

# L'ARTE DELLA MEMORIA

Risorsa n.2



Utilizzare i nostri sensi per creare  
immagini permanenti

Caro lettore,

eccoci di nuovo insieme, sei davanti a queste pagine, hai appena letto il titolo di questa nuova risorsa e la tua mente comincia a viaggiare, a farsi qualche domanda. Bene, mio compagno di avventure, ricordati sempre che qualsiasi viaggio è più emozionante se fatto in compagnia.

Oggi ti accompagnerò dritto al baricentro della struttura portante del Metodo Golfer, ma prima mi preme farti una domanda: cosa hai fatto fino ad oggi, quando volevi ricordare qualcosa di importante ed utile? Probabilmente hai cercato di assimilare le informazioni che ti servivano attraverso la ripetizione. Il risultato, molto probabilmente, è stato che la monotonia dell'atto ha incrementato in te una forte sensazione di noia: pensa che molti neurologi concordano sul fatto che la tecnica della ripetizione, se di tecnica si può parlare, accresca a lungo andare nell'individuo un accumulo di stress ed ansia che si ripercuote negativamente sulla capacità di ripescaggio delle informazioni, soprattutto se ciò avviene in un contesto altrettanto stressante, come ad esempio durante un esame, o se ci si trova a parlare davanti ad un pubblico di persone.

Come evitare tutto ciò? Stai per scoprirlo. Devi sapere che **la memoria è la più importante di tutte le funzioni cognitive**: senza memoria non saremmo neanche capaci di pensare e saremmo privi di **identità**, dal momento che quest'ultima è costituita dai nostri ricordi.

La memoria è stata definita come la capacità di acquisizione, elaborazione e restituzione di un'informazione.



Molteplici sono le classificazione dei tipi di memoria: memoria procedurale, memoria di lavoro, memoria episodica e così via. In questa risorsa ci interesseremo di tre tipi di memoria, basata sul tempo di permanenza del ricordo specifico. Ciascuno di noi sa per esperienza diretta che alcuni ricordi sbiadiscono con il passare del tempo ed altri rimangono vividi per moltissimi anni.

A questo proposito distinguiamo tre tipi di memoria convenzionalmente conosciuti con i nomi:

- **Memoria a breve termine**, l'informazione viene mantenuta per un periodo che va da pochi secondi a due settimane circa;
- **Memoria a medio termine**, l'informazione viene trattenuta per un periodo che va da due settimane a un anno circa;
- **Memoria a lungo termine**, l'informazione viene ricordata pressoché tutta la vita.

A questo punto la domanda che ti faccio è: **ma la memoria può essere misurata?** Ti posso rispondere con questo esempio, leggi insieme a me queste parole, cercando di memorizzarle:

- Diario
- Foto
- Distribuire
- Lucida scarpe
- Nodo
- Gancio
- Fune
- Piscina
- Canguro
- Pugile

Utilizzare i nostri sensi per creare immagini permanenti

Ben! Ora copri l'elenco sopra descritto, e riscrivi queste dieci parole nell'ordine esatto in cui le hai lette:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Allora? Come è andata? Beh, qualsiasi sia stata la tua performance, essa rappresenta il tuo **span**.  
Lo span è l'unità di misura convenzionalmente riconosciuta per testare la memoria dell'uomo.  
E' stato riscontrato che, se a un individuo vengono forniti degli elementi con un intervallo di tempo di due o tre secondi l'uno dall'altro, egli riesce generalmente a ricordarne nell'esatto ordine, da un minimo di 5 a un massimo di nove, quindi in media 7 (+/-) 2 elementi.

Ora, in riferimento al test precedente, sei in grado di sapere se sei sopra o sotto la media, **ma non devi preoccuparti perché ciò che sto per dirti cambierà radicalmente e positivamente il tuo modo di ricordare, e di conseguenza anche la tua vita.**

## Come creare immagini mentali indimenticabili

La parola magica della memoria, da oggi in poi, sarà per te **"E.M.A.I.C.E."**. Per facilitare la memorizzazione delle quattro caratteristiche fondamentali che un'immagine mentale adeguata deve avere, mi sono servito di un **acronimo**, ossia una parola composta dalle iniziali dei sostantivi che la formano. Come avrete già capito, la parola è il già citato **"E.M.A.I.C.E."**, che ricorda **"E MAI CE lo dimenticheremo!"**. Ecco da cosa è composta:

- **E**sagerazione,
- **M**ovimento,
- **A**ssociazione
- **I**nusuale
- **C**oinvolgimento
- **E**motivo.

