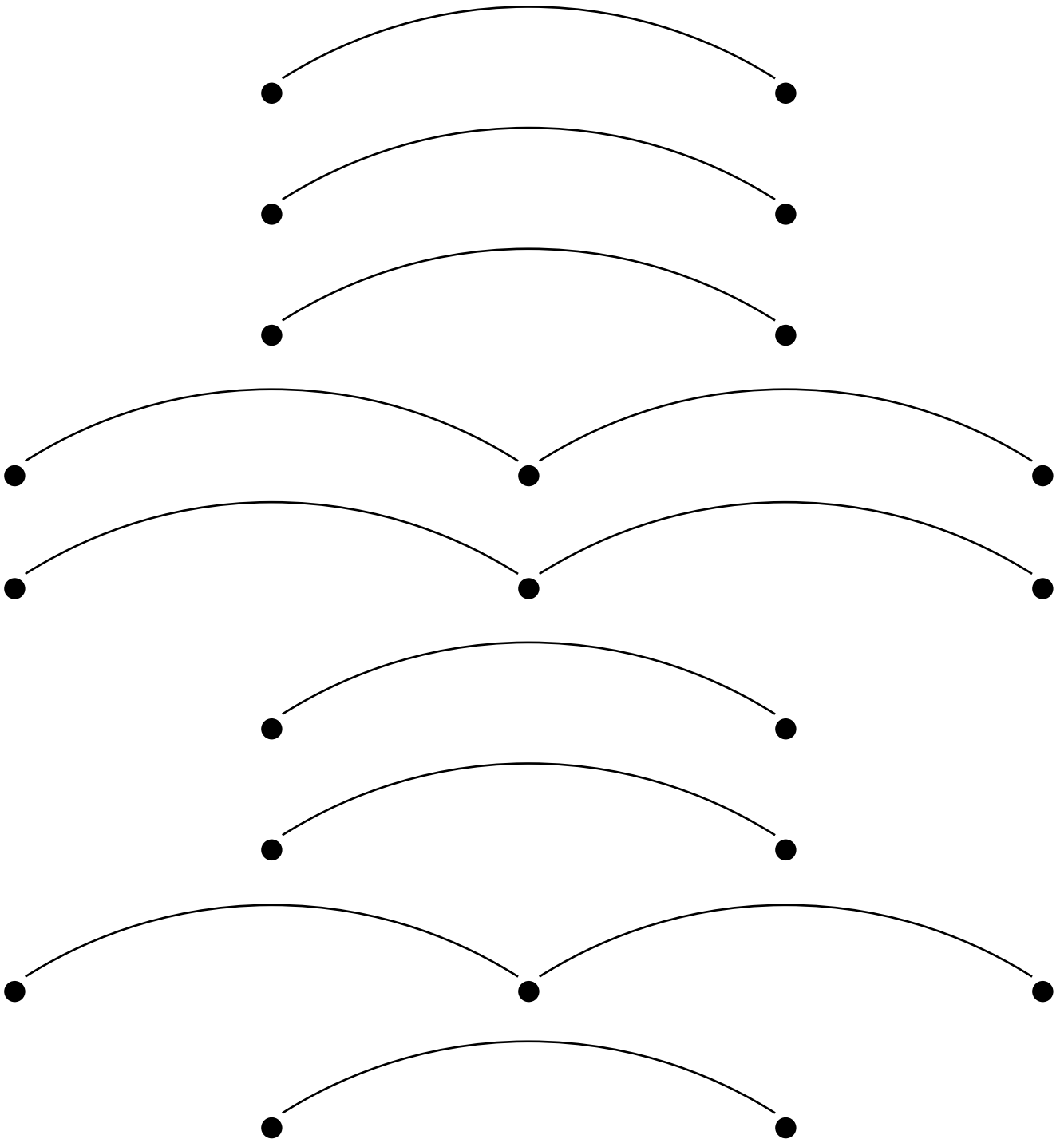
PUNTI DI FISSITÀ

Velocità oculare: Esercizio 1



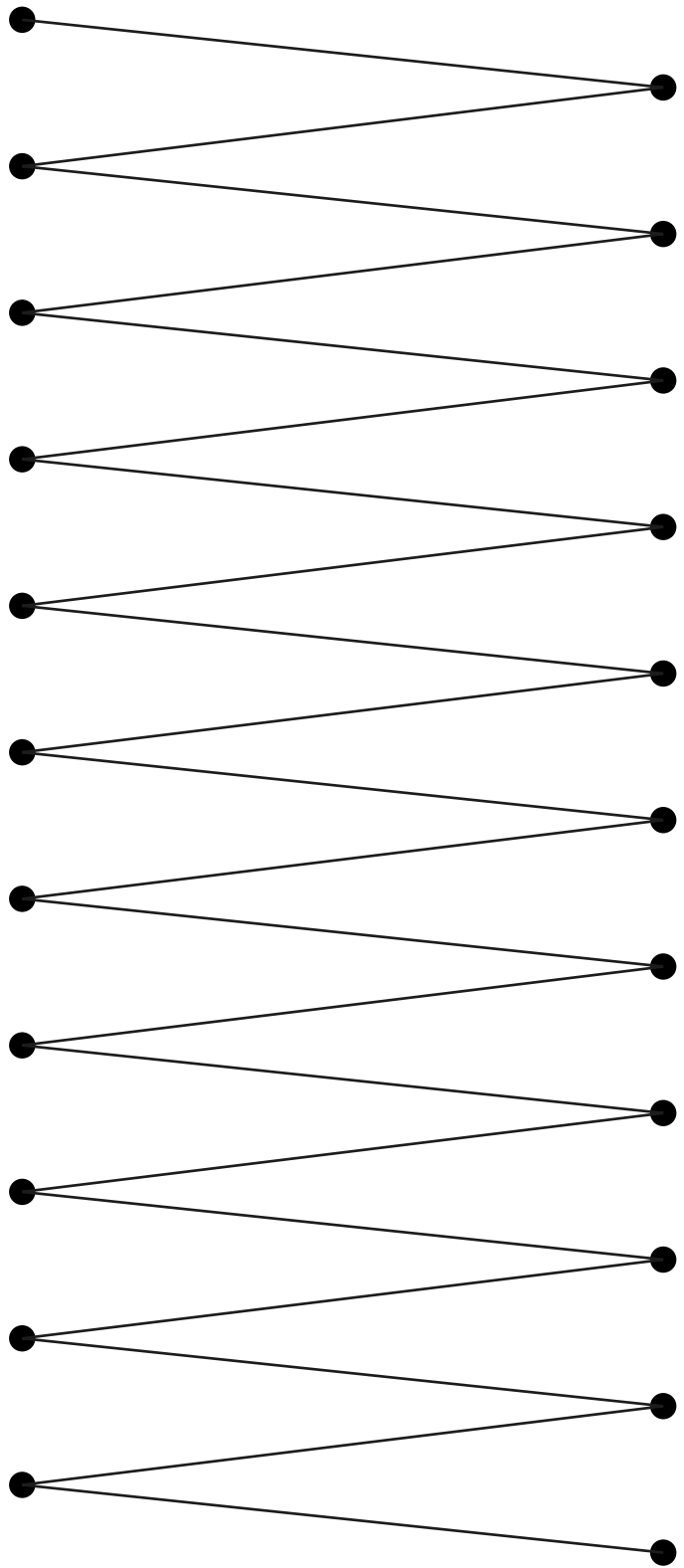
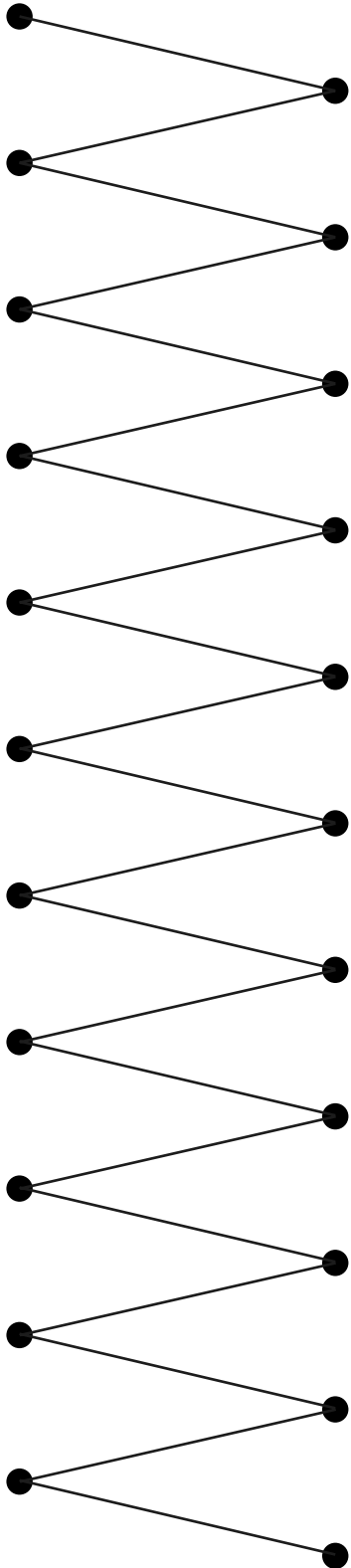
PUNTI DI FISSITÀ

