

CAPITOLO I: ALLA SCOPERTA DELLA MEMORIA

Informazioni di partenza per orientarsi nel nostro viaggio



Schermata iniziale del capitolo: definizioni generali sulla memoria

ABBIAMO UN GRANDE TALENTO NON
ANCORA ESPLORATO:
LA NOSTRA MEMORIA.
DOBBIAMO CAPIRE MEGLIO
PER AGIRE MEGLIO.



In questo capitolo prenderemo in esame alcune importanti definizioni che costituiscono le fondamenta di tutto il metodo: memoria a breve e lungo termine, acquisizione, elaborazione e restituzione di un'informazione, span, "formula del primo bacio". Questi concetti sono la bussola grazie alla quale vi muoverete con facilità nella mappa della vostra mente.

La memoria: un tesoro da scoprire

Mi sembra doveroso cominciare un libro sulla memoria partendo proprio dalla sua stessa definizione. La cosa potrebbe apparire banale, ma non lo è affatto. Tutti noi sapremmo fornire descrizioni più o meno precise della memoria, basate in particolar modo sulla nostra personale esperienza, magari aiutandoci con qualche metafora: il luogo dei ricordi, il magazzino dei pensieri, il baule del passato, e così via. In effetti questo tema meraviglioso ha da sempre affascinato non solo gli scienziati ma anche scrittori, poeti e intellettuali, ognuno dei quali ci ha regalato la propria pittoresca definizione. Ma, a prescindere dalle immagini evocative, cos'è davvero la memoria? Come viene definita dalla comunità scientifica? È quel che vedremo in questo paragrafo.

DEFINIZIONE SCIENTIFICA GENERALE DELLA MEMORIA

La memoria è la funzione cognitiva che ci permette di ragionare, di imparare, e, in ultima analisi, di agire. Non potremmo fare assolutamente niente se non avessimo immagazzinato nella nostra mente tutte le informazioni necessarie, come i programmi in un computer. Saremmo semplicemente un corpo vuoto, senza alcuna possibilità di azione. Infatti, è proprio grazie alle cose che sappiamo che siamo in grado di riconoscere gli stimoli del mondo esterno e interno (le nostre sensazioni), interpretarli secondo schemi acquisiti e reagire nel modo che riteniamo più adeguato al contesto. E, per quanto possa sembrare superfluo ripeterlo, **il nostro sapere coincide con la nostra memoria.** Come dicevano gli antichi, *scire est meminisse*, sapere è ricordare. Quante più cose ci ricordiamo, tante più possibilità comportamentali avremo a disposizione.

Un concetto introdotto nell'ambito della cibernetica (W. Ross Ashby, *An Introduction to Cybernetics*, 1956) e che è stato successivamente ripreso dalla Programmazione Neuro-Linguistica, trasportandolo dalle macchine all'uomo, è **la legge della varietà indispensabile**: se le altre risorse sono uguali, in un sistema umano o cibernetico il singolo (uomo o macchina) con una gamma più ampia di reazioni sarà quello che controllerà il sistema stesso. Tradotto in termini più semplici, **la persona che dispone di un numero maggiore di reazioni rispetto al mondo che lo circonda avrà più probabilità di riuscita.** Ciò significa che allargare il proprio sapere, anche grazie allo sviluppo della memoria, comporta maggiori possibilità di successo.

Come abbiamo visto nelle metafore a inizio capitolo, la memoria viene sempre percepita come un luogo o un contenitore all'interno del quale sono organizzate le nostre conoscenze. A tutti gli effetti, le cose stanno proprio così. Il sistema neuronale del nostro cervello, attraverso le connessioni nervose chiamate sinapsi, conserva i dati che abbiamo percepito nel mondo esterno o che abbiamo semplicemente immaginato. Le memorie informatiche sono state progettate proprio a partire dal nostro sistema mentale.

La memoria è la base di tutte le altre facoltà cognitive, il fondamento di ogni elaborazione successiva. Pensate a cosa sarebbe la nostra vita se da un momento all'altro tutta la conoscenza personale improvvisamente sparisse: cosa ci resterebbe? Perderemmo persino la nostra identità, non saremmo più nessuno. Questa non è affatto una frase ad effetto, ma la realtà dei fatti. Qualche anno fa ho letto una storia terribilmente drammatica che esemplifica però al meglio questo concetto. Una donna francese che viveva da lunghi anni in Italia soffriva di una gravissima forma di amnesia che le rendeva impossibile ricordare qualunque informazione sul proprio conto. Era costretta a portarsi sempre con sé un voluminoso pacco di appunti sui quali era scritta la propria storia, ricostruita chissà come. Non aveva parenti o amici che la potessero aiutare altrimenti. Un giorno dimenticò gli appunti in macchina, e la macchina le venne rubata. Quella donna, al culmine della disperazione, si ritrovò al comando di polizia a sporgere denuncia per il furto, senza però riuscire a fornire alcuna informazione se non la sua incredibile vicenda. Le avevano letteralmente rubato la sua identità.