Comincia quindi a ricordare EMAICE! Se vorrai, potrai anche dare al tuo cane o a quello di un tuo amico il nome EMAICE, e avrai completato l'associazione mentale che ci servirà successivamente.

Questo acronimo riassume in sé le caratteristiche fondamentali di un'immagine che consentono di attivare una più ampia area cerebrale, mettendo stabilmente in archivio ciò che hai visualizzato.

È come fare **"salva con nome"** con un file che vuoi registrare nella memoria del tuo **hard disk** mentale.

Tieni conto che queste caratteristiche possono essere presenti in modo naturale in diverse esperienze della nostra vita, immagazzinate dal nostro cervello sotto forma di persistenti immagini multisensoriali.

*Tutti noi possiamo visualizzare delle immagini conformandole alle caratteristiche EMAICE per fare in modo che il cervello le ricordi perfettamente, proprio come se le avesse acquisite nella realtà.*

Questa possibilità di realizzare immagini artificiali, che abbiano la stessa efficacia di quelle naturali, ci assicura la straordinaria opportunità di ricordare e apprendere in modo semplice, veloce e duraturo. Adesso analizziamo tutti e quattro gli elementi: Esagerazione, Movimento, Associazione Inusuale, Coinvolgimento Emotivo.

## Esagerazione

La prima caratteristica che devono avere le immagini mentali per essere ricordate con facilità è quella di essere **esagerate**. Cosa si intende per esagerazione? Il fatto di assumere proporzioni, dimensioni, misure o aspetti che non rispettano le norme del mondo reale. È un dato di fatto che tutti noi tendiamo a prestare immediata attenzione alle cose fuori dal comune, in quanto il nostro pensiero si sviluppa sotto forma di categorie e, quindi, ogni elemento che per le sue peculiarità sfugge alla definizione generica cattura immediatamente la nostra attenzione. Quando quest'ultima è particolarmente attiva, ecco che la mente immagazzina agevolmente l'informazione, trasformandola in ricordo: la nostra attività cerebrale aumenta, consentendo alla memoria di trattenere con molta più facilità i dati raccolti.



Se vedessimo una bottiglia grande come un palazzo difficilmente ce la scorderemmo, così come un uomo con una barba fino ai piedi, o una donna dalle unghie lunghe come il braccio, o ancora un bambino che pesa trecento chili.

*Chiudi gli occhi e immagina ora che il tuo cane EMAICE sia grande come un cavallo. La sua schiena deve arrivarti all'altezza delle spalle. Concentrati sull'immagine per qualche secondo, finché non ti saranno chiari anche i dettagli.*

Il primo passo è fatto, hai cominciato a percepire diversamente l'immagine, sappi amico mio che la nostra mente non fa differenza tra un'esagerazione effettivamente vista e un'esagerazione solo pensata, a patto che tu l'abbia immaginata con la giusta intensità.

## Movimento

E ora una domanda: da cosa credi sia attratta maggiormente la nostra attenzione? Da un'immagine fissa o dinamica? Da una fotografia o da un film? La risposta è semplice: la nostra vista (e dunque la nostra attenzione) è attratta dalle azioni, dal **movimento**. Immagina ad esempio di essere in una stazione ferroviaria e di vedere uno dei treni fermi che improvvisamente parte.

Cosa sarai indotto a guardare? La tua attenzione sarà irresistibilmente attratta dal treno che si mette in movimento, rispetto a quelli che, invece, restano immobili. Questo perché tutto ciò che si muove cattura immediatamente i nostri pensieri, specialmente in termini di movimento relativo. Detto altrimenti, notiamo ciò che si muove **più velocemente** rispetto all'ambiente circostante.

La nostra mente, nel "mare" di informazioni e percezioni sensoriali in cui siamo costantemente immersi, tende a scegliere i dati che reputa più utili, in base ad una serie di criteri legati all'istinto. È lo stesso retaggio animale che ci fa selezionare spontaneamente ciò che si muove, in quanto, durante il processo visivo, la natura ha associato la vita alle immagini dinamiche.

