

Il film della memoria

di Paola Pettinati

«Il ricordo è vita». Parola di Gianni Golfera, l'uomo che sull'arte della memoria ha costruito la sua filosofia di vita. Fiero assertore del fatto che la memoria non è un dato genetico e che chiunque può migliorare le sue capacità mnemoniche, ha iniziato a esercitarsi fin da piccolo e ora, grazie al suo metodo, ricorda, parola per parola, oltre duecento trattati letterari, riesce a tenere a mente mille numeri del telefono dopo averli letti una sola volta (e a ripeterli al contrario), ricorda almeno un centinaio di nomi e cognomi di persone che gli vengono presentate a un ricevimento. La comunità scientifica internazionale lo ha definito "il più grande mnemonista al mondo" ma lui sostiene di non avere doti particolari.

«Ho solo messo a punto un sistema che consente di ricordare. Il fatto che noi possiamo imparare a coltivare la nostra memoria è stato anche dimostrato da uno studio condotto dall'Università Vita-Salute del San Raffaele di Milano insieme al Boston Institute of Technology. I risultati della ricerca, pubblicati sul *Brain Research Bulletin*, su *Le Scienze* e sul *X volume dell'enciclopedia La Scienza di Repubblica* indicano che la mia teoria è esatta. Non è vero che si nasce con una buona o una cattiva memoria, siamo noi che dobbiamo lavorare per esercitarla».

La dimostrazione di questa asserzione è il successo che riscotano ogni volta i suoi corsi. Sono sempre più le persone - manager, studenti, professori universitari, professionisti, avvocati, commercialisti - che dal suo metodo hanno tratto vantaggi. Ricordare "al volo" nomi, volti, date, discorsi, cifre, articoli di legge, citazioni, strategie, notizie, testi, password permette infatti di avere maggiore controllo in ogni situazione.

«Il metodo - afferma Golfera - è molto semplice. Il segreto sta nel pensare per immagini. Immagini che non sono il fine ma il mezzo per acquisire informazioni, per memorizzare. Faccio un esempio. Il metodo su cui mi baso si chiama *GiGoTec* (da Gianni Golfera *Tecniques*). Per ricordare questo nome basta pensare a *Gig robot d'acciaio che balla sulla tastiera di un pc. L'immagine resta più facilmente impressa nella nostra mente e, una volta creata e associata al nome da ricordare, ci consentirà di non dimenticarlo più*».

La tecnica proposta da Golfe-

ra si rifà all'Arte della Memoria elaborata da Giordano Bruno. «I miei - tiene a sottolineare - non sono corsi di mnemotecnica, ma sono la messa in pratica della dottrina tradotta dal "De Umbris Idearum", che ha consentito la perfetta comprensione della praxis dell'ars memoriae».

Il metodo di apprendimento è illustrato nel volume «*L'arte della memoria di Giordano Bruno*» a cura di Gianni Golfera.

«Si tratta di un libro di carattere storico piuttosto impegnativo, ma a chi vuole semplicemente avere un'infarinatura del metodo consiglio di leggere "La memoria emotiva". Chi invece vuole farsi un'idea precisa del mio sistema deve leggere "Più memoria", un libro che io amo molto perché tocca tutti gli aspetti su cui si basa il metodo di apprendimento. Io sono un divulgatore e in questo manuale, che ho cercato di rendere semplice e dinamico, approfondisco i sistemi per acquisire più memoria. Insegno inoltre alcune strategie utili per apprendere e ricordare nomi di persone, vocaboli in lingua straniera, testi, manuali».

«Più memoria», risultato di 15 anni di ricerche, al momento può essere acquistato via internet sul sito www.gigotec.com mentre fra un paio di mesi sarà in vendita anche in libreria. Sul sito di Gianni Golfera si possono anche leggere gratuitamente le prime 35 pagine e cominciare a prendere confidenza con le basi su cui poggia il metodo.

I bambini hanno una grande capacità di apprendimento. Una dote che gli adulti spesso perdono. A cosa è dovuto questo fatto?

«Quando il bambino va a scuola, comincia a usare molto di più la razionalità e molto meno la fantasia. La memoria è immagine, creatività: se non si stimolano queste qualità il cervello perde progressivamente la capacità di assimilazione. Per questa ragione abbiamo allestito corsi anche per i bambini dai 7 ai 12 anni in modo che questi possano imparare un metodo scientifico per migliorare la loro memoria. Non ab-

biamo inventato nulla, applichiamo semplicemente sistemi che nell'antichità erano molto conosciuti. Dal V sec. a.C. fino alla fine del Cinquecento si insegnavano strategie particolari per apprendere. Un compito che purtroppo oggi la scuola non assolve».

