

INTRODUZIONE

La memoria, la vita e l'uomo



Schermata iniziale del capitolo: considerazioni sulla memoria

TUTTI ABBIAMO LA POSSIBILITÀ DI
MIGLIORARE FACILMENTE LA MEMORIA.
I VANTAGGI SULLA QUALITÀ DELLA
NOSTRA VITA SARANNO STRAORDINARI.



In questo capitolo passeremo in rassegna alcuni luoghi comuni inesatti relativi al tema della memoria e vedremo come lo sviluppo di questa capacità mentale vi consentirà di ottenere grandi risultati in tutti gli ambiti della vostra vita, sia in quelli personali che professionali.

Una storia a lieto fine

Da bambino, il mio problema era la memoria.

Non ci credete? Vi assicuro che non sto scherzando: a scuola avevo qualche difficoltà, come del resto altri miei compagni, perché facevo una gran fatica a ricordarmi le tante materie di studio. Visto che però volevo prendere dei bei voti, passavo le mie giornate in casa a fare i compiti. Tuttavia, il richiamo dei giochi in cortile era grande, credo possiate capirmi... Sentivo gli schiamazzi degli altri bambini che correvano in giardino e intanto mi rattristavo davanti agli esercizi di matematica. Non mi rassegnavo al fatto che non ci fosse un modo per fare le cose meglio e più velocemente.

Poi, a dodici anni, l'incontro fatale con un amico di famiglia. Il prof. Andrea Vitali, studioso del Medioevo di fama internazionale, ascoltò con interesse il mio problema e mi fece un gran sorriso. Mi rivelò che esistevano libri molto antichi in cui avrei potuto trovare una soluzione al mio assillo. Lì per lì quasi non mi sembrò vero. Avrei davvero potuto andare bene a scuola e allo stesso tempo avere il tempo per giocare a pallone?

Meraviglioso! Dovevo assolutamente scoprire il modo. Andrea mi soffermò soprattutto su due nomi, che evocarono immediatamente in me fantasie irrefrenabili: Giordano Bruno e Pico della Mirandola.

Lessi con un fervore quasi febbrile quei testi straordinari che insegnavano a migliorare la memoria attraverso una serie di tecniche curiose e stravaganti. Quello fu solo l'inizio. Attraverso quelle pagine andai ancora a ritroso nel tempo, arrivando fino al mondo latino. Scoprii con grande meraviglia che l'uomo, nel corso dei secoli, aveva inseguito e trovato dei rimedi per fare fronte alla difficoltà del ricordo, elaborando una vera e propria *arte della memoria*.

Mi ci volle un anno intero per studiare in profondità quella materia così affascinante, e cominciai ad applicare le teorie che scoprii nei libri nella mia vita quotidiana. Mi accorsi subito, e non senza enorme stupore, che quelle tecniche funzionavano! Ben presto imparai a memorizzare velocemente e in modo duraturo le nozioni scolastiche e finalmente ebbi il tempo per passare gran parte del pomeriggio in cortile... Ammetto che i miei compagni cominciarono a invidiarmi un po': come facevo a prendere bei voti e contemporaneamente trovare il tempo per giocare?

All'inizio (e questa etichetta me la sono portata dietro per un bel pezzo) mi dissero che ero un "genio". A me la cosa faceva un certo piacere in quanto solleticava il mio orgoglio, ma mi stancai molto presto della cosa perché cominciava ad allontanarmi dagli altri bambini, che mi consideravano un tipo strano. Così, cercai di spiegare agli amici che avevo solo imparato un metodo per ricordare meglio le cose. Il passo successivo è stato quello di insegnare agli altri le stesse tecniche che avevo scoperto. Può sembrare strano, ma questi sono stati i miei primi corsi sulla memoria!

In seguito, non ho fatto altro che perfezionare questi due aspetti, ossia migliorare la mia memoria e migliorare quella degli altri. Il primo impegno, tra le altre cose, mi ha portato a ricordare, parola per parola, 261 libri e ad acquisire la capacità di memorizzare un numero di 10.000 cifre al primo ascolto, sapendolo poi ripetere anche in ordine inverso o sparso. La comunità scientifica mondiale, in seguito ad una ricerca condotta dall'Università Vita-Salute del San Raffaele di Milano in collaborazione con il Boston Institute of Technology, mi ha definito (lo dico con un po' di riluttanza) "l'uomo con più memoria al mondo". Sul numero 63 del *Brain Research Bulletin*, una delle più prestigiose pubblicazioni sulla memoria, gli autori della ricerca hanno affermato di non essere in grado di stabilire i limiti della mia memoria.

Uno dei punti più controversi e dibattuti era se la mia capacità dipendesse da fattori ereditari, oppure se fosse solo il frutto dell'applicazione costante di un metodo efficace. La risposta, giunta al termine di lunghi anni di ricerca, è stata chiara: **il mio corredo genetico non differisce da quello dell'uomo medio e le mie capacità derivano esclusivamente dall'aver utilizzato un modello mnemonico che consente risultati straordinari**. So che questo fatto potrebbe apparirvi incredibile, eppure la mia storia rappresenta un tipico esempio di quel che la nostra mente è in grado di fare grazie alla convinzione, l'impegno, l'allenamento e le condizioni ottimali per potenziarne enormemente le possibilità.

Nel corso di oltre dieci anni di studio, ho affinato il mio sistema per renderlo il più divulgabile possibile. Il mio impegno è stato profuso nell'insegnare ad oltre 100.000 persone il sistema più efficace per imparare ad ampliare gli orizzonti della memoria. Ho integrato le tecniche degli antichi con le mie scoperte personali e ho accorpato la sintesi di tutti i miei studi in ciò che ora è noto come Metodo Golferà, quello che vi presenterò in questo libro.

Sono ancora oggi alla costante ricerca del miglioramento. Proprio grazie al contatto diretto con voi in occasione dei corsi che tengo in tutto il mondo, continuo ad apportare cambiamenti al mio metodo, per renderlo sempre più accessibile e funzionale. Ho dedicato la vita allo studio profondo della memoria. Anche la società internazionale di formazione per cui lavoro è completamente votata alla divulgazione delle tecniche che rendono possibile a tutti voi di sviluppare una memoria davvero eccezionale. Ed è proprio ciò che questo libro vi insegnerà.

Un metodo che favorisce la memoria naturale

Mi preme introdurre subito un concetto, prima ancora di addentrarci nei dettagli delle diverse tecniche. Vorrei infatti spiegarvi sotto quali aspetti il mio metodo non è assimilabile a nessuna delle tecniche di memorizzazione attualmente in circolazione e che vengono comunemente definite “memotecniche”. Per quanto solo più avanti nel libro sarete in grado di comprendere appieno il significato delle mie parole, ritengo importante fare già adesso un primo accenno al nocciolo della questione. Questo perché desidero che siate consapevoli fin dall’inizio che ciò che imparerete in questo testo è diverso da quello che avreste potuto trovare altrove, e ritengo anche che sia più efficace – altrimenti non lo insegnerei...

