

CAPITOLO III: DIVENTARE REGISTI DELLA MENTE

Le meraviglie del pensare per immagini



Schermata iniziale del capitolo: creare immagini con la mente

LA NOSTRA IMMAGINAZIONE È UN DONO.
POTETE TRASFORMARE OGNI COSA
IN UN'IMMAGINE MEMORABILE.
DOVETE SCOPRIRE IL TALENTO
CHE RENDE UNICA LA VOSTRA MENTE.



In questo capitolo vedremo come trasformare la mente in un vero e proprio set, mettendo in scena un film di cui voi sarete i registi. Impareremo infatti a pensare per immagini, utilizzando tecniche come l'“immagine stessa”, la metafora e l'assonanza. Infine, capiremo come integrare queste nuove nozioni con il metodo EMAICE.

Ciak! Una visita al nostro set mentale

In questo capitolo indosserete panni ancora diversi: dopo quelli del viaggiatore e del mago, eccoci nelle vesti di registi. Infatti, la nostra capacità di visualizzare immagini mentali può essere assimilata proprio a quella di un regista cinematografico che pensa, allestisce, fotografa e proietta le immagini di un set. Nel capitolo precedente avete imparato come costruire immagini EMAICE, e sicuramente avrete già avuto la sensazione di essere dei registi che devono creare un'inquadratura, decidendo accuratamente le caratteristiche dell'immagine.

Inserire esagerazione, movimento, associazione inusuale e coinvolgimento emotivo significa elaborare un vero e proprio film per trasformare un'idea in un'immagine che rispetta canoni ben definiti, in parte simili agli aggiustamenti necessari ad un set per

poter essere immortalato su pellicola. In fondo, è qualcosa che ci capita spesso: quando ci immaginiamo qualcosa, magari un evento che deve accadere, non facciamo altro che mettere in scena preventivamente la situazione secondo quello che desidereremmo (o che invece abbiamo paura) accada. Tanto è vero che nel linguaggio comune diciamo “farsi un film” per indicare proprio il processo mentale di costruzione immaginaria.

Anche quando non siamo impegnati a creare *ex novo* una situazione, **il nostro pensiero funziona comunque attraverso rappresentazioni mentali polisensoriali – che coinvolgono cioè tutti e cinque i sensi – ma che si presentano principalmente come immagini.** Ci riesce particolarmente difficile infatti fare ragionamenti di qualsiasi tipo senza tradurre i concetti in una qualche forma di visualizzazione, suscitata dall’idea stessa. Non è detto che questo avvenga a livello conscio, perché spesso le rappresentazioni sono così rapide da sfuggire alla nostra consapevolezza. Sappiamo però che ciò avviene, che ne siamo consci o meno. Tanto è vero che quando ci sforziamo di assimilare qualche riflessione complessa che riceviamo dall’esterno, quel che facciamo è tentare di costruirci immagini adeguate a rappresentare ogni snodo del discorso. Quando ci imbattiamo in termini astratti, non immediatamente riconducibili a qualche tratto figurativo, come ad esempio emozioni, ragionamenti e giudizi, la nostra mente cerca ugualmente di tradurli in immagini che, a seconda della nostra esperienza e della nostra cultura, meglio si prestano ad articolare i contenuti del discorso. Lo ripeto, questo avviene anche se non lo vogliamo.

Pensate ad esempio alla lettura di un romanzo. Mentre scorrete le pagine, quel che fate in maniera inconscia è creare il vostro film della vicenda. I personaggi prendono forma, le azioni vengono messe in scena, i sentimenti si trasfigurano nelle espressioni dei protagonisti. Magari ce ne rendiamo conto solo di tanto in tanto, ma il film non ha mai smesso di essere girato. Accade talvolta che un passaggio del romanzo non ci risulti molto chiaro e solo a quel punto ci sforziamo consciamente di ripetere il brano parola per parola, costruendo lentamente un’immagine per ogni singolo concetto esposto. Potremmo quindi dire che il nostro lavoro sulle immagini mentali diventa più consapevole soprattutto quando il nostro ragionamento subisce qualche arresto, qualche inceppamento di senso, e per riparare lo strappo abbiamo bisogno di ricorrere alla costruzione di “immagini-guida”.

È quindi facile capire come **le immagini mentali possano essere costruite sia in maniera logica, razionale, argomentativa, che in modo istintivo, intuitivo, associativo.** A seconda dello scopo che ci siamo prefissi e delle caratteristiche del concetto, propenderemo più per uno dei due sistemi. Facendo una generalizzazione, possiamo dire che solitamente un termine astratto come “priorità” subirà un processo di visualizzazione più logico (abbiamo cioè bisogno di escogitare un’immagine che, secondo il nostro personale punto di vista, simboleggi quel concetto: a me, ad esempio, viene in mente una busta con il francobollo di posta prioritaria), mentre un termine che indica un oggetto concreto come “sedia” sarà visualizzato più rapidamente in modo istintivo.

Il pensare per immagini mette in moto precisi meccanismi dal punto di vista cerebrale. I neurofisiologi si sono a lungo occupati di questo argomento, certamente centrale per ricostruire i processi che sono alla base della memoria, e le conclusioni che ne hanno tratto sono ... **[RICERCHE SCIENTIFICHE SUL PENSARE PER IMMAGINI]**

