

PIÙ MEMORIA

**Migliora la tua capacità di apprendere
usando il metodo dell'uomo con più memoria al mondo**

GIANNI GOLFERA

Alessio Roberti Editore

INDICE

Ringraziamenti	9
Introduzione	11
PARTE 1	
Le potenzialità della memoria	15
1. La memoria: definizione, tipi e unità di misura	17
2. Apprendimento e memoria	27
3. Pensare per immagini	37
4. Primi passi	47
PARTE 2	
Applicazioni pratiche del metodo GiGoTec	63
1. Dalla teoria alla pratica	65
2. Memorizzare nomi e cognomi	67
3. Memorizzare singole parole e liste	73
4. Memorizzare le parole di una lingua straniera	79
5. Memorizzare numeri	83
6. Memorizzare testi: la teoria dei luoghi e le sue applicazioni	103
7. Applicazioni varie del metodo GiGoTec	121
Conclusione	129
L'autore	131
Testimonianze dei corsisti GiGoTec	133
Risorse	137

INTRODUZIONE

Gianni Golferà è stato chiamato in molti modi: mnemonista, uomo dalla memoria d'oro, quello che ricorda tutto, mnemo-manager, computer umano, formatore, genio, esperto in tecniche di apprendimento...

La comunità scientifica internazionale, dopo una ricerca condotta dai medici dell'Università Vita-Salute del San Raffaele di Milano in collaborazione con il Boston Institute of Technology, lo ha definito "l'uomo con più memoria al mondo".

Forse gli esperti lo hanno detto quando ha citato alla lettera 261 libri di carattere filosofico, o forse lo hanno pensato quando ha memorizzato un numero di 10.000 cifre ed è stato capace di ripeterlo anche in ordine sparso e in ordine inverso.

Persino gli autori di uno studio pubblicato nel 2004 sul n. 63 del prestigioso *Brain Research Bulletin* hanno dichiarato: "Non siamo stati in grado di stabilire i limiti della sua memoria...".

Gli scienziati si sono interessati alla memoria portentosa di Gianni Golferà per rispondere ad una domanda molto

importante, così importante da coinvolgere i giornali, le radio e le televisioni di tutto il mondo; la domanda era questa:

“La memoria di Gianni Golferà è una capacità genetica oppure è frutto dell’uso delle tecniche da lui elaborate?”

Se la sua capacità di ricordare avesse avuto un’origine genetica, avrebbero cercato di individuare il gene della memoria.

Dopo numerosi anni di ricerca sono arrivati alla conclusione che nel cervello di Gianni Golferà non c’è nulla di geneticamente diverso rispetto all’uomo medio, e che ciascuno essere umano, utilizzando le tecniche da lui messe a punto in quindici anni di ricerche e sperimentazioni, può sviluppare la propria memoria ottenendo vantaggi concreti nel lavoro e nella vita.

Queste tecniche sono conosciute come metodo GiGoTec e tutti possono apprenderle e utilizzarle nei contesti più vari. In Italia Gianni ha insegnato a migliorare la memoria ai Deputati della Camera, ai medici dell’Associazione Internazionale di Medicina Ortomolecolare, all’Iri Management, alle società del gruppo Enel, ai dirigenti di Poste Italiane, alle Università di Bolzano, Ferrara e Milano e in innumerevoli altre situazioni e contesti.

Il professor Stefano Cappa, ricercatore di fama mondiale, ha dichiarato che il sistema di Golferà è uno strumento fondamentale, perché consente delle eccezionali prestazioni mnemoniche e Piero Angela, dopo aver intervistato Golferà a SuperQuark, ha affermato: “I risultati ci sono e sono eccellenti”.

Come docente di “Metodologia di studio e lettura veloce” all’Accademia della Guardia di Finanza, presso la Scuola Ispettori e Sovrintendenti della Guardia di Finanza e presso il Comando Generale della Guardia di Finanza, sono da sempre alla ricerca di strumenti che consentano di ottenere risultati importanti nell’apprendimento e nella memorizzazione.

Dopo aver sperimentato di persona il metodo GiGoTec concordo pienamente con Antonio Malgaroli, professore di fisiologia umana all’Università Vita-Salute del San Raffaele di Milano, sul fatto che le tecniche di Gianni Golferà insegnino ad utilizzare la propria memoria in modo consapevole ed efficace. GiGoTec è infatti un metodo semplice e rapido che permette una maggiore attività cerebrale e neurologica e quindi una maggiore efficacia nell’apprendere e memorizzare.

Alessio Roberti

PARTE 1

LE POTENZIALITÀ DELLA MEMORIA

1

La memoria: definizione, tipi e unità di misura

“Il tempo non esiste, quando i nostri ricordi sono vividi.”

Gianni Golfera

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: **noi siamo quello che ricordiamo.**

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

Molteplici sono le classificazioni dei tipi di memoria: memoria procedurale, memoria di lavoro, memoria episodica e così via dicendo. In questo libro ci riferiremo, per comodità, ad una classificazione in tre tipi di memoria, basata sul tempo di permanenza del ricordo specifico. Ciascuno di noi sa, per esperienza diretta, che non tutti i ricordi rimangono per sempre nella memoria: molti scompaiono con il passare del tempo. Quanto tempo occorre ad attenuare o a cancellare definitivamente un ricordo?

A questo proposito, prima di analizzare casi reali di acquisizione e memorizzazione delle informazioni, distinguiamo

i tre tipi di memoria che ci consentono di rispondere alla domanda qui sopra:

- Memoria a breve termine (l'informazione viene ricordata per un periodo che va da pochi secondi a due settimane circa).
- Memoria a medio termine (l'informazione viene ricordata per un periodo che va da due settimane a un anno circa).
- Memoria a lungo termine (l'informazione viene ricordata per tutta la vita).