Velocità oculare: Esercizio 2



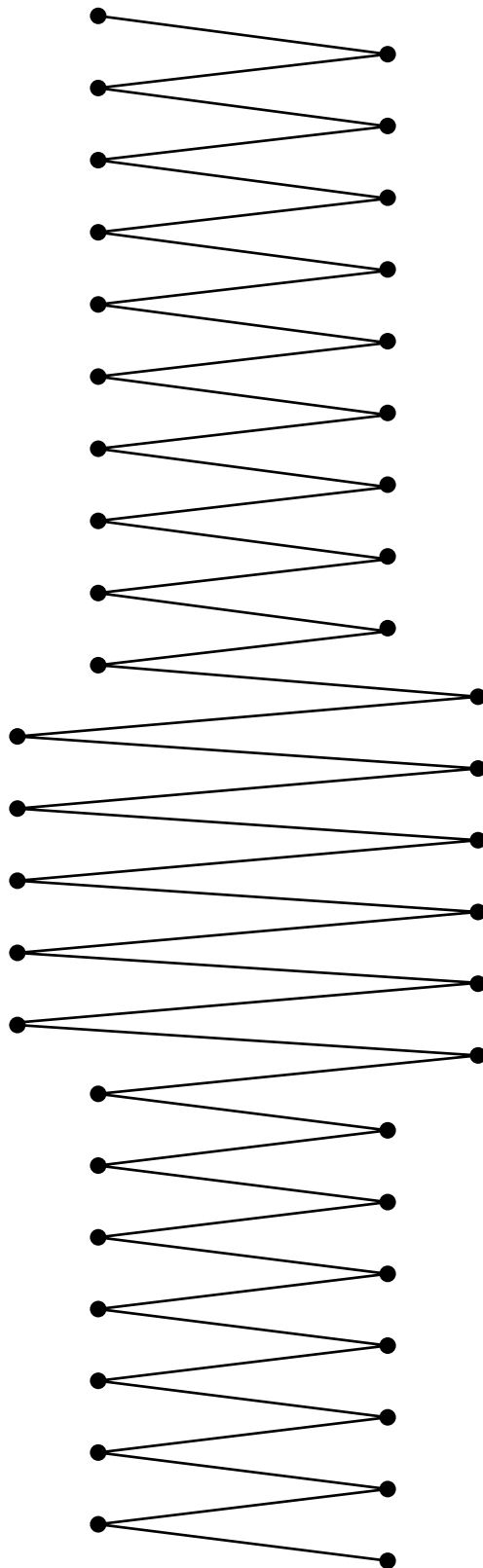
PUNTI DI FISSITÀ

Velocità oculare: Esercizio 3



PUNTI DI FISSITÀ

Velocità oculare: Esercizio 4



CAMPO DI PERCEZIONE

Ampliamento campo visivo: Esercizio 1

si
casa
camera
caro miei
il ghepardo
la stilografica
viva la mamma!
credo che si possa
il telecomando è mio
è la lampada da tavolo
quadernone è rosso e blu
dai amore incondizionato e
il fiore è fresco e profumato
George Clooney è un bel tipo!
rosso di sera, bel tempo si spera!
muovi il tuo corpo e crea l'energia
le cose basta volerle e le otterrai, sai
supera i tuoi limiti mentali per avere ciò
comportati come un bambino che gioca e
devi essere creativo e abituati a non abituarti
i collaboratori sono persone fuori dal comune
determinazione è la base del tuo successo
devi dire "precipitevolissimevolmente"
le Pantere nere è un club per donne!
troppo belli focus, target e fuoco!
il nuoto è lo sport più completo
divertiti nel processo e sorridi
la mia gatta si chiama Lamu
le candele fanno atmosfera
matita, penna, calamaio
Pippo, Pluto, Paperino
metti il cravattino!
le rose sono rosse
la lavastoviglie
gioca e impara
pinco pallino
telefonino
elefante
Modena
papà
ok

su
luce
scotch
positivo
equilibrio
il detersivo
vai alla grande
i fiori sono gialli
c'è Batman e Robin
macchina fotografica
la guarigione e il Reiki
tu sai che ore sono o no?
pillola rossa o pillola blu?
mando abbracci e bacia tutti
acqua, terra, fuoco, vento, aria
Internet e computer diventeranno
amicizia è un valore fondamentale
andare in palestra fa bene alla salute
se ti impegni fino in fondo e dai tutto
le vacanze sono sacre, e non si toccano
la ripetizione è la madre di tutte le abilità
ne "Il Gladiatore" il motto è "Forza e Onore"
M. Jordan è considerato l'atleta per eccellenza
la medicina cinese sembra essere la più completa

CAMPO DI PERCEZIONE

Ampliamento campo visivo: Esercizio 2

Si
ciao
Sarebbe
che storia!
Non si vede no
la materia scientifici
poster della tigre albina
orologio segna le cinque e
La sedia è tappezzata di blu ol
ndare a fare la spesa per la mia m
Lungo la riva sinistra del lago di luga
In Norvegia ufficialmente circa 800 perso
agenda mi segno l'appuntamento con il dent
Manichini vestiti d'epoca fanno da marionette al
lo stereo è troppo alto i vicini si lamenteranno subi
Il rene non serve solo alla filtrazione del sangue ma an
anno. Gli esami da dare sono sei e io devo partire da proc
la pressione su specifici punti del corpo sono la base dell'ago
tecnica complicata ma ovvia, come è già accaduto per Dolly la pe
seguì il marito latitante dopo un'evasione, sulle montagne dell'asprom
La collaborazione è il percorso di crescita più veloce ed efficace che finor
prende le distanze, precisa che non si è ancora presa una decisione, insiste che
infatti circa duemila le multe in più che in questi ultimi due mesi hanno af
il killer ci ha ripensato e prima di raggiungere la vittima si è denunciato
grazie alle intercettazioni i militari della guardia di finanza hanno
I collaboratori sono persone straordinariamente preparate e ent
one che allentano la tensione sorseggiando delle bibite fre
accade fra persone che si conoscono già e hanno instaua
si ride dunque come bambini di fronte a situazioni an
carnivori non erbivori, si nutrono di piccoli crosta
è una vera e propria coltre spessa fino a mezzo
occhio si presenta eccessivamente accorcia
permette di diminuire la capacità rifratti
L'Italia è, come la Spagna, l'unico
impiegato fin dall'antichità oggi
per risollevare le sorti della
I mancini sono superiori i
vive in condizioni pie
la fotocopiatric
di colore v
manuale
così
ei

CAMPO DI PERCEZIONE

Ampliamento campo visivo: Esercizio 3

oltretutto la vita
agili condizioni
più veloci sono
Il lupo cattivo
casa dolce casa
la 44 Magnum
il risultato c'è
The Flinstones
di pari passo
forza crescente
Le Twin Towers
quadrone
il muro bianco
vero o falso
la nostra vita
che stregoneria
dai il massimo
zebre e leoni
litografia
invito stampa
climatizzazione
Wonder Woman
Tarci's Angels
il Real Madrid
cristalli liquidi
e un processo
dinamicità
L.A. Bay Watch
sei intelligente
voli di fantasia
noi siamo felici
personaggio OK
applicarsi nel
grado di calore
ciao ciao ciao
la tua creatività
confrontarsi nel
mercato
negli Stati Uniti
Gatto Silvestro
passaggio
ai giorni nostri
John Travolta
preparazione
dando prove
di differenza a
vita ripetizione

assecondare
in grado
di ordinario
all'Università
librerie famose
supermemoria
veramente
sorprendersi
diva Liz Taylor
Pavotti
parrucchiere
Cip e Ciop
monopattino
Manhatta
mezzogiorno
lista della spesa
il cinema estivo
Topolino e Pluto
con la metodica
Graziella
leggendario
cervellone
lungomare
Disneyworld
pirati e tesoro
film e popcorn
Ms Lamu Mr Set
riflessi bluette
il Kung Fu
nato il 4 luglio
Niagara Falls
viaggiatore
ma quanto rido?
Gian, Ivan, Gigi
chi siamo noi?
a Miami Beach
Superman
orecchini d'oro
cartoline
Chi è Tatiana?
dai tempi d'oro
degli antichi di
High Reading
individui unici
coi loro simili
sempre più su
intensamente

che permesso?
vai alla grande
è il momento di
pratica pratica
nomi e visi
ecc., ecc., ecc.
maggiorata
parte dei casi
Tont James Tont
sono veri amici
Mago Merlino
E' utile o no?
specialità
tecniche vere
Gamba di legno
che viso felice
stop al fumo!
Spiderman
telecomando
procedimenti
energica e bella
cibi al naturale
foglio di carta
Alice nel paese
occhi verdissimi
la vera vanità
il leone feroce
alla stregua di
Belle e la Bestia
volantinare
scatole cinesi
ne fecero uso
di Tom & Jerry
vera e semplice
registratori che
John Wayne
sono simpatico
in effetti c'è
c'è Dylan Dog
CA Dream Men
meccanismi la
papà e mamma
capitano Nemo
acutezza e sensi
in Piazza Affari
libri e matite
Cenerentola

Jovanotti
illuminante
e cominciato ad
insegnante
e belle le fiere
universitarie
buon lavoro!!!
nel settecento
il triangolo no!
noi motivatori
diventeremo zie
Mazinga Zeta
piripiiiii piripiiiii
americani
decine di amici
trucchi e non
è solo grazie a
professionalità
Hard Rock Café
opinionista
immaginazione
ha un processo
addio alle armi
più semplice di
Qui, Quo e Qua
topina bionda
intraprendenza
3 moschettieri
personaggi
evviva la vita
sotto a chi tocca
innovazione
e musica classica
lunghe trecce
bianco Natale
W i collaboratori
istituzioni
autostrada A1
memoria OK
giapponese
l'ombretto rosa
dirigente
spiagge e mare
Nasa e Shuttle