Entrambi gli approcci di visualizzazione sollevano immediatamente una questione di condivisibilità. Senza aver bisogno di addentrarci troppo nei delicati argomenti delle scienze cognitive, se ci confrontiamo con le altre persone possiamo facilmente constatare che il medesimo termine verrà rappresentato mentalmente in tanti modi diversi quanti sono gli individui che lo ascoltano. Non si verificherà mai la stessa visualizzazione da parte di persone differenti, perché ognuno di noi tenderà a ricondurre il concetto alla propria personale esperienza, che per definizione non può essere identica a nessun'altra. Le stesse parole "priorità" e "sedia" saranno rappresentate da tutti voi in modi dissimili, in quanto le vostre sedie saranno sempre diverse dalla mia. Anche nel caso in cui sia io che voi pensassimo alle sedie che abbiamo nel salotto, e che per un caso fortuito il modello fosse lo stesso, cambierebbe comunque il nostro modo di visualizzarle, le caratteristiche stesse dell'immagine. Pensate anche al caso delle vacanze con gli amici. Quando tornate a casa e raccontate quel che è capitato, vi accorgerete di quanto il vostro racconto sarà diverso da quello dei vostri compagni di viaggio, tanto è vero che spesso ci sentiamo dire da chi ci ascolta: "Ma eravate tutti nello stesso posto?" Eppure, dal punto di vista strettamente fisico, abbiamo vissuto esattamente le stesse esperienze. Quel che cambia è la rappresentazione mentale, e quindi il ricordo conseguente. Oppure, ancor più stranamente, le immagini mentali della medesima casa da parte dei coniugi non coincideranno mai del tutto, anche se vivono negli stessi ambienti ogni giorno. Vi sono mai capitate esperienze simili? Credo proprio di sì, niente di più comune.

Con il passare del tempo una serie di immagini mentali si sedimenteranno nella memoria a lungo termine e finiranno per costituire il nostro personale abbecedario simbolico. Come infatti accadeva nei vecchi sussidiari delle elementari, ad alcune parole veniva associata la relativa figura stilizzata, corrispondente alla lettera iniziale in ordine alfabetico: Arco, Bicicletta, Casa, Dente, Edera, e così via.

Allo stesso modo, inconsapevolmente, tutti noi abbiamo una riserva di immagini mentali che corrispondono istintivamente alla nostra unica e personale rappresentazione dei concetti più comunemente utilizzati nella vita comune. Mamma, ad esempio, evocherà immediatamente in noi l'immagine di nostra madre, molto probabilmente sempre con le stesse caratteristiche e nello stesso contesto. Io visualizzo sempre mia madre affacciata al balcone vestita nello stesso modo, quando aveva quarant'anni. Evidentemente il ricordo di una circostanza in cui ho effettivamente visto mia madre al balcone è stata assunta dal mio cervello come prototipo del mio concetto universale di "madre". Lo stesso potrei dire per figlio, salotto, albero, sole, automobile, ecc.

Ovviamente, molti concetti sono soggetti a cambiamenti nel corso del tempo, ma quel che mi preme sottolineare è che ognuno di noi ha comunque a propria disposizione uno specifico corredo di immagini mentali di cui si serve per tradurre i concetti che usa più spesso. Quando capita al contrario di apprendere un nuovo termine o una nuova idea, la nostra mente continuerà a legarla proprio alla situazione e alle immagini mentali da essa suscitate. Ricordate la formula del primo bacio? Vi ripeto il concetto: le circostanze vengono immagazzinate assieme all'evento principale. È probabile che i concetti relativi all'EMAICE verranno più o meno consciamente legati al momento in cui avete letto quelle pagine e alle visualizzazioni che avete prodotto durante il processo di comprensione del testo e nello svolgimento degli esercizi (magari, lo stesso cane che ho utilizzato come esempio didattico).

Come abbiamo visto, quindi, non è possibile per noi ragionare senza l'ausilio di immagini che supportino i nostri pensieri, e l'immaginazione ci consente di visualizzare anche concetti ad elevato grado di astrazione, in quanto ogni idea può essere ricondotta ad una rappresentazione di tipo figurativo. Gli altri sensi forniranno certamente un apporto alla costruzione (suoni, odori, sapori, sensazioni tattili, emozioni), ma lo strumento principale del pensiero restano le immagini.

Il pensare per immagini è dunque un tratto comune a tutti gli individui, nessuno escluso. Ognuno di noi, senza saperlo, ha la vocazione del regista, quantomeno a livello mentale. La memoria si comporta esattamente nello stesso modo del pensiero "in presa diretta", ossia archivia ogni genere di ricordo in forma di immagini. Nulla può essere immagazzinato se non attraverso rappresentazioni visive che evocano in noi l'idea da cui siamo partiti. In questo senso, possiamo considerare la memoria come un vero e proprio archivio fotografico della nostra esistenza, in cui sono contenute sia le esperienze vissute nel mondo esterno che quelle puramente sentite o immaginate. È l'insieme delle tracce e degli indizi che il trascorrere del tempo ha disseminato nel suo fluire attraverso la nostra esistenza.

Vediamo adesso come le caratteristiche del pensiero visivo che abbiamo appena descritto si adattino con quelle del metodo EMAICE.

Girare film memorabili

La storia del cinema è costellata da film che hanno segnato l'immaginario collettivo, avventure straordinarie interpretate e girate in modo altrettanto straordinario. Certi film – ognuno ha i propri preferiti – sono talmente efficaci da segnare per sempre la nostra vita, al pari di esperienze realmente vissute in prima persona. A tutti gli effetti, la stessa visione di un film può costituire una vera e propria esperienza in se stessa, soprattutto se è avvenuta in un momento della nostra vita particolarmente propizio a quella determinata storia, perché magari si adatta a quanto ci sta capitando in quel periodo. La nostra memoria conserverà permanentemente un ricordo delle sequenze principali.

Lo stesso dobbiamo fare noi con i nostri pensieri. Abbiamo la possibilità di renderli indimenticabili attraverso il metodo EMAICE e assecondando le caratteristiche del pensiero per immagini. Non dobbiamo fare altro che girare il nostro personalissimo film mentale facendo attenzione che alcune caratteristiche del set siano rispettate.