Ipotizziamo ora delle situazioni reali: situazioni che abbiamo già vissuto. È capitato a tutti di aver conosciuto Andrea (o Giovanni, o Mirella, o una persona che si chiamasse in qualsiasi altro modo), di avergli stretto la mano e di aver dimenticato il suo nome nel tempo di pochi secondi, di qualche ora o di qualche giorno. In effetti, alla prima acquisizione, capita spesso di dimenticare l'informazione che si è assunta, in un periodo di tempo che varia da pochi secondi ad un massimo di due settimane circa. Ed è esperienza comune aver incontrato di nuovo il suddetto "Andrea", di non aver ricordato il suo nome e di aver cercato di liberarsi dall'imbarazzo con una frase come: "Carissimo, come stai?". Credo proprio che abbiano inventato questa espressione per tali drammatici frangenti...! Ebbene, questo primo tipo di funzione è conosciuto come memoria a breve termine.

Altra ipotesi: ci presentano Barbara e dopo qualche minuto diciamo: "Barbara, posso offrirti un caffè?". Da un punto di vista neurologico, il fatto di chiamare per nome Barbara implica:

- un utilizzo cosciente dell'informazione;
- il conseguente aumento dell'area cerebrale coinvolta nel processo di memorizzazione;
- l'aumento delle sinapsi, ovvero dei collegamenti di natura elettrochimica tra masse di neuroni;
- lo stabilizzarsi del ricordo.

Quanto tempo rimarrà nei nostri ricordi il nome “Barbara” associato alla determinata persona a cui abbiamo offerto il caffè? Ci resterà per un periodo che può variare da un minimo di due settimane circa fino ad un massimo di un anno circa: il tempo della memoria “a medio termine”. In questo caso, infatti, il ricordo è passato a medio termine attraverso un **utilizzo cosciente dell'informazione**. Se invece di invitare Barbara a prendere il caffè avessimo semplicemente pensato di farlo e pensato al suo nome, avremmo ottenuto il medesimo risultato ai fini del ricordo. In altri termini, il cervello non opera una chiara distinzione (da un punto di vista neurologico) tra la realtà e l'immaginazione.

Ipotizziamo, infine, che ci presentino Claudio: immaginiamo di invitare Claudio a bere un aperitivo, e poi di invitarlo di nuovo per una pizza. In questo caso abbiamo fatto per due volte un utilizzo cosciente dell'informazione. Il secondo utilizzo ha stabilizzato il ricordo fino a portarlo nella “memoria a lungo termine”, dove potrà rimanere da un anno fino a tutta la vita e forse oltre.

Questo è un modello didattico che utilizziamo per spiegare la differenza tra memoria a breve, medio e lungo termine. Nello stesso tempo è importante tener presente che la nostra capacità di memorizzare e di apprendere è influenzata da molti fattori, che esamineremo più avanti.

In questo libro analizzeremo dei sistemi per portare un ricordo direttamente nella memoria a medio o a lungo termine, senza che sia necessario riutilizzare in modo cosciente l'informazione, né la prima né la seconda volta. L'obiettivo della nostra ricerca è proprio questo: ricordare per sempre un'informazione acquisita una sola volta.

Prendiamo in considerazione altri esempi che possano adattarsi alle varie circostanze. Nella memoria a breve termine possono esserci una lista della spesa, il nome di una persona appena incontrata, il nuovo vocabolo di una lingua straniera e ogni tipo di informazione nuova, compreso il codice del nostro bancomat, il capitolo di un libro appena letto e tutte le cose più o meno importanti della nostra vita... la prima volta che si presentano.

Nella memoria a medio termine, invece, sono presenti tutte le informazioni che abbiamo avuto modo di utilizzare almeno una volta, come una ricetta su cui ci siamo cimentati, una strada che abbiamo percorso, un vocabolo in lingua straniera che abbiamo utilizzato o altre informazioni che, pur essendo state acquisite per la prima volta, si sono fissate nella memoria in virtù di particolari caratteristiche che vedremo nei prossimi capitoli.

Nella memoria a lungo termine ci sono la nostra capacità di andare in bicicletta, i nomi dei nostri genitori, dei nostri nonni e dei nostri amici di vecchia data, un'infinità di episodi e le informazioni usate varie volte, come l'indirizzo della casa in cui vivevamo prima, il nostro nuovo indirizzo e così via dicendo.

Esiste un'unità di misura della memoria, o meglio: esiste un'unità di misura della quantità dei dati che possiamo

apprendere in successione con un breve intervallo di tempo tra l'uno e l'altro. La memoria a lungo termine contiene un'immensa quantità di dati: i vicini di casa di quando eravamo bambini, tutti gli episodi che hanno caratterizzato la nostra vita e che ricordiamo meglio degli altri, e tante altre cose che non è possibile quantificare.

L'unico sistema finora considerato valido per misurare la memoria, ovvero la nostra capacità di apprendere e di immagazzinare informazioni, consiste nel fornire alla persona di cui si intende misurare le capacità di memoria una serie di dati con un intervallo di tempo di due secondi tra uno e l'altro, per poi verificare quanti di questi dati riuscirà a ricordare in successione esatta. Quando un elemento viene omesso oppure invertito, si considera valido il numero di dati ricordato fino a quel momento. La quantità di dati che si può apprendere in un intervallo di tempo di due secondi tra un'informazione e l'altra viene definita "Span".

Se ti stai domandando quale sia il tuo Span, la risposta è semplice: varia dai cinque ai nove (sette più o meno due) dati memorizzati correttamente ad intervalli di due secondi. Se ad esempio ti presentano dieci persone, nel peggiore dei casi potrai ricordarne cinque e, nel migliore, nove. Ebbene, una persona la cui memoria sia stata **educata** nel modo giusto (educata e non solo allenata: senza l'educazione, l'allenamento non serve o serve a poco) ne ricorda più di cento.

L'obiettivo del mio insegnamento è sviluppare nelle persone la capacità di fare altrettanto, o anche meglio. Potrai renderti conto di cosa sia veramente la memoria e di quali siano le tue potenzialità. La genialità non è determinata da

un'intelligenza migliore, ma da un uso migliore della propria intelligenza.