VELOCITÀ DI PERCEZIONE

Velocità di percezione: Esercizio 1

846329	774311	SDTYHS	aidprhet	b2hfkER	jkiu876
134790	996756	POLNCV	podiert	6Tgfi54	K6Sr5T
857934	752332	WAXDRE	egdkuiyr	hfjF87T	ji9aTC5
954243	738629	GTYSML	poarkfy	ghRe43o	kNBVy6
068712	956837	LHYRFS	pjnfelkj	nb7xfTS	pl67er5
987001	571299	MPOSCE	bcgdzerj	BGi7g5r	7bF8c3
334466	368412	BVGZEA	dutrnbg	jh87g1	o9Bu3C
982643	553221	SAXGEI	jvnckfir	ni0o0sw	Ef6Nh8
657823	589243	TRREZB	ncbyksu	lm3E1g6	l2APlR
243174	6587496	VASBCO	lozeqpo	98Ve9a2	nb5\$6uj
875357	874562	ETYBTD	lasrvih	mP0ds7a	WX00ss
998236	329876	KUDIOJ	jkilosz	KJf654	Ml1mn33
947231	436218	NJUXAZ	nbvvloa	A43ijY	Pp8F9pP
125685	674381	VASMOP	nghtuil	MPuyg7	VCFry3
722610	451846	POZERD	mlaszerf	990a543	76nsd43
258521	328759	PSJFLB	biaokinu	VCDçre	F1RSv6v
869452	647583	NVBERTPS	implsdc	clx21sA	gThYjV
213654	163249	ZORE	nibyferfi	n3fks8Y	8jHf44s
744588	125966	MLOKIN	mocxwqa	LrK9u7	A4B7N2
600792	236589	FEYHBV	boieclsz	DFfRasd	bai8e5B
669874	963258	SADRIO	mpqaofm	juz1e2G	MPOh3v
765465	789654	RYZMLK	poscart	mpk87hg	lhd32AR
733456	321456	NBVDRF	fgmaqvu	kj876fRA	B4G5H7a
854633	357951	RGJSLD	osvtejo	gs>FD7gr	GF54dreU
239876	258456	JUDEYT	lejaapk	HG8uy75	frj87grtf
756368	365892	HFUEJJ	jhuyytio	jshGbc5	jfGFJR7F
879654	258159	IFGHSJ	ghttsere	54feJUd8	fjgoe87j
934560	369951	KHSAVR	£uyhfuy	gdtrUHDN	nbhNBV5
735499	247489	LMNCOR	igigillfgh	jfnDS6ds	FSD3DGF
948411	984536	GAESDI	jkdrsetfds	kjgu876f	djfh76FGR

VELOCITÀ DI PERCEZIONE

Velocità di percezione: Esercizio 2

Parole chiave da cercare:

- Richard Kolko - Società - Programma - Americani
- Intercettazioni - Giustizia - Pagine - Pagate

NEW YORK - Se Non paghi la bolletta del telefono la compagnia taglia i fili. Normale per tutti i cittadini, meno se il moroso in questione risponde al nome di Federal bureau of investigation o se preferite Fbi. Una situazione a dir poco paradossale. Ma a rendere ancora più incredibile la notizia, è che il primo ad essere danneggiato (e pubblicizzato) da questo scivolone dei federali, è stato il supersegreto programma di intercettazioni dell'amministrazione e Bush. La scoperta è stata fatta con un'inchiesta interna del ministero della Giustizia. In cinque dei 56 uffici del Bureau sul territorio un'audizione del ministero ha trovato centinaia di bollette in fase Che hanno indotto le compagnie dei telefoni a

sospendere i servizi minacciando l'integrità dei programmi di sorveglianza 'undercover' del Bureau su sospetti terroristi e criminali comuni. "Si è arrivati al Punto che alcune società hanno letteralmente tagliato i fili delle linee dedicate alle intercettazioni", si Legge in una sintesi del rapporto dell'ufficio generale del ministero, Glenn Fine: cinque paginette su 87 che tuttavia sono sufficienti a dare uno spaccato di malcostume e caos finanziario. Su un migliaio di bollette esaminate, più della metà non sono state pagate in tempo, tra queste un conto di 66 mila dollari ricondotto ad un agente il cui nome è rimasto anonimo.

Il portavoce dell'Fbi Richard Kolko ha dichiarato che in tutti i casi

menzionati nel rapporto le informazioni intercettate sono state recuperate una volta che sono stati saldati conti. Ma le rivelazioni hanno provocato un tam tam di indignazione tra i movimenti che si battono contro l'invasione della privacy nei programmi di intercettazioni segrete decise dall'amministrazione e Bush dopo l'11 settembre: "Se non fosse da piangere sarebbe ridicolo", ha commentato Michael German, un ex agente dell'Fbi passato all'American Civil Liberties Union. German se l'è presa anche con le compagnie dei telefoni, a suo avviso troppo accondiscendenti quando si è trattato di prestare i loro servizi a un programma che secondo la maggioranza degli americani è illegale: "Sembra che credano all'Fbi quando dice che il

mandato è in arrivo per posta, ma quando è in gioco l'assegno non sono altrettanto flessibili", ha detto l'ex agente. Il rapporto di Fine è l'ultimo in una serie di inchieste dell'ispettore generale sul malcostume del Bureau of investigation federale che ha già messo in luce problemi cronici nei libri contabili e la sparizione di centinaia di armi e di computer portatili. In questo caso, spulciando i dossier di 35 dipendenti, Fine ha scoperto che una buona metà aveva fatto bancarotta o aveva avuto altri problemi personali. In un caso, finito nel 2006 davanti al giudice, uno specialista di telecomunicazioni si era dichiarato colpevole di aver rubato oltre 25 mila dollari da fondi estinati a pagare servizi telefonici.

ALLENAMENTI MULTIPLI

La musica della natura

Le megattere cantano lunghe sinfonie, i tordi seguono la stessa scala musicale dell'uomo e tra i gibboni, scimmie del sud-est asiatico, maschi e femmine cantano in coppia. Non solo: secondo i biologi che si occupano di bioacustica esisterebbe una specie di musica universale, comune agli uomini e agli animali. Proprio per questo apprezziamo le composizioni delle balene e il canto notturno dell'usignolo; e li copiamo anche.

Canti naturali

Gli Inuit hanno per esempio ascoltato per secoli le canzoni delle megattere attraverso la carena dei loro kayak, inserendoli nei canti tribali; e le tribù degli Hutu e dei Tutsi hanno incorporato per secoli il canto a bassa frequenza degli elefanti nelle loro canzoni e nelle leggende. Persino gli uomini di Neanderthal, nostri cugini scomparsi, costruirono circa 53.000 anni fa un flauto a partire da ossa di orsi e avvoltoi, forse per imitare i canti che sentivano in natura.

Paesaggi sonori

Ogni specie animale emette suoni adatti a comunicare ad altri un pericolo, la disponibilità di cibo o gli stati d'animo: ma anche minacce, ordini o inviti. Insieme a quelli delle altre specie, i gridi e i canti costruiscono in ogni ambiente paesaggi sonori diversissimi. I suoni del mare sono distinti da quelli della palude, o della foresta; ma ognuno di essi è plasmato dall'evoluzione per essere ascoltato da amici e nemici. I suoni degli animali nascondo però significati che solo ora riusciamo a capire; non sono solo cinguettii, ruggiti o miagolii. Gli uccelli li usano per avvertire i vicini che il territorio è occupato e per attirare le femmine e anche, quando cantano in coppia come le averle africane, per rinsaldare il legame tra maschio e femmina. Usano i canti anche per assicurare i figli e, nel caso dei sibili di molte cince, per tenere in contatto il gruppo mentre si nutre.

Duetti familiari

In molte specie, come lo scricciolo dorso striato dell'America meridionale, maschio e femmina fanno coppia fissa, e difendono insieme il territorio, cantando a note alternate: sembra che canti un solo uccello ma, in effetti, sono due. E tra "moglie" e "marito" esiste anche un continuo chiacchiericcio che significa "Dove sei?". In alcune specie le femmine giudicano l'esperienza e la potenzialità dei maschi dal canto: più complessi sono i gorgheggi, più esperto, sano e quindi "desiderabile" sarà il maschio. Molti uccelli cantano anche per localizzare i vicini di territorio, e rispondono invariabilmente a ogni strofa che sentono.

Canto, dunque sono

I canti sono vere e proprie carte d'identità: lo scricciolo della California, per esempio, ha a disposizione un repertorio di oltre 200 temi, che emette sempre nella stessa sequenza; a ogni strofa il vicino di casa risponde con le stesse note, cantate a poca distanza dal primo. Molti uccelli, tra cui il comune fringuello, hanno addirittura sviluppato dialetti differenti secondo zone di cui abitano.

LA VERITÀ È SCRITTA TUTTA SUL NOSTRO VOLTO

Il **FACS** (Facial Action Coding System) nasce a fine anni 70 grazie al lavoro di Paul Ekman, Wallace V. Friesen e Joseph C. Hager. Il sistema di decodifica FACS analizza le espressioni facciali scomponendole nelle più piccole unità d'azione fondamentali (**action unit – AU**) e, attribuendo a ciascuna unità un significato, permette la lettura delle emozioni e degli stati d'animo di una persona. Le tecniche per la misurazione del comportamento facciale sono nate sostanzialmente per rispondere ai quesiti riguardanti i legami esistenti tra le espressioni del viso e le caratteristiche di personalità, l'esperienza emotiva, i processi comunicativi, ecc. Le emozioni di base quali sorpresa, paura, disgusto, disprezzo, tristezza e felicità sono registrate da cambiamenti dei muscoli della fronte, delle sopracciglia, delle palpebre, delle guance, del naso, delle labbra e del mento. Per cui l'area di maggiore interesse per lo studio della espressione delle emozioni è il volto. Esistono numerosi metodi per misurare i movimenti facciali che risultano dall'azione dei muscoli. Il sistema di misura inventato da Ekman e Friesen «**Facial Action Coding System – FACS**» è il più comprensivo, completo e versatile. Il FACS fu sviluppato per determinare come le contrazioni di ogni muscolo facciale, singolarmente o in combinazione con altri muscoli, cambiano le sembianze di una faccia.