Cosa fate per fare in modo che il bambino mantenga la sua capacità di memorizzare?

«Per i piccoli a partire dai 6 anni abbiamo appena pubblicato un libro a forma discoidale dal titolo "Memo l'alieno", un fumetto che racconta la storia di un extraterrestre che incontra una bimba, Smemorina, e le insegna a usare la memoria. La conferma di quanto pedagoghi e medici siano attenti al problema della memoria dei bambini è sottolineata dall'impegno dello sponsor. La casa farmaceutica che ha portato avanti questa campagna per la divulgazione scientifica del fumetto distribuirà il volume a tutti i pediatri. Il libro verrà usato anche a fini terapeutici: i bambini con disturbi dell'apprendimento trarranno sicuramente vantaggi da questa pubblicazione e quindi da questo metodo».

Nella cultura greco-romana la visualizzazione avveniva attraverso la verisimiglianza. Nel Medioevo si è passati alla narrazione simbolica.

«La rappresentazione per immagini, ovvero pensare alla Temperanza come a una donna che compie un'azione o alla Speranza come a una donna vestita di verde, è una forma di arte della memoria che gli ordini dei predicatori francescani cercavano di trasmettere alla gente. Per una mente semplice che non aveva studiato, era più facile pensare per immagini. Non per niente anticamente i concetti venivano trasmessi al popolo attraverso il teatro, la commedia».

Possiamo dire che la narrazione, a livello collettivo, avviene per simboli condivisi?

«Assolutamente sì. La narrazione avviene sempre attraverso simboli condivisi e attraverso immagini simboliche. Quindi l'iconografia medievale può essere vi-

sta a tutti gli effetti come un aspetto complementare dell'arte della memoria. Ha anche una configurazione importante per quanto concerne una certa forma di comunicazione che si sviluppa in quel periodo. Ancora oggi noi abbiamo la tendenza a pensare per immagini. Anzi non possiamo pensare che per immagini. Diversamente non potremmo dire che il libro ci è piaciuto di più del film. E questo perché nel libro ognuno è regista della sua storia e si crea le proprie immagini. Nel Medioevo mancavano i libri, quindi l'unico modo per trasmettere nel tempo un concetto era quello della rappresentazione simbolica».

Nel suo libro viene spiegato che ci si ricorda di una cosa, di un fatto perché legato a particolari emozioni. Lei ha imparato a memoria più di 200 libri, una cosa di per sé arida. Che senso ha ricordare meccanicamente una sequenza di parole che non siano associate a sensazioni?

«Io ho imparato a memoria 261 trattati letterari per una sfida con me stesso, volevo vedere fino a che punto si poteva arrivare nel processo di sviluppo della risorsa umana: non tanto della memoria in sé ma di quello che l'individuo è capace di fare. Certamente avere un libro o una poesia nella propria mente è ben diverso dall'averli lì a disposizione da leggere. Personalmente credo che la memoria possa essere utile per riuscire a scoprire e vivere nel modo più giusto le proprie emozioni correlate a ciò che si studia. Socrate diceva che "scire est meminisse", ovvero "sapere è ricordare". Nella nostra cultura i movimenti culturali del '68 hanno invece associato una connotazione negativa al processo di apprendimento. Oggi questo concetto fortunatamente è andato un po' scemando e si sta riscoprendo quanto sia importante esercitare la memoria».

Internet è una grossa biblioteca informatica, i calcoli si fanno al computer, la tv (e ora anche il telefonino) ci danno le informazioni in tempo reale. Oggi è ancora così importante ricordare?

«Sì, perché abbiamo tante informazioni ma facciamo pochissimi approfondimenti. E soprattutto abbiamo poco contatto con le nostre capacità e con le nostre risorse. Quindi se anticamente la memoria era uno strumento di conoscenza fine a se stesso, oggi invece la memoria è un'opportunità per risparmiare tempo e utilizzare al meglio le proprie risorse».

Il processo della memoria è



legato alla visualizzazione di immagini. L'informatica ha tenuto conto di questo e propone icone che permettono di associare immediatamente un disegno a un concetto.