Adesso non resta che definire il tuo Span! Leggi queste parole:

Chiave

Barba

Frate

Spiaggia

Disco

Ala

Mela

Terra

Nervo

Pacco

Latte

Ghiaccio

Macchia

Sale

Via

Ora copri la lista con un foglio bianco e cerca di riscrivere, negli spazi vuoti sulla destra, le parole che hai appena letto, nella successione esatta. Il numero di parole memorizzato in corretto ordine rappresenta il tuo Span. Se ad esempio ricordi “chiave, barba, frate, spiaggia, disco, ala, terra e mela”, il tuo Span equivale a sei: le ultime due parole non si contano, perché sono state invertite.

Casi particolari

Nel paragrafo precedente ho fatto riferimento ad una classificazione in tre tipi di memoria: le informazioni acquisite per la prima volta tendono ad andare nella memoria a breve termine, le informazioni utilizzate in modo cosciente per la prima volta passano nella memoria a medio termine e quelle che vengono utilizzate due volte passano nella memoria a lungo termine.

Esistono tuttavia delle eccezioni: alcune informazioni, per le loro caratteristiche particolari, confluiscono direttamente nella memoria a medio termine o nella memoria a lungo termine. Si tratta di quattro caratteristiche molto importanti che consentono di attivare una più vasta area cerebrale. Eccole ordinate in una lista che consente anche di visualizzare l'acronimo “E.M.A.I.C.E.” (**E MAI CE** lo dimenticheremo!), a partire dalle iniziali delle parole che le compongono:

- **Esagerazione**
- **Movimento**
- **Associazione**
Inusuale
- **Coinvolgimento**
Emotivo

Quando una, due o tre di queste caratteristiche sono presenti nell'informazione, essa si stabilizza nella memoria a medio termine; quando sono tutte e quattro presenti, sono in grado di assicurarti che l'informazione va a collocarsi nella memoria a lungo termine, dove potrà rimanere per tutta la vita.

Esagerazione, movimento, associazione inusuale e coinvolgimento emotivo possono essere presenti in modo naturale nelle situazioni della vita, ma è molto interessante constatare che esse possono anche essere semplicemente immaginate: il nostro cervello ricorderà perfettamente le informazioni immaginate proprio come se fossero state acquisite nella realtà. Ad ogni caratteristica verrà dedicato un approfondimento nel capitolo successivo.

Intanto, osserviamo che quando un ricordo si stabilizza nella memoria a lungo termine attraverso una corretta acquisizione, si attivano delle reazioni di tipo biochimico, diverse rispetto a quelle che si attivano per la memoria a breve e a medio termine. In altre parole, quando un'informazione è esagerata, in movimento, associata in modo inusuale e capace di coinvolgerci emotivamente, il nostro cervello funziona in maniera diversa dal solito. Ci consente, infatti, di ricordare per sempre quell'informazione e tutto ciò che è accaduto poco prima e poco dopo il momento di assunzione del dato, anche se non è attinente a quest'ultimo.

Affinché questo concetto risulti più chiaro possibile, ti invito a ricordare dov'eri e cosa stavi facendo quando hai appreso la notizia dell'attentato alle due Torri Gemelle a New York. Quel ricordo è nella tua memoria a lungo termine, e a ben guardare contiene proprio le quattro caratteristiche di cui sopra: l'esagerazione dell'evento, il movi-

mento degli aerei e del crollo dei due edifici, l'associazione inusuale degli elementi del contesto e il forte impatto emotivo conseguente a tutto questo. La chimica del cervello permette di ricordare anche molte altre informazioni aventi in comune una sola cosa: il fatto di essere avvenute nello stesso periodo di tempo. Nella formula

$$\frac{P + c}{t} = L$$

intendiamo:

- con “*P*” gli avvenimenti particolarmente significativi;
- con “*c*” le circostanze;
- con “*t*” il tempo;
- e con “*L*” la memoria a lungo termine.

Naturalmente “*P*” è particolarmente significativo, poiché si riferisce ad un fatto che ci ha coinvolto a livello emozionale e che ci è apparso esagerato ed inusuale.

Sostituiamo ora ai simboli individuati gli elementi corrispondenti:

ATTENTATO

+

dov'ero

+

cosa facevo

+

chi mi ha dato la notizia

= Memoria a lungo termine

11/09/2001 ore 15,30 circa

2

Apprendimento e memoria

*“Non basta una buona mente,
la cosa più importante è usarla bene.”*

Cartesio

Che cosa hai fatto fino ad oggi, quando volevi ricordare qualcosa di importante o utile? Probabilmente hai cercato di assimilare le informazioni che ti servivano attraverso la ripetizione, il metodo che io considero il meno efficace in assoluto per fissare nella propria mente i ricordi e per apprendere in modo permanente nuovi dati. Il nostro cervello è una risorsa straordinaria, meravigliosa, con illimitate potenzialità, ma nessuno ci ha mai insegnato come usarla correttamente; nella maggior parte dei casi siamo stati abituati ad attingere ad essa con sistemi didattici obsoleti che hanno l'effetto principale di incentivare nei bambini un senso di incapacità, di insicurezza e di inadeguatezza.

Se entriamo in una libreria, troviamo manuali per usare il computer, per coltivare un giardino, per giocare a carte, per prendersi cura di un cane o di un gatto, per imparare le tecniche del bricolage e per decorare la casa; e troviamo pochissimo sul cervello, su come fare un'operazione a mente, su come usare la memoria in modo davvero efficace.

Nel capitolo precedente hai valutato il tuo Span, riscontrando forse i limiti del sistema di apprendimento tradizionale, basato essenzialmente sulla ripetizione lineare dei dati da memorizzare. Nei capitoli che seguiranno, migliorerai moltissimo la tua capacità di apprendere e ricordare, attraverso l'utilizzo cosciente del cervello e della memoria.