Gli Autori hanno videoregistrato più di 5000 differenti combinazioni di azioni muscolari, che sono state esaminate accuratamente per determinare i cambi più significativi che ognuna di esse apportava

alla struttura del volto, studiando anche come era possibile differenziare un movimento dall'altro. In realtà non è stato loro possibile arrivare ad una distinzione affidabile sulla determinazione dei muscoli che sono messi in gioco per produrre, per esempio, l'abbassamento di un sopracciglio e lo stiramento dei due sopraccigli insieme. Nonostante ciò, i tre muscoli coinvolti in questi cambi dell'apparire del volto sono combinati in una specifica Unità di Azione. Anche i segnali rapidi, che interessano l'apertura dei muscoli delle labbra, sono combinati insieme nella stessa Unità d'Azione, ma non è facile distinguere quando intervengono singolarmente. La misura delle espressioni facciali nel sistema FACS è fatta attraverso le Unità di Azione, invece che con unità muscolari, in quanto ci sono buoni motivi di economia nell'attività di decodifica. Un primo motivo potrebbe essere il fatto che pochi cambi nell'apparenza di un volto coinvolgono più di un muscolo in una singola Unità di Azione. Un secondo motivo è dato dal fatto che per mezzo del sistema FACS è possibile separare in due **Unità di Azione** l'attività dei muscoli frontali. Questo a causa del fatto che questi ultimi sono situati sia internamente che esternamente e, di conseguenza, possono agire indipendentemente, producendo cambi differenti nell'apparenza. Ekman e Friesen hanno calcolato 44 AU (Action Unit) che rendono conto dei cambi nelle espressioni facciali e 14 AU che più grossolanamente descrivono i cambi nella direzione dello sguardo e nell'orientamento della testa.

Un analista FACS disseziona un'espressione osservata, scomponendola in specifiche AU che hanno prodotto il movimento. L'analista vede il nastro sia al rallentatore che fermando le immagini, per determinare quale unità di azione o combinazione di unità di azione sono coinvolte nei cambiamenti facciali. I punteggi, per la rilevazione di specifiche espressioni facciali, consistono nel determinare la lista di unità di azione che sono coinvolte in quell'espressione.

È determinata anche la precisa durata di ogni azione, l'intensità di ogni azione muscolare e ogni asimmetria bilaterale. Nell'uso più esperto della metodologia FACS, l'analista riesce a determinare dai primi indizi l'unità di azione coinvolta in un movimento rapido, quando l'azione raggiunge l'apice, la fine del periodo apicale, quando inizia a declinare e quando scompare definitivamente dalla faccia. Le unità di punteggio di FACS, che di fatto listano le unità di azione coinvolte in un'espressione facciale, sono descrittive e non interferiscono con l'interpretazione delle emozioni e possono essere convertite da un computer usando un dizionario di interpretazione e predizione delle emozioni appositamente creato o le regole per ottenere i punteggi del FACS. Sebbene questo dizionario di interpretazione delle emozioni sia stato originariamente basato su una teoria, attraverso tutti gli studi condotti dal gruppo di P. Ekman e W.V. Friesen, c'è attualmente un supporto che proviene da una sperimentazione empirica che ha dimostrato che:

1. i punteggi delle FACS producono

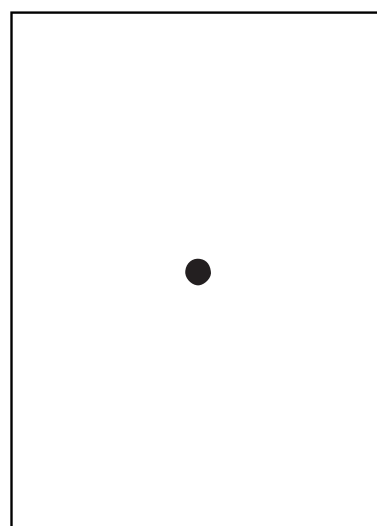
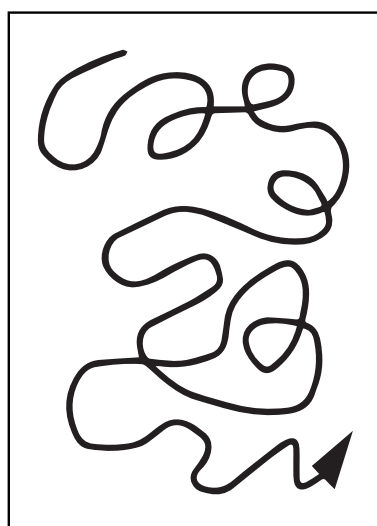
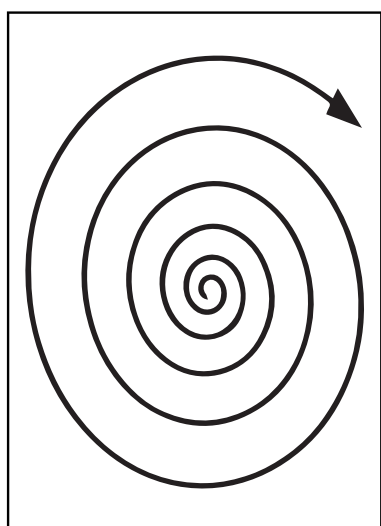
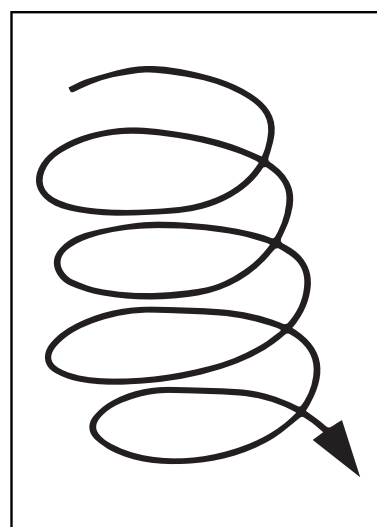
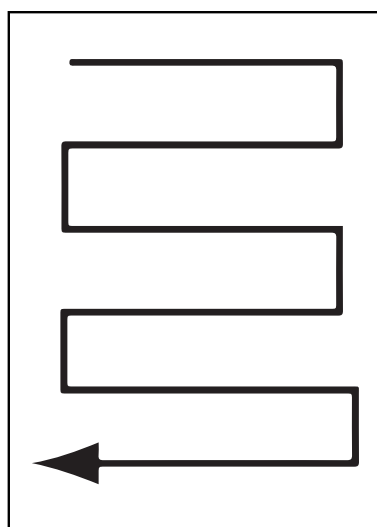
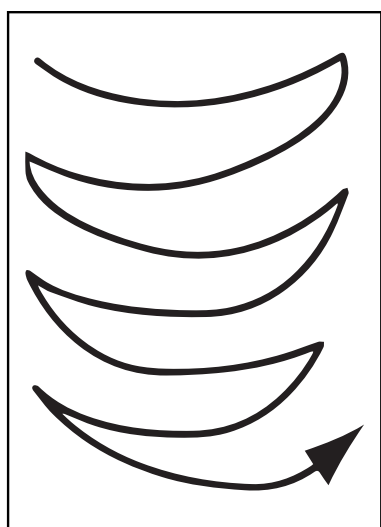
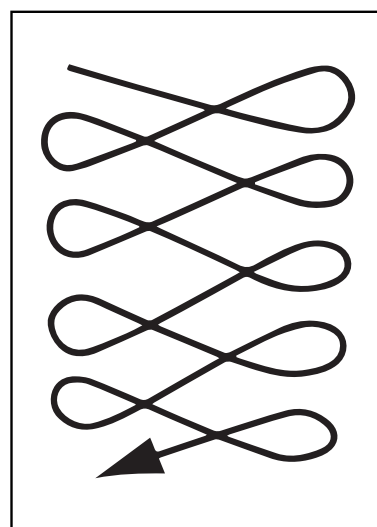
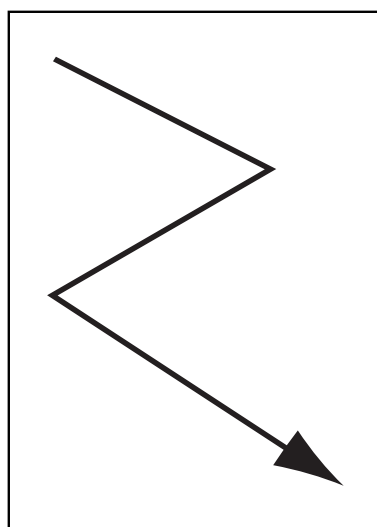
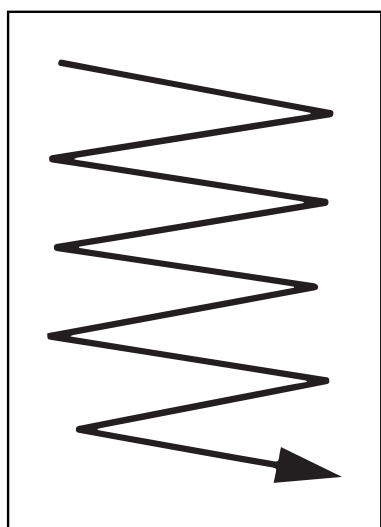
predizioni e post – dizioni molto accurate delle emozioni segnalate agli osservatori in più di quindici culture, sia dell'Est che dell'Ovest, letterate e pre – letterate;

2. punteggi specifici di Unità di Azione mostrano da moderata ad alta correlazione con i report soggettivi sulla qualità e l'intensità dell'emozione sentita dai soggetti che esprimono l'emozione stessa;
3. circostanze sperimentali sono associate con specifiche espressioni facciali;
4. modelli differenti e specifici di attività fisiologica cooccorrono con specifiche espressioni facciali.