Questa storia al limite dell'inverosimile ci dimostra per assurdo quanto la nostra personalità dipenda indissolubilmente dalla memoria. Il nostro comportamento non è altro che la risultante di tutte le esperienze che nel corso degli anni abbiamo

accumulato e che ci hanno lasciato una traccia stabile nelle cellule nervose del cervello. All'estremo opposto della vicenda della donna francese c'è quella, già citata in altri miei libri, di Funes nel celebre racconto di Jorge Luis Borges *Funes, o della memoria* (nella raccolta *Finzioni*). In questo caso, il protagonista è afflitto da una ipermemoria che gli impedisce di dimenticare la benché minima cosa, di qualunque entità sia. Funes, per ricostruire una giornata intera, impiega esattamente un'altra giornata, in quanto ogni dettaglio si imprime inesorabilmente nella sua memoria. Ma questo eccesso di ricordo gli rende impossibile qualsiasi genere di ragionamento, perché non è in grado di pensare in termini generali di categorie. Per Funes, un termine generico come "cane" non è riconducibile ad alcun concetto astratto, ma gli evoca non solo tutti i cani che ha visto nella vita, ma anche lo stesso cane visto in diversi momenti della giornata. Insomma, la sua memoria prodigiosa è anche la sua condanna.

Questo secondo caso limite, stavolta solo immaginario, ci porta a dire che in parte il comportamento deriva anche da ciò che siamo in grado di dimenticare, perché l'oblio è l'altra faccia della memoria, la facoltà speculare che ci consente di smettere di rivivere continuamente brutte sensazioni, drammi del passato, esperienze negative. Potremmo dire che a fianco dell'arte della memoria dovrebbe esistere anche un'arte dell'oblio, utile tanto quanto la prima. In un certo senso, alcune tecniche sviluppate dalla già citata Programmazione Neuro-Linguistica hanno la funzione di modificare i nostri ricordi, cambiando le sensazioni che abbiamo associato ad essi. Possiamo ad esempio fare in modo che un'esperienza traumatica che abbiamo vissuto e che ci continua a tormentare sia trasformata nella nostra mente in modo tale da non farci più star male. A lungo andare questo ricordo modificato, persa la sua funzione di monito, verrà gradualmente riassorbito per finire quindi nel dimenticatoio. In questo senso, queste tecniche rappresentano una sorta di arte dell'oblio. Vi darò qualche indicazione al riguardo nel capitolo XXX, rimandandovi poi a specifici testi di approfondimento.

Una nave a tre alberi: acquisizione, elaborazione, restituzione

Una tra le possibili definizioni operative di memoria è **capacità di acquisizione, elaborazione e restituzione delle informazioni**. Vediamo nel dettaglio cosa ciò significhi attraverso un semplice esempio.

Supponiamo di vedere per la prima volta un film. Mentre scorrono le immagini, dai titoli di testa fino a quelli di coda, la nostra mente è impegnata nella fase di acquisizione dell'informazione. Il film è finito. Ci è piaciuto talmente tanto che continuiamo a pensarci per tutto il resto della serata, ricostruendo dei passaggi, ragionando su certi snodi della trama, cercando un senso tra alcuni punti oscuri. Questa è la fase dell'elaborazione dell'informazione. Il giorno dopo siete talmente entusiasti che raccontate nei minimi dettagli il film ai vostri colleghi. Ecco la fase di restituzione dell'informazione.

Il processo mnemonico è dunque schematizzabile in questi tre momenti peculiari. Naturalmente l'informazione, di passaggio in passaggio, può subire diverse trasformazioni, risultando alla fine del ciclo notevolmente diversa da quella di partenza. Una buona memoria è quella che conserva il prodotto dei meccanismi mentali, facendo in modo che la copia dell'informazione – ossia quella restituita – risulti

identica all'originale – quella acquisita. In questo senso, la memoria è un'abile falsaria, perché riproduce il più fedelmente possibile quel che abbiamo appreso.

Ognuna di queste tre fasi riveste un'importanza strategica nel processo di memorizzazione. Ricordate il discorso che ha fatto nell'introduzione a proposito della differenza tra il Metodo Golfer e le memotecniche tradizionali? Adesso siete in grado di comprendere più chiaramente le mie parole. Le memotecniche lavorano soprattutto sulla fase di elaborazione, in modo associativo. Niente di sbagliato in questo, si tratta però già della seconda fase del processo. Molte cose nella nostra mente sono infatti già avvenute precedentemente, durante l'acquisizione, ed è esattamente su quella fase che si concentra il mio metodo. L'esperienza mi ha infatti condotto a convincermi che si raggiunge una maggior efficacia, sia in termini di rapidità che di stabilità del ricordo, se si interviene già durante l'acquisizione dell'informazione, utilizzando strategie per fare in modo che i dati che desideriamo ricordare siano resi più facilmente memorizzabili nel momento stesso in cui li raccogliamo. Creare delle immagini EMAICE, come vedremo nel prossimo capitolo, rappresenta un potente sistema di acquisizione.

