

Alberto Scocco

**Dalle
mappe mentali
alle
mappe concettuali
(e ritorno)**

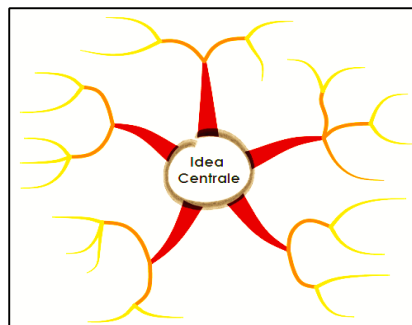
2a parte
• Le mappe mentali •

Nel seguito ti parlerò della struttura delle mappe mentali e dei loro contenuti, per fare il raffronto con le mappe concettuali che forse già conosci: le vedremo nella 3a parte di questo percorso.

La struttura gerarchica dei rami nelle mappe mentali

Osservando una mappa mentale un partecipante durante un mio corso disse “*Mi sembra una stella di stelle: ogni raggio crea una nuova stella. Volendo si potrebbe andare avanti all’infinito*”.

Una collega invece mi ha detto “*Trovo che più di tutto assomiglia ad un albero visto dall’alto: partendo dal tronco centrale, si espande nello spazio circostante e lo occupa tutto, con rami via via più sottili, alcuni verso l’interno, altri verso l’esterno. Alla fine trovi le foglie!*”.

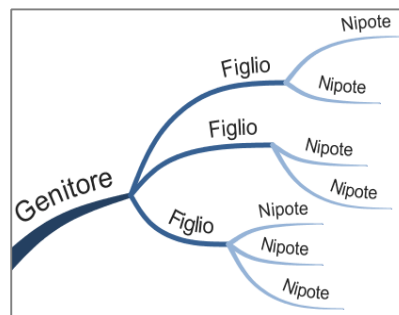


In effetti **una mappa mentale ha sempre una struttura gerarchica**:

- lo snodo indica l’idea centrale, che rappresenta il tema che viene affrontato e dal quale discendono tutti gli altri rami;
- a qualunque livello, ogni ramo a valle potrà avere dei sottorami, mentre a monte può avere sempre e solo un ramo che lo precede nel percorso ideale verso il centro.

Avrai notato che **in una mappa mentale non ci sono sagome connesse mediante frecce**, come invece avviene nelle “famoso mappe concettuali” (lo vedremo bene nella 3a parte): **gli elementi componenti sono rami dai quali partono altri rami e costituiscono una struttura gerarchica**.

I rami che discendono da uno stesso genitore in un certo senso puoi considerarli come “fratelli”: pur essendo diversi, possiedono un fattore comune e puoi seguire delle catene “genitore-figlio”, a partire dal centro verso l’esterno, oppure dall’esterno verso il centro.



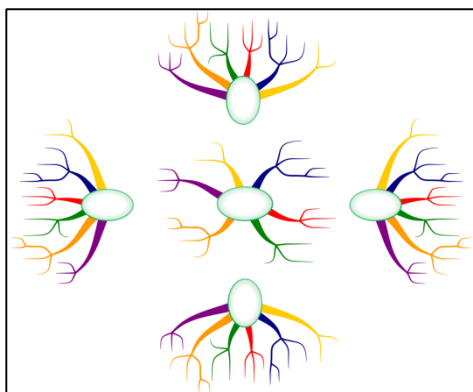
SEGRETO 3 - Sia quando costruisci una mappa mentale, sia quando la consulti, ricorda che la strutturazione gerarchica per un verso limita l’espressività, ma al contempo ti

aiuta a esercitare i processi mentali che sono alla base dei problem solving con approccio “bottom-up” e “top-down”.

Grazie alla struttura gerarchica, in una mappa mentale puoi compiere infatti due “movimenti lungo i rami”:

- **la generalizzazione:** è l'operazione mentale di **accorpare i rami dalla periferia verso il centro, in base a fattori comuni**. Si tratta dello stesso processo mentale che consente di assemblare elementi di soluzione in modi via via più articolati, come prevede l'approccio “bottom-up”;
- **la specificazione:** è la modalità con la quale **individuare singoli dettagli lungo il percorso dal centro alla periferia**. In questo caso il processo mentale scompone progressivamente elementi complessi in fattori più semplici e gestibili, come si fa con l'approccio “top-down”.