Abbiamo visto come il nostro pensiero funzioni attraverso visualizzazioni, e che abbiamo la possibilità di farlo consciamente o inconsciamente. Evidentemente, la costruzione delle immagini EMAICE dovrà passare necessariamente attraverso un processo consapevole di visualizzazione. Non ci costerà alcuna fatica, visto che è quel che il nostro cervello fa ogni singolo istante, persino quando dormiamo (cosa sono infatti i sogni se non film meravigliosi? I surrealisti si ispirarono proprio alle immagini oniriche per realizzare i loro capolavori). Limitiamoci dunque ad assecondare il meccanismo naturale della mente.

Il primo punto fondamentale è questo: quando dobbiamo memorizzare qualsiasi informazione dobbiamo trasformarla in un'immagine.

In questo capitolo abbiamo già visto che ogni immagine mentale è individuale. Se per alcuni aspetti questo potrebbe costituire un fattore limitante – non essendo tutti in possesso delle stesse idee universali, a volte spiegare agli altri un determinato concetto diventa difficile – nel caso della memoria l'unicità delle immagini costituisce per certi versi un vantaggio, una peculiarità che dobbiamo volgere a nostro favore. Infatti, quando vi ho parlato di coinvolgimento emotivo, quel che intendevo è che visualizzando un'idea qualsiasi ognuno deve attingere alla propria esperienza personale.

Non a caso ho insistito molto su questo concetto: è necessario comprendere che dobbiamo esercitare la mente proprio nella direzione da lei voluta per fare in modo che funzioni in modo ottimale. Dunque, occorre che le immagini non risultino generiche o neutre ma siano quelle che la vostra mente vi suggerisce, in quanto il coinvolgimento emotivo da esse suscitato le imprime profondamente nella vostra memoria. L'immagine della sedia dovrà quindi essere assolutamente *la vostra*, che non avrà niente a che vedere con la mia o con quella di chiunque altro. La sua unicità rappresenta una sorta di marchio di fabbrica della vostra memoria.

In secondo luogo, quindi, l'immagine dovrà essere quella suggerita dalla vostra mente, quella che vi suscita il maggior coinvolgimento emotivo.

Anche la distinzione tra creazione logica e creazione istintiva può essere ricondotta al nostro discorso. Infatti, il modo in cui visualizziamo dipende anche dal tipo di idea corrispondente. Il principio generale è che dovete utilizzare la prima immagine che vi viene in mente, e questo proprio per il ragionamento che vi ho appena fatto. È vero però che mentre alcune idee sono guidate soprattutto dall'istinto in quanto appartengono al famoso abbecedario mentale di cui abbiamo parlato, come ad esempio "madre", altre, più astratte, hanno bisogno di un processo razionale un po' più articolato, come ad esempio "priorità".

Per quanto valga sempre la regola del "buona la prima", sempre per restare in ambito cinematografico, è anche vero che mentre certe immagini si formano istantaneamente altre hanno bisogno dello sviluppo della pellicola. È bene che teniate presente questa distinzione, in quanto deve servirvi a ricordare che avete due modi di visualizzazione, entrambi efficaci ed entrambi appartenenti al vostro normale modo di pensare. È comunque vero che **con la pratica dovete fare in modo di accorciare sempre più il tempo di costruzione logica dell'immagine e utilizzare sempre più il metodo istintivo**. Questo perché risparmierete tempo durante la memorizzazione e inoltre sfrutterete al meglio i suggerimenti intuitivi della mente. In molti casi è ovviamente quasi impossibile distinguere tra i due metodi, in quanto logica e istinto sono spesso interdipendenti e sovrapposti. Ugualmente, credo che almeno in questa prima fase esplorativa possa esservi utile tenere sott'occhio questa divisione.

Come terzo punto, dovete scegliere la prima immagine che vi viene in mente, per quanto alcune saranno immediate e altre più costruite.

Prima di concludere il paragrafo, torniamo per un momento al parallelismo con il cinema. Se ripensate ai film che ricordate meglio, certamente alcuni conterranno immagini fantastiche, sequenze particolarmente concitate o ancora particolari bizzarri o comici. Non vi fa venire in mente niente? Esagerazione, movimento, associazione inusuale: sia i fondamenti del mio metodo EMAICE sia le scelte dei registi di successo non sono certamente frutto del caso, ma al contrario vanno incontro al modo in cui il

cervello sceglie le informazioni da selezionare e ricordare. Non starò a ripetere perché le immagini esagerate, in movimento e associate in modo inusuale richiamino la nostra attenzione, voglio solo sottolineare che molto spesso il cinema utilizza consapevolmente queste stesse caratteristiche per realizzare film di grande impatto e successo. I film comici e quelli d'azione – che sono infatti in cima alle classifiche – sfruttano in un certo senso il metodo EMAICE.

Vi esorto dunque a calarvi sempre più nel ruolo di registi. Adesso che sapete bene che strategie usare, girate film memorabili per la vostra mente!

Tre sceneggiature di successo: “immagine stessa”, metafora, assonanza

Così come ad Hollywood esistono dei generi ben codificati che riscuotono un enorme successo di pubblico, in quanto sono ormai ben collaudati e ampiamente studiati, allo stesso modo noi abbiamo la possibilità di mettere in scena delle immagini con grande facilità seguendo alcuni schemi che siamo sicuri ci porteranno agevolmente al risultato voluto. Teniamo solo momentaneamente da parte il metodo EMAICE, che recupereremo alla fine del capitolo, e concentriamoci adesso su alcune tecniche che vi consentiranno di visualizzare rapidamente, semplicemente e con grande efficacia tutti i concetti che dovrete archiviare nella memoria a lungo termine. Ricordate sempre che l'obiettivo è quello di pensare per immagini, quindi il primo passaggio sarà proprio quello di trasformare figurativamente i contenuti.