Le memotecniche (o mnemotecniche) tradizionali hanno un carattere esclusivamente associativo, ossia sono basate sulla costruzione di associazioni mentali una volta che l’informazione è già stata assunta. Il metodo puramente associativo, come vedremo meglio più avanti, a mio avviso è troppo macchinoso e presenta diverse lacune. Può funzionare, ma non ottimizza le capacità del cervello e soprattutto è più lungo e più complesso.

Il mio metodo, invece, fa **soprattutto riferimento alla cosiddetta “fase di acquisizione” delle informazioni**, vale a dire il momento stesso in cui veniamo a contatto con i dati che vogliamo ricordare. Ciò che fa la differenza è appunto il modo in cui decidiamo di catturare le informazioni, *proprio mentre le catturiamo*. Le memotecniche tradizionali posticipano invece il momento di applicazione delle tecniche associative, rendendo il processo mnemonico particolarmente complicato.

Lavorare sull’acquisizione assicura la conservazione del ricordo direttamente nella memoria a lungo termine, vale a dire per sempre. Ovviamente, occorre imparare a farlo nel modo giusto, ma appena avrete metabolizzato le tecniche memorizzerete velocemente e in modo duraturo qualsiasi tipo di informazione. Il mio metodo potenzia infatti la memoria naturale, assecondando i nostri processi mentali e favorendo quindi la stabilizzazione del ricordo senza suscitare resistenze da parte del cervello.

Come ho già detto, torneremo più avanti su questi concetti, che sarete in grado di comprendere e apprezzare meglio. Intanto, però, volevo rassicurarvi sul fatto che avete scelto bene acquistando questo libro! Mi direte voi stessi se le promesse che vi ho fatto sono state mantenute. Le mail di ringraziamento che ricevo ogni giorno mi confortano però sul mio lavoro e sulla bontà degli insegnamenti che da quando ho vent’anni diffondo in tutto il mondo.

La memoria che migliora la vita

Uno dei luoghi comuni più frequenti (e più falsi) che circolano sulla memoria è che al giorno d'oggi ricordare non sia più così importante come un tempo: a questo pensano tutte le “memorie portatili” di cui ci serviamo ogni giorno, siano esse il computer, i palmari, la rubrica del cellulare, gli archivi elettronici di ogni genere, e persino le macchine fotografiche e le videocamere digitali, gli iPod, i navigatori satellitari, e potrei continuare a lungo.

Invece, vale esattamente il principio contrario. **Proprio perché tante cose sono ormai affidate alla tecnologia, il valore della mente umana appare importante come non mai.** La capacità di integrare i ricordi, di elaborare i miliardi di informazioni da cui siamo costantemente bombardati, di strutturare la conoscenza, di poter scegliere tra ciò che è utile tenere a mente e ciò che invece è bene dimenticare: sono operazioni che nessuna macchina potrà mai fare meglio del nostro cervello.

Nel mercato del lavoro, le cosiddette qualità competitive hanno sempre più a che fare con l'“elemento umano”. Ciò che distingue un bravo professionista è proprio la sua capacità di specializzazione, e ciò significa sapere tutto su un certo argomento, ossia ricordare tutto. Io stesso, come vi ho già detto, mi occupo esclusivamente della divulgazione delle tecniche per migliorare la memoria. La pratica professionale implica competenza e velocità di risposta, ed entrambe le cose vanno di pari passo con ciò che si è appreso. Non ci si può più permettere di improvvisare un mestiere. C'è bisogno di una solida conoscenza del proprio settore e, soprattutto, un costante aggiornamento. Gli strumenti elettronici possono certamente esserci di enorme aiuto per recuperare le informazioni necessarie, poi però quel che abbiamo imparato dobbiamo ricordarcelo perfettamente per averlo sempre a nostra disposizione.

Oltre che per la nostra vita squisitamente professionale, la memoria ci è utile in qualsiasi aspetto della nostra vita. A chi non piacerebbe, solo per fare qualche esempio, ricordare con facilità le notizie che leggiamo sul giornale o che sentiamo per televisione, i libri che più ci piacciono, i luoghi che visitiamo? O ancora, i nomi delle persone che ci vengono presentate, gli impegni di domani, cosa dobbiamo comprare in negozio, gli appuntamenti, le ricorrenze? Oppure imparare a farsi un “appuntamento mentale”, cioè quelle cose che mentre siamo occupati in qualche altra faccenda diciamo “questo devo assolutamente ricordarmelo”? Non sarebbe davvero straordinario imparare a fare tutte queste cose con facilità e persino divertendosi?

Abbiamo tutti la possibilità di liberare spazio mentale imparando a gestire al meglio la memoria e le infinite capacità del nostro cervello. Apprendere correttamente le informazioni significa ottimizzare il tempo a disposizione e fare in modo che la nostra conoscenza sia adeguata rispetto alle esigenze. Significa inoltre fare meno sforzo e tuttavia ottenere risultati migliori.

Ecco un altro luogo comune legato alla nostra capacità mnemonica: è comune sentir dire “Purtroppo non ho memoria: riesco appena a ricordare cosa ho fatto oggi!” tanto quanto “Ho una memoria di ferro: è una dote naturale che si ha o non si ha, e la mia, per fortuna, è il massimo!” Sappiatelo, entrambe queste affermazioni sono false. Le

ricerche scientifiche non hanno ancora dimostrato l'esistenza di un "gene della memoria". **Come qualsiasi altra capacità, la memoria è un bene che appartiene a tutti e può essere migliorato in modo sorprendente.** Io stesso sono stato sottoposto ad oltre tre anni di studi per appurare se esistesse in me una qualche forma di ereditarietà, ma l'esito è stato che i miei risultati certamente fuori dalla norma erano dovuti esclusivamente al frutto dell'intensa applicazione di un metodo eccellente. Un metodo che è peraltro facilmente riproducibile e che infatti ho già insegnato a migliaia di persone. Ovviamente occorre allenarsi, ma le basi possono essere apprese in modo semplice.

Non è vero quindi che le persone non *riescono* a ricordare: diciamo piuttosto che non si sono mai impegnate davvero a farlo. Chi dice di tenere a mente solo le cose che gli sono appena capitate, se applicherà con costanza il mio metodo, sarà facilmente in grado di ricordare anche le cose che sono accadute centomila anni fa, leggendo un libro di storia e memorizzandolo perfettamente. Il Metodo Golferà è il frutto della mia decennale esperienza su me stesso e su tutte le persone che mi sono personalmente occupato di formare. Non esiste attualmente al mondo un sistema più efficace per migliorare la propria memoria, sviluppandola teoricamente all'infinito. Quindi, chi di voi ha sempre pensato di non essere stato provvisto del dono della memoria è capitato proprio nel posto giusto! Al di là delle mie parole, che potrebbero suonarvi eccessivamente incoraggianti, constaterete voi stessi i progressi che farete e vi stupirete di quanto migliorerà la vostra memoria. Se adesso vi dicessi che alla fine del libro sarete in grado di ricordare facilmente nell'ordine corretto una lista di cinquanta elementi, sapendolo ripetere anche al contrario, certamente voi adesso non mi credereste. Ebbene, vi *prometto* che questo accadrà, ve lo garantisco.

