

TECNICHE DI MEMORIZZAZIONE VELOCE



ARMANDO ELLE

Tecniche Di Memorizzazione Veloce

Tutti i diritti riservati – Anno 2012

Autore: Armando Elle

Zocalo Project

AVVERTENZA

Questo libro descrive opinioni ed esperienze personali dell'autore. E' venduto con l'avvertenza che non offre né sostituisce consulenze legali, fiscali, finanziarie o professionali di altro tipo. Chi avesse bisogno di questo tipo di consulenze, deve rivolgersi a professionisti autorizzati. Anche se ogni sforzo è stato fatto per dare informazioni con la massima accuratezza, sono possibili errori, dimenticanze, e cambiamenti successivi alla data in cui è stato redatto. L'autore e l'editore non si assumono nessuna responsabilità per eventuali danni derivanti in maniera reale o presunta dall'utilizzo di questo libro.

Sommario

AVVERTENZA

INTRODUZIONE

Capitolo 1 UN PO' DI FISIOLOGIA DELLA MEMORIA

Capitolo 2 LA FERRAMENTA DEL MNEMOTECNICO

Capitolo 3 L'ACRONIMO

Capitolo 4 LE CATENE DI IMMAGINI

Capitolo 5 LE SCATOLE CINESI

Capitolo 6 LA SEGMENTAZIONE

Capitolo 7 DAL CONCETTO ALL'IMMAGINE E VICEVERSA

Capitolo 8 LA TECNICA DEI LOCI

Capitolo 9 LA CONVERSIONE FONETICA

Capitolo 10 LO SCHEDARIO ALFANUMERICO

Capitolo 11 COSTRUZIONE DEL DATABASE

Capitolo 12 RICORDARE LE PERSONE E CIO' CHE LE RIGUARDA

Capitolo 13 ASSONANZA E LINGUE STRANIERE

Capitolo 14 IMPARARE PIU' LINGUE STRANIERE

Capitolo 15 INFORMAZIONI COMPLEMENTARI SULLE LINGUE STRANIERE

Capitolo 16 PRESENTAZIONE DEL LIBRO SUL CALCOLO MENTALE

CONCLUSIONI

INTRODUZIONE

I corsi di memoria in Italia sono più che altro un business. Soprattutto per quelli che sono stati capaci di promuoversi in maniera eccellente a livello mediatico, anche se con qualche occasionale scivolone.

Massimo rispetto per loro, ma credimi che non c'è bisogno di investire 1000 euro in un corso di due giorni per imparare ad ascoltare una cinquantina di numeri di due cifre e ripeterli avanti e indietro senza commettere nessun errore.

E neanche per ricordare l'ordine di 52 carte da gioco dopo averlo memorizzato per alcuni minuti. Tutto quello che ti serve è qua dentro, in questo libro da pochi euro. Poi naturalmente avrai bisogno di pratica, e soprattutto di trovare le maniere migliori per applicare le mnemotecniche alle tue esigenze. Però le basi sono tutte qua! Niente di magico, per lo meno non più, visto che i principali metodi di memorizzazione veloce sono usati da secoli. Qualche nome? Cicerone, Giordano Bruno, Leibniz...

Con questi illustri creatori / utilizzatori, non mi sorprende che le mnemotecniche siano concettualmente brillanti, ed entusiasmanti nei risultati.

Ho organizzato nei seguenti capitoli quelle principali e più efficaci, cercando di andare dritto al sodo, per farti perdere meno tempo possibile e farti iniziare più in fretta quello che veramente serve per utilizzarle al meglio: esercizio!

Nota alla terza edizione: Da Gennaio 2015, puoi anche approfondire le tecniche sul blog di Armando Elle [“Gli Audaci Della Memoria – Palestra di Arti Marziali Cerebrali”](#)

CAPITOLO 1 UN PO' DI FISIOLOGIA DELLA MEMORIA

Siccome questo non è un corso di fisiologia e anatomia umana, anche se sono un medico ti risparmio i dettagli e ti dico solo il minimo che DEVI sapere, giusto per capire cosa succede nella tua scatola cranica mentre ricordi.

Il principale sistema cerebrale che si occupa di memoria è nell'ippocampo e nelle zone a lui vicine; si tratta di una formazione nervosa che si trova negli strati profondi del cervello, e che deve il suo nome al fatto che la sua forma lo fa assomigliare a un cavalluccio marino.

Fra le altre cose, l'ippocampo è coinvolto nella gestione delle emozioni, nell'orientamento spaziale, e nella memoria. Per questi motivi, ti renderai conto di quanto è importante, nei processi associativi e visualizzativi delle mnemotecniche, utilizzare immagini che abbiano caratteristiche spaziali particolari e siano quindi anche emotivamente impattanti (es. molto grandi, o molto piccole, e comunque sempre in 3 dimensioni).

Inoltre, imparerai a connettere le immagini fra loro sempre da un punto di vista spaziale (dentro, sopra, sotto, a destra, etc.).

All'interno dell'ippocampo e nelle zone a lui vicine le informazioni non vengono immagazzinate in singoli pacchetti all'interno di singole cellule; piuttosto, una informazione viene smembrata e distribuita su gruppi di cellule per poi essere “rimontata” nel momento del ricordo.

Per questo motivo spesso basta ricordare anche solo un pezzettino dell'informazione perché poi venga tutta istantaneamente ricostruita (è uno dei motivi per i quali le mnemotecniche funzionano).

Quindi, anche quando una parte dell'informazione viene perduta, se rimangono parti sufficienti il cervello è in grado di “ricostruire” la parte mancante attraverso processi analogici, e quindi di restituire l'informazione iniziale tutta intera.

Nelle cellule la memoria viene immagazzinata secondo due modalità: una di breve periodo (memoria a breve termine, MBT), e una di lungo periodo (memoria a lungo termine, MLT).

La memoria a breve termine ha 2 problemi: per prima cosa può trattenere le informazioni solo per un breve periodo; in secondo luogo ha una capacità limitata, e per questo le informazioni che non vengono trasferite nella memoria a lungo termine vengono scaricate (dimenticate) per permettere l'immagazzinamento di nuove informazioni.

Questo trasferimento si fa rivisitando mentalmente o ripetendo verbalmente l'informazione immagazzinata. E più volte lo si fa, più solido è l'immagazzinamento dell'informazione nella memoria a lungo termine.

Le mnemotecniche agiscono un po' a tutti i livelli: nella MBT, nella fase di passaggio, nella MLT. Tuttavia, esplicano la loro potenza soprattutto nel passaggio da breve termine a lungo termine, ed è per questo che sono così efficaci.

E questo è tutto quello che devi sapere sulla tua scatola cranica!

CAPITOLO 2 LA FERRAMENTA DEL MNEMOTECNICO

Una memoria eccezionale non deriva necessariamente da un talento naturale. Può essere infatti acquisita attraverso le mnemotecniche da chiunque; tramite esse è possibile archiviare velocemente e saldamente le informazioni all'interno della memoria a breve termine; poi, la ripetizione/utilizzo dell'informazione archiviata permetterà di passare l'informazione nella memoria a lungo termine; e a quel punto il ricordo sarà istantaneo, preciso e inconscio. Non dovrà cioè essere più usata la mnemotecnica per richiamare l'informazione.

Fare tutto questo richiede l'acquisizione di svariate tecniche, che tutte insieme costituiscono l'arte della memoria. Ora, ogni artigiano ha i suoi ferri del mestiere, gli elementi di base con i quali costruisce tutto il resto. I tuoi sono "le immagini", "l'osservazione e selezione", "la visualizzazione", "l'associazione". Di seguito te li presento. Non ti preoccupare se, leggendoli, ti sembra che abbiano poco senso; quando li utilizzeremo nelle mnemotecniche tutto diventerà più chiaro.

Immagini

Tutto quello che ricorderai sarà a base di immagini connesse fra di loro, senza verbalizzazione. Non ti chiederò mai per esempio di ricordare le parole cane, pistola, corsaro, raccontandoti una storiella come "il cane trova una pistola e spara al corsaro". Troppe azioni da ricordare e troppa fatica inventare la storia; in più io soffro la vaga sensazione di stupidità che si prova nel farlo. L'associazione delle immagini ti risparmierà tempo e fatica, non dovendo inventare storielle assurde; in più, viene diminuito il rumore di fondo che abbassa la performance mnemonica (nell'esempio di prima, il cane "trova" una pistola e "spara" al corsaro; trova e spara sono solo rumore che distoglie da ciò che veramente deve essere ricordato, il corsaro e non lo sparare, la pistola e non il trovare. E se fosse il corsaro che spara al cane?). Le immagini che imparerai a costruire potranno rappresentare di volta in

volta concetti, parole straniere, numeri, o qualunque altra cosa tu voglia ricordare.