Nel corso dell'evoluzione, gli animali hanno affinato la percezione del movimento, in virtù di una consapevolezza istintiva del fatto che l'attenzione si concentra proprio sul moto delle cose. Questa consapevolezza è particolarmente sviluppata negli animali cacciatori o in quelli che, al contrario, costituiscono una facile preda.

Utilizzare i nostri sensi per creare immagini permanenti

Solo per farti un esempio, pensa al gatto che scivola felpato verso il topo, con estrema lentezza, e che scatta solo quando si accorge di essere stato notato. Come avveniva per le immagini esagerate, anche con quelle in movimento vale lo stesso principio: avendo aumentato il nostro grado di attenzione, il ricordo di tali immagini sarà più vivido, stabile e preciso, e quindi il processo di apprendimento risulterà favorito e facilitato.



***Torniamo al cane. Riprendi l'immagine esagerata e aggiungile il movimento. Visualizza il tuo cane enorme che corre, saltella, scodinzola, abbaia, gioca, o comunque impegnato nell'azione che ti risulta più facile immaginare.***

Nota come la qualità dell'immagine risulti ancora una volta modificata, acquistando gradualmente una definizione ed un'intensità sempre maggiori. A questo punto, possiamo procedere con un'altra fondamentale caratteristica, che rafforzerà ulteriormente il tuo ricordo.

## Associazione Inusuale

Pensa a un uomo nudo in mezzo a un gruppo di impiegati in giacca e cravatta, durante la pausa pranzo. Oppure a un impiegato in giacca e cravatta che mangia un panino in mezzo a un campo di nudisti. Non è difficile supporre che le due immagini risultino nel loro complesso sufficientemente singolari da rimanere impresse e, più in particolare, che la nostra attenzione venga catturata dall'elemento estraneo al contesto, ossia il nudista nel primo caso e l'impiegato nel secondo.

Ciò che accomuna le due immagini è ***l'associazione inusuale***, cioè l'abbinamento stravagante, senza alcuna logica, affinità e relazione tra due o più elementi.

L'associazione può coinvolgere l'intero contesto (ad esempio, un elefante in mezzo a un gregge di pecore) o stabilirsi per contiguità tra due soggetti separati (un enorme sombrero in testa a una signora di novant'anni).



La nostra mente è irresistibilmente colpita da questo genere di immagini, forse perché istintivamente percepisce nelle situazioni anomale un possibile pericolo o una potenziale opportunità, oltre che rilevare qualcosa di sconosciuto a cui è necessario provare dare un senso. In altre parole, sono immagini che innescano un processo di interpretazione, il quale richiede un'elevata attenzione, la quale, come ripetiamo ancora una volta, è sinonimo di permanenza dei dati all'interno della memoria.

Immaginare ad esempio un topo che scrive una lettera, una piscina piena di chitarre o un capo di stato vestito da donna, sono buon esempi di associazione inusuale.

*È arrivato il momento di aggiungere un altro po' di trucco al tuo cane EMAICE, già esagerato e in movimento, creando per lui una qualche associazione inusuale.*



*Prova a mettergli in testa il cappello da Babbo Natale, oppure a fargli indossare lo smoking.*

*Sii libero di agghindarlo come più ti piace e ti diverte.* La cosa importante è che prima di passare alla lettura del prossimo paragrafo tu lo abbia visualizzato in modo stravagante.

## Coinvolgimento Emotivo

Questa quarta e ultima caratteristica è assolutamente fondamentale ai fini della memorizzazione delle immagini. Posso dirti, amico mio, che pur avendola esposta in ultima posizione per comodità di acronimo, è quella da cui ti conviene partire quando lavori con le visualizzazioni.

Infatti, il periodo di permanenza di un ricordo è direttamente proporzionale all'attività cerebrale prodotta nel processo di memorizzazione e il **coinvolgimento emotivo** è il modo più efficace per stimolare la neurologia cerebrale. Quando un ricordo viene immagazzinato nella memoria a lungo termine attraverso un'acquisizione corretta, vengono attivate delle reazioni biochimiche differenti

Utilizzare i nostri sensi per creare immagini permanenti

rispetto a quelle che avvengono nel caso della memoria a breve termine. Potremmo dire che il cervello si comporta in maniera diversa, producendo anche risultati diversi.