La fase di restituzione è fondamentale per stabilizzare l'informazione e trasformarla in un ricordo persistente. Più ci eserciteremo nel ripetere i dati immagazzinati, più essi si sedimenteranno nella nostra memoria. È un po' come allenare un muscolo a compiere un certo movimento: con il tempo sarà sufficientemente irrobustito e al contempo istruito da compiere il movimento agilmente, senza sforzo e in modo quasi automatico. Ripetere la restituzione dell'informazione fa in modo che essa si distacchi sempre più dall'acquisizione, dalla situazione di "download", e si insedi stabilmente nella nostra memoria naturale. Quest'ultimo passaggio non è quindi affatto da trascurare ma da tenere in assoluta considerazione.

Attraverso il mio metodo, la fase di elaborazione vera e propria viene in parte distribuita nell'acquisizione e nella restituzione. Pur essendo presente, partecipa più strettamente con la funzione cognitiva che la precede e quella che la segue, rendendo più efficace l'intera operazione. Sotto certi aspetti, si può dire che viene guadagnato un passaggio, con evidenti vantaggi sulle nostre performance.

Il vascello della memoria può trasportare più facilmente le informazioni dal breve al lungo termine... ma cosa significa?

Salpare verso un porto sicuro: la traversata verso la memoria a lungo termine

È possibile fare una distinzione di comodo tra i tipi di memoria in relazione alla permanenza del ricordo. La metafora del viaggio in mare che dà il titolo a questo paragrafo vuole sottolineare come le informazioni compiono una vera e propria traversata nei marosi della mente, e solo alcune di esse riescono effettivamente a giungere a destinazione, unendosi a tutti i nostri ricordi permanenti.

Dunque, quali sono i due poli opposti della memoria? **Possiamo distinguere la memoria a breve da quella a lungo termine: la prima mantiene il ricordo per un periodo compreso tra pochi secondi e due settimane circa, la seconda lo conserva per il resto della vita.** La maggior parte delle informazioni si arenano nella memoria a

breve termine; anzi, alcune restano intrappolate nelle fitte maglie della nostra rete percettiva che filtra accuratamente i dati in entrata e non vengono nemmeno prese in considerazione dalla nostra mente conscia (altrimenti non saremmo assolutamente in grado di gestirle). L'obiettivo di questo libro è insegnarvi a fare in modo che le cose che avete selezionato e deciso di voler ricordare arrivino direttamente in porto nella vostra memoria a lungo termine, dove resteranno per sempre.

[DEFINIZIONE MEMORIA A BREVE E LUNGO TERMINE]

Riprendiamo l'esempio precedente. Quante volte ci è capitato di andare al cinema e nel giro di un paio di settimane non ricordarci il titolo del film e nemmeno la trama? Forse è capitato anche di peggio: magari una volta che eravate particolarmente stanchi e distratti siete andati a cena dopo il cinema e avete tentato inutilmente di ricordare i nomi dei protagonisti, che erano stati ripetuti per oltre due ore...

Niente di più facile, è successo a tutti. Non è affatto raro che una fase di acquisizione inappropriata produca come effetto quello di conservare il ricordo per un periodo estremamente ristretto, che, come ho detto, può svanire quasi subito o durare al massimo un paio di settimane. Quel che resta sono solo ombre confuse e soprattutto i nostri vani sforzi nel tentare di metterle a fuoco, con l'unico risultato di innervosirci.

“Ma come ho fatto a dimenticarmi? Mi sembra impossibile...” Questo è quanto normalmente avviene quando le informazioni si infrangono nella memoria a breve termine. A quel punto, recuperarle sarà praticamente impossibile, a meno di non procedere ad una seconda acquisizione. È quel che facciamo quando ad esempio ripassiamo più e più volte un testo per ricordarcelo, dopo che la prima lettura non ci ha lasciato che pochi ricordi indefiniti. Questo genere di apprendimento, oltre che essere una grande perdita di tempo, non risulta affatto efficace. **Il mio metodo va contro l'acquisizione ripetuta, in favore di un'unica fase di raccolta delle informazioni** (fatta seguendo tecniche precise, che vedremo). Vi consiglio piuttosto di esercitarvi in restituzioni reiterate. Sono certo che appena avrete modo di sperimentare questo nuovo sistema, potrete constatare voi stessi i numerosi vantaggi che comporta.