Selezione

Devi imparare a osservare, notare e selezionare le informazioni che vuoi ricordare. Per fare questo è indispensabile la concentrazione e avere un focus chiaro del risultato che vuoi ottenere. Con le mnemotecniche è possibile imparare un libro di 200 pagine quasi parola per parola in un tempo ragionevole. Possibile sì (e ti invito a farlo una volta per sfida), ma molto faticoso e sicuramente non molto efficiente. Le mnemotecniche sono tecniche di apprendimento, e l'apprendimento deve essere utilizzato in maniera efficace. Cioè lo sforzo di apprendimento deve essere congruo rispetto ai risultati che uno si pone.

Poniamo tu debba studiare per un esame su un libro lungo duecento pagine (non molte in verità): se padroneggi le mnemotecniche potrai imparare quasi a memoria tutto il libro, quasi parola per parola, in 2 settimane; ma ne vale la pena? Probabilmente no. Per passare l'esame brillantemente potrebbe magari bastarti imparare i 4 concetti principali per ogni pagina, alcune tabelle e grafici, e una lista di nomi e numeri: con le mnemotecniche e una buona selezione di quello che vuoi ricordare potresti passare l'esame con 2-3 giorni di studio. Se sei esperto anche una giornata potrebbe bastare. Quindi te lo ripeto, osserva e seleziona quello che vuoi imparare.

Visualizzazione

È la capacità di convertire le informazioni (parole, numeri, concetti) in immagini nella tua mente. È un processo creativo, ed estremamente soggettivo. L'efficacia di questa conversione, cioè la tua capacità di creare immagini che per te rappresentino informazione da ricordare, è cruciale nel processo di memorizzazione ed è alla base di un utilizzo ottimale delle mnemotecniche.

In parole povere, se devi ricordare la parola gatto, devi visualizzare un gatto nella tua mente (vedremo dopo come), e lo devi fare con dovizia di particolari. Se poi il tuo scopo è quello di ricordare come si dice gatto in arabo, il gatto che dovrai immaginare per fare la corretta associazione fra

l'immagine e il suono nella lingua araba dovrà essere un gatto arabo (vedremo poi come fare). Insomma, devi utilizzare parecchio la tua creatività.

Associazione

È la capacità di connettere fra loro le immagini che hai creato, e di conseguenza le informazioni che sono connesse a ciascuna immagine. Di una informazione da sola, svincolata da qualunque contesto, normalmente te ne puoi fare ben poco. Per questo è importante la capacità di strutturarla insieme ad altre per formare veramente il sapere. L'associazione deve essere ordinata secondo uno schema prestabilito e sempre uguale, in maniera tale che il tuo cervello sappia dove cercare l'immagine successiva. Questo significa per esempio che se studiando un documento hai selezionato un gruppo di immagini-concetto da ricordare, e le hai legate l'una all'altra, il legame deve essere per tutte nella stessa direzione, che è spaziale ma anche logica: o tutte a destra, o tutte a sinistra, o tutte sopra, o tutte sotto, e via dicendo. Se no il tuo cervello si troverebbe a vagare attorno a un'immagine, dovendo ricordare non solo la successiva, ma anche dove si trova rispetto alla precedente.

Ogni immagine poi, deve essere il più informativa possibile, in maniera tale da diminuire il numero di immagini e rendere più veloce nel ricordo. Un esempio? Se devo ricordare in ordine le tre parole di prima “gatto, pistola, corsaro” non immagino semplicemente un gatto, ma un gatto vestito da pistolero. A questa immagine lego poi il corsaro. Poichè la prima immagine al suo interno ha già l'informazione sulla pistola, ho diminuito la quantità di informazioni da legare fra loro.

CAPITOLO 3 L'ACRONIMO

Bè, questo capitolo è veramente corto! Sull'acronimo non c'è molto da spiegare, però è necessario che te ne parli, per focalizzare 2 cose: in primo luogo, l'acronimo è efficace; in secondo luogo, non serve utilizzare mnemotecniche complesse se puoi memorizzare con mnemotecniche semplici. Gli strumenti che utilizzi devono essere proporzionati al risultato che vuoi ottenere e alle difficoltà che incontri.

Detto questo, l'acronimo è una mnemotecnica che sicuramente già conosci: si tratta di formare, con una o più lettere iniziali di diverse parole da ricordare, una nuova parola. Un esempio: HOMES è l'acronimo che studiano gli studenti americani per ricordare i nomi dei grandi laghi Huron, Ontario, Michigan, Eire, Superiore. Si tratta di una tecnica semplice, ma comunque efficace, soprattutto per ricordare brevi liste. Non sottovalutare l'acronimo: in combinazione con altre tecniche è essenziale per imparare le lingue straniere. Soprattutto quelle dove i suoni e le parole sono molto diversi dalle nostre. In lingue come il cinese e l'arabo per esempio è spesso molto difficile scomporre la parola da ricordare in fonemi che abbiano senso nella nostra lingua originaria, e possano quindi essere ricordati. Dunque non resta che scomporre la parola da ricordare in maniera ulteriore, arrivando addirittura a doverla ricordare lettera per lettera, e quindi a dover utilizzare l'acronimo. È ovvio che questo aumenta il tempo e lo sforzo di memorizzazione, ma se ti eserciti otterrai dei risultati di gran lunga superiori alle tradizionali metodologie di ricordo. Con l'acronimo ho imparato 100 difficili parole arabe in 220 minuti; e non le ho più dimenticate. Con la memorizzazione tradizionale, cioè la semplice ripetizione ad oltranza della parola da ricordare, ci avrei messo almeno il doppio del tempo, e sicuramente avrei commesso degli errori (Nota: una parola difficile si definisce come una parola che non può essere scomposta in parti assonanti con parole che conosci già).

CAPITOLO 4 LE CATENE DI IMMAGINI

La capacità di creare, visualizzare e associare immagini è la chiave, la grande idea delle mnemotecniche. Idea collaudatissima, e con il fondamento scientifico che le immagini sono più facilmente ricordabili di qualunque altra cosa. Queste immagini possono essere legate fra loro in molti modi, e quello della catena è forse il più utilizzato, anche se non il più efficace. Con il metodo della catena leghi l'una all'altra una serie di parole che vuoi ricordare, in realtà legando le relative immagini. Con un po' di esercizio imparerai a ricordare nella esatta sequenza liste di 20 parole, dopo averle memorizzate in un paio di minuti (anche uno solo, dopo un po' di pratica; anche 30 secondi dopo parecchia pratica in più ...). Potrai anche ripetere la catena al contrario con facilità.

Come in una catena, l'immagine di ogni nome viene memorizzata collegandola a quella del precedente. Le immagini devono essere vivide: a ciascuna immagine il tuo occhio mentale deve dare un colore e una dimensione; e deve notare i piccoli particolari di ciascuna di esse. Se per esempio la prima parola da memorizzare è la parola "elefante", visualizza nella tua mente l'elefante, in 3D, con le rughe, la proboscide, la coda, etc. Nota i particolari delle sue zanne, il colore dell'avorio. Tutto questo, agli inizi, in non più di 7 secondi. Dopo un po' di esercizio in non più di 3. Dopo tanto esercizio, se lo farai, in 1,5 secondi a immagine. Poi immagina vicino a questa prima immagine quella della parola successiva, per esempio "nuvola", e visualizzala con attenzione e cura come hai fatto con la prima; e via così per tutte e venti le immagini, in non più di 7 secondi per ciascuna.

All'interno della stessa lista, lega le immagini l'una all'altra utilizzando sempre la stessa logica di visualizzazione. Per esempio, ogni immagine a destra della precedente; o sotto; o sopra; o a sinistra. Questo per evitare confusione al tuo occhio mentale che deve sapere, all'interno di ogni lista, in che direzione si trova l'immagine seguente! Non voglio che il tuo occhio si trovi di colpo senza sapere dove guardare.

Esercizio : Memorizza la seguente lista, poni ogni immagine sopra alla precedente. Chiudi gli occhi e conta fino a 30 prima di iniziare, cercando la massima concentrazione. Poi aprili e comincia:

Elefante; nuvola; televisione; albero; tavola; terrazza; fiore; cane; computer; penna; sigaretta; macchina; finestra; canarino; snowboard; vaso; bicicletta; orologio; occhiali; panino;

Proviamo a fare ancora un pezzo di esercizio insieme. Eravamo arrivati alla parola nuvola. Alla sua destra c'è una televisione. Guarda nella tua mente la televisione, lo schermo è acceso o spento? Di che colore è? Quanto è grande? Piatta o tradizionale?

