

Mnemotecniche

La memoria

Molte persone credono che la memoria si deteriori col tempo. Questo però non è del tutto vero. Puoi pensare alla memoria come ad un muscolo che, se viene usato e riceve il nutrimento appropriato, non si atrofizza. Quindi, più impari a sfruttare le tue capacità di memorizzare attraverso specifiche tecniche, più salda sarà la tua memoria.

Associazione, immaginazione e collocazione

Sin dai tempi degli antichi greci, le persone indagano il modo per aumentare l'efficacia della memoria e sono state sviluppate tecniche (dette appunto "mnemotecniche") che tutt'ora funzionano molto bene. A prescindere dalla tecnica specifica, tutte sono basate sull'associazione, sull'immaginazione e sulla collocazione. L'**Associazione** è quando fai un collegamento tra la cosa da ricordare ed il metodo per ricordarla. L'**Immaginazione** è ciò che utilizzi per fare tali associazioni. La **Collocazione** è la contestualizzazione dell'associazione. Fra le diverse tecniche di memorizzazione maggiormente in uso (acronimi, associazioni fonetiche, flowchart, time-line, tabelle di relazione...), le più diffuse sono il metodo Link e la Tecnica dei Loci.

Il metodo Link

Il metodo Link si basa sul fatto che tendiamo a ricordare meglio le cose che sono fuori dall'ordinario piuttosto che quello che ci aspettiamo di vedere. Se tu stai guidando la macchina e quando ti fermi al semaforo una donna anziana attraversa la strada, forse te ne dimenticherai. Invece, se una giraffa ti attraversa la strada, ricorderai l'evento probabilmente per il resto della tua vita e lo racconterai ai tuoi amici. Ci sono due cose da notare:

1. ci ricordiamo le cose insolite
2. la natura visiva dell'episodio lo rende molto più semplice da ricordare.

Il metodo Link, quindi, si basa su questi due principi. Per ricordare un elenco di cose scollegate dobbiamo associarle in un modo straordinario ed illogico, usando immagini visive per creare i link. Naturalmente, l'associazione si basa sulla nostra creatività e non su un collegamento concettuale. Ad esempio, se dobbiamo associare un cucchiaino ed un albero, allora potremo immaginare che il cucchiaino è un'enorme pala che sta cercando di scavare un buco per sradicare l'albero, mentre l'albero sta cercando di fermare il cucchiaino con i suoi enormi rami. Questo processo viene poi ripetuto con tutti gli elementi dell'elenco da ricordare. Ecco delle linee guida per aiutarti:

1. Cerca di ingrandire le cose in modo che siano sproporzionate e di visualizzarle come se fossero proprio davanti a te;
2. L'azione rende le cose più facili da ricordare per cui cerca di animare le figure, facendole cantare, ballare, litigare, nuotare, ecc.;
3. Esagera il numero di figure nella tua immagine;

4. Scambia le funzioni delle due cose. Se un piatto ed un televisore sono nell'elenco, allora immagina che ci sia un piatto gigante che trasmette un programma televisivo mentre il televisore viene usato come vassoio;

Fai una prova

Non sei ancora convinto che il metodo funzioni? Allora fai una prova. Ecco un elenco di venti parole che devi memorizzare in cinque minuti.

- libro
- forbici
- aereo
- pomodoro
- cucchiaino
- radio
- occhiali
- broccoli
- pantaloni
- tazza
- sale
- lampada
- pane
- porta
- maniglia
- orologio
- torcia
- bicchiere

Prima di cominciare, ecco un esempio di come potresti ricordare le prime cinque cose. Immagina un libro gigante in mezzo alla foresta. Il libro contiene incantesimi ed un mago cattivo cerca di distruggere il libro trasformandosi in un paio di forbici che si mettono a tagliare le pagine. Nel frattempo un aereo pieno di turisti islandesi sorvola la zona ma i pezzi di carta del libro di incantesimi nell'aria fanno inceppare i motori e l'aereo cade in un campo di pomodori giganti. Il velivolo rimane incastrato in uno dei pomodori e l'unico modo per uscire per i turisti è di utilizzare i cucchiaini della dispensa dell'aereo per scavarsi un tunnel. Adesso provaci anche tu. Ricordati che hai solo cinque minuti.

Il metodo dei loci

Questo metodo è conosciuto anche come il palazzo della memoria e viene trattato sin nei testi degli antichi greci e romani. Utilizza la visualizzazione, come il metodo Link, per organizzare e ricordare informazioni. La differenza fondamentale tra queste due tecniche è che il metodo dei loci utilizza un ambiente spaziale, come una casa, una città, ecc., per creare le associazioni. In breve, mappi le immagini vivide delle cose da ricordare a punti specifici nel percorso che fai attraverso l'ambiente che hai scelto. Naturalmente, l'ambiente deve essere molto familiare in modo che tu non debba ricordarlo. In realtà,

usare questa tecnica è come fare una passeggiata, associando delle immagini mentre cammini a punti specifici. Una volta fatte le associazioni, devi solo ripercorrere il cammino per ricordare le cose.

Questa tecnica mnemonica, in una forma o nell'altra, è incredibilmente efficace e viene usata anche nelle gare di memorizzazione che sono state organizzate per la prima volta nei primi anni '90. La tecnica è affascinante e esistono tanti riferimenti letterari ad essa.

Adesso, vediamo come questa tecnica potrebbe aiutare a ricordare una lista della spesa che contiene: la cipolla, i peperoni, la carta igienica, gli spinaci e i bastoncini di pesce. L'ambiente che usi dipende interamente da te. Puoi usare la tua casa, la tua scuola, la tua città, ma la cosa essenziale è che tu conosca bene tutti i punti che usi per fare le associazioni. Per questo esempio, useremo casa tua. Immagina che mentre cammini verso casa vedi che qualcuno ha tappezzato tutto l'esterno con la carta igienica! Poi, quando apri la porta vedi una cipolla gigante con un cappello da cuoco che sta cucinando i peperoni sul fuoco nel camino che sta in sala. Quando entri in cucina, tutto il pavimento è coperto con gli spinaci ed i bastoncini stanno nuotando negli spinaci come se fossero le alghe del mare. Più illogico e assurdo è, meglio è.

Ricordare i nomi

Ricordare i nomi è leggermente diverso rispetto ad un elenco di cose.

Comunque, il principio associativo rimane sempre valido. Esistono alcuni trucchi che ti possono aiutare a ricordare i nomi di 100 persone in meno di due ore. La prima cosa è fare un'associazione tra il nome e la persona. Come si fa?

Un'associazione può essere tattile - stringere la mano alla persona e ripetere il suo nome. Un'altra associazione uditiva - ripetere il suo nome diverse volte nella comunicazione. Anziché dire: "Vuoi un caffè?" comincia la frase con il suo nome: "Ilaria, vuoi un caffè?" Infine, crea un'associazione visiva, collegando il nome ad un tratto fisico distintivo, come il naso, il colore dei capelli, ecc. La tecnica funziona e si dice che molti politici americani la usino per ricordare i nomi dei loro sostenitori.