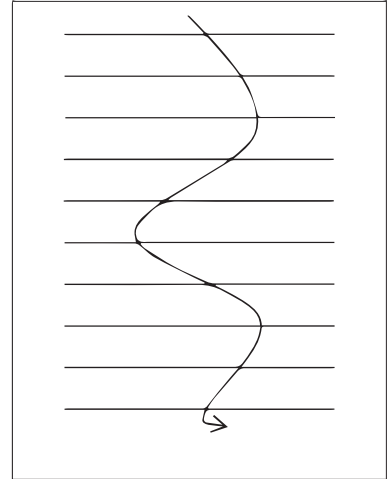
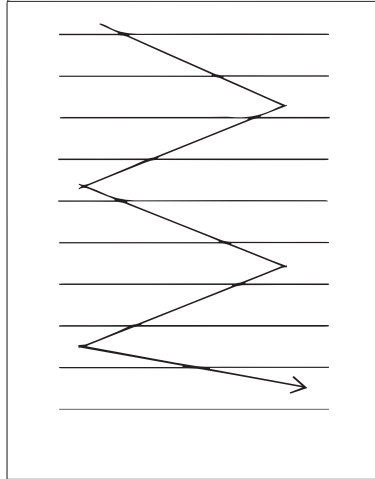
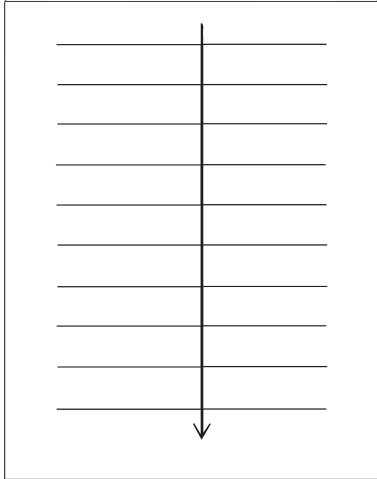
Il dizionario delle predizioni delle emozioni fornisce punteggi sulla frequenza di sette emozioni (angoscia, paura, disgusto, tristezza, felicità, disprezzo e sorpresa), la concorrenza di due di queste emozioni insieme, e una distinzione tra sorriso emozionale e non emozionale, basata sul fatto che il muscolo che circonda l'occhio (AU6) è presente in concomitanza con il muscolo che tira su gli angoli delle labbra obliquamente (AU 12). Secondo Ekman i sorrisi emozionali sono involontari e di solito sono associati con l'esperienza soggettiva di felicità e cambiamenti fisiologici. Sorrisi non emozionali sono, al contrario, volontari e non sono associati con sentimenti di felicità o di cambiamenti fisiologici.

TRAIETTORIE OCULARI

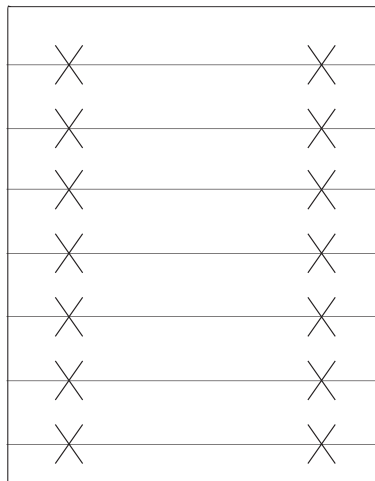
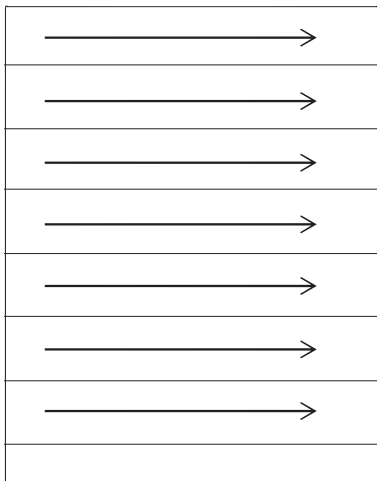
Le tecniche di lettura globale a pagina intera



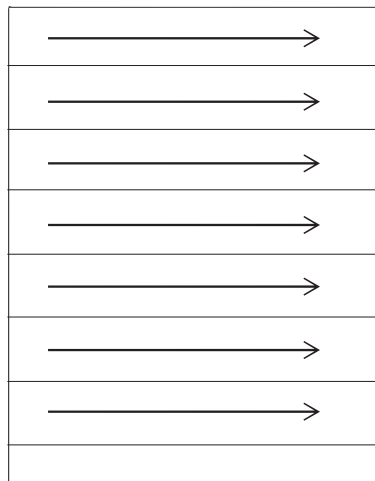
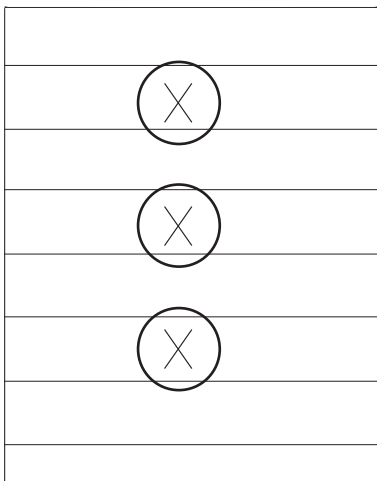
Le tecniche di lettura globale a colonna



Le tecniche di lettura critica a pagina intera



Le tecniche di lettura critica a colonna



Esercizio 1

Si hanno notizie delle tecniche di memoria sin dal 470 a.C.

Cicerone, nel suo “De Oratore” narra, sotto forma di leggenda religiosa, l’invenzione di una tecnica mnemonica ad opera di Simonide di Ceo. Durante un banchetto offerto da Scopa, un nobile tessalo (Tessalonica oggi Salonico in Grecia), Simonide di Ceo cantò una poesia in lode di Castore e Polluce. Poiché la lode non piacque a Scopa, questi disse al poeta che gli avrebbe pagato solo la metà del prezzo convenuto e che avrebbe dovuto chiedere l’altra metà agli stessi Dioscuri (Castore e Polluce, conosciuti come Dioscuri ossia “figli di Zeus”) di cui aveva cantato le tristi note. Poco più tardi Simonide venne avvisato che due giovani chiedevano di lui fuori della sala. Egli uscì ma non trovò nessuno. Nel frattempo, mentre era fuori, il tetto della casa crollò seppellendo Scopa e i suoi invitati, riducendo in modo irriconoscibile i loro cadaveri. Simonide quindi, li identificò rammentando l’ordine nel quale essi erano seduti a tavola, cosicché si potessero restituire le salme ai rispettivi parenti. Sarebbe quindi da attribuirsi a Simonide la tecnica che da secoli viene riconosciuta come: tecnica dei loci (luoghi ndr) utilizzata da Cicerone per ricordare le sue lunghe orazioni.

Nei secoli a seguire, personaggi come Pico della Mirandola, Giordano Bruno, Leibniz (solo per citarne alcuni), divennero famosi perché riuscirono nei propri studi anche utilizzando delle mnemotecniche. In quei tempi solo alcuni privilegiati avevano la possibilità di studiare e non avendo a disposizione registratori, computer e tutte le utili comodità che abbiamo oggi, i loro tutor insegnavano utilizzando tecniche e metodi che permettevano di ricordare più facilmente.

Tempo di lettura _____

Numero parole 266

Esercizio 2

Walt Disney torna negli Stati Uniti d’America e comincia a cercare lavoro. Ha sempre voluto realizzare dei film e si è persino candidato per lavorare per Charlie Chaplin, presso l’agenzia pubblicitaria Pesman-Rubin Commercial Art Studio, percependo 50 dollari al mese, dove si occupa del programma settimanale del Newman Theatre. È durante questa sua prima esperienza lavorativa che incontra un talentuoso animatore suo coetaneo, Ubbe Ert Iwerks, il quale poi cambierà il proprio nome in Ub Iwerks. Con lui nel gennaio 1920 fonda la società Iwerks-Disney Commercial Artists. La società si trova in difficoltà, ma presto i due verranno contattati dalla «Kansas City Film Ad Company», una società di filmati pubblicitari di Kansas City, che commissiona loro delle animazioni pubblicitarie per i cinema locali. Tuttavia, le animazioni della Kansas City Film Ad Company erano tutt’altro che innovative poiché le immagini venivano semplicemente ritagliate su carta. Walt invece iniziò a fare degli esperimenti in un garage per i quali si fece dare in prestito una vecchia cinepresa. Le animazioni pubblicitarie non bastano più a Walt; nel tempo libero comincia a creare autonomamente dei filmati che vende alla «Newman Theater Company» e che sono chiamati Newman Laugh- O-Grams. Sebbene durino solo un minuto, piacciono molto al pubblico perché trattano problemi locali e criticano i politici locali. Nel 1922, Disney lancia la Laugh-O-Grams, Inc., che produce dei cortometraggi animati ispirati alle fiabe popolari e alle storie per bambini. Tra i dipendenti vi sono Ub Iwerks, Hugh Harman, Rudolph Ising, Carmen Maxwell e Friz Freleng. I cortometraggi sono ben accolti nella regione di Kansas City, ma i costi superano le entrate. Dopo aver creato un ultimo cortometraggio con la tecnica della live action, il cartone animato Alice’s Wonderland, lo studio dichiara fallimento nel luglio 1923. Il fratello di Walt, Roy Oliver, lo invita a venire a Hollywood. Quando Walt riesce a trovare abbastanza denaro per comprarsi un biglietto ferroviario di sola andata per la California, lascia i propri collaboratori ma porta con sé Alice’s Wonderland, che era appena stato completato. Si dice che Walt sia partito con soli 40 dollari in tasca e che abbia promesso ai collaboratori di aiutarli a venire in California.