Le tre tecniche di cui voglio parlarvi sono “immagine stessa”, metafora e assonanza. Anche in questo caso valgono le considerazioni che vi ho fatto nel precedente capitolo: abbiate fiducia in voi stessi e nelle vostre capacità. Quelle che alla prima lettura potrebbero apparirvi come tecniche complesse con la pratica e l'esercizio faranno parte delle vostre abilità inconscie, come guidare l'auto o andare in bicicletta. Non dovrete più chiedervi cosa fare perché il vostro cervello sarà più rapido di voi ad eseguire direttamente la visualizzazione nel modo corretto.

E adesso vediamo queste tecniche una per una.

“Immagine stessa”

È il metodo più facile ed immediato. Consiste molto semplicemente nel crearvi l'immagine stessa della parola/concetto che volete memorizzare. Se dovete visualizzare un tavolo, evocate l'immagine del primo tavolo che vi viene in mente. Il vostro intuito vi suggerirà sicuramente quello che per voi è in assoluto “il” tavolo, da cui siete emotivamente coinvolti.

Lo stesso vale per cucina, armadio, strada, barba, gatto, falce, Andrea, figlio, prigioniero, e così via. Vi sarete certamente accorti che, per utilizzare questa tecnica, è necessario che la parola/concetto sia fisicamente rappresentabile e abbia un corrispettivo visuale. Non è detto che il concetto debba necessariamente essere realmente esistente, basta che possa essere concepito e rappresentato attraverso un'immagine corrispondente.

Ad esempio, possiamo facilmente visualizzare un'astronave piuttosto che un ippogrifo anche se, fino a prova contraria, non esistono nel nostro mondo ma li abbiamo comunque visti in film o in illustrazioni. Possiamo persino usare l'“immagine stessa” anche senza aver mai visto una qualsiasi rappresentazione della parola/concetto, basta che sia ricostruibile dalla nostra immaginazione attraverso i canoni abituali. Poniamo il caso che dobbiate visualizzare un extraterrestre fatto come un uomo ma con sei dita per mano: sarà sufficiente modificare mentalmente l'immagine di un uomo qualunque (anzi, la vostra idea di uomo) aggiungendo un dito in ogni mano.

Questa tecnica non ha bisogno di ulteriori spiegazioni perché è quella che solitamente usiamo per rappresentarci qualsiasi concetto fisico. È sufficiente pensare all'immagine più familiare legata ad una parola. Il metodo è anche sicuramente il più veloce e quello che fa più leva sulla nostra capacità associativa. Quindi, utilizzatelo ogni volta che potete.

Ma come fare nei casi in cui il concetto non sia così facilmente riconducibile ad un'immagine precisa, ad esempio con i termini astratti? Potete usare il metodo della metafora.

Metafora

Al di là del suo esatto significato in ambito linguistico, all'interno del Metodo Golferà il sistema della metafora è da intendersi come una strategia di trasformazione in immagini che simbolicamente rimandino alle parole/concetti che si intendono memorizzare. Generalmente questo accade quando il concetto è astratto e non è dunque facilmente riconducibile al metodo “immagine stessa”. In teoria, potreste utilizzare la metafora anche per parole rappresentabili in sé, come il tavolo del precedente paragrafo, anche se credo sia molto più semplice procedere con il primo metodo spiegato.

La trasformazione metaforica non segue regole precise, in quanto ognuno di noi ha il proprio background culturale e la propria *forma mentis* per visualizzare i simboli che rimandano ai concetti astratti. Ma facciamo comunque qualche esempio per capirci meglio.

“Allegria” non è rappresentabile in sé, ma diventa molto chiaro se ci figuriamo una persona che ride, balla e gesticola. “Democrazia” potrebbe essere tradotto con un seggio elettorale (il vostro) in cui andate a votare, “arroganza” con l'uomo politico che ritenete più prepotente (qui non c'è che l'imbarazzo della scelta...), “amore” con il viso radioso del vostro partner, “buono” con il vostro piatto preferito, e così via.

Anche i verbi spesso hanno bisogno di essere metaforizzati, nel senso che devono venire immortalati in una qualche immagine che colga con un esempio il senso dell'azione espressa. Se per esempio il concetto è “lavorare”, un termine troppo ampio e generico, avrete bisogno di “filmare” una scena che per voi rappresenta il lavoro (il vostro ufficio, gli operai in fabbrica, ecc.). Per “oltrepassare”, una persona che scavalca una linea di sicurezza, per “denunciare” qualcuno dai carabinieri che sta sporgendo denuncia, per “scrivere” una persona che sta vergando una lettera, ecc.

Un'altra tipologia di parole/concetti che potrebbe essere utile trasformare in metafora sono le categorie generali, che per definizione devono coprire sotto il proprio ombrello semantico una serie molto ampia di elementi e non possono quindi essere rappresentate ricorrendo all'"immagine stessa". Se volete visualizzare un concetto come quello di "stoviglie", avrete bisogno di crearvi un'immagine che contenga qualche elemento che per voi indica le stoviglie (pentole, piatti, bicchieri, ecc.), o magari una lavastoviglie aperta che mostra il suo contenuto. Per "amici", immaginate un gruppo di vostri amici in una fotografia, per "animali" un giro nello zoo, per "alfabeto" la tastiera di un computer...

Con la pratica, sarete in grado di trasformare in metafora qualsiasi concetto, anche il più apparentemente astruso, in pochi istanti. La metafora è l'altro grande sistema di visualizzazione, che copre praticamente ogni altra possibilità esclusa dall'"immagine stessa". Quel che vedo ai miei corsi è che le persone aumentano considerevolmente la propria velocità di visualizzazione tramite metafora in pochissimo tempo, appena hanno preso fiducia in se stessi e cominciano a sentirsi sempre più rilassati. In effetti assumere uno stato d'animo tranquillo e sereno facilita enormemente la capacità di pensare per immagini. Dovete evitare in ogni modo di sentirvi sotto esame o di dover necessariamente provare qualcosa a voi stessi. Vi basterà lasciarvi andare e prendere tutto come un gioco. La tensione inibisce le nostre abilità mentali, specialmente quelle che hanno bisogno di una certa dose di immaginazione e di intuito.