«L'informatica si è resa conto del fatto che l'uomo pensa per immagini (e questa è la grande risorsa) e ha fatto sì che lo strumento sia quanto più possibile vicino al suo modo di utilizzare determinate facoltà cognitive. Mettere icone sullo schermo permette anche a un bimbo di avvicinarsi allo strumento. Più siamo lontani da questo concetto più diventa difficile accedervi. Va detto però che nell'opera di memorizzazione che uso io si pensa sì per immagini, ma queste si rivelano soprattutto un mezzo per utilizzare la memoria a lungo termine. Non sono il nostro fine».

Anche la pubblicità punta su immagini che colpiscono

«La pubblicità si è accorta di quanto sia importante usare messaggi che restano impressi. E i miei consigli di crearsi immagini esagerate, in movimento e associate in modo inusuale come quelle proposte dalla pubblicità usando stessi parametri».

Gli psicanalisti sostengono che talvolta dimenticare può essere salutare. Esiste un sistema per selezionare i ricordi?

«Il mio sistema di apprendimento insegna a ricordare solo quello che ci serve. Se immagazzi-

no nel modo giusto le informazioni che mi servono posso andarle a recuperare come e quando voglio. Questo modo di acquisire e archiviare informazioni in maniera corretta ha anche una buona connotazione dal punto di vista dell'igiene mentale perché avere più informazioni in memoria ci rende sempre più padroni dei nostri processi logici, dei nostri pensieri e della rivalutazione dei nostri ricordi».

È possibile allontanare dalla nostra mente brutti ricordi del passato?

«A chi me lo chiede rispondo sempre: "Mettici sopra begli episodi del presente così puoi ricordare solo quelli"».

Qualcuno ha detto che lei ha scoperto il segreto della memoria. In realtà ha ripreso un sistema antichissimo.

«Posso dire di essere un archeologo. Si è detto che ho scoperto il segreto della memoria solo perché dal 1582, data di pubblicazione del "De Umbris Idearum", a oggi non si parla più di arte della memoria. Dopo Giordano Bruno sono arrivato io con le stesse idee. Ho reso più moderne le sue strategie attraverso un sistema molto semplice e accessibile a tutti. Ogni tanto si è parlato di tecniche associative della memoria vendute dagli americani insieme ai corsi di lettura veloce, ma non sono affatto la stessa cosa. Quello proposto da me è un modo di pensare completamente diverso».

Invasione asiatica alla 'Vetrina dei sogni' di Cannes Tornano l'Est europeo e l'Italia

La selezione ufficiale dei film del Festival di Cannes (un'ottantina di titoli circa) non è che la punta di un iceberg di proporzioni ben più vaste: la vera "Vetrina dei sogni" è infatti quella contenuta nelle oltre 600 proiezioni del Marché du film, gigantesco fenomeno commerciale che per due settimane monopolizza sulla Croisette l'attenzione degli operatori cinematografici dei cinque continenti. È questo l'autentico termometro dello stato di salute della settima arte, è qui che si fanno gli affari con un incessante movimento da sciami di api operaie che mette in moto il popolo del cinema, dalle 9 del mattino a notte alta, tra oltre trenta salette di proiezioni, centinaia di stand, un autentico villaggio di tende allestite per l'occasione e innumerevoli suite d'albergo. È a questo festival parallelo che fanno particolarmente attenzione tutti gli altri direttori di festival (la supremazia di Cannes non viene messa in discussione da nessuno) cercando il tesoro nascosto, il grande regista non capito, il jolly del film da invitare ad ogni costo.

A scorrere la lista dei moltissimi titoli che si propongono a questa grande ribalta si ha la netta percezione di un ricambio generazionale e di una diversa mappa geografica dell'industria del cinema. Si assiste così ad una autentica

invasione delle varie industrie asiatiche, Cina e Corea in prima fila, con registi ancora ignoti al grande pubblico e qualche film che vedremo presto su altri lidi come *Election 2*, dell'hongkonghese Johnny To. Si può inoltre registrare l'atteso ritorno dell'Est europeo con molte pellicole di genere targate Russia e l'interessante fiorire delle cinematografie baltiche, Lituania in testa.