Molte volte mi viene chiesto quale sia la correlazione tra intelligenza e memoria. Ritengo di poter affermare con certezza che aumentare la nostra memoria aumenta la nostra intelligenza e che non esiste intelligenza senza memoria. Nei prossimi capitoli esamineremo l'origine storica e lo sviluppo scientifico del sistema GiGoTec, che potenziando enormemente le capacità di memoria aumenta, appunto, l'intelligenza.

Approfondiamo adesso le tematiche del capitolo precedente facendo riferimento ai casi particolari, quelli che permettono di archiviare informazioni nella memoria a medio termine o a lungo termine dopo una sola acquisizione. Rifletteremo insieme sui casi della vita che ti hanno portato a ricordare delle informazioni in modo permanente dopo averle assunte un'unica volta, e procederemo quindi verso un approccio nuovo: un approccio che tenga in considerazione anche le dinamiche dell'apprendimento che ognuno di noi possiede come dote naturale, costruendo così un formidabile strumento per un apprendimento veloce e per ricordare per sempre le cose più importanti.

Requisiti

Ricordiamo i particolari requisiti per cui alcuni ricordi si stabiliscono direttamente nella memoria a medio o a lungo termine: esagerazione, movimento, associazione inusuale e coinvolgimento emotivo. In presenza di tutti e quattro,

l'informazione si stabilisce nella memoria a lungo termine; nel caso in cui manchi anche solo uno di questi, si immette nella memoria a medio termine.

Le informazioni vengono ricordate più facilmente quando sono espresse attraverso delle immagini: la nostra predisposizione naturale, infatti, ci porta a ricordare più facilmente le immagini, rispetto ai concetti astratti che non sono associati ad un processo di visualizzazione. Analizziamo ora nei paragrafi che seguono ciascuno dei quattro requisiti necessari a fissare un ricordo nella memoria a medio o a lungo termine.

Esagerazione

L'esagerazione è un concetto riferibile a persone, animali, idee o cose che indica una sproporzione, ovvero la presenza di misure o di caratteristiche al di fuori della media. Quando ci troviamo davanti a qualcosa di esagerato, ad esempio di fronte ad un uomo che pesi duecentocinquanta chili o che sia alto due metri e venti o, al contrario, davanti ad un uomo piccolissimo, la nostra attenzione aumenta: la caratteristica "esagerata" che contraddistingue quella persona ci consente di ricordare con maggiore facilità ciò che abbiamo appena visto.

Lo stesso processo si verifica quando i requisiti di esagerazione vengono anche solo semplicemente "pensati". Pensa ad un nano che gioca in una squadra di pallacanestro, ad un uomo grasso al punto da non poter entrare in ascensore, ad una donna magrissima, ad una capigliatura così folta e riccia da occupare l'intera stanza: si tratta di dati che, per il fatto di essere rappresentati sotto forma di immagini "esagerate", possono essere memorizzati più agevolmente e passare dallo status di "informazioni" a quello di "ricordi".

Da un punto di vista neurologico, l'esagerazione porta ad un aumento dell'attenzione e ad una maggiore attività cerebrale, con un conseguente effetto positivo sul processo di ritenzione mnemonica.

Movimento

Tutto ciò che si muove attira naturalmente la nostra attenzione e incentiva, quindi, il processo di fissazione di un ricordo. Prova a pensare ad una piazza in cui tutte le persone stiano camminando. All'improvviso, una di queste si mette a correre. Dove andrà la tua attenzione? Sulla persona che corre, naturalmente! Immagina di trovarti in un parcheggio in cui tutte le auto siano ferme nelle aree di sosta, tranne una che comincia a fare manovra per uscire. Dove andrà la tua attenzione? Alla macchina che si muove, non certo a quelle parcheggiate!

Ovviamente i ricordi si formano là dove si fissa l'attenzione: in seguito, ricorderemo con maggiore precisione le cose e le persone che abbiamo visto muoversi. Anche gli animali sono istintivamente consapevoli del fatto che tutto ciò che si muove richiama l'attenzione, e si comportano di conseguenza: il fagiano, ad esempio, rimane immobile quando vuole evitare di essere notato; può capitare infatti che, durante una passeggiata in campagna o in montagna, non ci accorgiamo di un animale che si trova a pochi metri da noi, sotto i nostri occhi, perché rimanendo perfettamente immobile non ci consente di percepire la sua presenza. Hai mai visto un gatto cacciare? I suoi movimenti sono lentissimi e felpati, proprio perché, se così non fosse, metterebbe sull'avviso la preda che sta puntando. Il leggendario scatto felino avviene solo quando il predatore si accorge di essere stato notato.

Il nostro cervello tende a fare una selezione istintiva delle informazioni utili nel processo di percezione sensoriale. Nel processo visivo, la natura attribuisce vita a ciò che si muove e, conseguentemente, il nostro interesse istintivo viene attratto dal movimento. Persino quando il movimento è velocissimo, come in una gara di Formula Uno, noi portiamo sempre la nostra attenzione su ciò che si muove più velocemente, ad esempio sull'auto che sta effettuando il sorpasso. Anche il movimento dunque, come l'esagerazione, determina una più intensa attività cerebrale e neurologica favorendo il processo di apprendimento.

Associazione inusuale

L'associazione inusuale si verifica quando un elemento viene abbinato ad un altro/altri elementi, senza che ci siano tra essi affinità, prossimità logica o una consuetudine all'essere associati tra loro. È il caso di un uomo nudo in un gruppo di persone in giacca e cravatta, oppure di un uomo in giacca e cravatta nel bel mezzo di un campo di nudisti. Tutto ciò che è insolito rimane impresso nella nostra memoria con grande forza. Pensiamo anche ad un cane con tre teste o ad una lucertola con due code. Probabilmente il nostro cervello, oltre a cogliere nell'insolito qualcosa di nuovo e sconosciuto, percepisce un pericolo o un'opportunità; in ogni caso, comunque, qualcosa a cui prestare molta attenzione. Prova a pensare a tutte le cose strane che hai visto: con tutta probabilità, te ne vengono in mente moltissime, proprio per la capacità innata degli esseri umani di ricordare ciò che è insolito.