Una delle maggiori difficoltà con cui quotidianamente sono costretto a combattere è proprio lo scetticismo preventivo da parte di chi ancora non ha testato in prima persona l'efficacia del mio metodo. Le persone che magari hanno letto una mia intervista o hanno visto un servizio su di me in televisione fanno fatica a credere che anche loro potrebbero essere in grado di fare altrettanto, o comunque di ottenere risultati strabilianti applicando le tecniche che insegno. Credono che io sia dotato di un dono straordinario, impossibile da apprendere. Così dicendo, stanno semplicemente sminuendo le proprie capacità, si stanno scoraggiando anticipatamente senza aver di fatto mai compiuto un tentativo. Questa convinzione limitante deriva certamente dalla concezione comune che vuole che la memoria abbia più a che fare con la magia degli uomini straordinari che con i meccanismi elettrochimici del cervello. Solo quando gli scettici partecipano ad un mio corso, mossi da curiosità o spinti da un amico che mi ha già conosciuto, e quando dopo un paio d'ore sono già capaci di ricordare nome e cognome di tutte le altre persone in aula, ecco che le barriere dell'incredulità vengono abbattute dalla prorompente stessa dei fatti.

Allo stesso modo, chi sostiene di avere una cosiddetta "memoria di ferro", senza alcun margine di miglioramento, cade nello stesso in errore. Non perché non sia vero che gode già di un'ottima memoria, ma per il fatto che crede di non poterla ulteriormente sviluppare. Parte sicuramente da una base iniziale già molto buona, ma la memoria, al pari di qualsiasi altra abilità, è migliorabile. Riuscirete quindi a ricordare molte più cose di quanto già ora non facciate, e solo in quel momento vi renderete davvero conto di cosa significhi avere una memoria di ferro... La memoria non è un dono, non nel senso di qualcosa di esclusivo e riservato ad una ristretta cerchia di persone fortunate: al contrario, è un bene condivisibile da tutti, che si può apprendere in modo facile e intuitivo. Alla base c'è il desiderio di volerlo fare, ma visto che se adesso state

leggendo queste parole, a meno che qualcuno non lo abbia fatto per voi, siete andati in libreria, avete sfogliato il libro, ne siete rimasti incuriositi, lo avete pagato e state dedicando tempo alla sua lettura, beh, parto dal presupposto che aspiriate a migliorare considerevolmente la vostra memoria.

Ho già conosciuto personalmente tanti di voi. Ci siamo incontrati ai miei numerosissimi corsi. Conosco e ricordo i vostri nomi, i vostri volti, e soprattutto le vostre esigenze. È proprio grazie all'aver parlato direttamente con ciascuno di voi che ho ulteriormente affinato il mio metodo, per poter corrispondere ancora meglio alle vostre necessità.

So che gli studenti desiderano imparare a memorizzare velocemente e con efficacia i testi di studio, spesso volte lunghi, impegnativi e pieni di informazioni; gli impiegati hanno bisogno di tenere a mente enormi quantità di dati, per poter essere più efficienti sul lavoro; i medici devono ricordare a menadito sintomi, farmaci, esami, e altre migliaia di informazioni complesse; gli avvocati, invece, trarrebbero un vantaggio enorme dal memorizzare leggi, articoli, casi, sentenze; i pensionati finalmente trovano il tempo per dedicarsi con passione a qualche particolare interesse che richiede di ricordare tante informazioni; le persone che vogliono imparare una lingua straniera cercano un metodo per immagazzinare velocemente vocaboli, regole e pronunce; i genitori vogliono aiutare i figli a sviluppare la memoria per lo studio e in generale per assicurare loro un futuro felice e di successo; e più in generale, so che ognuno di noi desidera migliorare le proprie capacità mnemoniche nella vita di tutti i giorni e per qualsiasi esigenza gli si presenti.

È impossibile riportare qui tutti i bisogni e le richieste che mi sono state presentate, se non le più comuni. Ma vi assicuro che sono molte, molte di più. Ciò attesta un fatto: che tutti noi, anche se non ne abbiamo immediata coscienza, avremmo bisogno di sviluppare la memoria, e che gli utilizzi pratici di questa capacità sono pressoché illimitati. Una volta apprese le tecniche per ancorare stabilmente un ricordo nella nostra mente, ciascuno potrà poi decidere di adattarle a qualsiasi ambito riterrà utile, scoprendo nel corso del tempo quante e quali sono le applicazioni possibili dell'arte della memoria.

Per questo mi sento di dire che conosco le vostre esigenze, e anche *la tua*: so che vuoi migliorare le tue capacità e assorbire le tecniche che imparerai leggendo questo libro, e so anche che sei ansioso di metterle in pratica.

L'apprendimento: un sogno che si avvera

Un'altra cosa che mi preme sottolineare è che **sviluppare la memoria significa anche migliorare il proprio grado di apprendimento**. Imparare meglio e più velocemente è una prerogativa valida a tutte le età. Naturalmente, i bambini e gli studenti ne hanno un bisogno ancora maggiore, e dispongono soprattutto della straordinaria opportunità di “imparare ad imparare” in un'età che consente loro di plasmare la loro *forma mentis* e di poterne poi usufruire per tutta la vita.

L'educazione dei bambini è uno degli aspetti del mio lavoro che mi sta più a cuore, e non solo perché io e mia moglie Swan abbiamo due figli, uno di due anni e l'altra appena nata. Credo che poter trasmettere ai bambini un modo utile per pensare sia

una delle cose in assoluto più importanti e che ci fanno sentire più orgogliosi. Non a caso, come vi racconterò nel capitolo XXX, una delle esperienze che ritengo più entusiasmanti, appaganti e stimolanti è il corso di una settimana, che ho chiamato Junior Academy, durante il quale insegniamo ai bambini come apprendere meglio, in particolare allenando la memoria, attraverso esercizi e giochi che coinvolgono sia il corpo che la mente. Vi assicuro che i risultati che si ottengono sono incredibili, ed è sempre anche per me un'occasione fantastica per imparare cose nuove.

Ai miei corsi partecipano moltissimi genitori, insegnanti ed educatori che vogliono imparare il mio metodo per poterlo a loro volta trasmettere ai bambini. Uno dei problemi che infatti affliggono il nostro sistema scolastico e più in generale educativo è quello di non spiegare agli studenti come fare ad imparare correttamente. Se venisse dedicato un po' di tempo ad alcuni concetti chiave per agevolare il processo di apprendimento, certamente sia gli insegnanti che gli studenti ne trarrebbero un grande vantaggio, sia in termini di rendimento che di soddisfazione reciproca. Ne sono una prova i tanti docenti che hanno cominciato ad utilizzare metodi adeguati: i risultati che hanno ottenuto sono davvero eccezionali. Ciò che comunque qui mi importa ribadire è che **tutti possiamo regalare ai nostri figli un metodo che potrà semplificarli la vita futura.**

Ovviamente, però, l'apprendimento non è certo esclusivo appannaggio dei più piccoli. Il detto che recita "gli esami non finiscono mai", per quanto apparentemente banale, nasconde in realtà una delle più grandi verità, valida almeno secondo due aspetti: il primo è che ogni giorno la vita ci riserva prove da superare e soprattutto cose da imparare; il secondo è che, al di là di questa caratteristica connaturata all'esistenza stessa, è anche una nostra scelta il fatto di scegliere di assumere un atteggiamento curioso e aperto a nuovi stimoli, che desidera apprendere e migliorare anche quando non è necessariamente forzato dagli eventi esterni. Ritengo che questo aspetto sia ancora più rilevante del primo, in quanto credo fermamente che le persone che adottano tale attitudine siano le stesse che fanno la differenza in qualsiasi ambito si trovino, sia esso la famiglia, il lavoro, le relazioni. Una caratteristica comune alle persone di successo è quella di mantenere una disposizione che favorisce l'apprendimento di nuove informazioni. Per questa ragione, un metodo che permette di migliorare la memoria costituisce un fondamentale aiuto per chi desidera ampliare i propri orizzonti.