Ammettiamo poi che, pur non avendo seguito i metodi di memorizzazione efficace che apprenderete nei prossimi capitoli, abbiate comunque prestato sufficiente attenzione al film e che vi abbia davvero coinvolto. Come avevamo ipotizzato in precedenza, il giorno dopo in ufficio ne parlate ai vostri colleghi con dovizia di particolari. Una settimana più tardi, durante una cena con amici, raccontate nuovamente il film, ripercorrendone la trama e descrivendo di volta in volta i personaggi. Cosa avete fatto? Avete ripetuto più volte la restituzione, rielaborando i ricordi in vostro possesso. Guardando attraverso il microscopio della neurologia questa operazione, possiamo suddividerla in una serie di microazioni tra loro collegate secondo un rapporto di causa-effetto: l'utilizzo cosciente dell'informazione, che implica l'aumento dell'area cerebrale coinvolta nella memorizzazione, che a sua volta comporta la creazione di nuove sinapsi (collegamenti elettrochimici tra cellule nervose), che infine conduce allo stabilizzarsi del ricordo. Il fatto che a questo punto esso rimanga nella memoria a lungo termine, ossia per tutta la vita, dipende da molti fattori, il più importante dei quali è certamente il modo in cui è stata effettuata l'acquisizione.

Inoltre, per assicurarci il mantenimento del ricordo, sarebbe opportuno di tanto in tanto ripetere la restituzione dell'informazione, che non necessariamente deve proiettarsi verso l'esterno ma può anche coinvolgere esclusivamente la nostra mente.

Nel caso del film, non è obbligatorio parlare con altre persone della trama, è sufficiente ripassarla mentalmente come se la stessi raccontando a qualcuno.

Siamo arrivati ad un punto importante, per non dire fondamentale, che rende il mio metodo unico ed estremamente utile nella vita di tutti i giorni. Le tecniche che vi insegnerò vi permetteranno infatti di saltare un passaggio, grazie ad un efficace sistema di acquisizione. Avrete la possibilità di traghettare il ricordo direttamente nella memoria a lungo termine anche in assenza dell'utilizzo cosciente dell'informazione, limitandosi a "rinfrescarlo" di tanto in tanto. In altri termini, **imparerete a ricordare per sempre qualsiasi informazione dopo averla acquisita una sola volta!** Non è fantastico?

Presto sarete in grado di leggere un libro e ricordare vita natural durante i suoi contenuti al pari del compleanno dei vostri cari, i nomi dei fratelli, il titolo del vostro album preferito, il vostro voto di maturità, l'anniversario di fidanzamento o di matrimonio (a proposito: ve lo ricordate o ricevete regolarmente dei rimproveri dal partner? Non preoccupatevi, da adesso in avanti saprete sempre quando comprare le rose...). Diventerete capaci di apprendere qualunque cosa desideriate in modo facile e veloce, immagazzinando nella memoria a lungo termine articoli, libri, vocaboli italiani e stranieri, nomi, luoghi, leggi, poesie, appuntamenti, formule matematiche, regole, testi di studio, grafici, insomma, davvero ogni genere di dati sotto qualsiasi forma. Il Metodo Golferà è infatti sufficientemente duttile da non presentare alcun limite di applicazione.

Dopo aver definito meglio la memoria, le fasi che la compongono e le sue distinzioni in base alla durata del ricordo, è venuto il momento di affrontare un'altra domanda basilare che mi viene continuamente rivolta: come possiamo misurare la memoria? Domanda tutt'altro che scontata, vista la relativa intangibilità e inafferrabilità della nostra mente, che per sua natura sfugge a calcoli troppo stringenti. La scienza ha cercato però di dare una risposta, che vedremo nel prossimo paragrafo.

L'orizzonte della memoria: lo span

Per quanto possa sembrare strano, anche la memoria può essere in un certo senso calcolata. Esiste infatti un'unità di misura della quantità di dati che possiamo acquisire uno dopo l'altro, separati da un breve intervallo di tempo, per la precisione due secondi. Tale quantità è stata definita dalla comunità scientifica **span**, ed è attualmente l'unica unità di misura accreditata per valutare le capacità mnemoniche.

[DEFINIZIONE SPAN]

Come tutti i sistemi di misura, anche lo span ha un'applicazione prettamente empirica. Per calcolare il valore di span di una persona, infatti, le viene sottoposta una serie di dati a due secondi l'uno dall'altro, quindi le viene chiesto di ripeterli nella giusta sequenza, senza ometterli né invertirli. La quantità di dati riportati nella successione corretta costituisce lo span di quella persona.