Coinvolgimento emotivo

Il tempo di permanenza di un ricordo è direttamente proporzionale all'attività cerebrale prodotta nel processo di memorizzazione. Il coinvolgimento emotivo è certamente il

modo più sicuro per aumentare l'attività cerebrale e neurologica: è così determinante nell'ambito del processo di memorizzazione, che meriterebbe un libro a parte. Sicuramente è il metodo migliore per assicurarsi la permanenza di un ricordo nella memoria a lungo termine. Pensa a quanti ricordi affollano la tua mente per il solo fatto di essere stati fissati e supportati da un'emozione: un bacio, la nascita di un bimbo, un abbraccio, un matrimonio o anche il personaggio di un cartone animato che vedevamo da bambini: sono situazioni fissate nella memoria da un coinvolgimento emotivo tale da poterle ricordare con assoluta limpidezza a distanza di moltissimi anni, per tutta la vita. La memoria funziona principalmente attraverso le emozioni, ed i ricordi, così creati, confluiscono nella memoria a lungo termine.

Molte volte il coinvolgimento emotivo non è diretto, ma rievocato. Immagina di conoscere un gruppo di persone e di ascoltare i loro nomi: certamente ricorderai con maggiore facilità i nomi che rievocano qualcosa da un punto di vista emotivo; ad esempio, ricorderai più facilmente il nome di una persona che si chiama come tuo padre o come qualcuno che ti è caro. In un certo senso, la memoria è un'emozione. Un'altra cosa è sicura: quando il coinvolgimento emotivo si associa all'esagerazione, al movimento e all'associazione inusuale, percepiamo qualcosa che rimarrà per sempre dentro di noi. Molte delle pubblicità più efficaci fanno leva proprio su questi principi, con l'obiettivo di emozionarci e sorprenderci per farci ricordare questo o quel prodotto. Quando affermo "ricordare", intendo qui "ricordare per sempre".

La pubblicità

I pubblicitari sanno che gli spot e i messaggi promozionali devono seguire delle dinamiche precise, affinché possano avere un impatto tale da attivare l'attenzione dei destinatari e garantire la memorizzazione delle informazioni trasmesse. Sono inoltre consapevoli del fatto che l'interesse delle persone viene stimolato da soggetti appariscenti e fuori dal comune, ragion per cui utilizzano spesso immagini che hanno caratteristiche di esagerazione, movimento e associazione inusuale, così da favorire il processo di memorizzazione del messaggio pubblicitario. Quando vogliono farci ricordare un pennello, ne rappresentano uno di dimensioni enormi, in movimento, inusuale. Ti ricordi? Probabilmente ti è venuto in mente il pennello "Cinghiale" e lo spot in cui veniva pubblicizzato. È sufficiente un quarto di secondo affinché un'immagine rimanga impressa per sempre nella nostra memoria, a patto che questa susciti in noi particolari emozioni, che sia esagerata, in movimento ed associata in modo inusuale. Le caratteristiche "E.M.A.I.C.E." (esagerazione, movimento, associazione inusuale e coinvolgimento emotivo) sono i quattro requisiti fondamentali per l'acquisizione di un ricordo nella memoria a lungo termine.

Realtà e immaginazione

Per alcuni meccanismi di pensiero il cervello non opera distinzioni tra realtà e immaginazione: determinati processi cognitivi seguono modalità analoghe con esperienze reali e con esperienze immaginate. In termini molto semplici, possiamo tuffarci nel mare e ricordare la frase: "Mi sono tuffato nel mare", ma possiamo anche *immaginare* di tuffarci nel mare e ricordare la stessa frase con altrettanta facilità. Quante volte hai sognato senza renderti conto del fatto che stavi sognando, e percependo dunque l'esperienza

che facevi nel sogno come se fosse reale? E quante volte, viceversa, hai soltanto pensato di fare qualcosa e sei entrato in uno stato emotivo tale da percepire l'esperienza immaginata come se fosse reale? Questa premessa ci serve per capire che non sono necessarie esperienze reali per attivare un processo di memorizzazione: ricordiamo anche quello che pensiamo e immaginiamo. Cosa vuol dire "immaginare"? Come ci suggerisce la parola stessa, immaginare significa "creare delle immagini": immagini mentali. Cosa sarebbe successo se invece di vedere questo o quello spot avessimo cercato di ricordare i prodotti e i servizi reclamizzati immaginando la pubblicità senza averla mai vista? Ricorderemmo quei prodotti e servizi con altrettanta chiarezza e con la stessa semplicità.

Neuroattivazione

Immaginare non è un processo astratto: è qualcosa di molto reale che crea risposte neurofisiologiche reali. Se pensiamo ad una situazione di pericolo, il nostro battito cardiaco aumenta in modo più o meno rilevante, a seconda di quanto ci siamo concentrati sull'immagine mentale di quella condizione di rischio; se pensiamo ad un dolce, la nostra salivazione aumenta (la classica "acquolina in bocca"). E se pensiamo ad un'immagine avendo la precisa intenzione di ricordare qualcosa attraverso di essa, molto probabilmente ricorderemo l'oggetto a cui l'abbiamo associata, se tale immagine avrà le caratteristiche di esagerazione, movimento, associazione inusuale e coinvolgimento emotivo.

Ora porta attenzione agli esempi che seguiranno in questo capitolo e nei successivi, e tutto ti sembrerà più chiaro. In questa fase è importante che tu capisca bene il procedimento; poi imparerai a farlo "tuo", così come hai imparato a scrivere e a leggere.