Tra le persone che apprezzo maggiormente ci sono quelle che, pur non rientrando più nella categoria dei giovanissimi, continuano ad essere animati da una forte passione per l'apprendimento quotidiano. Sono quelle che ai corsi fanno più domande e rimettono in gioco le proprie abitudini mentali con la stessa freschezza di un ragazzino. Credo che queste persone curiose e vivaci resteranno per sempre giovani, e costituiscono per tutti noi un modello da imitare.

Una delle idee più sbagliate che circolano sul rapporto tra apprendimento e memoria è che quest'ultima, invece di migliorare le capacità mentali, al contrario le impigrisca. Questa affermazione, palesemente falsa, si basa sulla vecchia concezione che associa la memoria all'imparare le cose "a pappagallo". L'erronea convinzione che ricordare le cose significhi non ragionare e quindi generare un tipo di conoscenza approssimativa e superficiale ha prodotto moltissimi danni e ritardi sulla diffusione delle tecniche che permettono di sviluppare la memoria.

La mia tesi, avvalorata non solo dalla mia esperienza ma anche da secoli di ricerche, va invece nella direzione esattamente opposta. Infatti, **essere in grado di immagazzinare ingenti moli di informazioni consente al contrario di moltiplicare la propria rete neurologica e stabilire nuove connessioni fra tutti i dati che risiedono nella nostra mente.** Significa riuscire a ragionare in modo più ampio e ricco, lavorando contemporaneamente su più livelli e istituendo rapporti e relazioni tra le molteplici conoscenze in nostro possesso.

Inoltre, memorizzare un testo implica un processo mentale che passa attraverso la comprensione e l'elaborazione del suo significato. Non si vede proprio come migliorare la memoria potrebbe appiattire l'apprendimento, dal momento che il mio metodo si basa proprio sul renderlo un processo dinamico, approfondito, creativo. Tra le altre cose, infatti, le tecniche che apprenderete grazie a questo libro eserciteranno – accettando questa semplificazione scientifica – sia la parte sinistra del cervello, quella razionale, che la destra, quella creativa. L'uso simultaneo degli emisferi rappresenta uno straordinario allenamento delle nostre facoltà mentali che induce, anche dal punto di vista chimico, una serie di reazioni che non solo favoriscono l'apprendimento, ma sviluppano inoltre sia le nostre abilità pratiche che quelle legate all'istinto, in una sorta di pensiero completo e integrato.

E poi, se ci pensate, cos'è la cultura se non ciò che è custodito nella memoria? La conoscenza è costituita dai nostri ricordi, da tutto ciò che abbiamo raccolto nel corso della nostra vita, dalle esperienze trascorse, dalle persone incontrate, dai libri letti, dalle parole udite, dai luoghi visitati, dalla musica ascoltata, dai sapori assaggiati. **Noi siamo la nostra memoria**, quel che abbiamo imparato nel corso degli anni, e più saremo in grado di ricordare più allargheremo la nostra personalità.

[RICERCHE SCIENTIFICHE SU MEMORIA/APRENDIMENTO]

La memoria intelligente

Per rafforzare ulteriormente quanto detto finora, voglio inoltre sottolineare che **sviluppare la memoria significa anche sviluppare l'intelligenza.** Esistono infatti precise ricerche scientifiche che dimostrano come il miglioramento delle capacità mnemoniche implichi di conseguenza anche un aumento delle facoltà intellettive.

[RICERCHE SCIENTIFICHE MEMORIA/INTELLIGENZA]

D'altronde, oltre alle evidenze prodotte dalla scienza, è anche piuttosto intuitivo il fatto che qualsiasi ginnastica mentale sviluppi la mente *tout court*. Le cellule cerebrali, se ricevono adeguate sollecitazioni, creano reti neuronali che attivano reazioni utili ai processi dell'intelligenza. È dunque fondamentale utilizzare al meglio la propria memoria, perché in questo modo eserciterete di rimando anche altre funzioni cerebrali.

Non è certamente un caso che i più importanti e celebrati intellettuali al mondo, sia nostri contemporanei che appartenenti al passato, siano famosi per la loro memoria assai sviluppata. Disporre di un numero maggiore di informazioni consente anche di formulare nuove idee, generate da collegamenti originali e creativi tra quelle già in nostro possesso. Permette inoltre una considerevole velocità di pensiero e una più

elevata capacità di risposta rispetto agli stimoli ricevuti. Anche questa osservazione è abbastanza intuitiva: se ad esempio leggete un romanzo, la vostra memoria vi aiuterà a far emergere parallelismi, rapporti, ricordi, nessi con altri romanzi che avete già letto, o magari con film, saggi, documentari, o infine con situazioni da voi realmente vissute. Questa sorta di rete informativa allargata è ciò che ci permette di approfondire un argomento e di rielaborarlo in modo creativo, senza “subirlo” e basta. Tale interpretazione di un testo è una capacità che è possibile solo attraverso la memoria, in quanto è esclusivamente grazie alle informazioni precedentemente acquisite che siamo in grado di operare questo genere di interconnessioni. Anche in questo senso, ciò favorisce l'intelligenza, incrementando gli usi possibili di un testo o più in generale di un'informazione.

Guadagnare tempo e denaro

Se il tempo è denaro, e se guadagnare tempo significa guadagnare denaro, migliorare la memoria ha la caratteristica peculiare di farvi guadagnare sia tempo che denaro. Stupiti? Vi spiego subito cosa intendo con la mia affermazione, che a prima vista potrebbe apparire piuttosto strana. Ma credo che mi capirete al volo.

Quante sono le dimenticanze che ogni giorno ci fanno perdere tempo? Pensateci un attimo: dobbiamo fare una certa cosa che non ci siamo appuntati e restiamo dieci minuti a guardare per aria cercando di farcela tornare a mente; dobbiamo uscire e non ci ricordiamo dove abbiamo messo le chiavi, la borsa, il cellulare; abbiamo assolutamente bisogno per il lavoro di un documento che abbiamo messo da qualche parte ma non ricordiamo proprio dove, e ci affanniamo a cercarlo per mezz'ora; siamo fuori per commissioni, ci sforziamo di pensare a tutto quel che dobbiamo fare, poi, solo al termine del lungo giro, ci viene in mente una cosa fondamentale che abbiamo saltato, così che dobbiamo tornare indietro o peggio ancora uscire appositamente il giorno dopo... Cominciate a riconoscervi? Ma questo è niente.