Lo span normale è di 7 ± 2 , oscilla cioè di due unità intorno al valore medio di sette. Ciò significa che il numero di dati memorizzati correttamente varia da cinque a nove. Lo span definisce per così dire l'orizzonte, la visuale sul mare della memoria. Adesso sapete qualche cosa in più anche sui *vostr*i attuali limiti di memoria. Sapete che se vi vengono elencate dieci parole, dieci indirizzi, dieci nomi, sarete in grado di riportarne correttamente almeno cinque e al massimo nove. Stupiti? Delusi? O, piuttosto, increduli?

Vi offro immediatamente la possibilità di mettere alla prova i valori medi di span e soprattutto voi stessi. Potrete facilmente scoprire il *vostro* span grazie al facile esercizio che segue. Si tratta di un elenco di venti parole, in un ordine assolutamente casuale. Ciò che dovete fare è prendere un pezzo di carta, appoggiarlo sul foglio coprendo tutta la lista dalla seconda parola in giù, leggere la prima parola, lasciare passare circa due secondi, far scivolare la carta per scoprire la parola successiva nella lista, leggerla, far passare due secondi, far scivolare la carta, e così via fino all'esaurimento della lista. Pronti?

1. Tram
2. Fantasia
3. Marco
4. Colino
5. Eccezionale
6. Naturalezza
7. Mentre
8. Crumiri
9. Deterrente
10. Lustrare
11. Abbaglio
12. Insaponato
13. Mulinello
14. Sperare
15. Cavalletta
16. Hotel
17. Belle
18. Animatamente
19. Nebulizzatore
20. Nonostante

Ora, senza far passare troppo tempo, scrivete qui sotto le parole che vi ricordate, ma *assolutamente nell'ordine corretto*. Non barare! Se adesso non hai modo di scrivere, ripetile mentalmente contando con le dita.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Confrontate i vostri ricordi con la lista originale. Com'è andata? Quante sono le parole che siete stati in grado di riportare senza errori nella giusta sequenza? Questo è il vostro span. Adesso sapete con precisione la misura della vostra memoria attuale, che in linea di massima dovrebbe essere compresa nel famoso 7 ± 2 . Potrebbe capitare che il vostro valore sia appena inferiore o superiore all'intervallo, il che sta semplicemente ad indicare che la vostra capacità si discosta di qualche punto in meglio o in peggio rispetto alla media.

A questo punto vi svelo un altro vantaggio del mio metodo: qualunque sia il vostro valore attuale di span, avrete la possibilità di alzarlo davvero considerevolmente. Di quanto? Beh, posso assicurarvi che **alla fine di questo libro il vostro span sarà almeno cinquanta!** Infatti, anche lo span può essere migliorato in misura rilevante attraverso due sistemi: l'educazione e l'allenamento. Infatti, **la nostra memoria può essere educata e deve essere allenata**. Educare la memoria significa apprendere i metodi per farla lavorare al meglio, sfruttando al massimo le sue potenzialità. Questo è appunto l'argomento di questo libro. Il passo successivo è appunto l'allenamento, l'esercizio costante delle tecniche. D'altronde, è impossibile giocare bene a calcio se si entra in campo una volta ogni due mesi.

Nel caso dello span, capite bene come un più efficace sistema di acquisizione possa fare la differenza. La situazione del test che avete appena fatto è sicuramente innaturale, da laboratorio (difficilmente nella vita quotidiana vi capiterà infatti che vi venga dettata una lista di parole senza alcun nesso logico l'una con l'altra), ma è la semplificazione più precisa di cosa significhi ricevere una serie di input da ricordare, e soprattutto serve per capire quanto una appropriata acquisizione effettuata al momento stesso della ricezione del dato possa influire sulla nostra capacità di raccogliere informazioni con successo. Se riuscirete a migliorare il vostro span in una situazione così complicata come quella del test, immaginatevi come vi sarà facile memorizzare informazioni ordinate secondo un contenuto sensato.

Uno dei casi più clamorosi che mi siano mai capitati durante i miei corsi è quello di Claudio, un uomo di sessantacinque anni. Avevo fatto in aula il test individuale per la determinazione dello span personale, e Claudio era il più abbattuto di tutti: era riuscito a ripetere tre parole correttamente e la quarta un po' modificata (disse "gatto" al posto di "gatti"). Il fatto di reputarsi sotto la media aveva drasticamente abbassato la sua convinzione di riuscire a migliorare la propria memoria. Tra l'altro, in quel corso la maggior parte degli altri partecipanti aveva ottenuto risultati appena *sopra* la media, il che lo fece sentire ancora più svantaggiato.