Esempio pratico

Questo esempio pratico ha l'obiettivo di farti capire la dinamica del sistema GiGoTec. Nei prossimi capitoli ti verrà spiegato come creare immagini in una frazione di secondo e facilmente. Per il momento, cerca solo di capire bene le ragioni per cui il sistema funziona. Ora facciamo l'ipotesi di voler ricordare il sito Internet www.gigotec.com, quello in cui viene presentato il sistema che ho messo a punto per apprendere e memorizzare efficacemente. GiGoTec ci fa venire in mente Gig Robot d'Acciaio, il robot dalle dimensioni enormi che molti di noi hanno conosciuto attraverso i cartoni animati e che possiamo immaginare mentre balla e si diverte. Quest'immagine ha determinato un'attivazione cerebrale in grado di farci ricordare per sempre il sito GiGoTec. Ciò avviene perché l'immagine, oltre ad emozionarci per la forza espressiva che la caratterizzava, era esagerata (un enorme robot), in movimento e certamente associata in maniera inusuale. Eppure, ricorderemo per sempre la parola "GiGoTec", senza che sia necessario pensare ad alcun robot! La ragione è che l'immagine del robot, piuttosto che essere un'associazione mentale, è stata solo *un mezzo* per far arrivare l'informazione alla memoria a lungo termine. Il nostro obiettivo, quando vogliamo ricordare qualcosa, è determinare un'elevata attivazione neurologica: il modo migliore per farlo consiste nel creare immagini "E.M.A.I.C.E."

3

Pensare per immagini

“Ogni nostro pensiero è un’immagine.”

Gianni Golfera

Immagini per ogni cosa

Ogni volta che pensiamo a qualcosa, si presenta alla nostra mente un’immagine particolare che, in qualche modo, è connessa al nostro pensiero. Tale immagine può essere più o meno conscia e certamente rimane indissolubilmente legata al processo logico che l’ha costruita. Le immagini possono essere costruite in maniera logica o in maniera istintiva o intuitiva, che dir si voglia. Esse risentono fortemente del nostro background culturale e delle esperienze che abbiamo vissuto.

Pensiamo alla semplice parola “bicicletta” e focalizziamoci sul concetto che essa richiama alla nostra mente. Qualcuno penserà alla propria bicicletta da corsa, qualcun altro al negozio di biciclette dietro l’angolo, qualcun altro ancora penserà al proprio bambino che impara ad andare in bicicletta, oppure al suo vicino di casa che è caduto dalla bicicletta o, ancora, alla cyclette che ha in camera da letto. Quale che sia il pensiero che deriva da questa parola, esso è unico e personale, e se anche due persone pensano apparentemente alla stessa cosa, ci saranno comunque delle differenze nei modi in cui se la rappresentano nella propria mente.

Quante volte abbiamo sentito dire o abbiamo pensato che il libro è stato più bello del film? Questo avviene, in genere, quando leggiamo un libro *prima* di vedere il film che da esso è stato tratto. Le immagini che ci siamo creati nella mente in base alle descrizioni contenute nel libro, infatti, rispecchiano la nostra personale e unica sensibilità e affondano le radici nella nostra esperienza soggettiva. Qualsiasi altra immagine proposta dall'esterno ci appare spesso inadeguata, lontana, poco rispondente alla nostra esperienza di lettori.

Questo modo di pensare, basato sulle immagini, si applica in qualsiasi ambito, anche alle astrazioni come, ad esempio, a numeri o a concetti filosofici. Ai bambini viene insegnato a contare partendo dalle dita della mano, per poi procedere con operazioni sempre più complicate, ma pur sempre rappresentabili in maniera visiva. Ogni pensiero, ogni idea, ogni valutazione, ogni emozione ed ogni ragionamento possono essere collegati ad immagini. Questo concetto vale per tutti, anche per quelle persone che prediligono spontaneamente altre modalità di rappresentazione della realtà, ad esempio quella auditiva (nel caso di coloro che associano più frequentemente i concetti a suoni, rumori e parole) o quella cinestesica (nel caso di coloro che associano più spesso i concetti alle sensazioni corporee). La nostra immaginazione, unita ad altre facoltà fisiche e neurologiche, ci porta a compiere imprese di cui spesso non siamo consapevoli, come quando, attraversando una strada trafficata, la utilizziamo per calcolare tempi e distanze e riusciamo a evitare di essere investiti. In numerose situazioni il confine tra ragionamento, istinto e immaginazione è così sottile da non poter essere valutato con parametri oggettivi.

Nei paragrafi successivi impareremo a costruire in modo consapevole immagini E.M.A.I.C.E. per ricordare le informazioni più svariate e complesse in modo facile e divertente. All'inizio, forse, ti sembrerà complicato, ma poi ti abituerai e ci riuscirai in una frazione di secondo. Ricorda sempre che le immagini sono soltanto un mezzo per far fissare le informazioni nella memoria a lungo termine. Cercare queste immagini è semplice e intuitivo, basta seguire l'istinto e applicare le regole che seguono. L'abitudine sarà maestra.

Strategie ed esempi

Prima di procedere con la parte pratica ed esemplificativa è utile rivolgere la nostra attenzione alle strategie necessarie alla creazione delle immagini, affinché il metodo diventi semplice e intuitivo attraverso l'uso e l'esercizio pratico. Ovviamente le strategie sono molteplici; il mio consiglio è mettere in atto quelle che si percepiscono come più naturali e istintive, evitando di pensare troppo. Perché un'immagine sia efficace, dev'essere sempre immediata, intuitiva. A questo scopo, dopo aver letto i metodi e le strategie per la creazione delle immagini, sarà opportuno fare pratica in modo rilassato e senza sforzo, così da evitare elaborazioni eccessive. È importante imparare ad usare il cuore, l'intuizione, l'immaginazione. Volutamente evito di usare la parola "fantasia" perché non si tratta di fantasia, né la fantasia è necessaria in questo procedimento. È sufficiente applicare le regole che seguono.

Il modo più semplice e diretto per memorizzare qualcosa (un concetto, un oggetto, una persona, un animale o una parola) consiste nell'"immaginare un'immagine" per la cosa stessa; ad esempio, l'immagine di un bicchiere per la parola/concetto "bicchiere", l'immagine di un computer per la parola/concetto "computer" e l'immagine di una vecchia macchina da scrivere per la parola/concetto "macchina".

