



## Conservare gli appunti e' utile anche senza rileggerli

**Data** 08 settembre 2013  
**Categoria** psichiatria\_psicologia

Alcuni ricercatori americani hanno dimostrato l' utilita' di conservare gli appunti riguardanti argomenti importanti perche', anche se non vengono riletti, costituiscono un "punto focale" che aiuta a valorizzarle.

Ad alcuni studenti veniva chiesto di mettere per iscritto le proprie opinioni e le proprie conoscenze su una serie di argomenti neutri. Le opinioni poi venivano classificate in positive e negative.

Una parte di questi studenti era invitata a conservare i propri scritti mentre ad un altro gruppo era ordinato di gettarli via. Dopo un certo tempo veniva richiesto agli studenti di valutare l' importanza degli argomenti che avevano trattato in precedenza. E' risultato che coloro che avevano conservato il materiale, seppure senza averlo riletto, giudicava l' argomento di rilevante importanza mentre coloro che li avevano gettati tendevano a svalorizzarli.

I ricercatori concludono invitando a servirsi di questo meccanismo per facilitare l' apprendimento o per permettere agli atteggiamenti "positivi" di accrescere la propria importanza rispetto a quelli negativi.

fonte:  
<http://researchnews.osu.edu/archive/matthoughts.htm>

Commento personale:

Mi diverte osservare come la psicologia si "diverta" a volte a dare una base "scientifica" a comportamenti ed esperienze umane piuttosto comuni.

Ho voluto perciò pubblicare l' estratto di questo studio, che certo non lascerà un segno indelebile nella storia, spinto essenzialmente da considerazioni personali.

Quando nei lunghi anni di studio il sottoscritto decideva ogni tanto di staccarsi dai libri per un minimo di vita sociale, non dimenticava mai di portarsi dietro (al mare, al cinema, addirittura alle scampagnate sentimentali) il testo che stava studiando.

Gli amici non mancavano di ironizzare benevolmente sul mio tentativo di assorbire i contenuti per via ascellare (quando li portavo nella borsa a tracolla) o per via rettale (quando mi ci sedevo sopra). Eppure a me sembrava funzionasse: mi sembrava che così rimanesse aperto un file di collegamento con il testo, che me lo ripassava anche se, coscientemente, ero impegnato in altre cose.

E col tempo ho scoperto che questo comportamento era più diffuso di quanto credessi, seguito da numerosi altri.

Be', ora possiamo sentirci più tranquilli, se perfino i professori americani dicono che e' un sistema utile possiamo toglierci dalla mente il dubbio molesto di essere una congerie di "svitati"...

Daniele Zamperini