Era davvero una situazione particolare, che rischiava di compromettere la qualità del suo apprendimento. Visto che desidero che ogni persona che partecipa ai corsi torni a casa felice e soddisfatta, sapendo di aver impiegato bene il proprio tempo e i propri soldi (è ciò che mi spinge anche a fare corsi con un numero ristretto di partecipanti, per poter garantire la massima qualità), mi sono preso particolarmente a cuore il caso di Claudio, senza ovviamente trascurare gli altri. Utilizzavo le pause per parlare con lui, smussando la sua convinzione limitante e alimentando invece la fiducia nelle sue capacità. Anche gli altri partecipanti avevano capito la situazione e continuavano a incoraggiarlo.

Durante i due giorni di corso lo interpellai spesso per gli esercizi pratici e ogni volta che affrontavo un nuovo argomento mi assicuravo che tutto gli fosse chiaro. Più andavano avanti le ore di lezione, più mi rendevo conto dal suo sguardo che stava recuperando il gap iniziale e aveva tirato fuori la voglia di farcela. Lo vedevo esercitarsi mentalmente anche durante il pranzo. Sapevo che sarebbe migliorato considerevolmente, ma ancora non sapevo quanto... alla fine del corso feci rifare a tutti il test sullo span, in modo che ognuno di loro avrebbe potuto valutare concretamente i propri progressi. Ci fu un incremento generale assai rilevante, erano quasi tutti intorno alle settanta informazioni. Claudio fu l'ultimo. Continuavo ad aumentare il numero di dati, e lui ogni volta li ripeteva. Erano tutti ammutoliti. Claudio portò il suo span a centosei! Io stesso rimasi allibito: era partito da tre! Alla fine scrosciò un applauso spontaneo e le pacche sulla spalla continuarono anche fuori dall'aula.

Continuiamo a sentirci di tanto in tanto, e mi fa piacere sapere che il mio metodo gli ha permesso di migliorare la sua vita. Claudio, che era appena andato in pensione, ha cominciato una nuova attività in cui la memoria gli è stata di enorme aiuto: ha infatti aperto un negozio di antiquariato, che era sempre stata la sua più grande passione, e ricordare con precisione la storia dell'arte, le caratteristiche degli oggetti che vende e, non ultime, le preferenze di ogni singolo cliente gli ha permesso di consolidare ben presto la propria attività. E pensare che inizialmente Claudio si sentiva sotto la media! Migliorare lo span sarà come allargare il vostro orizzonte e cominciare a vedere più lontano, sempre più lontano... alla scoperta di un nuovo mondo.

La “formula del primo bacio”

Adesso che abbiamo visto insieme anche qual è l'unità di misura della memoria, facciamo un passo avanti e prendiamo in esame il rapporto tra la significatività del ricordo e la memoria a lungo termine. Questo rapporto riveste un ruolo cruciale nel nostro discorso, perché mette in relazione l'acquisizione, la memoria a lungo termine, lo span e le immagini EMAICE, che costituiranno interamente l'argomento del prossimo capitolo. Vi chiedo quindi di prestare grande attenzione a quanto sto per dirvi.

Come ho già più volte ripetuto, il Metodo Golfera pone un accento particolare sulla fase di acquisizione dell'informazione. Questo fatto non è casuale, ma deriva dallo studio del funzionamento del cervello. Applicare specifiche tecniche al momento stesso dell'apprendimento consente di attivare particolari reazioni elettrochimiche che creano connessioni molto forti tra i dati che abbiamo inserito.

In particolare, una corretta acquisizione, grazie ai meccanismi della mente, consente di collocare nella memoria a lungo termine non solo l'informazione stessa, ma anche tutto ciò che in un arco ristretto di tempo la precede o la segue, anche se non è strettamente legato all'informazione. Ciò significa che la nostra memoria naturale è in grado di registrare anche le *circostanze* contestuali all'acquisizione, di qualunque genere esse siano. Naturalmente, l'acquisizione deve però avere alcune caratteristiche peculiari che stimolino adeguatamente la memoria e mettano in moto una serie di reazioni che amplino il raggio intorno all'informazione principale. Si tratta quindi di allargare lo span, il nostro orizzonte mentale, istituendo relazioni (non necessariamente di senso) tra gli elementi che compongono la sequenza di informazioni in entrata. Se ripensate al test precedente capite facilmente che se la memoria genera legami tra le parole che precedono o seguono diventa molto più semplice ricordare.

Facciamo subito un esempio. Pensate al vostro primo bacio. Lasciate che la vostra mente ritorni a quella precisa situazione. Se è necessario, chiudete pure gli occhi. Fate in modo di riportare a galla i vostri ricordi legati al primo bacio, pensate a cos'era successo un attimo prima e a quali sono state le reazioni immediatamente successive, vostre e di chi abbracciavate (suppongo che foste abbracciati...). Rivedete le cose che vedevate allora, riascoltate le parole e i rumori, rivivate le emozioni, le sensazioni corporee, i profumi e i sapori.