Adesso guarda a destra della televisione. C'è un albero; nota il legno del suo tronco, la chioma, il suo colore, e poi guarda di nuovo alla sua destra: c'è una tavola. È la tavola della tua cucina? Quanto è grande? Guarda la superficie, sfiorala con i tuoi occhi; di fianco a destra visualizza la terrazza. Dove è? In un hotel? Ci sono persone? Vasi? Come è il pavimento? Cosa si vede? Guarda alla destra della terrazza, c'è un fiore enorme; di che colore? Che profumo ha? Guarda ancora a destra, vedi un cane, un grande cane nero

Ora continua tu . Ricordati semplicemente di osservare; non verbalizzare quello che vedi durante la visualizzazione; non legare le parole l'una all'altra come in una storia; lega le IMMAGINI. Se mentre cammini sulla strada di colpo tu vedessi un elefante che galleggia su una nuvola, e sotto la nuvola la televisione di casa tua accesa, che sta in bilico sulla chioma di un albero ... bè, credo che non lo dimenticheresti mai! Ed è proprio questo effetto quello che devi cercare con la visualizzazione mentale.

Se fai bene l'esercizio, in 140 secondi dovresti imparare tutte le 20 parole di cui sopra, ed essere in grado di ripeterle in un senso o nell'altro senza problemi. Se non ce la fai è probabilmente perché il tuo cervello non è più abituato a pensare per immagini, e quindi le immagini che riesci a creare non sono sufficientemente efficaci. Non rimane che esercitarti, magari cominciando con esercizi composti da un numero minore di parole: comincia con 10, poi passa a 15, infine a 20.

Se ogni giorno ripeti 5 volte questo esercizio con 20 parole diverse ogni volta, dovresti arrivare a farlo in un minuto nel giro di una settimana. All'inizio utilizza tutti i tipi differenti di catena, legando qualche volta tutte le parole a destra, qualche volta tutte a sinistra, o tutte sotto, o tutte sopra. L'importante è che all'interno dello stesso esercizio la legatura sia sempre dalla stessa parte. A seconda della dominanza dei tuoi emisferi cerebrali, scoprirai che c'è una direzione di legatura che normalmente preferisci, cioè con la quale ti è più facile ricordare. Ti capiterà inoltre di volere, all'interno di una stessa sequenza, cambiare la direzione di legatura di una o più immagini. Magari perché per quella particolare coppia di immagini che devi legare c'è una direzione che ti viene più istintiva; per esempio nella lista di prima potrebbe venirti naturale, dopo aver messo la nuvola sotto l'elefante, la televisione sotto la nuvola e l'albero sotto la televisione, voler far spuntare la tavola a lato del tronco dell'albero. Almeno all'inizio, non farlo. Come in tutte le cose, quando si inizia a imparare è meglio attenersi alla regola; quando sarai diventato esperto potrai invece modificare le direzioni di legatura come vorrai, creando un tuo "stile" personale.

CAPITOLO 5 LE SCATOLE CINESI

Questo secondo metodo di visualizzazione delle immagini prende il nome dalle scatole cinesi, dove ogni elemento ne contiene al suo interno un altro. Di nuovo chiudi gli occhi, respira 30 secondi, poi aprili e comincia a memorizzare. Questa volta però le immagini, come detto, saranno una dentro l'altra, come nelle scatole cinesi. La maniera di visualizzarle, immagine per immagine, sarà identica, salvo che ogni immagine dovrà essere immaginata piccola per poi espandersi e diventare enorme nella tua mente.

Memorizza la seguente lista:

Gatto, fagiolo, pentola, quadro, divano, sabbia, orologio, sedia, tappeto, cammello, balcone, lampada, mappamondo, cantina, scale, sole, hamburger, chiavi, piroscapo, bandiera.

Immagina il gatto, visualizzalo come hai imparato a fare; poi guardalo gonfiarsi e gonfiarsi, farsi grande in ogni suo dettaglio; “aprilo” e guarda cosa c'è dentro: un fagiolo. Visualizza nei dettagli il fagiolo, poi ingrandiscilo a dismisura, poi aprilo: ecco una pentola. E così via.

Ho volutamente inserito una parola particolare in questa lista per trasmetterti un concetto molto importante: l'immagine che visualizzi deve corrispondere esattamente per te alla parola da ricordare: un hamburger è un hamburger, non un panino; e quindi visualizzalo in maniera tale che per te sia inequivocabilmente un hamburger; lo stesso dicasi per un piroscapo, che non è una semplice nave, ma un piroscapo. Se non acquisisci questa capacità di visualizzazione esatta, farai delle confusioni e il tuo ricordo presenterà dei difetti. Fin quando si tratta di un esercizio come questo, confondere un hamburger ed un panino può non sembrare un evento drammatico. Ma nello studio reale, quando l'immagine che devi ricordare rappresenta per esempio un concetto o una data storica o un numero, un ricordo impreciso dell'immagine non ti permetterà di risalire al concetto/data/numero che devi

ricordare.

CAPITOLO 6 LA SEGMENTAZIONE

In questa tecnica individui dei dettagli, normalmente 4 o 5, ordinati in maniera logica sull'immagine principale. Questi dettagli ti faranno da ancora per le successive immagini da ricordare. In questa maniera avrai un'immagine principale sulla quale ve ne sono raggruppate altre secondarie; questo è estremamente utile quando vuoi ricordare delle informazioni a gruppi, dove una è l'informazione principale, e le altre (disposte lungo i segmenti dell'immagine principale) sono le informazioni subordinate alla principale. Per capire questa tecnica passa direttamente all'esercizio, memorizzando queste parole come ti dirò:

Cane, cintura, cammello, spada, topo, albero, cerotto, teiera, ruota, luna, ombrellone, gatto, canoa, arco, bandiera.

Memorizza le 15 immagini nel seguente modo: visualizza la prima immagine corrispondente alla prima parola: cane. Sull'immagine del cane individua 4 punti, per esempio: naso, occhi, orecchie, coda. È importante che i punti seguano un verso. In ciascun punto, che deve essere visualizzato in maniera molto chiara, attacca col metodo della catena o delle scatole cinesi una delle successive 4 parole da memorizzare. Poi, attacca all'immagine del cane in toto la successiva parola da memorizzare: albero; su questa, seleziona altre 4 parti, anche qui seguendo un verso preciso; poi attacca le successive 4 parole da memorizzare a ciascuna delle parti; poi attacca la parola successiva, ombrellone, direttamente ad albero. Sull'ombrellone individua quattro parti, sempre secondo un verso, e attacca le ultime 4 parole.

In questa maniera, hai creato un mini-albero mnemonico, perché il tuo ricordo ha due livelli di struttura: un primo livello, che è quello delle tre parole chiave Cane-Albero-Ombrellone; ed un secondo livello che contiene invece tutte e quindici le parole. Vedremo poi quanto è importante saper costruire questo tipo di strutture.

CAPITOLO 7 DAL CONCETTO ALL'IMMAGINE E VICEVERSA

Finora negli esercizi abbiamo incontrato la memorizzazione di parole molto concrete. Tuttavia ci sono parole che non indicano una cosa, ma concetti, sensazioni, colori, aggettivi ecc. E quindi è più difficile tradurle in immagini. Nell'utilizzo delle mnemotecniche per studio o per lavoro, di fatto la maggior parte delle informazioni da ricordare non riguardano oggetti concreti ma concetti astratti. Queste parole, soprattutto all'inizio, ti creeranno parecchi problemi per essere ricordate, perché dovrai saper scegliere per il ricordo immagini concrete che rimandino a concetti astratti. Un esempio? Per una parola come “memoria” io utilizzerei l'elefante, data la proverbiale memoria di questi animali. Per un'altra come “filosofia estetica rinascimentale”, immaginerei la Gioconda col rossetto. Per riuscire a trovare rappresentazioni efficaci dei concetti dovrai coltivare uno degli aspetti meno conosciuti e più sottovalutati delle mnemotecniche, cioè la loro capacità di stimolare l'immaginazione e la creatività. All'inizio troverai molto difficile questo tipo di esercizi, ma poi li farai con facilità, sviluppando creatività e scoprendo qualcosa su te stesso, perché è qua che cambia molto la soggettività delle persone (per qualcuno, ROSSO può essere rappresentato come sangue, o come una rosa; per me che ho vissuto in Spagna 2 anni, ROSSO è la gonna di una ballerina di flamenco). Memorizza adesso la seguente lista cercando di scegliere per ciascuna parola l'immagine che a livello logico-emozionale meglio gli si associa. Memorizzala utilizzando la tecnica dei Loci (dopo averla studiata nel prossimo capitolo), o con le scatole cinesi o con la catena.