Tra i "vecchi maestri" che si affacciano al mercato di Cannes c'è l'americano Gregory Nava con *Bordertown*, giallo ai confini del Messico con Jennifer Lopez e Antonio Banderas. Oppure il primo assaggio del disegno animato di Luc Besson *Arthur*, di cui pochissimi fortunati potranno vedere una manciata di minuti. Proprio come accadrà invece ad una platea allargata del nuovo Oliver Stone dedicato al disastro di *Ground Zero*.

Fra le altre pellicole, da segnalare alla vigilia, c'è *Home of the Brave* di Irwin Winkler con il ritorno a casa dalla guerra in Iraq del veterano Samuel Jackson e *The lost city* di Andy Garcia ambientato nella Cuba degli anni Cinquanta. Suscita curiosità un cartone animato lituano sui *Tre moschettieri* e anche il nuovo film di Michael Verhoeven sul *Milite ignoto* tedesco. In questo contesto si registra

una ritrovata vitalità del cinema italiano presente in forze nelle proiezioni di mercato con un ventaglio di titoli che va da *La notte prima degli esami*, promosso in grande stile fra gli operatori, a tutta la recente produzione di Aurelio De Laurentis, fino al suggestivo *H2O* di Alex Infascelli, che in Italia è distribuito direttamente in dvd nelle edicole e che invece qui tenta la fortuna sul mercato estero come film per la sala.

Naturalmente qualche colpo a sorpresa si prepara nelle fucine delle grandi majors americane ed è quindi probabile che prima della fine del festival sbarchino a Cannes i pirati di *La maledizione della luna nera 2* con i protagonisti del misterioso e atteso *Bora*. Anche sul piano degli annunci l'Italia sembra tornata protagonista. "Variety" (autentica Bibbia internazionale dello spettacolo) dedica la copertina al nuovo Tornatore *La sconosciuta* e nella lista di chi conta veramente nel mondo dello spettacolo attuale sono ben tre gli italiani promossi a pieni voti. I fratelli D'Amico della Eagle Pictures, Domenico Proccacci di Fandango, e il messicano Alfredo Calderon, emigrante di seconda generazione figlio di un banchiere e ora a capo della produzione di Santo Domingo.

In breve

Sandoval non sarà a Estival

Problemi di salute impediscono ad Arturo Sandoval di essere a Estival. Al suo posto un gruppo di forte impatto che è stato a Lugano nel 1996 anno in cui, ironia della sorte, in cartellone c'era anche Sandoval. Gli *Yellowjacket*, storico gruppo fusion che, ad eccezione di Marcus Baylor che ha preso il posto di William Kennedy alla batteria, a Lugano si presenta con tutti i componenti originari.

Forum Español

Per il Ciclo de Cinema-Forum Español proiezione stasera alle 20 al Cinema Iride di Lugano del film *Lucia y el sexo* (Vietato ai minori di 18 anni) di Javier Corcuera. Lucia, dopo la scomparsa del fidanzato, si rifugia in un'isola del Mediterraneo. Qui scopre i lati torbidi del suo passato di coppia. Una novella erotica moderna e intrigante. Presenta Franco Zambelloni. Entrata gratuita.

Morta Cheika Rimitti

La cantante Cheikha Rimitti, leggenda della musica rai, è morta all'età di 83 anni a Parigi. Rimitti divenne famosa nell'Algeria degli anni 50 con le sue canzoni sulle condizioni sociali delle donne, l'amore, il sesso e l'alcol che le attirarono i fulmini degli integralisti islamici. La sua affermazione internazionale risale al 1986, quando l'allora ministro della Cultura francese Jack Lang la in-

vitò a partecipare a Parigi a un festival musicale. Da allora si è concessa prestigiose collaborazioni internazionali con il musicista d'avanguardia Robert Fripp, con Flea del gruppo rock Red Hot Chili Peppers (con i quali ha inciso *Sidi Mansour*), Bay Ray e Frank Zappa.

Conferenza al Liceo 2

Al Liceo di Lugano 2 stasera alle 20.30 Mauro Natale, professore ordinario di storia dell'arte all'università di Gine-

vra, parlerà sul tema «*L'ultimo Raffaello e il naufragio della filologia*».

Premiata Irma Notti

Sono stati assegnati i premi della 7ª Edizione del Premio Letterario Internazionale Europa 2006 organizzato dal Centro Studi Universum di Lugano. Nella "Sezione A-Poesia Singola" vince Irma Notti da Morbio Inferiore con la poesia "Il vigneto di nonno Giovanni".