Di sicuro la scena adesso vi sarà molto chiara, così come le circostanze che la avvolgono. Il primo bacio è uno di quei momenti che non a caso definiamo indimenticabili, perché sono generalmente segnati da una serie di caratteristiche che lasciano tracce indelebili nella nostra memoria a lungo termine. Più o meno consapevolmente, vi sarete accorti che, assieme al momento preciso del bacio, avete riportato alla mente anche molte cose che gli stanno intorno, come le parole o gli sguardi che vi siete scambiati prima dell'attimo fatale, i sorrisi che sono seguiti, come eravate vestiti, i particolari del luogo in cui vi trovavate, ma anche dettagli apparentemente irrilevanti che avete fissato solo perché avvenivano contemporaneamente, ad esempio una persona che passava di lì, il telefono che squillava, i rumori del traffico, e via di seguito, di rimembranza in rimembranza. Accade infatti spesso che quando rievochiamo certi momenti particolarmente significativi, la nostra mente si lasci andare ad un piacevole errare intorno al ricordo stesso, proseguendo in un groviglio di immagini, suoni e sensazioni che si rincorrono senza soluzione di continuità. È quel che si dice "abbandonarsi ai ricordi".

Possiamo riassumere quanto detto attraverso una formula, necessariamente schematizzante:

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

Con "**A**" intendo un avvenimento acquisito in modo corretto, con "**c**" le circostanze dell'evento, ossia le informazioni che precedono e seguono l'avvenimento, con "**t**" il tempo e con "**L**" la memoria a lungo termine. Detto per esteso, significa che **l'avvenimento significativo e le sue circostanze, in rapporto al tempo, costituiscono la memoria a lungo termine.**

[SPIEGAZIONE SCIENTIFICA DELLA FORMULA]








Ho deciso appunto di chiamarla “**formula del primo bacio**”, proprio perché ritengo che questa definizione renda bene l’esperienza che occorre ricreare, seppur ovviamente con le dovute proporzioni, per agevolare il ricordo di una particolare informazione e le circostanze appartenenti al suo contesto spazio-temporale.

Il fatto fondamentale alla base del mio metodo è che il primo bacio è riproducibile infinite volte. Ossia, mi spiego meglio... Una volta appurato il fatto che avvenimenti come il primo bacio scatenano una serie di reazioni biologiche che fanno sì che la mente catturi nella memoria a lungo termine un’informazione acquisita una volta soltanto, assieme agli altri dati in qualche modo ad essa collegati, quel che occorre fare è estrarre le caratteristiche peculiari di tale ricordo assunto a prototipo e imparare ad applicarle anche ad altre informazioni meno “epocali”, per stimolare la stessa efficacia.

Ho riassunto queste caratteristiche sotto il nome di EMAICE, ed è di questo che parleremo nel prossimo, fondamentale capitolo. Il nostro viaggio alla scoperta della memoria comincia a definire la propria rotta in modo sempre più preciso... Ma prima, come di consueto, qualche allenamento.

Salva con nome

C:\Desktop\Metodo Golfero\Alla scoperta della memoria

-  La memoria è [DEFINIZIONE SCIENTIFICA].
-  Le tre fasi del processo mnemonico si articolano in acquisizione, elaborazione e restituzione dell’informazione.
-  Il Metodo Golfero rende più efficace la fase di acquisizione: favorisce il ricordo permanente dell’informazione, semplifica il processo di memorizzazione e lo rende più veloce.
-  Rispetto alla permanenza del ricordo, la memoria può essere definita a breve termine (da pochi secondi a due settimane) e a lungo termine (per tutta la vita).
-  L’unità di misura della memoria è lo span, cioè la quantità di informazioni che riusciamo ad acquisire sequenzialmente , a due secondi l’una dall’altra, nell’ordine corretto.
-  Attraverso le mie tecniche, il vostro span attuale può essere migliorato almeno di dieci volte.
-  La “formula del primo bacio” indica che un avvenimento significativo e le informazioni ad esso collegate, in rapporto al tempo, costituiscono la memoria a lungo termine.

Allenamenti sulle caratteristiche della memoria

Tempo stimato per i 5 allenamenti: 50'

