

Le Mappe Mentali per focalizzare e memorizzare le idee

Questa tecnica fa leva soprattutto sulle capacità creative, sulle sensazioni create con colori e immagini, sui processi che spontaneamente ristrutturano le informazioni e che ogni volta lasciano a disposizione più di una chiave interpretativa. Il modello di riferimento per la realizzazione di una mappa mentale inizia dall'elemento centrale, agganciandovi progressivamente nuovi elementi verso l'esterno della struttura. Una mappa mentale efficace è sempre caratterizzata da una precisa struttura, scelta soggettivamente, che "casualmente" ha la stessa forma dei nostri neuroni.

Nel disegno di una mappa mentale si parte dal centro e si individuano gli argomenti principali rispetto ai quali la mappa mentale verrà sviluppata; tali argomenti costituiscono i rami di 1° livello della mappa, che vengono poi descritti in modo più dettagliato con i rami di livello successivo nella loro articolazione. Durante il disegno sono ovviamente possibili a tutti i livelli ripensamenti, integrazioni e cancellazioni, ma è comunque importante mantenere saldo il principio secondo cui il generale si trova posizionato più vicino al centro di quanto non siano i dettagli.

In particolare:

- l'impiego di **colori** vivaci o contrastanti, che attirino l'attenzione, oppure gamme di tonalità, che diano un senso di armonia alla rappresentazione.
- l'uso di **immagini** accattivanti, simpatiche, divertenti, grottesche, assurde, tridimensionali, dissonanti o stridenti, che richiamino alla mente idee e suggestioni.
- l'uso di singole **parole chiave** per sintetizzare ed esprimere i concetti, eventualmente articolandoli con sottorami.

A fare concretamente la differenza nell'uso delle mappe mentali è:

- l'impiego sistematico di elementi evocativi che, attraverso la libera associazione mentale, possono stimolare il processo creativo e la memorizzazione.
- La costante percezione attiva delle diverse associazioni che nascono tra le parti.