



LEON BATÌ



# SVILUPPA LA TUA MEMORIA

PER MIGLIORARE LA CAPACITÀ DI APPRENDERE E RICORDARE



ARMENIA

Copyright © 2018 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433

[www.armenia.it](http://www.armenia.it)  
[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

## INTRODUZIONE

**Q**ualcuno ha scritto che la tecnologia e l'avvento dei computer stanno uccidendo la memoria. In effetti, più la tecnologia ci permette di immagazzinare e archiviare dati, più la nostra capacità di ricordare diminuisce. Questo perché avere le informazioni sempre a portata di mano con un semplice clic ci libera dall'obbligo di tenerle a mente e diventa un incentivo a dimenticare.

È un paradosso dei tempi che stiamo vivendo. Da una parte le possibilità di registrare e di incamerare dati e notizie sono aumentate a dismisura e aumentano in maniera esponenziale. Dall'altra, la nostra capacità di ricordare, sia come individui sia a livello di collettività, si è invece ridotta in proporzione. Insomma: più archiviamo, meno

ricordiamo. La memoria archiviata è però una memoria in qualche modo artificiale, e, del resto, se possiamo procurarci qualsiasi dato o nozione di cui abbiamo bisogno in pochi secondi senza sforzare la mente questa si atrofizza, perde le sue funzioni, si spegne.

Eppure la nostra mente, dicono gli scienziati, è un vero gioiello, un miracolo della natura. Se dovesse funzionare al massimo delle sue potenzialità, sarebbe in grado di far impallidire il computer più perfetto di questo mondo.

Oggi, purtroppo, non sappiamo utilizzare che una piccola parte del nostro cervello, e quindi della nostra mente, e le tecniche mnemoniche sono oggetto di corsi e insegnamenti per manager, uomini di successo, imprenditori e giornalisti che hanno bisogno di far funzionare meglio la mente. Ciononostante, viene da dire: «Niente di nuovo sotto il sole». Già Platone, il filosofo greco tanto famoso, nel suo *Fedro* discutendo di vizi e virtù della scrittura racconta la leggenda del dio egizio Toth che si presentò al divino faraone per illustrargli la sua clamorosa invenzione: la scrittura, appunto. «Questa scienza, o re, renderà gli uomini sempre più sapienti e arricchirà la loro memoria perché questa scoperta è una vera medicina per la sapienza e per la memoria». Il faraone non sembrava molto convinto e obiettò: «Per me ti sbagli. Perché la scrittura genererà oblio nelle anime di

chi la imparerà. Tutti smetteranno di esercitarsi nella memoria perché richiederanno le cose semplicemente leggendole».

Parole profetiche.

Oggi noi facciamo «scorpacciate», per così dire, di una quantità incredibile, possente e portentosa, di impressioni, nozioni, idee che entrano in noi attraverso mille veicoli: computer, giornali, televisione e radio, libri, conversazioni, conferenze, teatro, cinema e quant'altro... ma poi non ci curiamo di «digerirle», vale a dire di passarle attraverso il filtro della coscienza e della riflessione. E la nostra cultura resta, per così dire, monca; il nostro sviluppo intellettuale rimane sui generis, stazionario, o progredisce, quando lo fa, a passo di lumaca.

Dimentichiamo facilmente che la cultura è per tre quarti buona opera di memoria: ma non di una memoria passiva, inerte, sterile; bensì di una memoria continuamente e appassionatamente vivace, attiva, dinamica e ricettiva. Andiamo a caccia di idee nuove, destinate a finire nei magazzini polverosi della memoria, e ci curiamo scarsamente di quelle che già esistono in noi e che, se convenientemente sviluppate, darebbero eccellenti risultati. Vogliamo avere sempre idee nuove e in abbondanza, ci dimentichiamo che avere troppe idee equivale a non averne affatto, e che la cosa

migliore è quella di averne poche, ma *nostre* e di sfruttarle con tutto l'impegno e l'ingegno e con tutte le nostre forze.

