

UN LIBRO QUARTO

Titolo originale: MAXIMIZE YOUR MEMORY

Copyright © 2020 Quarto Publishing plc

Foto di copertina: Olga Vancsura, Bioenergetic Publishing House

Questa edizione è pubblicata nel 2020 da Wellfleet Press, un marchio The Quarto Group, 142 West 36th Street, 4th Floor, New York, NY 10018, USA
T (212) 779-4972 F (212) 779-6058
www.QuartoKnows.com

Per l'Italia:
© 2022 Il Castello srl
Via Milano 73/75 - 20007 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433
e-mail: info@ilcastelloeditore.it
www.ilcastelloeditore.it

Direzione generale: Luca Belloni
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Traduzione prima edizione: Ing. Luciano Spaggiari
Traduzione aggiornamenti: Maurizio De Martin
Revisione a cura della Redazione de Il Castello srl
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, comprese la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza o trasgressione sarà perseguita ai sensi di legge.

Stampato a Cina



SOMMARIO

Straordinarie capacità	6	Dati e statistiche	86
Alcuni miti che riguardano la memoria	8	Esami e test	88
Scherzi di memoria	10	Direzioni	92
Immaginazione	12	Lingue	96
Essere motivati	14	Cultura generale	99
Primo test di verifica	16	Quinto test di verifica	101
Ricapitoliamo	19	Ricapitoliamo	103
Che cos'è la memoria?	20		
Le tante memorie	22		
Come funziona in pratica la mente	26		
Diventare attivi	32		
PREPARIAMOCI A PARTIRE	36	APPLICAZIONI AVANZATE	104
Accordiamo gli strumenti	38	Una buona organizzazione	106
Pensare positivo	40	Struttura D: il castello	108
La pratica dell'immaginazione	42	Parlare a memoria	112
Imparare a dimenticare	44	Come condurre un discorso a memoria	114
Secondo test di verifica	45	Preparazione a tutto campo	116
Ricapitoliamo	47	In uno studio TV come a casa	118
Introduzione alla strutturazione	48	Giocare a carte	120
Struttura A: la casa	52	Il sistema per le carte	122
Struttura B: l'ufficio	56	Pensare per immagini	124
Terzo test di verifica	60	Pensiero creativo	126
Ricapitoliamo	61	L'immaginazione all'opera	128
		Sesto test di verifica	129
		Ricapitoliamo	131
		Memoria e l'età	132
		L'apprendimento con gli anni	134
		Sonno, dieta ed esercizio	136
		Ricordare il passato	138
		Tecniche per suscitare il ricordo	140
		Il pensiero globale	142
		Ricordare di ricordare	146
RIEPILOGO GENERALE	62	Rendetevi indimenticabili	148
Usare l'immaginazione	64	Guardare avanti	152
Come ricordare un testo	66	Ultimo test di verifica	154
Struttura C: il mondo	68	Altri esercizi	157
Come ricordare i numeri	70		
Capacità e tecniche	74		
Espansione della memoria	76		
Quarto test di verifica	78		
Ricapitoliamo	79		
Che cosa c'è bisogno di ricordare	80		
Mettiamo in pratica la teoria	82		
Schedario mentale	84		

Indice analitico 160

ALCUNI MITI CHE RIGUARDANO LA MEMORIA

“CE L'HO SULLA PUNTA DELLA LINGUA”

Quando guardate una foto scolastica, ricordate i volti, ma non i nomi? Questo è un problema molto comune che può essere risolto allenando la memoria.



Cultura generale

A scuola impariamo molte nozioni di cultura generale, come i nomi delle capitali, ma poi negli anni le dimentichiamo. Con le tecniche di memorizzazione qui spiegate, esse vi rimarranno in mente e le potrete richiamare quando eseguite test, risolvete quiz e persino facendo i cruciverba.

“A me non serve una buona memoria”

C'è sempre la tentazione di operare con la memoria che si ha. È un atteggiamento leggermente colpevole, ma vi conviviamo bene. Tuttavia, è così che dovrebbe essere? Se vi riconoscete in una qualsiasi delle affermazioni riportate qui sotto, allora avete ampio spazio di miglioramento:

- La mia memoria un tempo era migliore.
- Sono sempre in difficoltà a dare un nome ai volti.
- Spesso devo andare a controllare su qualche appunto i numeri di telefono, la data dei compleanni, gli appuntamenti e gli indirizzi.
- Mi preoccupa dover parlare a memoria.
- Mi è molto difficile imparare dei testi o acquisire nuove capacità.
- Non sono sicuro che la memoria mi sostenga sempre nelle cose che sto facendo.