Un altro metodo per memorizzare un'informazione consiste nel rappresentarsi mentalmente l'immagine di qualcosa dal nome simile, ad esempio l'immagine di una vite per la parola/concetto "vita".

In altri casi conviene immaginare una situazione che abbia lo stesso nome di ciò che intendiamo ricordare, anche se il significato letterale della parola da fissare nella memoria è diverso nei due contesti: ad esempio, se si sta preparando un esame in cui ci siano riferimenti all'ambito legale, si può rappresentare l'immagine di un uomo alto che sta *diritto* sulla schiena per ricordare la parola "diritto", oppure quella di un uomo che sta ricurvo rigidamente su se stesso ed è quindi *contratto*, per la parola "contratto", appunto.

Un altro criterio di memorizzazione consiste nel raffigurarsi una parte per il tutto, ad esempio l'immagine di una cazzuola per rappresentare la parola/concetto "muratore" o l'immagine di un bisturi per rappresentare la parola/concetto "chirurgo".

Un altro sistema consiste nella rappresentazione di una parola che abbia la parte iniziale simile a quella della parola/concetto che si vuole memorizzare, cercando qualcosa che sia facilmente visualizzabile, come ad esempio l'immagine di una *partoriente* per ricordare la parola "*paralipomeni*". In altri casi, quando la parola/concetto è lunga e/o complessa, come nel caso di "giacenza", possiamo scomporla e ricomporla in parti più semplici, quali ad esempio "Enza che giace", e immaginare una persona di nome Enza, mentre sta sdraiata su un prato.

Quando ciò che vogliamo ricordare (e quindi, rappresentare) è la parola che si riferisce ad un concetto astratto (o,

viceversa, è un concetto astratto e quindi la parola che ad esso si riferisce), possiamo ricorrere ad una metafora; ad esempio possiamo rappresentarci la “concentrazione” con l’immagine di un giocatore di scacchi impegnato in una partita di torneo.

Analogamente, si può ricorrere all’immagine di un mulo per la testardaggine, a quella di un leone per il coraggio, a quella di una bilancia per la Giustizia oppure a quella di una donna vestita di verde per la Speranza.

Per ricordare una parola o una frase in particolare, possiamo anche rappresentarci mentalmente la persona che è o era solita pronunciarla, ad esempio immaginare Albano per “felicità” o Mike Bongiorno per “allegria”.

Un’azione può essere rappresentata dall’immagine di chi la compie; ad esempio, l’immagine di un ladro può rappresentare il furto e quella di un medico può rappresentare una cura. Un elemento singolo può rappresentare la categoria a cui esso appartiene, ad esempio un’ape o una libellula possono rappresentare la categoria degli insetti.

In alcuni casi possiamo utilizzare la radice della parola che vogliamo ricordare, come quando rappresentiamo per la parola “Roma” un antico romano e per la parola “montagna” un montanaro con tanto di scarponi e piccozza. Quest’ultima strategia, che muove dal particolare al generale, funziona anche in senso opposto: ad esempio, ci si può figurare l’immagine di un ballo per rappresentare la parola “ballerino”.

Utilizzando un criterio simile, si può rappresentare un intero periodo dell’anno, ad esempio la stagione autunnale con

l'immagine di una foglia secca o quella estiva con l'immagine di un ombrellone sulla spiaggia.

Si può ricordare qualcosa anche utilizzando una rima, ad esempio si può visualizzare il libro di latino o il proprio insegnante del liceo per ricordare il termine "Palatino".

I concetti astratti possono essere rappresentati anche attraverso delle azioni: ad esempio la parola "accordo" può essere rappresentata da due persone che si stringono la mano.

Nei casi di situazioni, concetti o azioni che è difficile rappresentarsi mentalmente, si può ripartire da ciò che li precede; ad esempio, si può rappresentare la digestione immaginando l'atto del mangiare.

Un altro metodo molto efficace consiste nel ricorrere all'assonanza, cioè nel cercare termini che abbiano un suono simile a quello delle parole che si desidera ricordare. Ad esempio, per chi studia le lingue straniere o per chi ha la necessità di memorizzare parole o sigle che non hanno senso compiuto nella propria lingua madre: per ricordare una parola come *spintac* si può visualizzare una persona che dà una "spinta" ad un'altra, oppure si può pensare alla "spina" di un cactus; per ricordare una parola come *cucer* si può pensare alla "cuccia" di un cane. Insomma, occorre trovare qualcosa che suoni in modo simile.

Esiste un altro criterio di memorizzazione molto utilizzato nello studio del Diritto e delle materie in cui è necessario ricordare in successione parole delle quali già si conosce il significato. Questo criterio è definito "immagine acronima". Un acronimo è una parola creata a partire dalla por-

zione iniziale di più parole (singole lettere o anche gruppi di lettere, ad esempio sillabe). In questo modo è possibile ricordare serie di parole attraverso un'unica parola più semplice da memorizzare. Ad esempio, possiamo ricordare le parole del seguente brano (una combinazione di versi tratti da alcune poesie di Giuseppe Ungaretti), attraverso l'immagine costituita dalla parola acronima V.E.G.L.I.A., derivata dalle iniziali di ciascun verso:

- Vagammo forse vittime del sonno...
- E dal fondo di notti di memoria
- Già ci sfiorava
- La verità, per crescita di buio,
- Il dolore assopito che ritorna...
- Anima, non saprò mai calmarti?

A questo punto, possiamo ricordare la parola "VEGLIA" associando ad essa l'immagine di un uomo sdraiato a letto, di notte, con gli occhi sbarrati, perché non riesce a dormire.