Tempo di lettura _____

Numero parole 356

Esercizio 3

Lo Yoga della risata è un metodo unico, che sta diffondendosi rapidamente nel mondo, dove ognuno può ridere senza barzellette, senza umorismo e gags comiche, insomma è un metodo rivoluzionario per RIDERE SENZA MOTIVO. Ridiamo come forma di esercizio, ma velocemente si arriva a produrre una risata vera attraverso il contatto oculare e la giocosità e la gioia tipiche dei bambini.

La ragione per cui è chiamato Yoga delle risata è perché si combinano esercizi respiratori dello Yoga (che derivano dal Pranayama) con esercizi di risata. Ciò aumenta le riserve d'ossigeno nel corpo e nel cervello facendoci sentire più energici e in salute.

Lo Yoga della risata si basa sul dato scientifico che il corpo non avverte la differenza tra una risata reale e una indotta (se fatta volontariamente) e si producono gli stessi benefici sia a livello fisiologico che psicologico.

Il Dr. KATARIA porta avanti un importante messaggio pacifista: egli afferma che :

“RIDERE non conosce confini, non fa distinzioni di razza, credo religioso o colore ed è un LINGUAGGIO UNIVERSALE che può unificare il mondo”

Per tale motivo, nel 1998, ha istituzionalizzato la

“Giornata Mondiale della Risata” (World Laughter Day), che si celebra ogni anno la 1° domenica di maggio e dove si RIDE a favore della PACE NEL MONDO.

Scopo fondamentale dello YdR è produrre BENESSERE ridendo, secondo il vecchio proverbio che “Ridere fa buon sangue” e il risaputo adagio che “Ridere è la miglior medicina” (quella che ha ispirato il Dr. Kataria nel mettere a punto lo Ydr)

Alcuni potrebbero obiettare che ci sono vari metodi per ridere, oltre allo Yoga della risata, e quindi utilizzare films comici, come fece Norman Cousins per guarire dalla spondilite anchilosante, travestimenti e giocolerie come nella Clownterapia di Patch Adams, e così via.

Tempo di lettura _____

Numero parole 356

Esercizio 4

Cos'è e a cosa serve

La camminata sul fuoco è un rituale sacro che porta a infrangere i limiti imposti dalla mente e a ritrovare la connessione con il proprio potere personale. Aprendo la mente a una nuova visione, questa esperienza si riflette nella vita quotidiana, dove permette di superare anche le paure più radicate e raggiungere obiettivi comunemente ritenuti irrealizzabili.

La camminata sul fuoco è generalmente preceduta da un lavoro che ha l'obiettivo di fare emergere i pensieri che bloccano il libero fluire della propria vita. Queste credenze limitanti vengono affidate alla capacità di purificazione del fuoco e al potere di un'esperienza che simboleggia il superamento di ostacoli apparentemente insormontabili.

Effetti e benefici

Il Firewalking permette di esplorare le proprie capacità e ritrovare potenzialità nascoste. Chi lo pratica impara a rimanere centrato sui propri obiettivi e superare paure profonde anche nelle situazioni più difficili.

Origini e storia

La camminata sul fuoco è un rituale sacro diffuso in tutte le etnie. Pur differenziandosi per modalità e scopi, era conosciuto in Tibet, isole Hawaii e Fiji, India, Sri Lanka, Cina, Giappone e Argentina. Il Firewalking è stato introdotto come strumento di crescita personale da Peggy Dylan, che dedica la sua vita allo sviluppo e all'esplorazione dei principi della consapevolezza umana.

Tempo di lettura _____

Numero parole 209

TEST INIZIALE

Mens sana in corpore sano. I segreti dello yoga...

Risale a circa 6000 anni fa. A quell'epoca gli studiosi datano la nascita dello yoga, insieme di tecniche fisiche, mentali e spirituali assiduamente praticate in India e in Cina. Oggi tuttavia si sa che anche Romani, Greci ed Egiziani oltre che gli Indù avevano sistemi di disciplina mentale grazie ai quali potevano sviluppare perfettamente la loro memoria. Gli Indù, in particolare, attraverso un apposito tirocinio, preparavano giovani bramini in grado di memorizzare la lettura vedica (Rig Veda, Upanishad, Ramayana, Mahabharata, Bhagavat Gita) in modo che, in caso di incendio o di perdita dei libri, potessero conservarne i testi.

Nelle scritture vediche, buddiste e in quelle che si riferiscono allo yoga, l'ipermnesia (o sati) è vista come uno stato di coscienza (dharma) in cui infinita sarebbe la capacità di ritenere e ripresentare le informazioni. Lo yoga con i suoi esercizi psicofisici mirerebbe a perfezionare questo stato naturale e universale della coscienza. Una delle condizioni è il raggiungimento della concentrazione e della calma profonda. Savàsana è fra le posizioni di risanamento consigliate dallo yoga quella più idonea per eliminare la stanchezza fisica e mentale, recuperare energie e sviluppare la capacità di osservazione e di attenzione collegate alla memoria. Va eseguito alla mattina appena svegli o alla sera. Coricati sulla schiena senza alcun cuscino sotto alla testa, mani con il palmo rivolto in basso, gambe distese, punte dei piedi allargate, calcagni uniti: rivolgete l'attenzione a tutti i tessuti dalla punta dei piedi alla cima della testa, avvertite la leggera tensione e rilassatela. Sentite il movimento dell'inspirazione e dell'espiazione, poi cominciate a controllarla dolcemente facendo in modo che il tempo impiegato nell'inspirazione sia approssimativamente uguale a quello dell'espiazione.

Ora rilassate anche la mente: lasciate liberi i pensieri osservandoli come fossero oggetti che volano via, come nuvole nel cielo, o come riflessi su uno specchio. Infine cercate sempre più di allontanarli da voi, fin a farli scomparire. Restate per qualche minuto in questo rilassamento fisico, sentendo il vostro respiro regolare e la vostra mente vuota di pensieri: vi sentirete riposati come dopo un'intera notte di profondo riposo. Quest'esercizio lo potete fare parzialmente anche nei momenti liberi (a scuola o nel lavoro), rilassando soltanto un gruppo di muscoli: il volto, le braccia, il torace, ecc.. "Tra i risultati si nota un aumento dell'eliminazione delle tossine, una riduzione della stanchezza fisica e mentale, un recupero dell'efficienza di tutti i sensi e delle capacità mentali" assicura Carlo Patriani, uno dei pionieri nella diffusione dello Yoga in Italia e autore di un libro su questa disciplina. Altri aiuti per la concentrazione mentale vengono da alcuni esercizi yoga che interessano gli occhi. Il Nàsàgra-Drishti (Nàsàgra, cioè "punta del naso" e Drishti, cioè "fissare") consiste nel guardare la punta del proprio naso dopo aver alzato il viso verso l'alto. Lo sguardo va tenuto fisso, senza batter ciglio per 10 secondi, aumentando progressivamente questo tempo fin a due, tre minuti. Una variante di questo esercizio è il Bhrumadhya-Drishti (Bhrumadhya cioè "spazio fra le sopracciglia"). Consiste nel guardare più in alto possibile fissando il punto mediano fra le sopracciglia per un tempo uguale a quello consigliato per l'esercizio precedente, respirando normalmente. Oltre a favorire la concentrazione della

mente, questa tecnica elimina il torpore del nervo ottico rinforzando così gli occhi e migliorando la vista.

... e della medicina cinese è forse l'Oriente la "memoria" dell'umanità?

Sono ormai in molti a pensare che sia proprio la Cina a conservare la cultura più antica del genere umano, un tesoro inesauribile di saggezza che non finisce di stupirci e di farci riflettere.

"Ad esempio, per la cultura cinese, la memoria non dipende dal cervello, ma dal rene" precisa, lasciandoci sorpresi, Anita Cignolini, medico, esperto di medicina cinese.

"Il cervello infatti non è altro che una sorta di propaggine del rene: è quest'ultimo l'organo in cui risiede l'energia essenziale dell'individuo".

Il rene dunque non serve solo alla filtrazione del sangue ed alla produzione di urine: è un insieme di funzioni tra cui alcune di quelle ipofisarie, le riproduttive, sessuali, di conservazione dell'energia ereditaria, ecc.. Per cui se il rene è forte e funziona bene, anche la memoria è forte e funziona bene.

Per la medicina cinese due infatti sono i tipi di memoria:

- Memoria profonda (istintiva, inconscia), che dipende esclusivamente dal rene: è la capacità di lasciarsi colpire dalle percezioni e di conservarle.

- Memoria verbalizzante (capacità di esprimere verbalmente il ricordo) che dipende, oltre che dal rene, anche dal cuore. Per i Cinesi la mente, intesa come capacità di esprimere concetti logici, alloggia nel cuore e non nel cervello. Per cui se il cuore non funziona bene anche la verbalizzazione del ricordo ne risente negativamente.