Pensate soprattutto a quanto tempo può costarci una dimenticanza sul lavoro, e soprattutto a quanto tempo invece guadagneremmo se fossimo in grado di ricordarci molte più cose degli altri, facendo le cose meglio e più velocemente, senza tralasciare niente di importante e avendo sempre a disposizione nella nostra mente tutte le informazioni utili, senza dover ogni volta consultare qualche fonte o archivio. Immagino che tutti voi adesso abbiate capito di cosa sto parlando, ritrovando nella vostra vita quotidiana degli esempi concreti di quanto ho detto.

Il tempo, purtroppo o per fortuna, è l'unica risorsa a nostra disposizione non accumulabile, e troppo spesso ci scappa senza che nemmeno ce ne accorgiamo. Non c'è bisogno che sottolinei quanto la vita moderna sia una continua lotta contro il tempo, nel tentativo di incastrare tutti gli impegni sempre più numerosi, per conciliare famiglia e lavoro, tempo libero e appuntamenti, tanto che spesso anche dieci minuti assumono un grande valore. Nel corso di questa corsa ad ostacoli, impadronirsi di uno strumento che ci consenta di risparmiare tempo e aumentare la nostra efficacia è senza alcun dubbio un'opportunità preziosa, di inestimabile valore. Non a caso tra i miei migliori clienti ci sono manager che vogliono imparare ad utilizzare la propria memoria proprio per gestire in modo ottimale il proprio tempo.

Allo stesso modo, oltre all'ovvia considerazione per cui avendo più tempo a disposizione è possibile fare più cose e quindi aumentare l'efficacia professionale, la memoria è anche un sistema per incrementare i propri guadagni.

Esistono infatti numerosi aspetti professionali rispetto ai quali avere una buona memoria è sicuramente di grande aiuto. Approfondiremo comunque meglio in seguito cosa ciò significhi. Ma giusto per fare un breve cenno introduttivo, possiamo fare intanto qualche esempio. Le persone che hanno a che fare con i clienti sanno quanto sia importante ricordarne i nomi, gli aspetti personali, le trattative in corso, le informazioni rilevanti. Ecco che una memoria allenata ci viene in soccorso, permettendoci di instaurare relazioni professionali più produttive ed efficaci. Come abbiamo già sottolineato in precedenza, gli avvocati ritengono invece fondamentale l'esigenza di memorizzare leggi, articoli e casi giuridici, mentre i medici traggono enorme vantaggio dal ricordare le singole storie dei pazienti, i sintomi, i farmaci, le cartelle cliniche e tutte le migliaia di informazioni con cui vengono quotidianamente in contatto.

Sviluppare la memoria in ambito lavorativo significa aumentare la nostra competenza, la capacità di risposta, le risorse a disposizione, in una sola parola, la nostra professionalità. E acquisire una maggiore professionalità, specialmente al giorno d'oggi, vuol dire incrementare i propri guadagni. Ciò è vero soprattutto per chi esercita una libera professione, in cui il margine sulla concorrenza è un fattore determinante per conquistare e mantenere la propria clientela, ma anche i lavoratori dipendenti devono sfruttare la possibilità di consolidare o meglio ancora migliorare la propria posizione all'interno dell'azienda.

Come potete vedere, quindi, sostenere che la memoria serve per guadagnare tempo e denaro non è affatto un'affermazione peregrina, ma un dato di fatto facilmente riscontrabile nella vita di tutti i giorni. Le testimonianze che ricevo ogni giorno mi confortano in questa convinzione: i partecipanti ai miei corsi spesso mi ricontattano anche solo per ringraziarmi per aver dato un nuovo slancio alla propria carriera, e spesso desiderano approfondire il mio metodo attraverso sessioni individuali per affrontare in modo ancor più specifico le loro particolari esigenze. D'altronde, non è cosa nuova. Fin dall'antichità, infatti, le persone che si erano esercitate nello sviluppo della memoria erano quelle che occupavano posizioni di grande rilievo, in virtù degli enormi vantaggi (oggi diremmo "vantaggi competitivi") che essa offre.

I destinatari della memoria

Comincio subito con il ribadire che *tutti hanno bisogno di migliorare la memoria*, e soprattutto che *tutti possono farlo*. Sul primo aspetto, infatti, ho già fornito un'ampia dimostrazione del fatto che ogni persona, chiunque essa sia e qualunque cosa faccia nella vita, trarrebbe uno straordinario giovamento dall'allenare la mente a imprese sempre più spericolate, e credo che ormai tutti voi concordiate con me su questo punto.

L'altro risvolto, altrettanto fondamentale, è che non esistono limitazioni al miglioramento. Ciò vuol dire sia che qualsiasi memoria, anche la più estesa, è espandibile (uso non a caso una terminologia informatica, che mi sembra tra le più

calzanti), sia che è permesso a chiunque intraprendere questo percorso di perfezionamento.

Mi sembra già di sentire alcune obiezioni: “Certo, sarebbe bello poter migliorare la memoria, ma ormai, alla mia età...”, oppure, al contrario, “Come è possibile che un bambino che non ha ancora solide basi scolastiche possa imparare le tue tecniche?”, oppure “Certamente è più facile per chi ha una certa cultura riuscire a fare progressi con il tuo metodo”, o infine “Ma chi ha il tempo di allenare la memoria? Con la vita che faccio...” Questi dubbi mi permettono di fare un po’ di chiarezza su alcune questioni di grande rilevanza, che possono essere ricondotte a tre ordini tematici.

Il primo è quello dell’età. È importante sapere che **non esiste un limite, né inferiore né superiore, oltre il quale non sia possibile migliorare le proprie capacità mnemoniche**. Non è vero che una persona che ha raggiunto, come si suol dire, “una certa età” non possa sviluppare le proprie performance mentali. Vi assicuro che, nella mia esperienza con persone che si ritenevano ormai anziane, ciò che mi impegnava di più era il convincerle che potevano raggiungere risultati ben oltre le proprie aspettative e non spiegare loro il metodo per farglieli raggiungere. Molto spesso siamo noi stessi ad autolimitarci, non le nostre condizioni reali. L’età mentale è appunto un fatto mentale. Questo apparente paradosso significa che è il nostro stesso cervello a determinare le proprie capacità: se pensiamo di non essere in grado di fare qualcosa è molto probabile che effettivamente non saremo in grado, mentre la convinzione di potercela fare ci mette generalmente nelle condizioni di raggiungere l’obiettivo. Questo fenomeno è già stato ampiamente studiato, ma credo sia giusto ribadirlo. È stato definito come una sorta di “profezia che si autoavvera”. Così, dopo aver superato le reticenze iniziali, le persone hanno fatto straordinari progressi in brevissimo tempo, eguagliando quelli dei più giovani.