In tal senso **la mappa mentale costituisce un formidabile strumento per sviluppare le qualità mentali di problem solving, oltre che il pensiero creativo**.



Un altro aspetto collegato con la struttura gerarchica delle mappe mentali è **la geometria con cui sono disposti i rami** a partire dal centro. Cercando a tal proposito informazioni in internet, ne troverai molto contrastanti ma, alla luce di quanto ti ho detto sulla struttura gerarchica, ti sarà facile capire che in realtà si tratta di un falso problema: **non è importante**

come si sviluppa la mappa mentale, se dall'alto verso il basso, a raggiera dal centro verso l'esterno, o in altro modo, ma il fatto che tu possa fare generalizzazione e specificazione.

Le relazioni associative delle frecce nelle mappe mentali

La strutturazione gerarchica ti consente di affrontare in modo efficace molte situazioni e di praticare la generalizzazione e la specificazione, ma in alcuni casi potresti aver bisogno di una rappresentazione un po' più libera.



Per questo **nelle mappe mentali puoi anche tracciare delle frecce, che ti permettono di rappresentare legami tra coppie di elementi che sono su rami distinti**. Ricorda però che le frecce delle mappe mentali non hanno la stessa valenza di quelle che legano i concetti nelle mappe concettuali.

SEGRETO 4 - Considera le frecce solo come rimandi, commenti, pro-memoria sintetici, che ti servono solo per ricordare che potresti aggiungere altro nella mappa. Non devi dare a una freccia lo stesso significato di un ramo.

La tentazione di inserire molte frecce è sempre forte e spesso si finisce col collegare tutto con tutto, soprattutto disegnando le prime mappe.

Per questo ti invito a farne buon uso e non abuso: **inserisci nelle tue mappe mentali poche frecce**, per non compromettere la leggibilità della struttura gerarchica dei rami.

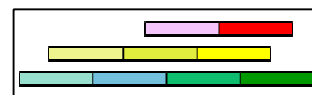
Se proprio devi aggiungere informazioni, crea altri rami, anche se ripetuti o ridondanti, piuttosto che sacrificare la struttura gerarchica della mappa mentale.

Gli elementi che compongono le mappe mentali

Certo la struttura gerarchica dei rami e le relazioni associative caratterizzano molto le mappe mentali, ma il fattore che ci permette di considerarle “mappe creative” è **la presenza di contenuti evocativi:**



- **le immagini accattivanti**, divertenti, grottesche, assurde, tridimensionali, dissonanti o stridenti;
- **i colori vivaci o contrastanti** che attirino l’attenzione, oppure gamme di tonalità che diano un senso di armonia;
- **l’aspetto dei rami**, che ricordino le forme organiche di radici o di sagome;
- **le singole parole chiave** che sintetizzino i concetti;
- **la combinazione di testo e immagini.**



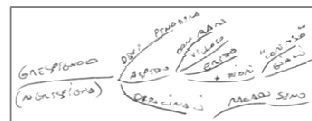
Ciascun elemento a tuo piacimento potrai trasformarlo in un ramo, oppure adagiarlo su di esso.

Come si disegna una mappa mentale

SEGRETO 5 - Per utilizzarle davvero come strumenti di pensiero creativo, devi disegnare le mappe mentali su carta: l'evocatività dei colori, delle immagini, delle parole chiave viene amplificata dal movimento della mano e dalla visione del tratto libero. Questa attività psico-motoria e sensoriale infatti stimola l'emisfero cerebrale destro, che contribuisce al funzionamento della memoria e dell'immaginazione: due elementi fondamentali per il pensiero creativo.