COSÌ VORREI CHE FUNZIONASSE LA MEMORIA

Vediamo quali sono gli aspetti della vostra vita quotidiana che, allenando la memoria, migliorerebbero:

- Avrei molta sicurezza nelle riunioni e parlando con le persone.
- Potrei ricordare semplici informazioni che fanno parte della vita quotidiana: numeri di telefono, ricorrenze, liste di cose da acquistare, indirizzi e ricette.
- Potrei parlare a memoria, divertire i miei ascoltatori e far sì che ricordino ciò che dico.
- Potrei ricordare le relazioni, le e-mail, e tutto ciò che scrivo.
- Potrei diventare più ordinato, risparmiare tempo e quindi averne di più per divertirmi.
- Potrei migliorare la mia attività sportiva e apprendere nuove tecniche.
- Potrei diventare più creativo, frastuoloso e avventuroso.
- Sarei più sicuro di avere una memoria lucida ed efficiente.

La forma delle parole scritte

La tentazione di prendere appunti scritti invece di mandare a memoria è sempre molto forte. Tuttavia, affidare le informazioni allo scritto non sempre è pratico e qualche volta può fallire. La memoria è di gran lunga più potente di quanto si pensi normalmente e può essere sfruttata in tutto il suo potenziale.



“La mia mente non va”

“La mia memoria”, scherza qualcuno, “è ciò che dimentico”. Se condividete anche in parte questa affermazione, vuol dire che sbagliate valutando eccessivamente debole la capacità di memorizzare nuove capacità e disconoscete la potenza della memoria. Quando la memoria è in azione, funziona in modo estremamente brillante e vi dà la possibilità di accedere a un numero infinito di nomi, fatti, canzoni e capacità. Infatti tutti noi siamo in possesso di un enorme bagaglio di informazioni che ci provengono dalla nostra vita professionale e privata.

La memoria è indipendente dall'intelligenza e dall'età.

Le capacità mnemoniche cambiano con l'età, ma recenti ricerche sembrano indicare che, con un po' di allenamento e pratica, esse possano, al contrario, diventare più acute con gli anni. Il segreto è imparare a usare la memoria, in modo che funzioni perfettamente ogni volta che vi fate appello.

“Allenare la memoria è complicato, fa perdere del tempo ed è molto noioso”

Le persone che non vogliono affrontare i loro problemi di memoria, frequentemente portano queste scuse. Ma, al contrario, migliorare la memoria è relativamente facile, rapido ed interessante. Se non si è capaci di usare in modo efficiente la memoria, ogni compito risulta complicato, lungo e noioso. Le tecniche di memorizzazione espone in questo libro vi renderanno più chiare ed ordinate le nuove informazioni, trasformando fatti scialbi in idee vive e facili da ricordare. La capacità di apprendere diventerà ben presto semplice, veloce e divertente.

COME GIOCARE A CARTE

La memoria può riservare sorprese, come un gioco di prestigio, quando meno ve lo aspettate. Allenarsi a ricordare consente di sfruttare questa caratteristica a nostro vantaggio.

CHE COS'È LA MEMORIA?

Per più di 2000 anni gli uomini si sono chiesti che cosa fosse la memoria, in che parte del corpo risieda, come funzioni, ma le vere e proprie ricerche scientifiche si sono potute condurre solo negli ultimi 100 anni.

La memoria dei bambini
Quando siamo bambini la nostra memoria si sviluppa molto rapidamente, perché impariamo a camminare, parlare e pensare.