Blu, gioia, pensiero, giallo, dolore, stima, successo, viaggio, grammatica, invidia, temperanza, goloso, basso, lontano, infinito, stanchezza, ricchezza, postumo, filosofia, amore.

Vedi come è molto più difficile? Tuttavia è indispensabile imparare a visualizzare le parole astratte, i concetti, per ottenere il massimo dalle mnemotecniche. Infatti, la maggior parte delle cose che devi memorizzare

sono proprio concetti: un libro o un documento lo memorizzi non parola per parola, ma attraverso dei concetti che esprimono e riassumono un gruppo di informazioni. Questi concetti li devi poter convertire in immagini, e poi devi poter riconvertire l'immagine esattamente nel concetto iniziale, per non perdere informazioni importanti.

CAPITOLO 8 LA TECNICA DEI LOCI

Cicerone inventò questa tecnica nel primo secolo avanti Cristo, per ricordare la sequenza dei suoi discorsi, e non incepparsi davanti al senato, ai consoli romani, o a un suo avversario politico.

Di seguito, un piccolo passo dei suoi appunti sulle tecniche di memoria.

“Più propria dell’oratore è la memoria delle cose; e questa possiamo annotarla mediante alcune maschere ben disposte, in modo tale da poter afferrare i pensieri per mezzo delle immagini e l’ordine per mezzo dei luoghi”

L’idea è molto semplice: devi legare l’immagine che vuoi ricordare a un percorso di immagini che già conosci perfettamente; la differenza rispetto agli esercizi di prima è notevole: prima, legavi le venti immagini da ricordare una in sequenza all’altra. Nella tecnica dei loci invece leghi ciascuna immagine da ricordare a una che già conosci perfettamente. Quindi le varie immagini da ricordare non sono connesse fra di loro, ma ciascuna è connessa separatamente e indipendentemente a uno dei loci. I loci quindi costituiscono l’equivalente di un archivio fisico ordinato, con N caselle predeterminate, all’interno di ognuna delle quali metti un segmento dell’informazione che vuoi ricordare. Forse riesci a notare la analogia con il secondo livello della tecnica della segmentazione, dove i dettagli sull’immagine principale non sono altro che caselle di un archivio, e l’immagine principale equivale a un loco.

Passiamo alla pratica. Scegli un ambiente che conosci molto bene. Io ho scelto casa mia. Immagina di camminare in questo ambiente, e individua in esso venti luoghi (loci in latino!). E’ importante che li individui in una sequenza non equivoca (es. per prima la porta di casa, poi il portaombrelli a destra appena entrato, poi l’attaccapanni, poi il tavolo della cucina etc.). Ciascuno di questi elementi della sequenza farà da ancora per ciascuno degli elementi che vuoi ricordare. Con casa mia ho creato una sequenza ancora di

25 loci, che uso per le memorizzazioni brevi: 5 loci nell'entrata (campanello, porta di ingresso, portaombrelli sulla destra, attaccapanni sulla sinistra, tappeto di fronte a me), 5 loci in cucina (è il primo posto dove vado) 5 in camera da letto, 5 in bagno e 5 nella mia terrazza. Li ho usati per la prima volta per imparare l'alfabeto arabo, e li uso spesso per altre situazioni (lista della spesa; presentazioni in pubblico; etc.). Per memorizzazioni più lunghe ho creato una sequenza di 50 loci lungo la strada fra casa mia e il lavoro, per cui le 2 liste combinate mi permettono di utilizzare questa tecnica anche per memorizzazioni di media entità. Il pregio della tecnica è che è facile da imparare, molto veloce da usare, e aiuta il rilassamento (non è male, durante una presentazione di fronte a un folto gruppo di persone, o a un esame, passeggiare per casa propria ricordando quello che si deve dire!).

Dopo aver selezionato e memorizzato con la visualizzazione 20 loci in casa tua, **a gruppi di 5 per ambiente** (quindi 4 ambienti x 5 loci = 20 Loci) e in sequenza, memorizza le seguenti 20 parole, ponendo ogni parola in un loco.

Stadio, casa, tovaglia, zattera, lampadina, carte, fiore, televisione, albero, giardino, pantofole, criceto, cravatta, anello, specchio, scopa, divano, pistola, moto, mare.

Adesso, per farti apprezzare la potenza della tecnica in questione, dimmi che parola è in ottava posizione: dovrebbe riuscirti quasi istantaneo andare al terzo loco del secondo ambiente, e vedere che è una televisione. Lo stesso potrai fare con una qualunque delle altre posizioni: sai che al 16 c'è scopa senza bisogno di scorrere tutta la lista: sai che devi andare direttamente al primo loco del quarto ambiente, e ad esso troverai associata la scopa.

Divertente vero? La maggior parte delle dimostrazioni di memoria riguardanti la memorizzazione di numeri vengono fatte utilizzando questa tecnica. Se le informazioni sono poche in più del numero di loci che hai selezionato non farti problemi a segmentare uno o più loci ed attaccarci più di una informazione. Io per esempio, ho attaccato le 28 lettere dell'alfabeto arabo ai 25 loci di casa mia, accorpendone alcune su un unico loco.

CAPITOLO 9 LA CONVERSIONE FONETICA

Da qui in poi le cose si fanno più dure, ma gli strumenti che imparerai a costruire potranno esserti di grande aiuto.

Inventata dal matematico Stanislaus Mink e poi utilizzata e divulgata dal matematico e filosofo Leibniz, la tecnica della conversione fonetica è semplicemente geniale. In questa tecnica, a ciascun numero da 0 a 9 viene fatto corrispondere un suono consonantico. Questa conversione “alfanumerica” è alla base della maggior parte delle tecniche avanzate di memorizzazione, per cui devi impararla alla perfezione. Nella lingua italiana la conversione fonetica più utilizzata , e che ti consiglio, è

1 T,D

2 N,GN

3 M

4 R

5 L, GL

6 C, G dolci

7 CH, GH, K gutturali

8 F,V

9 P, B

0 S, SC, Z

Per convertire una sequenza numerica in una parola, o viceversa, devi utilizzare 2 semplicissime regole:

1 Alle vocali non corrisponde nessun numero, quindi non le devi

considerare

2 Le consonanti doppie vanno considerate come un unico suono

Per essere disinvolto, devi fare parecchio esercizio.

Vai sul tuo computer e genera una sequenza numerica casuale, digitando i numeri senza neanche guardare la tastiera. Stampa la pagina che hai prodotto, e poi sopra ciascuna cifra scrivi a biro il suono corrispondente nella conversione fonetica vista prima. Controlla e correggi, poi fallo di nuovo e continua a esercitarti.

Fai anche al contrario: strappa un foglio da un giornale e, ricordandoti le regole delle doppie e delle vocali, scrivi sopra alle parole i corrispondenti numeri della conversione fonetica. Esercitati spesso, ancora e ancora.

Avrai raggiunto un livello ottimale quando sarai in grado di fare la conversione in un verso o nell'altro in 1-2 secondi per ciascun numero o suono.

La conversione fonetica è eccezionale per memorizzare numeri, e ci servirà per costruire lo schedario alfanumerico. Vediamo un esempio di memorizzazione:

Memorizza le prime 19 cifre decimali del pigreco
(3,1415926535897932383xxxxx)

1415926535897932384 Se fai la conversione fonetica, ottieni la seguente serie di suoni:

TRTLPNCLMGLFBCPMNMFR

Dai suoni, costruisci delle parole di senso compiuto, i cui unici suoni consonantici siano quelli della serie di suoni che hai trovato. Esempio:

TRoTa LaPpoNe CieLo MaGLia ViP oCa PiuMa NoMe FaRo

Lega le 9 parole con il metodo della catena o delle scatole cinesi. Oppure sistemale in 9 loci che scegli in qualche ambiente che conosci bene. D'ora in poi, siccome sei in grado di riconvertire le parole in numero a piacimento secondo lo schema di Leibniz, per te ricordare le prime 19 cifre

decimali del pigreco sarà un giochetto da ragazzi. Nota nell'esempio del pigreco che, come detto prima, le doppie contano come un unico suono. Quindi per esempio LaPpone corrisponde ai numeri 592, non 5992.