All'inizio creare una mappa mentale può sembrare difficile e se non hai dimestichezza col disegno ti sarà utile può essere importante ricordare che:

- **la mappa mentale non deve essere un capolavoro grafico:** ciascuno ha il proprio stile, lo coltiva nel tempo e presto si raggiungono ottimi risultati;
- **è possibile abbozzare, cancellare, modificare** una mappa mentale in qualsiasi momento, con la massima libertà, praticando consapevolmente la sospensione del giudizio;
- **la mappa mentale è uno strumento di processo mentale** e serve soprattutto per impostare, seguire e strutturare il flusso dei pensieri;
- puoi creare mappe mentali anche a matita e senza immagini, ad esempio se hai particolare fretta. Tieni presente che colori e immagini non servono per abbellire, ma per far leva sull'evocatività e per attivare le funzioni dell'emisfero cerebrale destro, l'associazione mentale, il processo creativo e la memorizzazione.
- essendo uno strumento da utilizzare in ambito creativo e non cognitivo, **realizzi la mappa mentale essenzialmente per te**. Se deciderai di condividerla, potrai usarla come strumento per avviare un dialogo o per impostare un confronto, ma mai per notificare.



Qui sotto ti fornisco una traccia per sperimentare per la prima volta la semplicità e la potenza delle mappe mentali disegnate su carta.

1. Procurati colori a tuo piacimento, foglio bianco. Per scrivere in modo più agevole disponi il foglio in orizzontale e trova spazio per ruotarlo di volta in volta a seconda dell'angolazione necessaria;

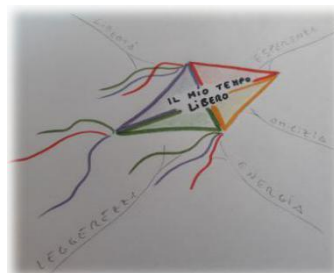


2. Scegli un tema di tuo interesse (ad es. "Il mio tempo libero");
3. Disegna quindi al centro del foglio il titolo della mappa mentale, con una immagine che lo rappresenti (ad es. scrivendo "Il mio tempo libero" all'interno di un aquilone);



4. Colora il disegno che hai prodotto nel modo che preferisci. Non è necessario realizzare un capolavoro: basta che il disegno per te rappresenti l'idea che vuoi dare;
5. Individua alcune parole chiave (l'ottimale è tra 4 e 9) che associ al tema scelto (ad es. nel caso del tempo libero potrebbero essere "Yoga / Tennis / Cucina / Musica / Viaggi / Lettura" oppure "Leggerezza / Libertà / Esperienza / Amicizia / Energia");

6. Riporta queste parole nella mappa mentale, tracciando per ciascuna di esse dei rami di 1° livello che partono dal centro della mappa e si estendono in modo morbido e organico;
7. Individua delle immagini che possano descrivere per te ciascuna parola chiave;



8. Disegna e colora queste immagini, eventualmente integrandole con il testo dei rami di 1° livello;
9. Per ciascuna parola chiave nei rami di 1° livello individua altre parole chiave (minimo 2, massimo 9) che puoi associare ad esse (ad es. da "Esperienza" possono essere "Meraviglia / Scoperta / Condivisione / Novità");



10. Riporta queste parole chiave nella mappa mentale, tracciando per ciascuna rami di 2° livello che partono dal corrispondente ramo di 1° livello;



11. Individua immagini per descrivere ciascuna parola chiave al 2° livello;
12. Disegna e colora queste immagini, eventualmente integrandole con il testo dei rami.



Procedendo per gradi, dai rami di 1° livello via via verso l'esterno con i rami di 2° e 3°

livello, realizzerai la tua prima mappa mentale con approccio Top-Down, che in genere è il più semplice per iniziare a disegnarle.