L'immaginazione non è qualcosa di astratto, immateriale: al contrario, è un processo reale, fisico, durante il quale vengono create risposte neurofisiologiche a livello di terminazioni nervose che coinvolgono tutti e cinque i sensi e i relativi organi percettivi. Associare alle visualizzazioni emozioni, sensazioni, ricordi preesistenti, ciò che in definitiva costituisce la nostra storia personale, conferisce alle immagini un'intensità e una carica emozionale che le renderà indimenticabili. ***La nostra memoria è infatti indissolubilmente legata alle emozioni.***



Solo per farti un esempio, pensa a tutte le tue "prime volte": il primo bacio, la prima vacanza con gli amici, il primo giorno di lavoro, il primo figlio. Sono sicuramente esperienze che non dimenticheremo mai, proprio perché sono avvolte da un'aura emotiva che le rende uniche e irripetibili. Non è un caso infatti che quando richiamiamo alla mente alcuni di questi momenti, non solo si riaffacciano alla coscienza le immagini, ma anche i sentimenti, le sensazioni, i suoni, gli odori e i sapori di quei ricordi.

## Provare per credere

Eccoci caro lettore, stiamo volgendo al termine di questo altro viaggio nei misteri delle mente, hai scoperto finalmente i quattro pilastri su cui si poggia ogni ricordo e i tuoi pensieri cominciano inevitabilmente ad essere diversi: a questo punto non resta che provare per credere.

Ricordi il test iniziale che hai fatto? Come era andata? Bene, lo rifaremo adesso insieme, trasformando ciascuna parola in immagine EMAICE e legando le immagini tra loro, ma con la differenza che ora aggiungeremo altre cinque parole in più rispetto a prima:

- **Diario** (pensa ad un tuo vecchio diario di scuola molto grande)
- **Foto** (ora sfogliando le pagine del diario trovi una tua vecchia foto, anch'essa molto grande)
- **Distribuire** (fai dei duplicati di questa foto e la distribuisce a dei tuoi amici che non vedi da molto tempo)
- **Lucida scarpe** (uno dei tuoi amici si china e si lucida una scarpa con uno strofinaccio)
- **Nodo** (sempre il tuo amico, appena ha finito con la scarpa si lega lo strofinaccio al polso, con un nodo ben saldo),
- **Gancio** ( dall'alto scende un gancio che afferra il tuo amico dal nodo dello strofinaccio e lo solleva),
- **Fune** (fortunatamente in cima c'è una fune ed il tuo amico la usa per calarsi giù),
- **Piscina** (la fune scende proprio sopra una piscina per bambini, così il tuo amico si ritrova con l'acqua fino alle ginocchia),
- **Canguro** (in questa piscina sta giocando e salterellando un canguro marrone molto alto),
- **Pugile** (osservandolo meglio, noti che questo canguro indossa un paio di guantoni da pugile),
- **Patate** (il canguro con questi guantoni da pugile colpisce un sacco di stoffa marrone strappandolo, da cui escono decine di patate),
- **Casa** (le patate rotolano su di un modellino della tua casa rovinandola un po'),
- **Ciliegia** (alzando il modellino della tua casa scopri che sotto c'è una ciliegia enorme di quattro chilogrammi),
- **Canestro** (prendi questa ciliegia e come fosse un pallone da basket, la lanci in un canestro),
- **Roccia** (il tabellone del canestro in realtà è fatto di roccia molto friabile che al minimo sussulto si sbriciola come sabbia).

Utilizzare i nostri sensi per creare immagini permanenti

Ti è più chiaro ora come va attivato tutto il processo neuronale? Tocca a te ora, amico mio! Come prima, copri l'elenco sopra descritto, prendi un foglio bianco e riscrivi tutte e 15 le parole nell'esatto ordine:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Com'è andata? Sono certo che il risultato è stato sicuramente migliore, se non perfetto. Non è vero? Allora buon viaggio, amico mio, fai pratica nel pensare per immagini EMAICE, diletta con gli amici, sfidali a mettere alla prova le loro capacità e soprattutto, **divertiti!** Mi ha fatto un gran piacere trascorrere questo tempo insieme a te, e arrivarci a presto.

*Gianni Golfero*