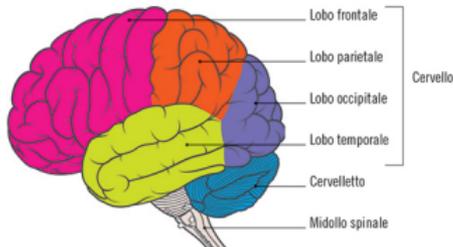


Secondo Aristotele, la memoria risiedeva su una tavola coperta di cera e le nozioni assomigliavano a tracce fatte sulla cera stessa. Questi segni rimanevano nitidi per un po', ma poi erano destinati a scomparire col tempo. Nonostante la sua forzatamente scarsa conoscenza della fisica del cervello, Aristotele intuì quanto sono importanti le immagini e le associazioni di idee per la memoria. Anche Platone fu affascinato dalla memoria e riconobbe il valore del suo allenamento. Come Aristotele, viveva in un tempo in cui si venerava la memoria come una dea: Mnemosine, madre delle Muse, che presiedeva le arti e la scienza.

Nel primo secolo avanti Cristo, il grande oratore romano Cicerone si domandava se la memoria potesse essere veramente "la traccia delle cose registrate dalla mente". Egli aveva una straordinaria capacità di ricordare tutto. In particolare, si pensa che facesse uso di gran parte delle tecniche mnemoniche che vengono spiegate in questo libro. I suoi discorsi in Senato andavano avanti giornate intere e parlava affidandosi completamente alla memoria. La questione che pose circa la memoria è stata, da allora e incessantemente, oggetto di investigazioni di filosofi e scienziati.

NELLA MENTE

La risonanza magnetica (RM) è in grado di fornire immagini dettagliate del cervello. Utilizzata dapprima per individuare malattie al cervello e al midollo, è ora impiegata anche per fornire un'affascinante immagine di come siamo fatti internamente e dell'esatta struttura del cervello.



Struttura del cervello
Il cervello, la centrale di controllo di tutto il corpo, è diviso in due emisferi: quello destro e quello sinistro. I lobi temporali, situati ai lati del cervello, presiedono alle funzioni mnemoniche ed emozionali, mentre gli altri lobi governano i movimenti, gli stimoli sensoriali e la visione.

COME LAVORA IL CERVELLO?

Sotto certi aspetti, più ci si avvicina alla mappa delle funzioni cerebrali e meno riusciamo a capirle. Sappiamo con certezza che le cellule del cervello (neuroni) sono interconnesse e comunicano fra loro attraverso piccoli impulsi elettrici che viaggiano tra gli spazi (sinapsi) intercellulari. La sostanza fisiologica che permette la trasmissione di tali impulsi si chiama neurotrasmettitore. Alcune malattie (es. il morbo di Alzheimer), sono dovute alla carenza di alcuni neurotrasmettitori. I neurologi possono osservare il traffico delle comunicazioni e investigare su che cosa accade quando si fa forte appello alla memoria. La scoperta più evidente è la complessità di questo traffico gestito da oltre 100 mila miliardi di sinapsi. Ogni secondo della nostra vita si creano un milione di nuove connessioni.

Agli inizi si cercò di localizzare le aree dei vari tipi di memoria, ma ora si pensa che sia distribuita in una sorta di reti connettive. Alcuni paragonano la memoria a un ologramma: ogni frammento di una lastra olografica rotta contiene ancora tutta l'immagine, anche se ne risulta limitato l'angolo di visuale. Per altri è come costituita da pixel: i punti luminosi dello schermo di un computer. Metafore come queste ci danno un'idea di come funzioni la mente e di quanto ci sia ancora da scoprire circa i suoi meccanismi.

LA MEMORIA FUNZIONA A PIXEL?

Fin tanto che i pixel non vengono attivati da altre funzioni, sono completamente vuoti. Attivando e disattivando i pixel in varie combinazioni, si può far apparire sullo schermo una parola o un'immagine e la si può persino mettere in moto, ma potreste dire dove stanno le informazioni. In qualche luogo preciso, dappertutto, in nessun luogo...?

USARE L'IMMAGINAZIONE

L'immaginazione è la chiave di tutte le migliori strategie di memorizzazione e vi consente di creare immagini mentali. Collegate a ogni informazione che volete ricordare. Poiché una semplice figura può svegliare il ricordo di complicate informazioni, queste tecniche si rivelano particolarmente potenti.

NON C'È BISOGNO DI ESSERE FORTUNATI

Il ferro di cavallo è un tradizionale porta fortuna, ma con i nuovi metodi di memorizzazione, potete star certi di non averne bisogno... specialmente se vi capiterà di dover fare il discorso sull'equitazione descritto qui.