Esercitati imparando le successive 19 cifre decimali del pigreco; ne conoscerai così in tutto 38, cosa che non molti possono affermare di sapere.

Questo sistema si applica molto bene a qualunque numero; e qualche adattamento lo rende ancora più efficace. Se per esempio vuoi ricordare la data di morte di Napoleone, dopo aver convertito 1821 in DFNT e aver per esempio scelto la parola DeFiNiTo, associala a Napoleone e a Morte; in maniera tale da sapere esattamente a cosa si riferisce il numero che ricordi. Il legame non deve essere random, ma seguire un ordine logico, quindi: NAPOLEONE-MORTE-DEFINITO. Quando mi chiedono la data della morte di Napoleone io me lo vedo là, morto nella vasca da bagno nell'isola di Sant'Elena; è anziano e cicciotto, ma stranamente i muscoli delle sue braccia sono estremamente DeFiNiTi. Per convertire la parola in 1821 e dare la risposta mi basta un secondo. Il tempo di vedere nella mia mente l'immagine di Napoleone morto e il curioso particolare dei suoi muscoli delle braccia. Se devo ricordare invece la nascita vedo il buon Napoleone in fasce; è un bambino molto basso già appena nato; per questo motivo ha i TaCchi e sta in piedi su un CePpo: 1769. L'immagine di Napoleone neonato coi tacchi in piedi su un ceppo è difficile da dimenticare, così come d'ora in poi la data della sua nascita collegata a questa immagine: 1769.

Con questo sistema, ricordare 100 date esattamente e collegarle agli eventi o persone corretti, è roba di circa 90 minuti per uno mnemonista allenato.

L'allenamento deve essere costante, soprattutto nei primi tempi. Se infatti fai la conversione in 10 secondi a suono, e magari ti sbagli anche, la mnemotecnica non ti servirà a nulla. Allenati durante il giorno a convertire in suoni consonantici e poi in parole da legare qualunque numero ti trovi davanti (targhe di automobili, numeri di telefono, codice fiscale etc.). Fai sempre il passaggio finale, cioè lega le immagini che rappresentano il numero all'evento/persona/cosa che vuoi ricordare. Es. Chiara---Telefono---(340 563279 Mare Sole Cima GnoCca Boa). Quando leggi il giornale, ogni tanto

converti alcune righe in numeri. Utilizza sempre articoli che ti interessano, in maniera tale da rendere l'esercizio il meno noioso possibile.

CAPITOLO 10 LO SCHEDARIO ALFANUMERICO

Lo schedario alfanumerico fonde insieme molti vantaggi delle tecniche precedenti. Innanzitutto è una sequenza ordinata di immagini. Poi, ogni casella è potenzialmente un "loco" dove sistemare nuove cose da ricordare. Infine, può essere segmentato costruendo strutture a molti livelli. Lo schedario alfanumerico si costruisce convertendo i numeri da 1 a 100 in parole/immagini corrispondenti, secondo lo schema di Leibniz.

Ecco le prime 10 parole del mio schedario

1 Te

2 Noè

3 aMo

4 Re

5 Ala

6 Ciao

7 aGo

8 Via

9 Boa

10 TaZZa

Tu, costruisciti le tue, e costruiscine 100. È possibile ovviamente espanderlo ulteriormente, ma comunque non oltre le mille caselle. Per costruire più di mille caselle dovresti trovare delle parole con 4 suoni consonantici ordinati nella maniera che corrisponde al numero, e nella lingua italiana è molto difficile. Fidati, ci ho provato già io. Devi costruirti da solo lo schedario: le caselle è importante che siano scelte da te, perché devono essere

quelle che ti vengono più naturali, in maniera tale da rendere ancora più veloce la memorizzazione. Costruire un buon schedario è la base per una memoria veramente capiente, e richiede qualche ora. Il bello però è che fatto una volta, potrai utilizzarlo per memorizzare una gamma di informazioni veramente molto vasta. Quindi vale lo sforzo.

E' importante che lo schedario, una volta che lo hai costruito secondo i tuoi gusti, non cambi. Immagina ciascuna parola in maniera vivida, focalizza i dettagli, i colori, le sensazioni che ti dà; ripeti mentalmente il numero a cui è collegata. Ripetilo fino a quando non lo hai imparato a memoria, pensando ogni numero di due cifre e convertendolo quasi istantaneamente nella parola corrispondente.

Lo schedario viene normalmente utilizzato da chi fa spettacoli di mnemotecnica per stupire il pubblico. Il performer si fa dettare una cinquantina di numeri da persone del pubblico e li scrive su una lavagna. Poi si volta, e senza guardare la lavagna li ripete dal primo all'ultimo e poi all'inverso. A questo punto il pubblico è già strabiliato. Ma quello che li manda letteralmente in visibilio è quando il performer, richiesto su quale numero sia nella posizione X, lo pronuncia senza esitare. Forse hai già capito come fa. Converte ogni numero di due cifre che gli viene detto dal pubblico in una parola/immagine, usando la conversione fonetica. Poi associa la parola/immagine alla casella del suo schedario che corrisponde all'ordine con cui gli è stato detto il numero. (Se i numeri sono solo una ventina, sistema la parola immagine in un loco di casa sua).

Per esempio, se guardi il mio schedario, vedi che al numero 8 c'è la parola VIA. Se l'ottavo numero che mi dicono è 27, lo converto per esempio in NoCCA, e associo a VIA l'immagine di una NoCCA. Se mi chiedono che numero c'è in posizione 8, apro il mio schedario mentale, vedo VIA in posizione 8, e associato a VIA vedo NOCCA, cioè il numero 27.

Semplice no?

Una tecnica simile si usa per il mazzo di 52 carte. Ad ogni carta corrisponde uno dei primi 52 numeri del mio schedario (in realtà per le figure e i jolly non uso i numeri ma attori – attrici – registi). Man mano che mi mostrano le carte, colloco le immagini che le rappresentano a due a due nei

27 loci che ho individuato a casa di mia sorella. Per esempio, immaginiamo che mi mostrino come quinta e sesta carta il 7 di quadri e il 9 di picche. Nello schema che mi sono costruito, per me il 7 di quadri è il numero 17, e il 9 di picche è il numero 39, cioè rispettivamente le parole ToGo e MoBy del mio schedario. A questo punto, siccome sono la quinta e la sesta carta, mi basta andare a inserire nel terzo loco a casa di mia sorella le parole ToGo e MoBy, ovvero i numeri 17 e 39, ovvero il 7 di quadri e il 9 di picche.

Semplice vero? Immagazzino secondo lo schema: a Carta X corrisponde Numero Y dello schedario alfanumerico; a Numero Y parola A secondo conversione fonetica; parola A viene inserita nel loco corrispondente all'ordine con cui compare la carta; se mi si chiede che carta è stata estratta per settimana, faccio il percorso inverso e il gioco è fatto.

A parte i giochini, lo schedario alfanumerico è essenziale per costruire il tuo database, cioè lo strumento dove archiverai le informazioni che vuoi ricordare.

NOTA ALLA SECONDA EDIZIONE: Molti mi hanno scritto per avere più ragguagli relativi alla memorizzazione del mazzo. Alla fine, non riuscendo a rispondere ai singoli dubbi di tutti, ho scritto un piccolo libro dove descrivo il metodo completo, e memorizzo insieme al lettore un mazzo intero di carte, estraendole a due a due. Il libro si chiama [“Il metodo passo per passo per memorizzare 52 carte + l’apologo della piramide e del farone”](#), e puoi trovarlo su Amazon.

Puoi anche trovare ulteriori informazioni (gratuite) riguardo la memorizzazione del mazzo di carte sul mio blog, [Gli Audaci Della Memoria.](#)

CAPITOLO II COSTRUZIONE DEL DATABASE

Adesso ti insegno a costruire un database. Che cos'è un database? È un supporto su cui si possono attaccare delle informazioni, e che può essere utilizzato poi per recuperare queste informazioni con i criteri che preferisci; per esempio, puoi ricordare in ordine tutte le informazioni attaccate l'una all'altra; o puoi ricordarle in ordine inverso; o puoi ricordare esattamente l'informazione target che c'è in una certa posizione; la disponibilità di database precostituiti nella tua mente è la condizione necessaria per memorizzare veramente velocemente. Per questo, dovrai dedicare un po' di tempo e di sforzo a costruire e ricordare i tuoi database, ed assicurarti che siano ben costruiti, logici, e perfettamente funzionanti. È molto importante quindi che tu faccia uno sforzo per utilizzare parole, immagini etc. che per te abbiano un senso, che siano cioè le più facili possibili. Per esempio non avrebbe senso per te utilizzare casa mia nel tuo metodo dei loci; perché non la conosci, e quindi non puoi che confonderti utilizzando come loco una generica cucina, non la TUA cucina; anche la camera d'hotel in cui sei stato ieri non avrebbe senso, perché presto la dimenticherai, e quindi non è una sequenza di Loci stabile. È molto importante che la qualità delle associazioni nel tuo database sia la massima possibile, per ottenere il massimo dalla memorizzazione.