E proprio parlando dei più giovani, voglio assicurarvi che anche i giovanissimi, i bambini, riescono a imparare velocemente il mio metodo e a metterlo in pratica con successo. Ho già accennato alla Junior Academy, un’esperienza che dimostra come i bambini possano impadronirsi facilmente le tecniche per sviluppare la memoria, ovviamente spiegate attraverso modalità adatte alla loro età. Una volta appreso il metodo, i loro risultati sono sorprendenti. **Non è infatti assolutamente necessario avere un’educazione già particolarmente formata per acquisire familiarità con il Metodo Golfera**, tutt’altro: a volte il percorso scolastico ci lascia alcune brutte abitudini di apprendimento che potrebbero essere evitate ponendo fin da subito delle basi sane. Non sto dicendo ovviamente che le mie tecniche bastino ad assicurare al bambino un apprendimento corretto, ma solo che imparare queste tecniche è da un lato possibile e dall’altro auspicabile. Poi, la famiglia, la scuola, l’ambiente circostante e, in definitiva, il bambino stesso devono collaborare.

Vi ho già detto che io e mia moglie abbiamo due figli, Gianni jr. e Paris. Mio figlio ha la fortuna di essere stato a contatto con buone pratiche di apprendimento fin dalla nascita, e i risultati sono già visibili: a nemmeno due anni, infatti, conosce già l’alfabeto e riconosce le lettere, un fatto inusuale per la sua età. Parla con una competenza linguistica e un uso dell’italiano che non mancano mai di sorprendere tutti gli adulti che incontra. Ma non c’è niente di esoterico in questo, semplicemente abbiamo impostato la sua educazione secondo principi efficaci, che gli consentono di imparare facilmente e al contempo divertirsi. Il mio metodo infatti ha il vantaggio di rendere piacevole ai bambini l’apprendimento, trasformandolo in un gioco. È questo aspetto ad

assicurare il fatto che il bambino riuscirà senza sforzo a imparare e manterrà questo atteggiamento per tutta la vita, garantendosi quindi un futuro in cui l'educazione non costituirà mai un problema.

La seconda questione è quella della cultura di base. È naturale che chi è già in possesso di ampie conoscenze potrà approfondire con maggiore interesse l'argomento della memoria, ma anche chi ha una cultura più modesta potrà acquisire facilmente tutto quel che serve per sviluppare le proprie capacità (avendo quindi la possibilità di poter poi allargare più facilmente il proprio sapere). Il mio metodo è stato perfezionato nel corso degli anni e dell'esperienza per poter essere appreso in modo intuitivo da chiunque, proprio perché stimola la nostra memoria naturale attraverso il suo stesso linguaggio, facilmente comprensibile da tutti, facendo riferimento ad esperienze comuni in cui ognuno di noi può riconoscersi senza alcuno sforzo. Non c'è bisogno di essere specializzati in neurofisiologia per imparare ad usare al meglio il nostro cervello, perché il modo in cui vi eserciterete non ha niente a che vedere con lo studio di complicate teorie ma con l'allenamento di meccanismi mentali che più o meno consciamente tutti utilizziamo già. Le teorie sono servite ad arrivare alla pratica, e per migliorare la memoria basta quella. Chiunque sia invece interessato anche ad approfondire le basi concettuali che stanno dietro al mio metodo, troverà in queste pagine diversi rimandi a testi che hanno affrontato la questione della memoria dal punto di vista scientifico.

L'ultimo tema è quello legato al tempo che occorre per far pratica con la memoria. Non posso certo negare che per migliorare sia necessario dedicare un po' del proprio tempo. Ma esiste forse un campo in cui non valga la stessa regola? Se intendiamo correre più velocemente, imparare a cucinare, studiare l'inglese, impraticarci con un programma al computer non dobbiamo forse fare esercizio, e quindi impiegare del tempo? Lo stesso vale per la memoria. Al pari di qualsiasi altra capacità acquisibile, allo stesso modo è necessario trovare qualche ora per mettere in pratica le diverse tecniche e farle nostre. Per imparare a memorizzare una lista di cinquanta parole nell'ordine corretto (cosa che al termine di questo libro saprete fare con facilità, anche se adesso vi sembra impossibile), dovrete usare un po' di impegno.

Ovviamente, è soprattutto nella fase iniziale che serve più tempo, quella in cui apprenderete per la prima volta ad applicare una serie di metodologie che sulle prime vi risulteranno forse abbastanza nuove. Poi, però, farete esercizio *mentre* acquistate nuove informazioni. È questo il grande vantaggio: non sarà più necessario allenarvi con esempi astratti, ma avrete la possibilità di mettere in pratica direttamente durante la vostra vita quotidiana le nozioni imparate, imparando a sviluppare la memoria facendo cose che vi sono utili. A questo punto non si tratterà più di impiegare tempo, ma di risparmiarlo! Ricordate quanto ho già detto a proposito del guadagnare tempo... In fondo, altro non è che un investimento. Dedicate del tempo per qualcosa che ve lo farà guadagnare con gli interessi. E sapendo bene quanto al giorno d'oggi il tempo sia una risorsa rara e preziosa, da rispettare e mettere a frutto, posso assicurarvi che le ore che metterete a disposizione della vostra memoria saranno fra le meglio spese in vita vostra.

Una sola cosa è davvero importante: decidere di farlo per davvero. Siate convinti fino in fondo di voler migliorare la vostra memoria, fate con passione le cose che il libro vi chiederà e vedrete che sarete stupiti dai vostri progressi. Il metodo funziona, ma ha

bisogno del vostro entusiasmo, che sono certo si alimenterà progresso dopo progresso.

La memoria come strumento di *problem solving*

Nella nostra vita di tutti i giorni risulta sempre più importante poter disporre di strumenti che ci consentano di fare le cose meglio e più velocemente. Infatti, siamo costantemente messi di fronte a problemi da risolvere, questioni da sbrigare, lavori da terminare, e spesso abbiamo poco tempo da poter dedicare ad ogni singola faccenda. Questo tenore di vita causa stress e tensione, colpevoli di inquinare i nostri momenti di meritato relax e di non farci godere appieno il tempo libero da dedicare alle cose che ci stanno più a cuore.

Per questa ragione, credo che ogni strumento in grado di semplificarci la vita, agevolando la risoluzione dei problemi che affliggono il quotidiano, sia da tenere nella massima considerazione. È la vita stessa che ne riceve un grande beneficio. **Ritengo che potenziare la memoria sia uno dei modi attraverso i quali possiamo intervenire direttamente per sviluppare le nostre capacità di reazione rispetto alle difficoltà e agli ostacoli.**

Aver appreso una rilevante quantità di informazioni ci può venire in aiuto praticamente in ogni occasione, personale e professionale. Ampliare la propria cultura secondo gli aspetti che reputiamo importanti ci mette in grado di affrontare più efficacemente le circostanze che implicano un bagaglio di conoscenze per poter essere risolte (in pratica, tutte). Acquisire competenza in un qualsiasi settore è già di per sé un eccellente metodo di *problem solving*, che non è la panacea di tutti i mali ma offre certamente una straordinaria opportunità di successo.