Un'immagine adatta rende ogni parte di un'informazione gestibile e ricordabile. Inoltre, con questa tecnica, potete ricordare una massa enorme di dati senza alcuna difficoltà. Generalmente, tutto ciò di cui ha bisogno immediatamente il vostro cervello è uno spunto. Gli attori sul palcoscenico hanno bisogno, di tanto in tanto, di un'imbeccata ma poi, ricevuta, proseguono la recitazione senza alcun altro aiuto. Allo stesso modo il cervello può ricordare grandi aggregati di informazioni grazie allo spunto che può fornirgli una semplice immagine. Provate a pensare che le immagini possano diventare chiavi mnemoniche. Sono versioni semplificate delle informazioni originali, ma sono anche ricordabili in misura sufficiente per riportare in mente tutti i dettagli.

Supponiamo che dobbiate parlare dell'equitazione ad aspiranti cavalieri. Anche se conoscete molto bene il soggetto, per parlare senza intoppi e con la massima scioltezza, trarrete vantaggio da una serie d'immagini che servano quali chiavi

SCOMPOSIZIONE DEI DATI

Potete pianificare il discorso sui seguenti punti principali:

1. costi
2. razze differenti
3. abbigliamento
4. attrezzatura da stalla
5. montare e smontare da cavallo
6. istruttori
7. cibo
8. attenzioni da rivolgere agli zoccoli del cavallo
9. trasporto del cavallo
10. gare



mnemoniche. Per ricordare tutte le parti del discorso nella sequenza ordinata, il trucco è pensare ad un'immagine ricordabile che ne rappresenti ogni punto. Queste figure saranno depositate in luoghi di una struttura di supporto mnemonico e vi metteranno in grado di ricordare tutte le parti importanti del discorso che vi siete proposti di fare, con facilità e in modo ordinato.

Decidete quali sono le immagini adatte, poi prendete a supporto mnemonico una struttura che vi sia familiare e associate le immagini a ciascuna delle dieci aree. Ad esempio, se adottate la struttura A: la casa, il vostro viaggio visuale e virtuale comincia dalla porta d'ingresso... ove trovate lo stipite ricoperto da banconote che vi sono state fissate con chiodi. Nell'anticamera vi sono cavalli di diverse razze che stanno galoppando. Nel soggiorno giacciono gli abiti da cavallerizzo sparsi qua e là sul divano. Sul tavolo della sala da pranzo è stato messa la costosa attrezzatura da stalla. La cucina è ingombra di scale. Nel solarium si sta riposando uno dei vostri insegnanti dei tempi di scuola. Dal pavimento dello studio spuntano ciuffi di avena. In camera da letto, al posto del letto, c'è il rimorchio per trasportare i cavalli. Nella vasca da bagno c'è un'auto che galleggia. Infine, il letto della nursery è completamente ricoperto di coccarde.

Per fare il vostro discorso, immaginatevi di rifare il percorso mentale a partire dall'inizio, ricercando in ogni area la chiave mnemonica depositata. Ogni immagine vi ricorderà tutto quello che volete dire nel giusto ordine.

COME ASSEGNARE LE CHIAVI MNEMONICHE

Ecco un esempio di chiavi mnemoniche che potrebbero essere usate.



1. Costi: grandi banconote



2. Razze diverse: immagini di cavalli di diversi colori e taglie



3. Abbigliamento: qualcuno vestito da cavallerizzo



4. Attrezzatura: spazzole e striglie nuove



5. Montare e smontare da cavallo: scale



6. Istruttori: un insegnante dei tempi di scuola



7. Cibo: ciuffi di avena o fieno



8. Cura degli zoccoli: un ferro di cavallo



9. Rimorchio per trasporto di cavalli: un'automobilina



10. Gare: coccarde/premio

COME RICORDARE I NUMERI

Essere capaci di ricordare i numeri è una qualità molto utile. I numeri sono ovunque: i numeri di telefono, i codici PIN, i prezzi, gli indirizzi, le date di compleanno, e imparare ad affidare alla memoria gruppi di numeri consente di risparmiare tempo, migliorare la capacità di organizzarsi e aumentare ogni prestazione intellettuale.

TEMPO DI DONI

I compleanni e gli anniversari sono momenti di gioia e nei quali godere del calore della famiglia e degli amici. Questo è il motivo per il quale è così importante ricordare quando cadono.