A proposito di questa metodologia, Angela, una studentessa di filosofia che ha frequentato un mio corso, ha detto: "È straordinario come i concetti che prima mi sembravano così astratti improvvisamente hanno assunto l'aspetto di immagini vere e proprie. Mi è molto più facile adesso non solo ricordarmi idee e nozioni, ma questo sistema, che ormai è diventato automatico e inconscio, mi aiuta già anche durante la lettura a rendere più vive le pagine... persino quelle di Hegel e Kant!" La metafora, infatti, è particolarmente utile per la memorizzazione di testi ad alto contenuto concettuale. La memoria è così in grado di ricordare anche testi generalmente ritenuti difficoltosi in quanto privi di riferimenti concreti alla nostra vita quotidiana.

Riprenderemo ovviamente nel corso di tutto il libro il metodo della metafora e avrete modo di fare tanti esercizi al riguardo. Intanto passiamo all'ultima tecnica di visualizzazione, imparata la quale sarete in grado di coprire qualsiasi parola/concetto vi capiti di voler ricordare.

Assonanza

Esistono parole che non è facile associare immediatamente all'"immagine stessa" né ad una qualche metafora. Si tratta di quei casi in cui i termini non designano un concetto fisico e nemmeno una categoria astratta facilmente traducibile in metafora. In queste situazioni è preferibile utilizzare l'immagine di un concetto che suona simile, appunto assonante. Qualche esempio chiarirà meglio cosa intendo più di una qualsiasi definizione generale.

Una parola come "edificante" potrebbe essere rappresentata come un "edificio" in costruzione, "evento" come del "vento" che scompiglia dell'Edera (l'iniziale "e" +

vento), “periodo” come un gruppo di “peri”, “allegoria” con un “allagamento”. Gli esempi sono infiniti, come le assonanze che possono scaturire dalla vostra immaginazione.

L’assonanza può essere anche utilizzata scomponendo le parole in termini più brevi, visualizzabili con maggior facilità. Personalmente, mi capita spessissimo di fare ricorso a questa sottocategoria dell’assonanza. Vedrete infatti che è molto utile e si presta a tantissimi usi. Ad esempio, un termine filosofico come “occorrenza” può essere visualizzato come la vostra amica “Enza” che “accorre” verso di voi. Facile, vero? Altri esempi: “ortodonzia” con un “orto” in cui ci sono una “donna” e vostra “zia”, “giacimento” con un enorme “mento” che “giace” in un letto, “potassio” con un giardiniere che “pota” in piedi su alcune “assi”, “federazione” con la “federa” del cuscino del vostro “ziona”... Anche qui c’è davvero di che divertirsi! Vedrete infatti che vi troverete a ridere di alcuni accostamenti, ed è proprio quel che ci vuole: tenete sempre a mente infatti l’esagerazione e l’accostamento inusuale.

Vi accorgerete che alcuni “personaggi” delle vostre immagini nate dalla scomposizione vi verranno spesso a trovare: cominciate quindi ad abituarvi alla loro presenza e a familiarizzare con loro. La zia, lo ziona, Enza, il postino, il prete, solo per fare qualche esempio, verranno scomodati di frequente. Questo perché la nostra lingua (come tutte le altre) prevede spesso l’uso di prefissi e suffissi, ossia delle particelle linguistiche che vengono messe prima o dopo la radice di un nome per specificarne il senso. Casi di prefisso sono “post-” (da cui “postino”) e “pre-” (da cui prete): “postbellico” potrebbe essere immaginato come un postino che recapita una lettera a degli uomini belli, mentre “prefrontale” potrebbe essere un prete che benedice la vostra fronte.

Casi di suffisso, invece, sono “-zia” (da cui “zia”), “-ziona” (da cui “ziona”) ed “-enza” (da cui “Enza”): oltre agli esempi che abbiamo già fatto prima, possiamo considerare anche “cartomanzia” come vostra zia che gioca a carte, “annunciazione” come il vostro ziona che fa un annuncio solenne a tavola, “vertenza” come Enza in punta di piedi sul vertice di un cono. Come vedete, si è costituita una vera e propria compagnia di attori ricorrenti, e visto che voi siete i registi, la cosa mi sembra assolutamente giusta e appropriata!

A questo punto, potrebbe sorgervi una domanda più che mai appropriata: ma se ci immaginiamo un “edificio” al posto di “edificante” o un “allagamento” invece di un’“allegoria”, come potremo ricordare le parole di partenza? Non rischiamo così di confonderci? La risposta è semplice: il processo logico che avete utilizzato per passare da un termine all’altro, se avete fatto correttamente l’operazione, resterà ancorato saldamente all’immagine, per cui la memoria naturale ricostruirà automaticamente la sostituzione e voi saprete tornare facilmente indietro da “vento” a “evento”. Vi assicuro che non c’è possibilità di sbagliarsi.

Anche se adesso potrebbe sembrarvi tutto un po’ strano, vedrete che più farete pratica più questi concetti vi appariranno talmente semplici da diventare parte del vostro modo abituale di pensare e di ricordare. Come di consueto, in fondo al capitolo troverete una serie di allenamenti per utilizzare fin da subito quel che avete appreso in questi paragrafi.

Queste sono tre “sceneggiature” di sicuro successo per la vostra memoria. Ci tengo però ad aggiungere alcune note a margine, per chiarire ulteriormente certi punti che mi stanno particolarmente a cuore.