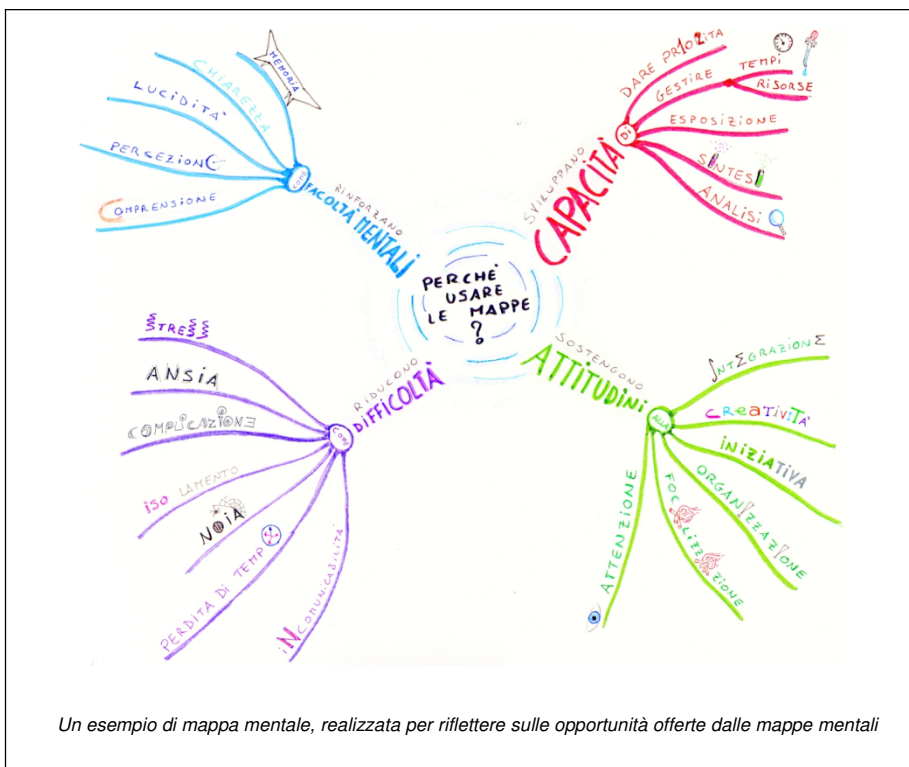
Prendendo poi dimestichezza col disegno, potrai creare le tue mappe mentali e strutturare i rami con maggiore libertà: ad esempio:

- cominciando con quelli di 1° livello;
- proseguendo con alcuni di 2° livello, poi spostandone qualcuno dal 1° al 2° livello e così via;
- eventualmente aggiungendo frecce per creare relazioni associative trasversali.

Un esempio di mappa mentale disegnata su carta

Ti presento questa mappa mentale disegnata su carta come esempio utile su tre piani:

1. dimostra come sia possibile **fare mente locale e organizzare idee sparse** mediante una mappa: l'ho realizzata per prepararmi in occasione di un evento divulgativo sul tema delle mappe mentali, nel quale avevo poco tempo a disposizione e dovevo individuare solo alcuni punti da trattare. Dopo aver riflettuto grazie a questa mappa, ho iniziato a sviluppare la mappa mentale digitale (quindi una mappa "verde") che ha accompagnato la mia esposizione, tenendo conto degli spunti già emersi col disegno;
2. presenta **tutti gli elementi che caratterizzano una mappa mentale** e dei quali ti ho parlato: struttura gerarchica, colori, immagini, parole chiave, integrazioni testo/immagini;
3. il suo contenuto riprende in chiave evocativa molti concetti dei quali ti ho parlato. Per chi la consulta dunque **è utile per fare domande, più che per chiarire e spiegare**.



Un semplice esercizio per consolidare

Tenendo conto della traccia nel paragrafo “Come si disegna una mappa mentale”, crea una tua prima mappa mentale su carta, su un tema a tua scelta.

Ti propongo alcuni suggerimenti, ma è importante che tu scelga in totale libertà:

- un episodio che hai vissuto, che per te è stato significativo su vari piani;
- un argomento che ti sta a cuore, con tutte le sue declinazioni;
- un luogo a te caro, in tutti i suoi aspetti;
- un personaggio che, per varie ragioni, ti ha colpito in un film, oppure in un romanzo.

Non preoccuparti di dare una forma comprensibile alla rappresentazione: osserva quello che progressivamente emerge e lascia che il pensiero fluisca liberamente. Ti accorgerai che il tuo pensiero sarà più veloce e dettagliato.

Nelle prossime 2 parti di questo percorso...

... vedrai le caratteristiche e gli utilizzi delle mappe concettuali e delle mappe mentali digitali, confrontandole con le mappe mentali disegnate su carta che hai conosciuto in questa parte.