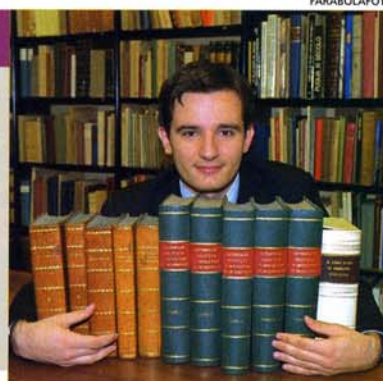


quello del giornalista russo Solomon Serasevskij (1925-1967). La sua mente era in grado di ricordare tutto grazie a una formidabile capacità immaginativa; dopo un po' si manifestò perfino il problema di non riuscire a dimenticare. Il suo caso fu a lungo studiato da Aleksandr Romanovic Lurija, psicologo sovietico e

precursore della neuropsicologia. Infine, nella foto qui accanto, ecco un cervellone contemporaneo: Gianni Golfera, 24 anni, di Lugo di Ravenna, è il più grande mnemonista d'Europa. Gianni ha spiegato che per ricordare divide il suo cervello in cento stanze, che riempie di immagini ed emozioni invece che di nozioni.



EREDITÀ DI FAMIGLIA

Gianni Golfera, qui accanto, riesce a memorizzare un numero di 48 cifre nel giro di tre minuti. Un'abilità che allena fin da giovanissimo, ma anche una dote di famiglia: suo padre e suo nonno hanno entrambi una memoria di ferro.

CHE MENTE! DA CICERONE AL RECORDMAN DI RAVENNA

Che cosa hanno in comune Cicerone, Pico della Mirandola, Ignazio di Loyola e Aleksandr Romanovic Lurija? Tutti in qualche modo meritano di essere ricordati perché a loro volta ci aiutano a... ricordare. Sono stati loro, nei secoli, a fare studi e a mettere a punto tecniche efficaci per migliorare la memo-

ria. All'oratore romano Cicerone si deve il perfezionamento di una mnemotecnica formidabile detta metodo dei "loci" (dal latino) o dei luoghi, tutt'oggi usata da chi normalmente parla in pubblico. Questa tecnica mette in gioco tanto la logica quanto la fantasia. Consiste nel collocare informazioni in luoghi diversi di un'ipotetica mappa mentale.

Per non perdere il filo del discorso basta visitare mentalmente i luoghi seguendo un percorso prefissato. Un mnemonista d'eccezione, oltre che studioso della memoria, fu il filosofo e letterato toscano del Quattrocento Pico della Mirandola. Della sua capacità prodigiosa diede pubblica dimostrazione nelle università di

mezza Europa. Il potere delle immagini visive di fissarsi nella memoria era ben chiaro già nel Cinquecento a Ignazio di Loyola, fondatore dell'ordine dei Gesuiti, che nei suoi "Esercizi spirituali" invitava i fedeli a fuggire il peccato immaginando nientemeno che i tormenti dell'inferno. Il caso più eclatante è, nel Novecento,

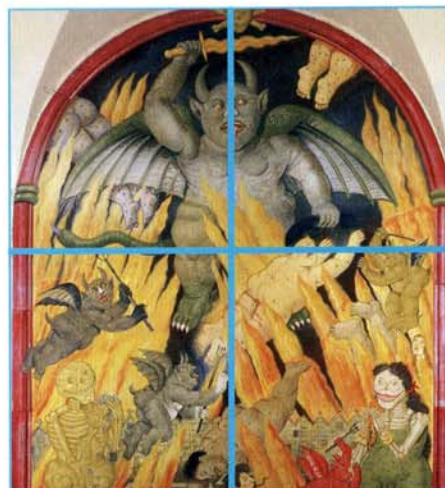


COMPORTAMENTI

VOLETE IMPARARE IN FRETTA? FATE COSÌ

Una mappa riordina gli appunti

La mappa mentale è un aiuto importante nella seconda fase dell'apprendimento, quella di comprensione e organizzazione. Schematizzando, prima nella mente, poi su un pezzo di carta, quanto si è appreso, si favorisce il ricordo del 60 per cento in più rispetto ai metodi tradizionali. A fianco abbiamo abbozzato una mappa mentale di questo articolo, per spiegarvi come va fatta. L'uso dei colori aiuta la memorizzazione. Utili potrebbero essere anche simboli e disegni a fianco dei vari punti (per esempio delle cuffie vicino ad "ascolto").



FISSARE LE IMMAGINI

Ricordare la disposizione degli oggetti e i colori può essere difficile, se non si è allenati. Per capire come sviluppare questa memoria si può usare come esempio un'opera d'arte. Qui sopra c'è "L'inferno" di Fernando Botero. Osservatelo per una ventina di secondi. Ora tracciate idealmente due linee perpendicolari, una che attraversa il quadro in altezza e l'altra in larghezza. L'opera risulta divisa in quattro parti uguali. Soffermatevi per trenta secondi su ciascuna di queste parti e memorizzate i dettagli ponendovi domande attive come: "Di che colore sono i corpi?", "In che posizione sono messi?"... A questo punto coprite il quadro e cercate di ricordarlo. Vedrete che, grazie alla suddivisione, sarà molto più semplice. Sviluppare questo tipo di memoria può essere utile in moltissime situazioni. Vi aiuterà per esempio a non scordare la piazza principale di una città che avete visitato per pochi giorni. O a ricordare la disposizione degli oggetti in una stanza.

Giovanni Golferà: «Sono l'uomo con più memoria del mondo»



Gia a 12 anni era molto curioso: voleva capire come facevano gli uomini del Rinascimento a esercitare la memoria. Per questo decise di leggere il "De umbris idearum" di Giordano Bruno, non in latino, è chiaro.

Stiamo parlando di Giovanni Golferà (nella foto), che ora di anni ne ha 27 e che dal "Scientific American" è stato eletto «l'uomo con più memoria al mondo»: «Non è che quella traduzione dell'opera di Bruno mi piacesse tanto... e l'ho fatta rifare!». Con una nuova traduzione, Golferà ha cominciato ad applicare gli antichi metodi per ricordare. E la

cosa funziona, visto che può vantarsi di tenere a mente ben 261 trattati filosofici. Ma qual è il segreto? «È tutto molto semplice. Basta capire che la memoria è tutta questione di cervello. Un ricordo acquisito in un modo particolare, ad esempio attraverso la trasformazione in immagini, attiva delle connessioni sinaptiche cerebrali. Solo così si può

star certi che la memoria non ci tradisca». Quindi, lei ricorda tutto? Non è capace di dimenticare? «Come già si sapeva nel Rinascimento, non si può decidere di dimenticare. Se un ricordo è acquisito, non lo si dimentica più e non c'è nemmeno bisogno di rinfrescarsi la memoria. Anche perché io per imparare quasi 300 opere ho impiegato 15 anni!». Golferà collabora con una

società, la Gynepray lda, che utilizza il metodo GiGoTec (Gianni Golferà Technique, www.gicotec.com): «Io applico i metodi antichi, quelli che già usava Pico della Mirandola. Certo, ho dovuto fare degli ammodernamenti». Ma insomma, serve veramente imparare a ricordare? «Certo, è fondamentale. Perché noi siamo quello che ricordiamo».