Una delle cause di diminuzione della memoria è perciò legata alla debolezza del rene o ad un suo superlavoro. Ad esempio nell'età pubere il rene è sottoposto ad un aumento della sua attività in quanto impegnato prevalentemente nella crescita dell'individuo (costruzione delle ossa, sviluppo delle ghiandole sessuali); ecco allora che altre funzioni differenti, come quelle della memoria, ne risentono. Capita ad esempio che il ragazzino delle elementari diventi svogliato nelle medie, o che la donna cominci ad avere qualche problema di memoria durante la gravidanza.

Sviluppare la memoria corrisponde quindi a rinforzare l'energia del rene. I metodi per farlo sono gli stessi usati dai maestri taoisti per ottenere la longevità:

- Il cibo. Un'alimentazione varia e ricca di verdure.

- Regolarità della vita. Evitare eccessi di lavoro, dormire bene per un buon numero di ore, evitare il freddo cui il rene è particolarmente sensibile, evitare le forti emozioni, le paure e l'ansia.

- Tecniche di rilassamento, di meditazione e di respirazione. Sono quelle utilizzate anche nel Qi Gong (insieme di pratiche per ottenere la longevità) per prolungare la vita attraverso l'equilibrio psicofisico, il mantenimento e lo sviluppo della propria energia vitale che risiede nel rene. Il patrimonio energetico segna infatti la lunghezza della nostra vita: spreco di energia accorcia la vita. Riacquisire il nostro equilibrio personale e imparare a respirare in modo ritmico e armonioso assicurano un prolungamento della vita.

- L'automassaggio.

In Cina è antica tradizione e si impara a scuola. Ai bambini viene insegnato come massaggiare gli occhi per aiutare la vista, ma anche la zona dell'orecchio, delle mani e dei piedi per migliorare la funzionalità in generale del rene, che favorisce la memoria.

Ci sono anche altri punti dell'agopuntura che tutti imparano a massaggiare (ad esempio all'altezza della vita). La pressione con le dita, o con un oggetto sottile (ad

esempio con una matita senza punta al posto dell'infissione di aghi) su specifici punti del corpo stimola o calma l'influsso di energia vitale lungo precisi "meridiani" indicati dall'agopuntura.

- Un'educazione specifica della memoria. Per i cinesi studiare a memoria è un fatto naturale. I bambini imparano a leggere cantando poesie e filastrocche tratte dai loro classici (il cinese è una lingua tonale e quindi molto vicina al canto).
- Fare moto. Camminare, mantenere la schiena eretta, sia stando in piedi che seduti.
- Ricorrere ai tonici. Naturalmente quelli che vanno a nutrire il rene: ginseng, o insieme di più tonici dosati da grandi esperti in questo campo.

Ma che fare in caso di disturbi della memoria? Quello della perdita o della diminuzione della memoria è un sintomo: occorre allora interrogare il paziente per diagnosticare se il sintomo dipende soprattutto dal rene o dal cuore. Se ad esempio c'è un'incapacità a ricordare il nome, allora è implicato il cuore e non il rene: è il cuore che non va a pescare le parole, ma il rene ha memorizzato.

Non si tratta quindi di una vera perdita della memoria. Più spesso è collegata al sonno, ai sogni, all'inquietudine, a sintomi cioè che occorre analizzare attentamente per stabilirne la causa esatta. La perdita della memoria è solo sintomo di carenza, di una mancata funzione che l'agopuntura è in grado di interpretare. "Ad esempio" - spiega Anita Cignolini - "il bambino che oggi non ha memoria ha una debolezza, un deficit, per cui oggi non ha memoria, ma domani potrebbe soffrire di nefrite, perciò occorre impedire che si ammali".

Per la medicina cinese infatti, tutto ciò che avviene all'interno dell'individuo ha una proiezione all'esterno. Ed è possibile agire dall'esterno sull'interno, seguendo le linee di scorrimento dell'energia 180 rappresentate dai "canali collaterali" e dai punti dell'agopuntura. Ma quali consigli specifici ci si possono avere per l'allenamento della memoria?

- Incrementarla fin a bambini. Poesie, filastrocche, canzoncine servono moltissimo a questo scopo.
- Imparare ad osservare. Uno dei modi per allenarla è quello di guardare attentamente qualcosa, poi chiudere gli occhi e rivedere mentalmente nei minimi particolari quanto si è osservato. E' un esercizio utile per tutti e non solo per i bambini.
- Esercitarsi nella manualità fine. Disegnare, cesellare, ricamare, modellare, incidere, lavorare il legno: ogni lavoro di precisione fatto con le mani aiuta il rene e quindi favorisce lo sviluppo della memoria.
- Verbalizzare quanto si è imparato. In questo modo si sviluppa la memoria in tutta la sua globalità: non solo quella legata al rene (quella che recepisce i dati) ma anche quella legata al cuore (che richiama ed esprime le informazioni).
- Mantenersi in buona salute. La medicina cinese è anzitutto una tecnica per raggiungere il benessere psicofisico, cioè l'equilibrio perfetto di tutte le energie fisiche, mentali, spirituali, emotive, che consente "virtualmente" l'immortalità.

Tempo di lettura _____

Numero parole 1630

DOMANDE RELATIVE AL TESTO

1) Perché gli indù preparavano i giovani a memorizzare la letteratura vedica?

- A. Per passare il tempo
- B. Perché la cultura diventasse parte integrante della loro vita
- C. Perché in caso di incendi o di perdita dei libri potevano conservare i testi.
- D. Per fare una biblioteca personale
- E. Per aumentare la memoria dei giovani

2) Cosa consiglia di fare lo yoga per rilassare la mente?

- A. Esercizi coi sette colori
- B. Meditazioni guidate
- C. Una nuotata
- D. Esercizi del Savàsana, del Nàsàgra-Drishti e del Bhrumadhya-Drishti
- E. Esercizi del Drishtie e del Bhrumadhya

3) In cosa consiste l'esercizio yoga della punta del naso?

- A. Consiste nel tenere il viso rivolto in alto fi no a sentire tensione sul naso
- B. Consiste nel guardare la punta del proprio naso dopo aver alzato il viso verso l'alto.
- C. Consiste nel toccarsi il naso e respirare profondamente
- D. Consiste nel massaggiare la punta del proprio naso per rilassarsi
- E. Consiste nell'immaginare il naso che si allunga

4) A cosa mirano gli esercizi psicofisici dello yoga?

- A. A rilassare corpo e mente
- B. A sentirsi ricaricati e in perfetta salute
- C. Ad aumentare la coscienza delle proprie capacità
- D. A migliorare la propria vita
- E. A perfezionare lo stato naturale e universale della coscienza

5) Secondo i cinesi, a cosa è legata la diminuzione di memoria e perchè nell'età pubere si possono verificare alcuni problemi di memoria?

- A. Debolezza del rene o suo superlavoro; superlavoro del rene in quanto impegnato nella crescita dell'individuo
- B. Alla poca concentrazione
- C. Alla poca cura del rene e dei suoi collegati
- D. Alla debolezza dell'essere umano in quanto filtro della vita e dei suoi avvenimenti
- E. Al super lavoro dell'uomo

6) Cos'è il "Dharma"?

- A. Uno stato di coscienza
- B. Uno stato di incoscienza
- C. Uno stato di malessere
- D. Uno stato di benessere
- E. Uno stato di salute

7) Perché la lingua cinese è molto vicina al canto?

- A. Perché è una lingua nasale
- B. Perché è una lingua afona
- C. Perché è una lingua tonale
- D. Perché è una lingua gutturale
- E. Perché è una lingua dentale

8) Come imparano a leggere i bambini cinesi?

- A. Leggendo per ore e ore gli abecedari
- B. Cantando poesie e filastrocche
- C. Ballando
- D. Giocando
- E. Dormendo

9) Secondo la medicina cinese quali sono i due diversi tipi di memoria?

- A. Profonda e verbalizzante
- B. Visiva e cinestesica
- C. Soprattutto auditiva
- D. Da elefante e da topo
- E. Auditiva e visiva

10) Chi è Carlo Patriani?

- A. Uno storico
- B. Un martire
- C. Uno dei pionieri della diffusione dello yoga in Italia
- D. Il primo uomo europeo a fare Yoga
- E. Un astronauta

P.A.M. _____

Comprensione _____

TEST

Disordinati o ordinati?

Strade pulite, villette allineate. Oppure case costruite le une sulle altre. All'interno, stanze con pochi mobili e pavimenti lucidi, ma anche appartamenti ingombri di libri, vestiti o cartacce. E poco più in là gli uffici: scrivanie sepolte sotto montagne di pratiche stanno accanto ad altre quasi sgombre perché i documenti si trovano tutti al loro posto, in uno schedario.

L'ordine e il disordine li riconosciamo subito, ogni volta che ci troviamo in un ambiente nuovo: una casa, una città, l'auto di qualcuno. E' un'etichetta che mettiamo al mondo esterno senza quasi accorgercene. E che cambia a seconda di chi la appiccica: è normale per esempio che la stessa stanza da letto sembri perfetta a qualcuno e infastidisca qualcun altro (magari solo perché gli scaffali dietro il letto sono pieni di modellini d'auto da collezione). In più, ordine e disordine sono caratteristiche attribuite alle persone: non c'è dubbio che alcuni individui siano decisamente più metodici e precisi di altri nel sistemare gli oggetti.

COPERTA DI LINUS. “In generale, sono molto ordinate le persone rigide, portate a rispettare le norme. Donne che magari non escono di casa prima di aver pulito tutti i pavimenti. Di solito si tratta di persone che traggono sicurezza dall'aver ogni cosa sotto controllo, un “sintomo” tipico di chi in passato ha avuto vuoti affettivi. Il disordinato tipico, invece, è una persona che spesso rimugina dentro di sé le proprie idee senza comunicarle agli altri, non ci riesce perché è poco organizzato, anche mentalmente.