Nel *Trattato di ipnosi* di Franco Granone pubblicato dalla Utet Edizioni, leggiamo che i fenomeni ipnotici sono:

- Levitazione
- Catalessia
- Movimenti automatici
- Inibizione dei movimenti volontari
- Analgesia
- Sanguinamento
- Condizionamento

La prima cosa da fare sarà creare la parola partendo dalle lettere iniziali delle parole che vogliamo ricordare, in questo modo: *le* per la parola "levitazione", *ca* per la parola

“catalessia”, *mo* per “movimenti automatici”, *i* per “inibizione dei movimenti volontari”, *a* per “analgesia”, *s* per “sanguinamento” e *co* per la parola “condizionamento”. In questo modo otteniamo la parola *lecamoiasco*, che può essere ricordata attraverso l’espressione assonante “leccammo un fiasco”. A questo punto, potremo ricordare le parole in questione creando l’immagine E.M.A.I.C.E. di alcuni amici in stato ipnotico, mentre leccano un fiasco.

In linea generale, possiamo definire una regola molto semplice: ogni informazione che si vuole ricordare va associata ad un’immagine concreta (evitando i concetti astratti) le cui caratteristiche saranno esagerazione, movimento, associazione inusuale e coinvolgimento emotivo. Il coinvolgimento emotivo si ottiene rappresentandosi immagini che siano in qualche modo note, familiari, e che abbiano un nesso con esperienze vissute ed emozionalmente significative. Questo paragrafo apre la strada a molte applicazioni future. Tra breve metterai a frutto quello che hai imparato fino ad ora con applicazioni pratiche relative all’acquisizione di informazioni che definiremo “brevi”, cioè costituite da due o tre elementi legati tra loro, come nel caso dei nomi di persona, dei vocaboli di una lingua straniera, degli indirizzi e-mail, degli indirizzi postali e di molti altri dati simili.

La tecnica come mezzo di attivazione neurologica

I risultati dell’applicazione del metodo GiGoTec consistono, oltre che nel potenziamento delle capacità di memorizzazione, nell’utilizzo di una più vasta area cerebrale. È utile ribadire che la tecnica serve a determinare un’attivazione neurologica che permette di fissare il ricordo; dopodiché, l’informazione permane nella memoria indipendentemente dal sistema che si è utilizzato per creare il ricordo. Il tempo di permanenza di un ricordo è direttamente proporzionale

all'ampiezza dell'area cerebrale coinvolta nel processo di acquisizione del dato.

Un semplice esempio può rendere bene l'idea: io mi chiamo Golfer, e per ricordare il mio cognome puoi pensare ad una gigantesca mazza da golf, associarla alla mia immagine (c'è una mia foto sulla copertina di questo libro) e rappresentarmi nella tua mente mentre mando in buca una palla. Devi immaginare di farlo veramente. La prima volta che qualcuno ti chiederà di dire il mio nome, visualizzerai questa immagine e "golf" ti farà venire in mente "Golfer"; le volte successive, invece, sarai in grado di rispondere correttamente senza pensare a nessuna mazza da golf. Il sistema funziona a patto che le immagini rispettino sempre i requisiti sopra esposti di esagerazione, movimento e... Ora dovresti essere in grado di completare la frase. Se manca anche una sola delle quattro caratteristiche, il ricordo va a collocarsi nella memoria a medio termine anziché in quella a lungo termine.

Facciamo un altro esempio. Se vogliamo memorizzare il verbo inglese "to borrow", che significa "prendere in prestito", possiamo immaginare di andare dal nostro vicino di casa e di chiedere in prestito qualcosa: lui ci porterà un gigantesco blocco di burro ("burro" è una parola assonante con *borrow*) e, poiché l'immagine è esagerata, in movimento, associata in modo inusuale e dotata di una rilevanza anche emotiva, (dal momento che conosciamo il vicino e abbiamo con lui una certa familiarità) non dimenticheremo più il termine "borrow".

Questo sistema conosce un'infinità di applicazioni che analizzeremo nel dettaglio in seguito. Per ora è necessario rendersi conto che quando un'informazione si installa nella

memoria lungo termine, lo fa utilizzando come “mezzo di trasporto” le immagini particolarmente significative che abbiamo creato. Oltre al dato specifico che ci interessa immagazzinare nella nostra mente, ci ricorderemo anche le circostanze collegate all’atto della memorizzazione.

Quando creiamo un’immagine particolarmente significativa, attiviamo la regola che possiamo rinominare come “formula dell’11 settembre”, secondo la quale l’immagine X, particolarmente significativa, perché dotata delle caratteristiche “E.M.A.I.C.E.”, va a collocarsi nella memoria a lungo termine insieme a tutte le circostanze che si sono verificate in quell’intervallo temporale. Questa considerazione è di fondamentale importanza perché ci porta a rappresentare un limitato numero di immagini al fine di creare una neuro-attivazione, e non certo di sostituire i ricordi. **Il sistema GiGoTec è pensato e creato per far funzionare al meglio la nostra memoria naturale.**

4

Primi passi

*“Quel che sento dimentico, quel che vedo ricordo,
quel che faccio imparo.”*

Anonimo

Immagini: approfondimenti ed esempi

Se tutto sta procedendo nel migliore dei modi ora sentirai una certa... confusione. Era previsto ed è assolutamente normale, quindi evita di preoccuparti! La ragione è che ho concentrato nei capitoli precedenti una grande quantità di informazioni, che ben presto si chiariranno e si disporranno nella tua mente nel giusto ordine, con il proseguire della lettura e con le applicazioni pratiche che ti verranno proposte. Probabilmente avrai trovato alcuni concetti particolarmente impegnativi; tuttavia era importante spiegare nel dettaglio come avvenga la creazione delle immagini finalizzate al processo di memorizzazione, essendo esse il tramite dei nostri ricordi.

Fino a questo momento abbiamo analizzato numerosi metodi per creare immagini; facciamo adesso un'applicazione di quanto esaminato finora, prima di passare alla parte pratica vera e propria. L'antico adagio “Quel che sento dimentico, quel che vedo ricordo, quel che faccio imparo”, rende bene l'idea di quanto sia importante l'esercizio che segue.