La mente umana, proprio come il corpo, per funzionare bene deve esercitarsi, nutrirsi, «far ginnastica». Così come ci sono i cultori dell'esercizio fisico che frequentano palestre per migliorare la funzionalità del proprio corpo è necessario programmare un corso di ginnastica per la mente che aiuti a rivitalizzare e risvegliare le nostre capacità mnemoniche. Dopotutto il detto *Mens sana in corpore sano* ci spiega chiaramente che l'individuo deve tendere a un armonico sviluppo di benessere fisico e mentale.

Pensiamoci bene, ci sono stati, e ci sono, individui in tutto il mondo che sembrano avere una memoria prodigiosa, uno per tutti, il celebre Pico della Mirandola. Questa cosa, chiediamoci, è frutto di una capacità genetica o dell'uso di certe tecniche mnemoniche adoperate per allenare la mente? Probabilmente sono valide tutte e due le risposte, c'è chi nasce con la capacità innata di saper disegnare benissimo o di avere un orecchio musicale fuori dal comune e chi, invece, certe cose le apprende giorno dopo giorno con costanza e abnegazione. Fino ad ora, però, gli scienziati non hanno ancora trovato il gene della memoria, ed è per questo motivo che sono nate le tecniche mne-

moniche, per permettere a tutti – specialmente agli smemorati – di far funzionare bene la mente. La memoria, in fondo, costituisce l'elemento che ci permette di ricordare fatti, persone, cose, voci, immagini, colori, odori, sapori e tutto quello che i nostri cinque sensi sono in grado di trasmetterci. Proviamo anche solo per un istante ad immaginare come potremmo vivere senza memoria e quanto male si vive quando comincia a dare qualche segno di cedimento.

Al contrario, accanto a persone dalla memoria mirabolante, ci sono dei soggetti che presentano dei deficit di memoria a dir poco incredibili, e non si tratta di persone malate, ma di individui come me e voi che leggete, normalissimi. Pensiamo, ad esempio, a quelle persone che si dimenticano improvvisamente di avere dei figli in tenera età in automobile con loro e che li lasciano chiusi in auto ore ed ore dimenticandosene completamente fino ad arrivare alle conseguenze più tragiche. Ogni anno mediamente in tutto il mondo questi «vuoti di memoria» causano centinaia di morti. La gente si chiede: com'è possibile dimenticarsi di portare il proprio figlioletto all'asilo la mattina e di lasciarlo chiuso in auto tutto il giorno soltanto perché si è addormentato sul sedile posteriore? All'apparenza sembra una cosa incredibile, difficile a credersi. Eppure succede regolarmente. E succede, lo ripeto, a persone normali, magari stressate dal lavoro

o dalle preoccupazioni, ma perfettamente equilibrate. Certamente sono casi estremi in cui un vuoto di memoria può causare drammi terribili.

Con questo agile volume desidero presentare al benevolo lettore una serie di tecniche e di esercizi, nonché alcuni rimedi di natura chimica, che possono favorire lo sviluppo e il mantenimento della memoria. Si tratta di esercizi semplici e alla portata di tutti che, se praticati con costanza e regolarità, possono portare a risultati a dir poco straordinari. Queste tecniche, una volta apprese, possono essere praticate sempre, in ogni circostanza della nostra vita per migliorare le capacità cognitive e la conoscenza ma anche per sviluppare al meglio la vita professionale e sociale.



# INDICE

Introduzione.....	»	7
Organizzate la mente.....	»	13
Oliate i meccanismi della memoria .....	»	25
Sviluppate la facoltà di osservazione ...	»	41
Allenate la memoria.....	»	57
Imparate a ricordare visi e nomi delle persone .....	»	73
Memorizzate numeri, date e prezzi....	»	89
Memorizzate i luoghi.....	»	99
Mente sana in corpo sano.....	»	109
Leggere in fretta e ricordare .....	»	133
Memorizzate rapidamente le lingue straniere.....	»	143
Per concludere .....	»	153