Poche persone hanno bisogno di ricordare lunghe sequenze di numeri, ma tutti possiamo trarre benefici se riusciamo a ricordare ogni giorno qualche cifra. Vi siete mai trovati fuori di casa nel tentativo disperato di ricordare se il numero giusto è quello che avete in mente o è uno leggermente diverso? Forse avete già sperimentato l'imbarazzo di aver dimenticato un compleanno importante, o il numero della combinazione del lucchetto che chiude Farmadetto in cui avete messo i vostri bagagli.

Ma i numeri sono difficili da ricordare solo se pretendete di ricordarli nella loro forma astratta. Visualizzati semplicemente come cifre scritte su un foglio saranno immateriali e possono essere confusi. Se invece ne cambiate natura e li rendete compatibili con il modo di controllo mentale.

Forse, senza rendervene conto, già operate in questo modo per ricordare numeri cui tenete molto. Se siete abituati a individuare singoli gruppi significativi, ad esempio: compleanni, numeri civici, anniversari, all'interno di lunghe sequenze di cifre, già usate una strategia istintiva per stimolare la vostra capacità di ricordare. Probabilmente, quando scegliete i biglietti di una lotteria, cercate quelli i cui numeri di serie vi siano già familiari, per poterli ricordare per intere settimane.

Non appena un numero si arricchisce di altre caratteristiche significative o di altra identità, cioè è capace di suscitare altre immagini o emozioni, diventa considerevolmente più ricordabile.



Caro diario

Per avere la sicurezza di ricordare le date importanti, se ne può prendere nota scritta su un'agenda. Se tuttavia date al valore numerico delle cifre anche altri significati, li renderete virtualmente indimenticabili.

Nel corso di un famoso esperimento condotto nel 1980, a uno studente universitario venne insegnato come ricordare una lunga serie di numeri. Prima dell'esperimento la sua capacità di ricordare lunghe serie di numeri era assolutamente nella media, ma dopo che gli fu insegnata una tecnica mnemonica specifica, divenne in grado di ricordare numeri di otto cifre e più.

Il suo sistema prevedeva di attribuire ai numeri opportuni significati. Lo studente, atleta praticante ed appassionato, conosceva molte delle statistiche di vari sport, come ad esempio i tempi medi che si ottenevano nelle corse piane. Guardando la serie delle cifre da ricordare, fissava la propria attenzione su gruppi di cifre significativi e li associava con numeri che già conosceva. Se, ad esempio, il gruppo di numeri 1217 catturava la sua attenzione, pensava: "Sui cento metri 12, 17 è un buon tempo". Se poi vedeva 236, "È quasi il mio record personale nel salto in lungo", constatava mentalmente.

Di colpo i numeri divenivano interessanti per lui, richiamando immagini ed emozioni. Egli si accorse che in questo modo ricordare serie di numeri diventava molto più facile.

Potete sperimentare questa tecnica sulla seguente serie di 10 cifre:

6326753660

Chiedete ad un amico di leggere le cifre in sequenza un paio di volte e di cercare di ricordarle così. Poi fate lo stesso con un secondo amico, ma in questo caso ditegli di leggergli a coppie, come se fosse il risultato di una emozionante partita di tennis:

6-3 2-6 7-5 3-6 6-0

Dite a questo secondo amico di immaginarsi il luogo ove si è svolta la partita e come si sentivano i tennisti dopo ogni set.

Se confrontate la capacità di ricordare i numeri dei vostri due amici dopo un paio di giorni, non potrete fare a meno di constatare che il secondo ricorda molti più numeri del primo.

Conquiste sportive

Per gli appassionati di sport ricordare i risultati è un fatto essenziale. Le partite e i tornei più importanti sono pietre miliari nella storia degli sport e sapere chi vinse e con quale margine, rende la storia dello sport viva e ricca di dettagli e aneddoti. Avere un sistema per ricordare i numeri attraverso i risultati sportivi porta ad avere un grande senso di sicurezza.



CAPACITÀ E TECNICHE

Con un po' d'immaginazione, ogni genere d'informazione può divenire memorabile.

Le immagini vive per rappresentare informazioni astratte che avete elaborato possono essere incassellate nelle strutture mnemoniche mentali. Queste immagini riporteranno alla mente le informazioni originali e anche le aree adiacenti, consentendovi di mantenere tali informazioni nell'ordine corretto. Questa strategia è particolarmente utile per imparare nuove procedure e acquisire nuove capacità.