Molte questioni possono essere risolte semplicemente ricordando le cose che è necessario sapere. Pensate non solo alle occasioni prettamente lavorative, ma anche a tutte le situazioni anche banali in cui vi è stato o vi sarebbe stato utile poter disporre delle informazioni giuste. Sicuramente non vi sarà difficile riportare alla mente una lunga serie di occasioni, perché ogni giorno ce ne capitano tante. Anzi, vi chiedo di fare un piccolo esperimento: d'ora in poi cercate di far caso a tutte le volte in cui avere una buona memoria vi risolverebbe istantaneamente un problema. Incontri di lavoro, appuntamenti, riunioni, presentazioni, clienti, ma anche discussioni, relazioni, questioni pratiche e commissioni domestiche... Vedrete che oggi stesso avrete modo di constatare quanto la mia affermazione sia vera.

Inoltre, allenare la memoria migliora le vostre prestazioni cerebrali, consentendovi di programmare con ordine e flessibilità la vostra affollata agenda di cose da fare. Diventerete esperti nella gestione della vostra mente e imparerete nuovi modi, più veloci ed efficienti, di pensiero e di azione. Questa consapevolezza aumenterà anche la coscienza delle vostre capacità di *problem solving*, rendendovi ancor più sicuri di voi stessi e dunque ancor più efficaci. A sua volta, questo alimenterà la vostra motivazione di apprendere, in un circolo virtuoso senza fine.

Conoscerete ben presto tutti i vantaggi che derivano da un uso migliore della memoria, e molto probabilmente ne scoprirete anche di nuovi. È un progresso della

mente che non si esaurisce all'interno del cervello, ma al contrario esprime appieno i suoi vantaggi proprio nel mondo esterno, quello in cui tutti noi ci muoviamo ogni giorno. In questo senso, mi piace considerare l'arte della memoria una vera e propria arte di vita.

Corso o libro? Un piacevole dilemma

Credo che vi possa essere utile sapere quali differenze troverete leggendo questo libro o partecipando ad un corso, piuttosto che ad una sessione individuale. È una domanda che mi viene spesso rivolta e mi sembra doveroso dare in questa sede una risposta dettagliata.

Le opportunità offerte dal libro sono molte. La principale è che potrete leggerlo e usarlo quando vorrete. Appena riuscite a ricavarvi un momento libero potrete esercitarvi sotto la sua guida, programmandone la lettura secondo i vostri impegni e le vostre esigenze. Si può dire che il libro si inserirà nel vostro flusso quotidiano in maniera discreta, assecondando i vostri ritmi. Potrete finirlo in un giorno (ma ve lo sconsiglio...), una settimana o un mese (anche oltrepassare questo periodo è sconsigliato), a seconda del tempo a vostra disposizione. Inoltre, una volta terminato, potrete riprenderlo in mano tutte le volte che vorrete, riguardandovi alcune parti, ripassandone altre, ripetendo gli esercizi che vi sono stati più utili o che invece non avete assimilato a sufficienza. Sarà come un allenatore sempre a vostra disposizione, da consultare al momento del bisogno.

Partecipare ad un corso vi offre però ulteriori vantaggi. È vero che dovrete trovare un po' di tempo (di solito dura un paio di giorni consecutivi), ma in quelle ore vengono concentrate in un'unica soluzione tutte le tecniche esposte anche nel libro, e a quel punto non vi resterà che fare esercizio. La situazione del corso favorisce l'apprendimento, in quanto si è più predisposti a immagazzinare velocemente le informazioni e a confrontarsi con gli altri partecipanti, avendo così modo di scambiarsi le proprie impressioni e imparare anche dall'esperienza degli altri. Inoltre, il fatto che io sia presente vi consente di avere con me un rapporto bidirezionale e discutere insieme eventuali dubbi o perplessità. L'insegnamento diretto generalmente produce effetti più immediati, proprio per la sua opportunità di interazione reciproca e per il fatto che, una volta che si è in aula, è più facile stare attenti, e i vostri progressi vengono alimentati anche da quelli di tutti gli altri.

Un libro vi offre un'esperienza più intima, personale, certamente più flessibile rispetto ai vostri impegni, ma richiede un grado elevato di concentrazione, motivazione e autodisciplina. Cosa ancora diversa sono le lezioni personali, che riassumono i vantaggi del corso e del libro: consentono di programmare a seconda delle proprie esigenze l'apprendimento del metodo, di avere un rapporto diretto con me e di essere calibrate sulle vostre specifiche necessità.

Cosa è meglio, allora? La risposta più ovvia è che l'*optimum* sarebbe quello di integrare la lettura del libro con la partecipazione ad un corso o viceversa, oppure, meglio ancora, fare sessioni individuali. Non potendo, ritengo che comunque, con la

consapevolezza dei relativi pro e contro, sia il libro che il corso offrono entrambi la possibilità di migliorare in modo facile e veloce le proprie abilità mnemoniche.

Un'ultima parola prima di cominciare...

Bene, state per iniziare un cammino nuovo e divertente, che cambierà per sempre la vostra vita. Naturalmente starà a voi trarne il massimo vantaggio. Il mio consiglio è quello di leggere e fare gli esercizi con grande entusiasmo, trasportati dalla consapevolezza che riuscirete ad ampliare la vostra memoria in una misura che adesso non siete nemmeno in grado di immaginare.

Abbiate fiducia in voi stessi e nelle vostre capacità, che sono molto più grandi di quanto non pensiate. L'atteggiamento positivo con il quale affronterete le prossime pagine sarà assolutamente determinante. La vostra attitudine è importante almeno quanto l'impegno e la costanza. Vi prometto però che il vostro tempo verrà ampiamente ricompensato dai risultati che sono certo otterrete.

Sarebbe molto utile condividere il vostro percorso con almeno un'altra persona, sia essa il marito, la fidanzata, il figlio, un amico o un collega. Avrete così modo di scambiarsi le esperienze e aiutarvi reciprocamente. È sempre molto stimolante e incentivante camminare assieme a qualcuno. Credo che la conoscenza debba sempre essere condivisa con gli altri, altrimenti il tempo la farà avvizzire come una pianta secca. È per questo motivo che fin dall'età di diciannove anni uno dei miei principali scopi di vita (la mia *mission*, come oggi si usa dire) è stato quello di diffondere a quante più persone il Metodo Golfer, con la profonda convinzione che in questo modo avrei potuto produrre miglioramenti e benefici nell'esistenza degli altri. Non voglio apparire un idealista, ma è esattamente quello che penso.

Sappiate che se mi vorrete contattare sarò ben contento di rispondere alle vostre domande e ad eventuali dubbi, in via assolutamente gratuita. Voglio che il mio lavoro faccia davvero la differenza nella vostra vita: oltre alla mia famiglia, ovviamente, questa è la cosa che mi dà più gioia.

Tutti i capitoli di questo libro, compreso questo, prevedono un box iniziale con un'anticipazione di quel che andrete a leggere e un box finale in cui troverete riassunte in estrema sintesi le principali nozioni esposte nel capitolo appena terminato. In questo modo potrete ripassare velocemente l'intero libro leggendo esclusivamente questi riquadri.

