Prefazione

Questo libro nasce da una domanda semplice: a che cosa serve studiare, se poi si dimentica quasi tutto? Chiunque sia passato per la scuola conosce la sensazione di aver superato una verifica o un esame e, poche settimane dopo, di non ricordarne quasi nulla. Me la sono posta anch'io, e non in astratto: nel primo capitolo racconto di un esame preparato con cura, superato con il massimo dei voti e dimenticato nel giro di pochi mesi. Per molto tempo ho pensato che fosse normale, il prezzo inevitabile dello studio. In parte lo è: dimenticare fa parte del modo in cui funziona la memoria. Ma dimenticare quasi tutto, e così in fretta, non è un destino. È la conseguenza di come si studia; e

il modo di studiare si può cambiare.

La buona notizia è che il modo giusto è noto. Negli ultimi decenni la ricerca sull'apprendimento ha chiarito, con centinaia di esperimenti in laboratorio e in aula, che cosa fa ricordare a lungo e che cosa no: richiamare dalla memoria invece di rileggere, distribuire lo studio nel tempo invece di concentrarlo alla vigilia, alternare, spiegare, collegare ciò che si studia a ciò che si sa già. Molte di queste cose i maestri antichi le avevano intuite. Aristotele sapeva che gli esercizi conservano la memoria «facendo ricordare di nuovo»; Quintiliano si stupiva di quanta solidità aggiunga a ciò che si è imparato una notte di sonno. La scienza di oggi ha messo alla prova queste intuizioni, ha scartato ciò che non reggeva e ha aggiunto ciò che gli antichi non potevano sapere.

Il problema è che questo sapere arriva poco a chi studia. Resta nelle riviste scientifiche, quasi tutte in inglese. Nelle scuole e nelle università italiane, salvo eccezioni, nessuno insegna come si studia: lo si dà per scontato, come se fosse una cosa che si impara da sé. E negli scaffali abbondano i metodi che promettono di imparare tutto in pochi giorni. Così studenti seri e volenterosi passano ore e ore sulle strategie che rendono meno — rileggere, sottolineare, ripetere tutto la sera prima — proprio perché sono quelle che danno la sensazione più convincente di sapere. Questo libro prova a colmare quella distanza: a raccogliere in italiano ciò che la ricerca ha chiarito, con le sue fonti e senza trucchi, e a tradurlo in pratiche quotidiane alla portata di chiunque.

Non scrivo da psicologo né da insegnante; e questo libro non l'ho scritto da solo. Il tema mi sta a cuore da quando

mi sono chiesto perché ricordassi così poco di ciò che avevo studiato bene. Mio è il progetto: la domanda da cui nasce, i lettori a cui si rivolge, le scelte di fondo, il tono. Il lavoro più pesante, invece — la ricerca e la stesura — è stato fatto quasi per intero da un'intelligenza artificiale, Claude (nei modelli Opus 5 e Opus 5.5, sviluppati da Anthropic), sotto la mia guida. Claude ha cercato e letto gli studi, controllato i dati e le citazioni sulle fonti, tradotto i passi antichi e scritto i capitoli; io li ho discussi, riletti, corretti e approvati uno per uno, e ne porto la responsabilità, errori compresi. Lo dico qui, all'inizio, perché lo devo a chi legge; e perché nel capitolo 17 ti chiederò di distinguere l'intelligenza artificiale che lavora con te da quella che pensa al posto tuo: un libro che lo chiede deve dire come è stato fatto. Quando, nelle pagine che seguono, compare un «io», è la voce del curatore; e quando dice «non ho trovato studi» su un argomento, parla della ricerca fatta per questo libro.

Il metodo con cui il libro è stato preparato è quello che ti chiederà di seguire: non fidarsi della sensazione di sapere, e andare a vedere. Si sono cercati gli studi originali, e non soltanto i loro riassunti; dati e citazioni sono stati controllati sulle fonti, e dove una fonte era più debole o solo indiretta il testo lo dice. Gli autori antichi sono citati nella loro lingua, con una traduzione preparata per questo libro, salvo diversa indicazione. Soprattutto, si è cercato di distinguere sempre, con parole semplici, ciò che è solido, ciò che è soltanto promettente e ciò che è falso, anche quando è molto diffuso.