1. Più che un esercizio, questa è una semplice riflessione. Pensate a qualche occasione in cui la vostra memoria non solo vi è stata d'aiuto, ma ha addirittura forgiato la vostra immagine nei confronti degli altri, contribuendo alla formazione della vostra buona reputazione. Abbiamo infatti tutti vissuto delle situazioni in cui il fatto di ricordare informazioni, esperienze e conoscenze ha favorito la nostra immagine sociale, che è diventata parte della nostra identità. È utile prendere coscienza dell'importanza che la memoria riveste nei nostri rapporti con gli altri, che inevitabilmente si riflettono anche sulla nostra autostima e sulla sicurezza che riponiamo in noi stessi e nelle nostre capacità.
Per contro, è anche opportuno pensare ad una circostanza in cui non ci si è dimostrati perfettamente all'altezza della situazione, e come invece essere dotati di una buona memoria avrebbe influito positivamente sulla prestazione e di conseguenza sulla percezione degli altri rispetto alla nostra identità. Tenete presente in questo contesto la legge della varietà indispensabile.
2. Per riflettere meglio sulla tripartizione del processo di memorizzazione (acquisizione, elaborazione, restituzione), potete fare questo semplice esercizio. Prendete un qualsiasi testo, ad esempio un articolo di giornale lungo almeno due pagine e leggetelo con l'intenzione di ricordarne i concetti fondamentali. Appena terminato, riflettete brevemente sul modo in cui l'avete letto, che cosa vi ha colpito, che stratagemmi avete utilizzato durante la lettura al fine di memorizzarlo. Avrete definito per sommi capi la vostra strategia di acquisizione. Poi, ripassatevi mentalmente l'articolo cercando di fissare i vostri ricordi nel modo che ritenete più efficace. Cosa avete pensato? In che modo? Secondo quali schemi? Questa è l'elaborazione. Infine, ripetete a qualcuno (o comunque a voce alta) il contenuto, cercando di essere il più precisi possibile. Fate caso a come riportate il contenuto, alla sua restituzione. Poi rileggete velocemente l'articolo per valutare quanto siete stati fedeli e cosa non avete memorizzato. Questo esercizio vi fornirà un quadro di massima del vostro attuale processo di memorizzazione.
Pensate a come sarebbe poter rendere più veloce e più efficiente il vostro metodo, saltando la fase di elaborazione e ricordando tutti i particolari che adesso vi sono sfuggiti... Mi sembra di sentirvi dire: "Fantastico", giusto? Beh, è quel che sarete presto in grado di fare!
3. Quali sono alcune delle informazioni contenute nella vostra memoria a lungo termine? Cercate di spaziare con la mente, passando dai nomi dei vostri amici e parenti ai libri che vi sono più piaciuti, da episodi scolastici a quelli della vacanza preferita, dal primo amore all'album del cuore. Constatate con quanta limpidezza questi ricordi fanno ormai parte di voi. Pensate adesso all'effetto che vi farebbe se poteste scegliere di

memorizzare con la stessa ricchezza di particolari qualsiasi cosa desideriate: chiudete gli occhi e immaginate con il maggior realismo possibile cosa provereste se foste in grado di poter ricordare QUALUNQUE cosa. Felicità? Soddisfazione? Meraviglia? Sicurezza in voi stessi? Entusiasmo? Cercate di mantenere questa sensazione ogni volta che prendete in mano questo libro, e quando ci sarà bisogno di impegno da parte vostra per imparare il mio metodo rievocate la sensazione con quanta più energia potete. Sarà il vostro sprone a superare ogni eventuale sforzo.

4. Fate un altro test per misurare il vostro span. Le modalità sono le stesse dell'esercizio che avete già svolto. Questa volta le parole sono solo dieci.

- Canestro
- Stesura
- Espressionistica
- Lentamente
- Scavare
- Tom
- Senza
- Misurazione
- Onesto
- Conseguenza

E adesso scrivete di seguito le parole che ricordate:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Com'è andata? Meglio, peggio o uguale al test precedente? Vi ripeto che al termine del libro saprete memorizzare con estrema facilità e rapidità una lista ben più lunga. Intanto, è importante che abbiate chiari i limiti del vostro span attuale.

5. Abbiamo visto la formula del primo bacio. Adesso vi chiedo di immaginare in tre minuti di tempo un'altra situazione che ricordate con particolare nitidezza. Siete liberi di scegliere quella che preferite e che ritenete più opportuna. L'importante è che sia un ricordo che appartiene alla vostra memoria a lungo termine e che siate in grado di rievocarlo nei dettagli. Rivivete con grande intensità quel momento, mettendo a fuoco le immagini, ricostruendo attimo per attimo quello che avete udito, le sensazioni che avete provato e i sentimenti che hanno attraversato il vostro corpo. Cercate di essere il più precisi possibile. È fondamentale che abbiate chiare anche tutte le cose che sono

successe prima, durante e dopo il momento, anche se hanno poco a che vedere con il ricordo principale. In altri termini, rendetevi conto di quanto le circostanze vi siano rimaste impresse.

Questo allenamento sottolinea ancora una volta come la memoria naturale ritiene in modo fisiologico una serie di informazioni che sono legate al fulcro del ricordo solo in quanto si trovano in una prossimità spazio-temporale. Ripensate a questo esercizio quando ci troveremo ben presto a utilizzare in modo conscio questa straordinaria capacità del nostro cervello per memorizzare quantità rilevanti di informazioni.