Questi individui, quando si trovano in situazioni stressanti, vanno facilmente in confusione e non riescono a mettere a posto più nulla” spiega Francesco Padrini, psicoterapeuta. Esistono comunque molti gradi di ordine e di disordine: c'è chi si limita a rimandare sempre a domani l'organizzazione dei propri spazi (casa o ufficio), e chi accumula oggetti fin a non poter quasi più entrare in casa. E poi chi è semplicemente meticoloso e chi non riesce nemmeno a muoversi se non ha controllato cento volte che tutto sia in ordine.

PRECISINO DALLA NASCITA. “Si tratta di personalità di tipo molto diverso. Consideriamo i cosiddetti “ordinati”: ce ne sono almeno di tre tipi. La maggioranza sono individui elastici, capaci di essere precisi all'occorrenza ma anche di lasciare perdere quando un'altra attività diventa più importante del riordinare. Esiste però anche un buon numero di individui dalla personalità detta “anancastica” (studi USA dimostrano che sono l'1-2% della popolazione): si tratta di individui eccessivamente scrupolosi.

E lo sono sempre stati: spesso raccontano che da bambini strappavano i fogli dei quaderni molte volte prima di riuscire a fare un compito ordinato al punto giusto. Di solito queste persone non si fanno un problema della propria pignoleria estrema, anche se si tratta di un disturbo della personalità, che potrebbe essere curato da una serie di sedute di psicoterapia. Esistono infine individui che hanno ossessioni legate all'ordine: devono osservare rituali precisi (per esempio verificare continuamente di non avere perso nulla) altrimenti non riescono nemmeno a muovere un passo. In questo caso si tratta di vere malattie psichiatriche: che cominciano ad un certo punto nella vita e si curano con farmaci che ristabiliscono l'equilibrio chimico nel cervello” dice Andrea Fossati, psicologo clinico dell'ospedale San Raffaele di Milano.

COME SCOIATTOLI. E i disordinati? ce ne sono di esagerati. come M.S. (le iniziali

sono fittizie), una quarantenne che vive nella confusione: perfino il letto e la doccia di casa sua sono ingombri di libri e vestiti. Se la donna cerca una tazza o una posata non è raro che non la trovi, anche se ne ha decine. O il caso di H.B., un uomo che per depositare tutti i suoi oggetti ha bisogno di due case. Sono tanto piene che non c'è più posto nemmeno per il letto: lui dorme in una baracca che si è costruito in terrazza. “Di solito anche i più confusionari hanno un loro “ordine”, nel quale si orizzontano facilmente: basta analizzare un ufficio un po' caotico per scoprire che in realtà le cose vengono ammassate in 4 o 5 posti, e il disordinato sa bene dove si trovano. Dunque non è difficile per lui (che spesso ha buona memoria) ritrovare gli oggetti. Diverso è il caso di chi accumula cose vecchie fin a riempirsi la casa, il garage o l'auto. In questo caso si tratta spesso di una vera ossessione. Una malattia provocata, lo si è scoperto recentemente da squilibri nella quantità di dopamina (un neurotrasmettitore) presente nei cosiddetti gangli della base, una zona del cervello. Spesso queste persone non fanno avvicinare nessuno alle proprie raccolte (non invitano mai nessuno a casa per esempio), perché temono di perdere il materiale accumulato. Questo disturbo sembra affondare le proprie radici nei normali comportamenti di accumulo degli animali nelle loro tane (come fanno gli scoiattoli con i semi)” aggiunge Roberto Cavallaro, del dipartimento di scienze neuropsichiche dell'ospedale San Raffaele (Milano). Insomma il disordinato (o l'ordinato) comune non vuole comportarsi diversamente. Lo sciattono (o il pignolo) “patologico” non può.

VIVA IL COMPROMESSO. In ogni caso, non è facile definire cosa sia ordinato e cosa no. Un solo esempio: in una libreria i volumi possono essere divisi per collana o per taglia (in questo caso la libreria risulterà anche esteticamente simmetrica) oppure per autore o per argomento (i libri allora sembreranno confusi - uno largo l'altro corto e così via - eppure sono in perfetto ordine). “Succede spesso entrando per la prima volta in un ufficio: le carte sparse sulla scrivania e sugli scaffali sembrano in disordine. Eppure chi lavora lì si trova perfettamente a suo agio e non pensa certo di vivere nel disordine. Questo perché il nostro concetto di ordine dipende anche dalla mappa della reperibilità degli oggetti che ognuno di noi costruisce nella propria mente e che gli serve per ritrovarli. Il criterio estetico è solo uno dei tanti fattori che prendiamo in considerazione ogni volta che organizziamo un ambiente” afferma Mirilia Bonnes, psicologa ambientale all'università La Sapienza di Roma. Il giudizio su quanto sia ordinato o meno un luogo dipende solo dall'esperienza (per esempio da quanti ambienti la persona ha già visto prima di quello) e si evolve nel tempo: tanto che dopo qualche anno può anche radicalmente cambiare.

E' sempre però un compromesso tra il proprio concetto di luogo “ideale” (casa o città che sia) e la sua funzionalità.

TAVOLO DA INCOMPETENTE. Guardare un luogo eccessivamente ordinato o disordinato, inoltre, può dare indicazioni importanti riguardo la personalità di chi lo occupa. Almeno quando si tratta di un ufficio.

E' la teoria di un sociologo canadese, Lawrence Peter. Guardate la scrivania del vostro capo: se è ingombra di libri e giornali accatastati in modo caotico, o al contrario totalmente sgombra e lucida, si tratta di un incompetente. Nel primo caso vuole far credere di essere troppo occupato per le sue forze, nel secondo vuole apparire iper efficiente (in entrambe le situazioni è solo un'operazione di “facciata” per nascondere la propria totale insipienza). Almeno secondo Peter.

Tempo di lettura _____

Numero parole 1160

DOMANDE RELATIVE AL TESTO

1) Che esempi fa all'inizio del brano per spiegare l'ordine e il disordine?

- A. Strade sporche senza prg
- B. Macchine in doppia fila
- C. Strade pulite, villette allineate
- D. Persone che non puliscono la casa
- E. Traffico ordinato e regolare

2) Quali sono le caratteristiche delle persone molto ordinate secondo F. Padrini?

- A. Rigide, portate a rispettare le norme
- B. Razionalità
- C. Resistenti al cambiamento
- D. Si ricordano dove mettono le cose
- E. Obbliganotutti ad essere ordinati

3) Quali sono le caratteristiche del disordinato?

- A. È particolare
- B. Non si lava
- C. È ossessivo compulsivo
- D. Guarda i film di Mister Bean
- E. Rimugina dentro di sé le proprie idee

4) Quali sono i tipi di "ordinati"?

- A. Flessuosi ed egolatri
- B. Controllati ed introspettivi
- C. Elastici, anancastici e ossessionati
- D. Cinestesici
- E. Visivi

5) Quali sono le caratteristiche della personalità "anancastica" e cosa facevano da bambini?

- A. Eccessivamente scrupoloso, strappava il quaderno finché il compito non era perfetto
- B. Rumoroso, incontrollabile; svegliava i vicini urlando
- C. Creativo, disegnava sulla tappezzeria di casa
- D. Serio e riflessivo, stava sempre in silenzio
- E. Giocherellone, trasformava in giocattolo ogni oggetto che trovava in giro

6) Nel testo vengono citate due persone disordinate: che particolarità ha la Signora M.S.?

- A. Il letto e la doccia sono pieni di libri
- B. Il letto e la doccia sono pieni di vestiti
- C. Il letto e la doccia sono pieni di film
- D. Il letto e la doccia sono pieni di scarpe
- E. Il letto e la doccia sono pieni di mozziconi di sigaretta

7) Che particolarità ha il Signor H.B.?

- A. Per depositare gli oggetti ha bisogno di un camper
- B. Per depositare gli oggetti ha bisogno di due camion
- C. Per depositare gli oggetti ha bisogno di due casse di birra
- D. Per depositare gli oggetti ha bisogno di due case
- E. Per depositare gli oggetti ha bisogno di due slitte

8) Accumulare cose vecchie è una “malattia”: da cosa è dovuta? Come si comportano?

- A. Dallo squilibrio della quantità di serotonina in una zona del cervello
- B. Dallo squilibrio della quantità di dopamina in una zona del fegato
- C. Dall'eccessiva quantità di dopamina in una zona del cervello
- D. Dallo squilibrio fra gli emisferi del cervello
- E. Dall'eccessiva quantità di serotonina in una zona del rene

9) In base a cosa diciamo che un luogo è ordinato o meno?

- A. Dalla geometria
- B. Dall'esperienza e si evolve nel tempo
- C. Pulizia e disposizione dello spazio
- D. Dal colore della tappezzeria
- E. Dalla fantasia del copriletto

10) Cosa afferma il sociologo Lawrence Peter nel suo “principio della scrivania del capo”?

- A. Che se la scrivania è troppo disordinata o troppo ordinata, il capo è un incompetente
- B. Più grande è, maggiore è la leadership
- C. Più grande è, maggiore è l'insicurezza e il bisogno di mantenere le distanze
- D. Se è di vetro, è fragile
- E. Più è piena di oggetti, più è un tenerone

P.A.M. _____

Comprensione _____



Student Academy

Autostima e Metodo di studio

Via Sacro Cuore 103/B, 97015, Modica

info@giulianabaronetraining.it

www.giulianabaronetraining.it

+39 333 6098477