Note di sceneggiatura

Queste tecniche non sono le uniche. I tre metodi che vi ho appena esposto non sono chiaramente gli unici modi con cui è possibile passare da una parola/concetto ad un'immagine mentale. Sono però quelle che tra tutte reputo più efficaci. Mi sembra inutile elencarvi per filo e per segno tutte le sfumature dell'“immagine stessa”, metafora e assonanza in quanto finirebbero solo con il confondervi le idee. È assolutamente sufficiente che impariate a padroneggiare con destrezza queste tre tecniche per essere in grado di visualizzare perfettamente ogni cosa. Potrete essere direttamente voi a scoprire da soli alcune variazioni durante la vostra pratica: in questo modo, nascendo da una scoperta personale, le assimilerete ancor meglio che se ve le spiegassi in questa sede.

Le tecniche difficilmente sono “pure”. Questo significa che nella maggior parte dei casi vi troverete ad applicare più tecniche contemporaneamente. La distinzione che ho fatto è artificiale e mi serviva principalmente per ragioni didattiche, per farvi apprezzare meglio le differenze tra un metodo e l'altro. Nella pratica, non sempre le cose sono così separate. Nei casi di scomposizione della parola come “occorrenza”, ad esempio, si lavora sia con l'assonanza che con l'“immagine stessa” e la metafora (infatti, una volta divisa in due la parola, abbiamo visualizzato sia Enza che, attraverso una riduzione metaforica, il verbo “accorrere”). Naturalmente, non è importante che riconosciate di volta in volta quante e quali tecniche avete utilizzato. Vi ho fatto questa considerazione solo per avvertirvi che non siete obbligati ad usarne una per volta e che anzi molto spesso esse vengono applicate in modo cumulativo.

Le tecniche diventeranno intuitive. È normale che per i primi tempi vi verrà naturale ricorrere alla logica per pensare a quale tecnica usare. State imparando qualcosa di nuovo e avete giustamente bisogno di rifletterci sopra. Presto, però, questo processo sarà in gran parte affidato all'intuito e all'istinto, per cui sarà la vostra mente a decidere in un attimo quale metodo impiegare per creare un'immagine. Vi costruirete insomma una vostra competenza, una sorta di pilota automatico che guiderà le operazioni mentali. Per questa ragione, il tempo che adesso vi è necessario per visualizzare si risolverà in una frazione di secondo.

Dovete usare le tecniche che vi vengono più spontanee. Questo è quasi un corollario del discorso precedente. Dovete evitare di sforzarvi e trovare ogni volta la tecnica che in teoria è migliore. Come vi ho già ripetuto più volte, è importante che lasciate decidere alla vostra mente, all'intuito, perché quella è sicuramente la scelta migliore. Utilizzate la prima immagine che vi viene in mente, senza stare a pensarci troppo su: evidentemente è quella che il vostro cervello reputa migliore.

Ancora una volta, pensate alla legge della varietà indispensabile. Disporre di più tecniche per la visualizzazione vi consentirà di avere un numero maggiore di scelte. Se

non riuscite a percorrere una strada, potrete sempre sceglierne un'altra. Apprendere più modi per affrontare un problema vi consentirà di cavarvela in ogni situazione. Tenete sempre a mente che le immagini non sono in sé il fine ultimo, ma solo uno strumento per immagazzinare le informazioni nella memoria a lungo termine. Quindi è certamente utile poter avere diverse soluzioni per raggiungere più velocemente lo scopo.

Il tocco finale del regista: applicazione dell'EMAICE alle immagini

A questo punto vi resta solo un ultimo passo per completare questa sezione, ossia integrare le tecniche di visualizzazione con il metodo EMAICE. Non è importante che *riusciate subito* a lavorare su entrambi i fronti, ed è certamente difficile che siate in grado prima di alcuni tentativi, ma sarei stupito se entro qualche giorno non saprete facilmente creare delle immagini appropriate e memorizzabili.

Adesso si tratta infatti di applicare alle visualizzazioni le caratteristiche di esagerazione, movimento, associazione inusuale e coinvolgimento emotivo su cui ci siamo già a lungo soffermati. Mentre procedete con le visualizzazioni, utilizzando una delle tre tecniche sopra esposte, abituatevi a creare le immagini con le caratteristiche corrette. Al di là di questi primi momenti che vi serviranno per apprendere a fondo il metodo, in seguito dovete cercare di fare tutto contemporaneamente, altrimenti impiegherete molto tempo e le immagini finali non saranno efficaci tanti quanto quelle generate in modo intuitivo.

Vi propongo uno schema possibile per procedere dalla parola/concetto iniziale all'immagine finale ben formata. È solo un percorso esemplificativo, ma credo possa fornirvi delle indicazioni utili per orientarvi in questa prima fase. Successivamente, sarete voi stessi a interiorizzare i passaggi come meglio credete. L'importante è però che il risultato finale corrisponda alle esigenze.

Vediamo quindi il processo, *step by step*, prendendo come esempio la parola "cavalluccio":

1. Creazione dell'immagine con coinvolgimento emotivo ed esagerazione.

Il termine mi fa venire subito in mente il cavalluccio marino. Attraverso il sistema "immagine stessa", visualizzerò quindi un ippocampo. Ma *quale* ippocampo? Sceglierò automaticamente quello a cui sono legato da qualche ricordo che mi coinvolge emotivamente – nel mio caso, uno che ho trovato sulla spiaggia quando ero bambino. Ma *come* lo visualizzerò? Nel momento stesso in cui creo l'immagine, devo ricordarmi della caratteristica di esagerazione. Quindi, il mio cavalluccio marino me lo figurerò enorme. Ecco che abbiamo svolto il primo passo, ossia quello di associare un'immagine ad una parola che presenti anche gli aspetti di esagerazione e coinvolgimento emotivo.

2. Aggiungere associazione inusuale e movimento.

Adesso che ho l'immagine, potrò facilmente creare un'associazione inusuale e metterla in movimento. In questo caso, posso collegarla all'insolito colore fucsia

e farla galoppare. L'immagine finale che è scaturita dalla parola "cavalluccio" è quindi il cavalluccio marino che avevo visto da bambino, diventato enorme, di color fucsia, che galoppa allegramente sulla spiaggia. Siete riusciti a vederlo anche voi? Credo proprio di sì.