Con le tecniche imparate finora ti sarà facile costruire un database di più di 3 mila caselle; ovviamente potrai anche con opportune modifiche costruirne di più grandi; tuttavia la maggior parte delle persone può migliorare sensibilmente la sua capacità di apprendimento, la sua efficienza lavorativa ecc., anche solo con alcuni semplici database di 125 caselle ciascuno. Dipenderà da te (anche perché costruire database è faticoso) determinare quanti database ti sono necessari, e quanto grandi.

Costruiamo dunque insieme un database di 4 livelli:

livello 1: sono 25 immagini costruite con il metodo dei Loci. Es.
Immagine 1: la porta di casa mia.

livello 2: su ciascuna immagine (cominciamo con la prima, PORTA DI CASA MIA) individuo quattro sub stazioni, andando dal basso verso l'alto (Es: ramo di vischio, spioncino, maniglia, tappetino).

livello 3: a ciascuna delle sub stazioni, lego con il metodo della catena 5 immagini a mia scelta:

vischio---cane, torta, martello, televisione, forbici

spioncino---mare, vaso, fiore, albero , lombrico

maniglia---cuore, pecora, mappamondo, camicia, bandiera

tappetino---libro, mano, sega, rasoio, telefono

livello 4: ciascuna delle immagini individuate nel livello 3 viene divisa in 5 sub stazioni dall'alto in basso o da sinistra a destra). Es. cane: denti, naso, occhi, orecchie, coda.

Al 4 livello ci sono quindi 100 immagini (per ogni loco del primo livello!), che costituiscono il tuo primo schedario. I livelli precedenti sono dunque non solo un elemento informativo, ma anche strutturale, perché servono per poter dare ordine alle 100 immagini dell'ultimo e poter quindi richiamare l'informazione dei sottolivelli in maniera esatta e ordinata. A questo punto su queste immagini si può attaccare praticamente qualunque informazione. (In che senso il primo livello è strutturale? Esempio: se devi imparare un libro, puoi utilizzare il primo livello per ricordare i titoli dei vari capitoli, e sui livelli successivi attacchi le informazioni base relative a ciascun capitolo). Le stesse informazioni da ricordare possono essere attaccate infine all'ultimo livello con il metodo della catena, e quindi per ognuna delle 100 immagini potresti legare per esempio 5 elementi, collegati fra loro in catena, arrivando così ad avere ben 500 informazioni su un unico loco. Se disegni i vari livelli puoi renderti conto visivamente che la struttura assuma la forma di un albero in cui il primo livello è il tronco, e gli altri livelli sono rami via via più piccoli che terminano infine con le foglie, che sono le informazioni più di dettaglio.

Immaginiamo per esempio che tu debba studiare un documento dove fra concetti e numeri hai circa 500 unità discrete di informazione (credimi, è un libro di almeno 100 pagine). Se il tuo database è già costruito, con un'unica attenta lettura e selezionando 5 pacchetti di informazioni principali a pagina e agganciandoli al tuo database, sarai in grado di ricordare in ordine tutte le informazioni principali contenute nel libro. E tutte dipenderanno da un unico Locus del primo livello! Hai bisogno di un database con più memoria? Utilizza il tuo schedario alfanumerico per il livello 1 e avrai 10.000 pacchetti a disposizione a livello delle "foglie" dell'albero mnemonico. Hai bisogno di ancora più memoria? Teoricamente puoi inserire fra lo schedario e il secondo livello un ulteriore livello con 25 loci; dovresti arrivare a 250.000 informazioni (E' un numero immenso; io non ho mai costruito uno schedario così grande, quindi non so dire se è fattibile farlo funzionare.)

In realtà, non ne hai bisogno. Normalmente, te la cavi con un database di 25 loci al primo livello, tanto più che non è difficile riutilizzarlo senza confondersi; quindi normalmente potrai utilizzare un database per molte memorizzazioni diverse. Infine, non aver paura ad utilizzare il database anche in maniera diversa da come ti ho indicato io. Quali parti usare per la struttura e quali per attaccare informazioni è una scelta che dipende molto da cosa e quanto devi ricordare.

CAPITOLO 12 RICORDARE LE PERSONE E CIO' CHE LE RIGUARDA

Mi da molto fastidio quando le persone non ricordano il mio nome! Con le mnemotecniche puoi ricordare nome e cognome di anche 100 persone incontrate una sola volta ad una festa. Il procedimento è molto semplice. Per prima cosa, associa al nome una immagine, per esempio al nome messicano Arminda le immagini di delle armi. Poi, fai una caricatura mentale della persona, dopo aver individuato quella che per te è la sua caratteristica dominante; per esempio nel caso di Arminda ha gli occhi tagliati all'insù, come una cinese; allora è facile immaginare, ogni volta che vedi quegli occhi da cinesina, immaginare dei cinesi che con le armi escono dagli occhi per fare la guerra; a questa immagine lega per associazione il primo e il secondo cognome, che in questo caso è molto semplice: Manzana Reyna; dalle armi escono mele (manzanas in spagnolo); e su una delle mele è seduta una regina. A questa immagine associativa diventa facile poi associare tutto il resto di quello che vuoi ricordare: per esempio la sua età e il suo numero di telefono attraverso la conversione fonetica; o il suo lavoro, (se per esempio è un medico immaginala col camice bianco e lo stetoscopio); o la società per cui lavora (per es, un ENORME telefono che spunta dalla sua borsa, perché lavora per Vodafone).

Poniamo che una settimana dopo la festa incontri di nuovo Arminda. Gli occhi che ti hanno colpito la prima volta ti colpiranno di nuovo, e rivedrai i cinesi con le armi, le mele, la regina seduta sopra una delle mele, etc.

Ancora una volta potrai apprezzare la potenza delle mnemotecniche: quando incontri solo una o poche persone alla volta è facile ricordarti il loro nome, lavoro, magari anche numero di telefono per sola ripetizione; ma immagina di incontrarne molte allo stesso tempo; o immagina di incontrare dopo alcuni giorni una persona che hai visto una sera a una festa e con la quale hai parlato solo pochi minuti; solo attraverso le mnemotecniche puoi ricordare tanti dati alla volta e ripeterli senza esitazione anche a distanza di

tempo.

CAPITOLO 13 ASSONANZA E LINGUE STRANIERE

La maggior parte delle persone che utilizza o è interessata in tecniche di memoria lo è per imparare le lingue. Per questo, mi dilungherò parecchio sull'argomento, anche con alcune informazioni che esulano dall'ambito esclusivo delle mnemotecniche. Diciamo che si tratta di informazioni "a complemento" dello studio, che condivido volentieri.

Senza dubbio le mnemotecniche, a parte i giochini di carte e numeri visti prima, danno il meglio di sé nello studio di lunghe liste di parole straniere. In questo caso però è molto facile non trovare un'immagine che evochi in maniera soddisfacente allo stesso tempo SIGNIFICATO e PRONUNCIA. Piuttosto che costruire un'associazione parola-immagine poco soddisfacente, e che quindi sempre ti costerà fatica ricordare, usa allora una o più parole assonanti con quella che vuoi ricordare.

La capacità di fare questo tipo di associazioni assonanti ti sarà indispensabile per imparare lingue straniere, e ti permetterà di imparare anche 100 nuove parole straniere in 20 minuti (questo vale per le lingue che hanno parole facili da scomporre in fonemi della lingua italiana; per le più difficili il processo sarà più lungo e dovrai fare un uso estensivo dell'acronimo). Memorizza la seguente lista di 10 parole, legando immagini assonanti con la parola da ricordare. Non dimenticare di prendere nota mentalmente delle differenze fra la parola originaria e la parola assonante, e fai lo sforzo creativo di scegliere parole che siano il più assonanti possibile. Non ti preoccupare di scomporre la parola originaria anche in 2 o 3 immagini, per raggiungere l'assonanza migliore.