Il libro comincia dall'università. È lì che si studia più da soli, con più materiale e meno guida; è lì che è stata condotta gran

parte degli esperimenti di cui parlerò; ed è lì che si formano gli insegnanti di domani, attraverso i quali ciò che qui si dice può arrivare alla scuola. Le ragioni di questa scelta, e il libro che dovrà seguire — un'edizione per le medie e le superiori, con i loro insegnanti e le loro famiglie — sono spiegate nel capitolo 26. Chi è ancora alle superiori, e soprattutto chi si prepara all'esame di maturità, troverà comunque qui il metodo intero, e un capitolo dedicato al passaggio dalla scuola all'università (capitolo 19).

I lettori a cui mi rivolgo sono due. Il primo è chi studia: dalla matricola al laureando, e chi continua a studiare dopo la laurea, per un dottorato, un concorso o il proprio lavoro. Il secondo è chi insegna all'università, e chi forma gli insegnanti o si prepara a diventarlo. Al primo parlo per quasi tutto il libro; al secondo è dedicata l'ultima parte, che si può leggere anche da sola. Ma chi insegna farebbe bene a non saltare le altre: non si può insegnare un metodo di studio che non si conosce, e quasi nessuno lo ha insegnato, a suo tempo, nemmeno a chi oggi sale in cattedra. Con entrambi uso il «tu». È il modo più diretto di parlare a chi legge e, per un libro che chiede di fare e non soltanto di leggere, anche il più onesto.

Questo libro è gratuito. Il PDF si scarica senza pagare nulla da `https://www.lucalevi.com`; l'edizione a stampa ha un prezzo contenuto e non è pensata per guadagnare. È un libro di impegno sociale, nato dalla convinzione che saper studiare non debba dipendere dalla scuola che si è avuta la fortuna di frequentare, né dai soldi per le ripetizioni o per un corso di metodo. Per la stessa ragione è distribuito con una licenza Creative Commons (BY-NC-SA 4.0): puoi copiarlo,

stamparlo, fotocopiare le schede dell'appendice B per i tuoi compagni o per i tuoi studenti, adattarlo e tradurlo, purché tu ne citi la fonte, non lo faccia per guadagno e rilasci con la stessa licenza ciò che ne ricavi.

Conviene anche dire che cosa questo libro non è. Non è un manuale di trucchi: il metodo che propone funziona, ma chiede fatica, e il capitolo 6 spiega perché quella fatica è un buon segno. Non è un testo clinico né un parere legale: il capitolo sugli studenti con DSA e altri bisogni speciali (capitolo 22) non sostituisce una diagnosi né il servizio del tuo ateneo. E non è un libro definitivo. La scienza dell'apprendimento continua a lavorare; le norme sull'università e sulla formazione degli insegnanti cambiano spesso, e quelle citate sono le norme in vigore mentre scrivevo, nell'autunno del 2026; le prove sull'intelligenza artificiale (capitolo 17) invecchiano nel giro di pochi mesi. Il libro cerca di non dire mai più di quanto le prove permettano. Dove ho sbagliato, o dove qualcosa è cambiato, scrivimi: `luca@lucalevi.com`. Le correzioni entreranno nel PDF e nelle edizioni successive.

Un'ultima cosa. Questo libro non si limita a parlare del metodo: prova ad applicarlo a se stesso, e ti chiederà di fare lo stesso. Ti chiederà di chiuderlo spesso, di rispondere senza guardare, di tornare su capitoli che credevi di sapere. Come, e perché, lo spiegano le pagine che seguono. È più faticoso che leggere e basta; ma ciò che si impara così non si perde dopo l'ultima pagina. Ed è proprio questo, in fondo, che vuol dire studiare per la vita.

Cormons, ottobre 2026