Ricordatevi sempre che occupate la fatidica sedia del regista e avete il compito di girare film memorabili. Con il tempo anche queste due fasi, che già contengono in sé diverse attività mentali, finiranno per fondersi in un unico istante in cui l'immagine vi apparirà intuitivamente in possesso di tutte le qualità che la rendono facile da ricordare.

Non dovrete più fare mente locale sulle tecniche, le caratteristiche e le fasi, perché il cervello farà da solo tutto il lavoro. Già dopo un paio di giorni, per quanto intensi, i miei corsisti restano esterrefatti dai progressi nella visualizzazione che sono stati in grado di raggiungere in così poco tempo. D'altronde, si tratta solo di istruire la nostra mente a fare in modo conscio una serie di operazioni che fa già senza fatica, in quanto costituiscono la sostanza stessa del pensiero.

In questo capitolo abbiamo già fatto molto lavoro. Imparare ad applicare questi concetti è la parte più importante di tutto il metodo e i passaggi successivi non sono che conseguenze. Prima di proseguire nella lettura mi raccomando di fare pratica con gli allenamenti e di cominciare ad esercitarvi anche autonomamente la prossima volta che leggete o ascoltate qualcosa. Iniziate fin d'ora a trasferire nella pratica quotidiana le nozioni di memorizzazione e vedrete che come per incanto tutto vi sembrerà sempre più facile e divertente.

Salva con nome

C:\Desktop\Metodo Golferi\Diventare registi della mente

-  Il nostro pensiero funziona per immagini; le immagini mentali di una persona sono uniche, diverse da quelle di tutti gli altri.
-  Le immagini mentali possano essere costruite sia in maniera logica, razionale, argomentativa, che in modo istintivo, intuitivo, associativo.
-  Quando dobbiamo memorizzare qualsiasi informazione dobbiamo trasformarla in un'immagine.
-  L'immagine scelta dovrà essere la prima che vi viene in mente, quella che vi suscita il maggior coinvolgimento emotivo.
-  Le tre principali strategie di visualizzazione sono:
 - "Immagine stessa": quando la parola/concetto è facilmente traducibile nella sua visualizzazione.
 - Metafora: quando la parola/concetto astratta ha bisogno di essere trasformata in un'immagine simbolica.
 - Assonanza: quando la parola/concetto (o le sue parti) è più facilmente rappresentabile attraverso termini simili.
-  Dovete usare le tecniche che vi vengono più spontanee: con la pratica l'applicazione diventerà istintiva.
-  Le immagini dovranno rispettare le caratteristiche EMAICE, ossia esagerazione, movimento, associazione inusuale e coinvolgimento emotivo.

Allenamenti sul pensare per immagini

Tempo stimato per i 6 allenamenti: 40'

1. Pensare per immagini: "immagine stessa".

Mettetevi tranquilli e rilassati e... divertitevi! Qui di seguito trovate una lista di parole che potrete facilmente visualizzare tramite la strategia "immagine stessa". In questo, come nei prossimi tre allenamenti, non preoccupatevi di applicare già anche le caratteristiche EMAICE all'immagine. Limitatevi a visualizzare, cercando di farlo il più rapidamente possibile. Lasciate che sia la mente a suggerirvi l'immagine che preferisce. Vi accorgete che la vostra velocità di visualizzazione aumenterà sensibilmente parola dopo parola.

- ⊕ Imperatore
- ⊕ Occhio
- ⊕ Cancelli
- ⊕ Remo
- ⊕ Minestrone
- ⊕ Foglia
- ⊕ Uncino
- ⊕ Bambino
- ⊕ Posacenere
- ⊕ Naso
- ⊕ Treno
- ⊕ Giocattolo
- ⊕ Lumaca
- ⊕ Dentista
- ⊕ Zattera
- ⊕ Asino
- ⊕ Edera
- ⊕ Salvagente
- ⊕ Hostess
- ⊕ Quadro
- ⊕ Vetrata

2. Pensare per immagini: metafora.

Passiamo adesso alle parole/concetti che possono essere rappresentati agilmente attraverso l'uso della metafora. Vi ricordo che potrebbero essere termini astratti,

verbi e categorie generali. Le immagini che scaturiranno potranno essere le più disparate, proprio perché ognuno di noi ha una propria esperienza e una propria cultura attraverso le quali filtrare gli input che ci vengono dall'esterno.

- ⊕ Indicare
- ⊕ Odore
- ⊕ Cestinare
- ⊕ Ruvido
- ⊕ Meraviglia
- ⊕ Felice
- ⊕ Umidità
- ⊕ Baciare
- ⊕ Persone
- ⊕ Natalità
- ⊕ Temere
- ⊕ Garantire
- ⊕ Libertà
- ⊕ Durezza
- ⊕ Zelo
- ⊕ Aspettare
- ⊕ Esteriorità
- ⊕ Sassi
- ⊕ Humour
- ⊕ Quantità
- ⊕ Vantarsi

3. Pensare per immagini: assonanza.

La terza serie comprende parole che si prestano ad essere visualizzati attraverso termini che suonano simili o ad essere scomposti in elementi più piccoli, anch'essi facilmente visualizzabili.

- ⊕ Ideazione
- ⊕ Orifizio
- ⊕ Cinefilo
- ⊕ Rinascimento
- ⊕ Mole
- ⊕ Finta
- ⊕ Ultrarosso
- ⊕ Biancastro
- ⊕ Pretesto
- ⊕ Postmoderno
- ⊕ Nosocomio
- ⊕ Topografia
- ⊕ Greve
- ⊕ Latenza
- ⊕ Dovizia

- Zeppa
- Avanguardia
- Esercitare
- Sudario
- Hacker
- Quadriga
- Vita

Adesso, non come se fossero "le soluzioni" di una rubrica di enigmistica, vi dirò a cosa ho pensato io nel visualizzare queste immagini. Si tratta semplicemente di una traccia possibile (certamente non l'unica) con la quale confrontare la vostra.