Inoltre, il testo principale verrà affiancato da illustrazioni, che vi serviranno a memorizzare i concetti principali, e da focus a bordo pagina che approfondiscono alcuni specifici argomenti di ordine prevalentemente scientifico e forniscono utili pillole informative con curiosità e utili consigli pratici legati ai temi della memoria e dell'apprendimento. Il mio suggerimento è quello di farne tesoro, perché vi saranno di grande aiuto nell'applicazione del mio metodo.

Infine, conoscerete già in fondo a questo capitolo una sezione che ho chiamato "Allenamenti": sono esercizi semplici e divertenti che vi serviranno appunto ad allenarvi sugli argomenti di volta in volta esposti, per comprenderli ancora più a fondo. È davvero molto importante che siate diligenti e dedichiate un po' di tempo al loro svolgimento. Vi renderete conto che non ve ne occuperanno molto, ma i vantaggi che







ne trarrete sono incalcolabili. Quindi, fate i compiti! Affinché abbiate in anticipo un'idea di quanto tempo circa avrete bisogno per completare ogni singolo gruppo di allenamenti (e possiate quindi ricavarvelo in anticipo), ho indicato sempre una stima media della durata complessiva degli esercizi. Potrete metterci qualche minuto in più o in meno, ma avrete comunque un utile riferimento preliminare.

Come vedete, ho cercato di favorire in ogni modo la vostra piena comprensione e acquisizione dei contenuti del libro. Il mio lavoro dipende dalla vostra soddisfazione, per cui è per me fondamentale essere certo che il mio metodo sia spiegato nel modo più chiaro possibile.

A questo punto buttiamoci a capofitto nel prossimo capitolo, in cui verranno analizzati alcuni concetti che sono alla base delle tecniche per migliorare la memoria.

Salva con nome

C:\Desktop\Metodo Golferà\Introduzione

-  Il metodo che imparerete in questo libro è diverso da tutte le memotecniche tradizionali, in quanto interviene nella fase di acquisizione delle informazioni.
-  Imparare ad usare la memoria in modo più efficiente è utile a chiunque, sia nella vita professionale che in quella privata.
-  **Tutti** possono imparare facilmente a migliorare la memoria, anche i bambini, i non più giovani e le persone di non elevata cultura.
-  La memoria migliora la nostra capacità di apprendimento e l'intelligenza stessa.
-  Migliorare la memoria significa guadagnare tempo e denaro.
-  La memoria è anche un efficace strumento di *problem solving*.

Allenamenti sugli usi della memoria

Tempo stimato per i 6 allenamenti: 30'

1. Dedicate qualche minuto a considerare tutti i possibili vantaggi pratici che la memoria potrebbe avere nella vostra vita. Come potrebbe favorirvi in ambito lavorativo? Che aspetto della vostra professionalità potrebbe trarre maggior vantaggio? E rispetto alla vostra sfera privata, in quali ambiti siete più ansiosi di sviluppare la memoria? Se avete dei figli, per quale attività potreste aiutarli insegnando loro a ricordare meglio?

Rispondere a queste semplici domande vi servirà ad essere consapevoli delle finalità pratiche per cui vale la pena che vi impegniate. È molto importante che teniate costantemente presenti i vostri obiettivi durante la lettura di questo libro.

2. Adesso pensate a tutte le occasioni della vostra vita quotidiana in cui avere una memoria sviluppata potrebbe farvi guadagnare tempo. Passate in rassegna una vostra giornata tipo e le attività che solitamente svolgete: in che modo la memoria metterebbe più tempo a vostra disposizione? Nel lavoro? Nelle faccende domestiche? Coltivando il vostro hobby preferito?

Anche in questo caso, è molto utile essere consci delle situazioni in cui VOI trarrete un vantaggio in termini di tempo. Questa chiarezza di intenti attiverà la vostra volontà nel momento in cui vi troverete concretamente ad affrontare le situazioni che possono essere semplificate e velocizzate grazie alla memoria. Un consiglio: pensate già in anticipo a come impiegare il tempo guadagnato. Oltre ad evitare di sprecarlo una volta che lo avrete conquistato, l'idea di potersi concedere qualche attività piacevole vi fornirà un'ulteriore motivazione ad impegnarvi a ricavarvi del tempo.

3. Allo stesso modo, ragionate anche dell'ambito in cui un miglioramento della memoria produrrebbe un guadagno in termini più prettamente monetari. Non è necessario che voi attualmente lavoriate per poter rispondere a questa domanda: anche gli studenti o chi invece è già in pensione possono trarre vantaggi economici, i secondi ad esempio attraverso sistemi per risparmiare (il risparmio è l'altra faccia del guadagno), i primi grazie ai premi dei genitori per i bei voti che prenderanno a scuola!

Per quanto il denaro non sia necessariamente uno degli scopi della vita, costituisce però certamente un incentivo a fare sempre meglio, per poter assicurare una vita più agevole a se stessi e alla propria famiglia.

4. Prendete il caso pratico di un problema che avete affrontato in passato e che avreste potuto risolvere più facilmente grazie alla memoria. Potrebbe essere una questione lavorativa (magari un progetto che richiedeva l'elaborazione di molte informazioni) o invece una situazione familiare. Ognuno di voi ha certamente ben chiara una situazione di questo tipo. Immaginatevi a sbrigare lo stesso problema con l'aiuto di una memoria efficace. Notate tutti i vantaggi che derivano da tale approccio.

Questo esercizio familiarizza la vostra mente con un sistema migliore di *problem solving*, abituandovi a sostituire i vecchi schemi con metodi più pratici e veloci.

5. Chi potrebbe essere il vostro compagno di viaggio? Chi potreste coinvolgere nell'esplorazione della memoria? Pensate concretamente a qualcuno che sarebbe felice di condividere l'esperienza di questo libro e che vi farebbe piacere avere a fianco. Una persona curiosa, desiderosa di apprendere cose nuove, che reputa importante il miglioramento continuo, interessata a tutto ciò che può rendere la vita ancor più soddisfacente... Una volta individuata la persona, rompete gli indugi e parlatele subito! Se avete scelto bene, vedrete che sarà entusiasta di partecipare.

Come vi ho già detto, sarebbe davvero utile (oltre che più divertente) spartire questa esperienza assieme ad un'altra persona. Naturalmente, potete tranquillamente fare

tutto da soli e a quel punto stupire tutte le persone che conoscete con i vostri incredibili progressi, che crederanno frutto di una sorta di miracolo!

6. Immaginate di poter sfregare la lampada di Aladino della memoria. Fate finta quindi di non aver alcun limite nella soddisfazione dei vostri desideri legati alla memoria e di avere la possibilità di scegliere di ricordare qualunque cosa vogliate. Su cosa cadrebbe la vostra preferenza? In quale ambito decidereste di spendere il vostro desiderio, sapendo di non poter fallire?

Bene, avete appena deciso su cosa investire i vostri sforzi! È vero che la lampada di Aladino non esiste, esiste però la vostra ferrea volontà nel raggiungere gli obiettivi che più vi interessano e che suscitano maggiore entusiasmo. La magia del vostro spirito può esaudire più desideri di quello di una lampada magica.