Per imparare una tecnica nuova, cominciate a individuare i punti chiave. Poi separate le varie fasi e visualizzatele in mente come avete fatto per le altre liste.

FALEGNERIA PER TUTTI

La tecnica base per realizzare un incastro a coda di rondine è un esempio perfetto di come sia possibile impadronirsi di una tecnica nuova attraverso un processo di analisi (separazione in atti elementari) e successiva visualizzazione.

COME IMPARARE UNA TECNICA NUOVA

Per imparare una nuova tecnica ad esempio di falegnameria, è essenziale individuare le fasi chiave per essere certi di averla capita. La comprensione è il fondamento della memorizzazione. Una volta fatto l'elenco delle fasi chiave, collegate ciascuna di esse a un'immagine memorizzabile e depositatela in una delle strutture mnemoniche che vi sono familiari.

IDENTIFICAZIONE DEI PUNTI CHIAVE

L'organizzazione delle informazioni è vitale. Ecco, ordinate in modo logico, le fasi principali per realizzare un incastro a coda di rondine.



1. PREPARAZIONE

Preparare il legno e misurare le parti dell'incastro a coda di rondine.

2. SCELTA

Scegliere la sega adeguata, la tenonatrice e la mortasatrice.



3. BLOCCAGGIO

Bloccare i pezzi con il morsetto.



4. SEGARE

Segare con attenzione il profilo dell'incastro.



5. SCALPELLARE

Usare uno scalpello per rifinire le cave tra i denti dell'incastro.



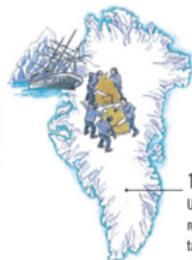
6. AGGIUSTAGGIO

Controllare l'accoppiamento e, se necessario, procedere all'aggiustaggio finale.



7. FINIZIONE

Piallare con cura.



1. GROENLANDIA

Una barca ha urtato un iceberg e i marinai stanno realizzando incastri a coda di rondine per unire le tavole di una zattera. Quest'immagine serve per ricordarvi di disegnare la giunzione.



2. REGNO UNITO

Ci sono artigiani che corrono all'impazzata con una sega in mano. Quest'immagine serve a ricordarvi di scegliere gli utensili adatti.



6. AFRICA

La gente prova dei vestiti per trovare quelli con le misure giuste. Questa curiosa scenetta vi deve far venire in mente che prima di fissare l'incastro, va provato per vedere se è necessario qualche aggiustaggio.



4. AUSTRALIA

Potete scegliere il Teatro dell'Opera di Sidney che ha un tetto che di profilo ricorda un incastro a coda di rondine. Dovrebbe ricordarvi la cura con cui costruire i denti dell'incastro.

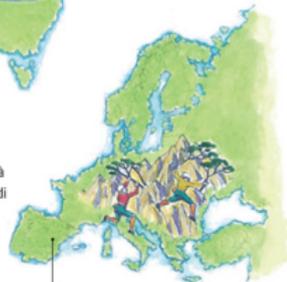
5. ANTARTIDE

Qualcuno ha scalpellato una gran quantità di ghiaccio. L'immagine serve a ricordare di rifinire le cave tra i denti con lo scalpello.



7. ASIA

Focalizzatevi sulla Grande Muraglia Cinese. Per tutta la sua lunghezza le pareti sono lisce come la seta e ciò vi deve ricordare che dovette lisciare con la pialla.



3. EUROPA

Ci sono degli alpinisti che stanno scalando le Alpi, ma, per non cadere, hanno dovuto afferrarsi ai rami degli alberi. L'immagine vi aiuta a ricordare che dovette fissare le varie parti con morsetti.

SI APPLICA AD OGNI TECNICA

Rifate con la mente il percorso indicato fino a che abbiate domesticato con le immagini chiave e queste siano in grado di ricordarvi la fase intera.

Applicate questo sistema per imparare la tecnica di costruzione degli incastri a coda di rondine, così come ogni altra tecnica, e subito la memorizzerete. Il percorso attraverso le varie zone della struttura vi garantirà di eseguire le operazioni nell'ordine corretto.