Picture, letter, son, door, television, dog, carpet, armchair, building, flower

Vediamo come memorizzerei io questa lista, utilizzando l'assonanza fra parole che già conosco e la pronuncia inglese delle parole da ricordare:

Per prima cosa devi visualizzare un'immagine che renda il significato della parola: es., per PICTURE, che in inglese significa foto, immagina semplicemente una foto. Sull'immagine mentale della foto, che è il SIGNIFICATO della parola da imparare, utilizza le mnemotecniche per ricordare per sempre la pronuncia in inglese: scomponi la pronuncia della parola in 2 parti, PIC e TUR. Per PIC assocerei all'immagine della foto una siringa, (penso a PIC indolor, le famose siringhe per bambini); per TUR, assocerei l'immagine del TOUR de France (per es. un gruppo di ciclisti sotto la torre Eiffel).

Usa quindi la tecnica della segmentazione immaginando la foto, ingrandendola nella tua mente, e vedendo in alto sulla cornice della foto la siringa PIC, piantata nel legno; poi sposta il tuo occhio in basso e concentrati sull'immagine ritratta nella foto: rappresenta un gruppo di ciclisti riuniti sotto la torre Eiffel: è il TOUR de France; per SON (figlio), crea una immagine del concetto di figlio. Pensa per esempio a te da bambino in braccio a tua mamma; a questa immagine associa quella di un lettore DVD SONY (sull'immagine di me bambino in braccio a mamma, nella mia mano destra metto il telecomando del mio DVD SONY; noto che l'ultima lettera è cancellata); per DOOR (porta), immagina la porta di casa tua, vedi i dettagli, guarda il materiale di cui è fatta: è D'Oro. E così via.

Ricordati sempre, siccome il tuo scopo è ricordare il significato e la pronuncia della parola in lingua straniera, di creare l'immagine del significato e poi a questa di legare immagini che ne ricordino la pronuncia. Se non hai una immagine-significato soddisfacente la tecnica è molto meno efficace. Dopo 2 o 3 ripetizioni vedrai che non avrai più bisogno di fare il processo di associazione, perché la pronuncia della parola sarà passata nella tua memoria a lungo termine. In maniera automatica ricorderai per esempio che foto si dice in inglese "picture".

Sembra difficile e molto arzigogolato; eppure, credimi, è straordinario. Io ricordo parole arabe che non utilizzo mai, semplicemente visualizzando l'immagine della parola, e poi vedendo sull'immagine la sua pronuncia. Un esempio? MANO: visualizzo una mano, noto l'Indice, l'Anulare e il Dito mignolo e so che si dice **IAD** (nota che ho usato l'acronimo). In realtà so che si dice IAD anche senza vederli, perché ormai la cosa si è trasferita nella mia

memoria a lungo termine. Con un po' di esercizio sarai in grado di scomporre parole straniere e immaginare assonanze in maniera rapida e divertente e così potrai imparare anche 100 parole straniere e LA LORO TRADUZIONE in 20 minuti (per parole come IAD ci vorrà un po' di più, ma sarà comunque molto meno della tecnica tradizionale, che si basa sulla semplice ripetizione multipla della parola).

CAPITOLO 14 IMPARARE PIU' LINGUE STRANIERE

Un mio amico mi pose una volta un' interessante questione: se imparo più lingue straniere, non rischio di fare confusione fra le varie immagini e concetti e le relative pronunce nelle diverse lingue? Effettivamente, se non pratici per un po' la lingua straniera, e non fai esercizio, questo può succedere. In particolare se stai imparando 2 o più lingue straniere contemporaneamente. La soluzione a questo problema è l'uovo di colombo, e dovrai affidarti di nuovo alla tua creatività.

Per imparare più lingue straniere contemporaneamente cala ogni parola che devi imparare nel suo contesto. Un esempio? Se devi ricordare come si dice città in tedesco, non immaginare una città qualsiasi, ma una città tedesca, e lega la pronuncia di città a questa immagine specifica. Un uomo, una città, una macchina, sono diverse se sono francesi, italiane, inglesi, arabe o spagnole! Immagina le parole dandogli un tocco, una sfumatura che identifichi chiaramente la nazionalità della parola! Un esempio? Se devi imparare come si dice pane in francese non pensare a un pezzo di pane generico, o al pane che compri nel negozio dietro casa tua. Immagina invece un pane lungo e stretto portato sotto il braccio da una signorina francese mentre cammina vicino alla torre Eiffel. Guarda bene dentro quel pane francese, lungo e bianco: c'è un PENE, e infatti pane in francese si pronuncia più o meno PEN (e si scrive Pain).

Una macchina italiana sarà una Ferrari; una tedesca, Mercedes! L'albero tedesco sarà alto e scuro come quelli della foresta nera; "correre" in Inghilterra sarà un uomo che corre con bombetta e ombrello sotto la pioggia; una spada araba sarà curva e intarsiata, in mano a un uomo col turbante. Molte di queste tipizzazioni nazionali sono già inconsciamente nella nostra testa, perché nella nostra immaginazione le differenti nazionalità hanno caratteri molto specifici che si chiamano stereotipi. In questo caso ti saranno molto utili per memorizzare le parole linkandole esattamente alle lingue che stai imparando. In più, aumenterai la tua capacità creativa. Quando non riesci

a trovare delle immagini stereotipate adeguate, soprattutto per le parole più complesse, vai su internet e documentati: scopri che aspetto hanno le spiagge in Spagna o in Francia; o come sono i treni in Cina rispetto al Messico; memorizza la parola mangiare in arabo guardando prima che cos'è il cous-cous, il piatto tipico di quelle regioni. Così non solo memorizzerai parole nuove, ma potrai scoprire anche aspetti culturali della lingua che stai imparando, e questo sarà utile e divertente.

Rimarranno sempre delle parole che non riuscirai a stereotipare; ma non tante come tu credi, e sempre meno man mano che procedi imparando la lingua. Con un po' di allenamento non ti sarà difficile imparare fino a 200 parole di tre lingue diverse in una giornata, senza confusione e senza dimenticanze.

CAPITOLO 15 INFORMAZIONI COMPLEMENTARI SULLE LINGUE STRANIERE

Imparare 200 parole di una lingua non è un obiettivo da sottovalutare. Infatti, è stato dimostrato da molti studi che 500-1000 parole bastano per leggere e comprendere l'80% dei contenuti di un libro di media difficoltà, o per barcamenarsi nella maggior parte delle situazioni quotidiane. Le mnemotecniche quindi diventano per te uno strumento potentissimo, grazie alla loro capacità di imparare velocemente e in maniera stabile molte informazioni. Tuttavia è indispensabile anche CAPIRE le parole che vengono pronunciate dagli altri, e conoscere la grammatica e la sintassi per poter dare un senso all'accostamento di concetti dato dall'accostamento delle parole. In questo l'aiuto delle mnemotecniche è limitato, ma comunque potrai avere una velocità di apprendimento molto maggiore di chi non le conosce. Di seguito ti do un po' di consigli in merito, che ti permetteranno gratuitamente e attraverso internet di completare gli strumenti che ti servono per imparare una lingua:

Primo: è importante selezionare le parole che vuoi imparare! Se impari parole che nessuno usa sarà come non conoscere la lingua. Da questo punto di vista, la risorsa open source migliore è secondo me [wiktionary](http://www.wiktionary.org) www.wiktionary.org. Infatti in wiktionary trovi svariate liste delle parole più usate in molte delle principali lingue del mondo! Le liste hanno diverse lunghezze (100 PAROLE, 500 PAROLE, 1000 PAROLE, 2000 ecc.); in più, per le lingue principali, è indicata anche la fonte da cui è fatta la lista: per esempio le 500 parole maggiormente pronunciate alla tv, o le 100 parole più frequenti nei libri, o le 500 parole più frequenti nei film. Questo ti permetterà anche di selezionare la lista a seconda del linguaggio che ti vuoi costruire; magari preferisci iniziare con lo slang, tipico di film e tv, o magari ti interessa il linguaggio un po' più colto dei libri. Inoltre, per molte lingue, cliccando sulla parola potrai accedere a un link dove ascoltare, ancora gratuitamente, la pronuncia della stessa; spesso anche con accenti differenti!

Secondo: usa google translator come dizionario. È abbastanza affidabile, e anche qui è possibile ascoltare la pronuncia per molte delle lingue principali.

Terzo: leggi! Se vai a www.gutenberg.org troverai il progetto Gutenberg, una raccolta di testi gratuita dove vengono caricati da volontari libri per i quali non esiste più il diritto d'autore. Ovviamente la maggior parte sono in inglese, ma non mancano libri delle altre principali lingue del mondo.