Ideazione = lo zione che dice: "Idea!"

Orifizio = assonante con orafo, oppure lo zio con degli ori

Cinefilo = un cinema con davanti un enorme filo

Rinascimento = un mento che rinasce dalla terra

Mole = assonante con mola, una macina da mulino

Finta = assonante con fonte (d'acqua)

Ultrarosso = un ultrà vestito di rosso

Biancastro = un astro molto bianco

Pretesto = un prete che legge un testo sacro

Postmoderno = un postino che recapita un mobile molto moderno

Nosocomio (ospedale) = un comico con un naso enorme

Topografia = un topo che scrive in bella grafia

Greve = assonante con grave (come ad esempio un malato)

Latenza = Enza che sta su un lato di una stanza

Dovizia = mia zia che chiede: "Dove?"

Zeppa = assonante con zappa

Avanguardia = una guardia che sta davanti a qualcosa

Esercitare = un esercito... eccitato!

Sudario = il mio amico Dario che suda copiosamente

Hacker (pirata informatico) = assonante con la lettera "acca"

Quadriga (un cocchio trainato da quattro cavalli) = dei quadri con una riga disegnata

Vita = assonante con vite

Come ho già detto, queste sono solo proposte, buone tanto quanto le vostre. La cosa importante è che il risultato finale sia efficace.

4. Pensare per immagini: immagini miste.

La prossima lista di parole è, per così dire, "libera". Per visualizzare i termini non avete indicazioni preliminari su quale tecnica utilizzare, dovete farvi guidare dal vostro intuito e da quel che vi sembra più naturale. Se qualche parola vi risulta più difficile di altre non preoccupatevi: è normale che siate più portati verso certe parole. È importante mantenere la serenità necessaria, non allarmarsi e proseguire con calma nelle visualizzazioni.

- ⊗ Tram
- ⊗ Fantasia
- ⊗ Marco
- ⊗ Colino
- ⊗ Eccezionale
- ⊗ Naturalezza
- ⊗ Mentre
- ⊗ Crumiri
- ⊗ Deterrente
- ⊗ Lustrare
- ⊗ Abbaglio
- ⊗ Insaponato
- ⊗ Mulinello
- ⊗ Sperare
- ⊗ Cavalletta
- ⊗ Hotel
- ⊗ Belle
- ⊗ Animatamente
- ⊗ Nebulizzatore
- ⊗ Nonostante
- ⊗ Canestro
- ⊗ Stesura
- ⊗ Espressionistica
- ⊗ Lentamente
- ⊗ Scavare
- ⊗ Tom
- ⊗ Senza
- ⊗ Misurazione
- ⊗ Onesto
- ⊗ Conseguenza

Mentre le visualizzavate, vi sembrava forse di averle già viste? Certamente! Sono le parole che avevo utilizzato nei due test per misurare il vostro span... Molto probabilmente in quel momento vi sono sembrate impossibili da memorizzare, mentre sono sicuro che dopo averle trasformate in immagini si sono in un certo senso "ammorbidite". Questo fenomeno è esattamente quel che dovrebbe succedere. Tradurre in immagini le parole le rende molto più appetibili per il pensiero, più governabili, tanto è vero che se adesso ripetessimo il test dello span con ogni probabilità i vostri risultati sarebbero migliori.

5. Pensare per immagini: EMAICE.

In questo allenamento vi ripeterò alcune parole prese dai primi tre esercizi. Rievocate le immagini che avete già costruito e verificate se esse contengono le quattro caratteristiche EMAICE, una per una. Laddove ne mancasse una, o a maggior ragione tutte, provvedete ad aggiungere di volta in volta esagerazione, movimento, associazione inusuale e coinvolgimento emotivo.

- ⊗ Imperatore
- ⊗ Occhio
- ⊗ Cestinare
- ⊗ Rinascimento
- ⊗ Meraviglia
- ⊗ Felice
- ⊗ Ultrarosso
- ⊗ Baciare
- ⊗ Persone
- ⊗ Naso
- ⊗ Topografia
- ⊗ Giocattolo
- ⊗ Lumaca
- ⊗ Durezza
- ⊗ Zeppa
- ⊗ Avanguardia
- ⊗ Esercitare
- ⊗ Sassi
- ⊗ Hostess
- ⊗ Quadriga
- ⊗ Vetrata

Com'è andata? Avete fatto davvero un gran lavoro, ve lo assicuro. Adesso avete bisogno di staccare qualche minuto prima di procedere con il prossimo ed ultimo allenamento, quello ricapitolativo.

6. Pensare per immagini: immagini miste + EMAICE.

L'esercizio consiste nel pensare per immagini EMAICE. Prima di svolgerlo, riguardatevi i due step descritti nell'ultimo paragrafo di questo capitolo, per passare direttamente da una parola/concetto ad un'immagine ben formata. È possibile che vi serviranno anche dieci secondi per visualizzare correttamente ogni singola parola, ma sappiate che l'obiettivo a cui tendere (e che raggiungerete con la pratica) è di creare l'immagine quasi istantaneamente, in pochi attimi. Per adesso, comunque, prendetevi il tempo che vi occorre, cercando però di essere veloci e non pensarci troppo. Ricordate che la spontaneità dell'immagine è una delle sue caratteristiche di successo per la memoria.

- ⊗ Sigaretta
- ⊗ Camino
- ⊗ Orologio
- ⊗ Passione
- ⊗ Busta
- ⊗ Capacità
- ⊗ Computer
- ⊗ Convinzione
- ⊗ Dizionario

- Specchio
- Ormone
- Melanzana
- Libro
- Matita
- Ancoraggio