Quarto: memorizza le costruzioni sintattiche principali di una lingua, non memorizzando la regola, ma memorizzando intere frasi che facciano da esempio. Impara 4 o 5 frasi per ciascuna costruzione tipica. Anche qui ti renderai conto che l'80% delle frasi ricadono all'interno di poche regole sempre uguali (es. posizione di soggetto, verbo e predicato nella frase interrogativa e nella frase affermativa: impara 4 o 5 esempi, e ti verrà naturale costruire le frasi in quel modo). Usa loci, acronimi, schedario; a seconda della lingua e della frase devi capire qual è lo strumento più adatto. Impara ESEMPI.

Quinto: studia la grammatica: maschile , femminile, concordanza dell'aggettivo, articolo, tempi verbali. Per ciascuna di queste cose utilizza le mnemotecniche, ma di nuovo non per imparare a RIPETERE la regola, ma per imparare ESEMPI della regola. Tutte le lingue hanno un 80% circa che segue la regola, e un 20 % di eccezioni; ti basteranno quindi pochi esempi per esprimerti in maniera relativamente corretta.

Infine, se vuoi veramente raggiungere in breve tempo un livello altissimo nella lingua, e non puoi recarti per studio nel paese dove la parlano, ti consiglio di utilizzare l'approccio di full immersion descritto nel sito AllJapaneseAllTheTime www.ajatt.com

Contiene alcune delle cose più interessanti che ho letto nella mia vita sulle lingue.

CAPITOLO 16 PRESENTAZIONE DEL LIBRO SUL CALCOLO MENTALE

Ho scritto un manuale simile a questo per il calcolo mentale, e si chiama [Tecniche di Calcolo Mentale Veloce](#); è di circa 25 pagine, quindi non ti aspettare i Principia Mathematica di Bertrand Russell, tuttavia credo abbia un buon rapporto qualità/prezzo, ed in più ti insegna delle cose che, se non le sai, sono divertenti ed interessanti. Se i numeri ti piacciono come a me, ti piacerà anche il libro. In più, come cerco di spiegarti nel libro, spero otterrai dei risultati sull'agilità mentale che vanno aldilà del semplice raggiungimento di un risultato numerico. Di seguito, ecco un piccolo estratto:

“Calcola a mente il quadrato di 65. È difficile vero?”

Per renderlo più semplice, prova in questa maniera: moltiplica la cifra che indica le decine per se stessa più 1. Al risultato, metti in coda il numero 25. Fai cioè

Primo step: $6 \times (6+1) = 6 \times 7 = 42$

Secondo step: Metti in coda il 25

Risultato : 4225. Quattromiladuecentoventicinque.

Come vedi, per risolvere mentalmente in maniera veloce un calcolo complicato come il quadrato di 65, l'unica operazione che hai dovuto fare è stata moltiplicare 6×7 , il cui risultato probabilmente conosci dalla prima elementare.

Con lo stesso procedimento puoi calcolare i quadrati di qualunque numero a due cifre che termina per 5 in circa un secondo e mezzo. Con una piccola variazione che ti insegnerò, potrai fare lo stesso anche con numeri analoghi a 3 cifre.

Ecco, questo manuale tratta di questo tipo di tecniche, e del senso che ha

conoscerle ed utilizzarle.”

CONCLUSIONI

Spero che questo manualetto ti sia piaciuto. C'è tutto l'essenziale sulle tecniche di memoria, e i risultati notevoli che raggiungono i grandi memonisti derivano da applicazioni e variazioni di queste tecniche di base

Come hai visto, una memoria “straordinaria” nasce dalla creatività e dall'esercizio, grazie alla costruzione preventiva di strumenti che vengono poi utilizzati per la memorizzazione. Se hai comprato questo libro, e lo hai letto fino in fondo, non perdere l'occasione di ottenere un grande miglioramento delle tue capacità di apprendimento.

Adatta le tecniche alle tue esigenze: uno studente di medicina o uno di filosofia avranno necessità diverse e dovranno sviluppare applicazioni diverse delle tecniche, tarandole su se stessi, sui loro obiettivi, e sulla tipologia di informazioni che devono ricordare. Lo stesso dicasi per un manager che vuole imparare in un mese una lingua straniera per prepararsi a un viaggio d'affari, o per chi semplicemente vuole ricordare la lista della spesa o non dimenticare i nomi di tutti i suoi invitati ad una festa otto secondi dopo che gli sono stati presentati.

Impara il gioco con le carte e quello con i numeri: ti divertirai e ti darà una grande fiducia riuscire a farli.

Scrivimi per qualunque dubbio/domanda/idea al mio indirizzo,
armando.elle.books@gmail.com

Negli ormai tre anni dalla pubblicazione di questo manuale ho ricevuto tante mail. Molte con complimenti e domande, e alcune anche con qualche critica. L'idea che mi sono fatto leggendole è che, nonostante l'argomento delle mnemotecniche sia abbastanza presente a livello teorico sia in rete che sugli scaffali delle librerie, manchi di fatto un corpus di contenuti pratici che sia in grado di aiutare, attraverso esercizi ed applicazione, il lettore che voglia allenare la sua memoria per raggiungere risultati veramente significativi.

C'è infatti un gruppo di persone che sembra avere una voglia forte e genuina di qualcosa di più, ed è interessata a sviluppare la capacità di effettuare grandi memorizzazioni.

Un obiettivo di questo tipo richiede impegno, strategia, allenamento.

Come dicevo però, i corsi che ci sono su internet e sui libri spiegano le basi della teoria, ma lasciano poi il lettore più motivato un po' da solo. Sa magari come memorizzare una cinquantina di numeri in maniera precisa e ricorda le prime 30 cifre del Pi Greco. Quando però si trova ad applicare le tecniche per memorizzare quello che gli interessa incontra alcune difficoltà, dovute soprattutto all'inesperienza e alla mancanza di esercizio.

Per questi lettori più esigenti sia rispetto a se stessi che rispetto alle tecniche imparate ho deciso di creare allora una serie di manuali di esercizi. Essi costituiranno una sorta di palestra dove potrai cimentarti imparando tanti dati diversi con tante tecniche diverse. In questa maniera, grazie all'esercizio guidato, potrai arrivare a gestire al meglio le tecniche in tutte le principali esigenze di memorizzazione. Gli esercizi saranno relativamente brevi, in maniera tale che tu possa svolgerli in un lasso limitato di tempo. Il loro scopo non sarà tanto la memorizzazione in sé (che comunque dovrà essere precisa e veloce!), quanto lo sviluppo delle capacità per memorizzare veramente di tutto attraverso ordine e creatività. L'ordine ti permette di dividere la memorizzazione in maniera intelligente, la creatività ti permette di sfornare continuamente e rapidamente immagini "ancora" e legarle fra di loro con efficacia.

Svolgerò ogni esercizio insieme a te, in "tempo reale". Cioè ti racconterò esattamente passo per passo come imposto e porto avanti la mia memorizzazione, senza abbellimenti o elaborazioni a posteriori, in maniera tale che tu possa vedere veramente la "pratica" della memoria in azione.

Oltre al già citato metodo per [memorizzare un mazzo di carte](#) ne ho già pubblicato un altro, che si chiama "[Esercizi di Memorizzazione Veloce: Titoli e Ordine dei 46 libri dell'Antico Testamento](#)". Puoi trovarlo su Amazon.

Un mio mini-manuale sulla tecnica per ricordare lunghi codici binari puoi

invece scaricarlo gratuitamente cliccando [QUI](#).

Un libro su come memorizzare la tavola periodica degli elementi è in fase di lavorazione, così come due su altre interessanti memorizzazioni. Scrivere e pubblicare però prende un sacco di tempo, quindi ci vorrà un po' prima di poterli mettere online.

Per chi è interessato non solo alla memoria ma anche ad altri aspetti dell'apprendimento ho scritto il libro “[Tecniche di Lettura Veloce e Skimming](#)”, disponibile su Amazon in digitale e cartaceo da gennaio 2016.

Infine ho creato un blog che non a caso ho chiamato “[Gli Audaci Della Memoria – Palestra di Arti Marziali Cerebrali](#)” dove ogni settimana scrivo consigli e tecniche su memoria, calcolo, lingue, metodi di studio e altre diavolerie mentali.

Scrivimi per qualunque cosa ti interessi, ti risponderò sempre.

Se questo manualetto ti ha interessato lasciami un feedback positivo su Amazon: aiuterà altri nella scelta, e io sarò felice e anche un po' orgoglioso di sapere che ti è piaciuto.

Grazie