



**SALUTE I «segreti» di un grande mnemonista: Gianni Golfera****1** 79

# Vi regalo dieci consigli per una memoria da Formula 1

È un professionista del ricordo. Perché insegna a stimolare l'attività cerebrale con un metodo tutto suo. Che in parte potete imparare anche voi: basta leggere questo articolo e non scordarlo

di **Edoardo Rosati**

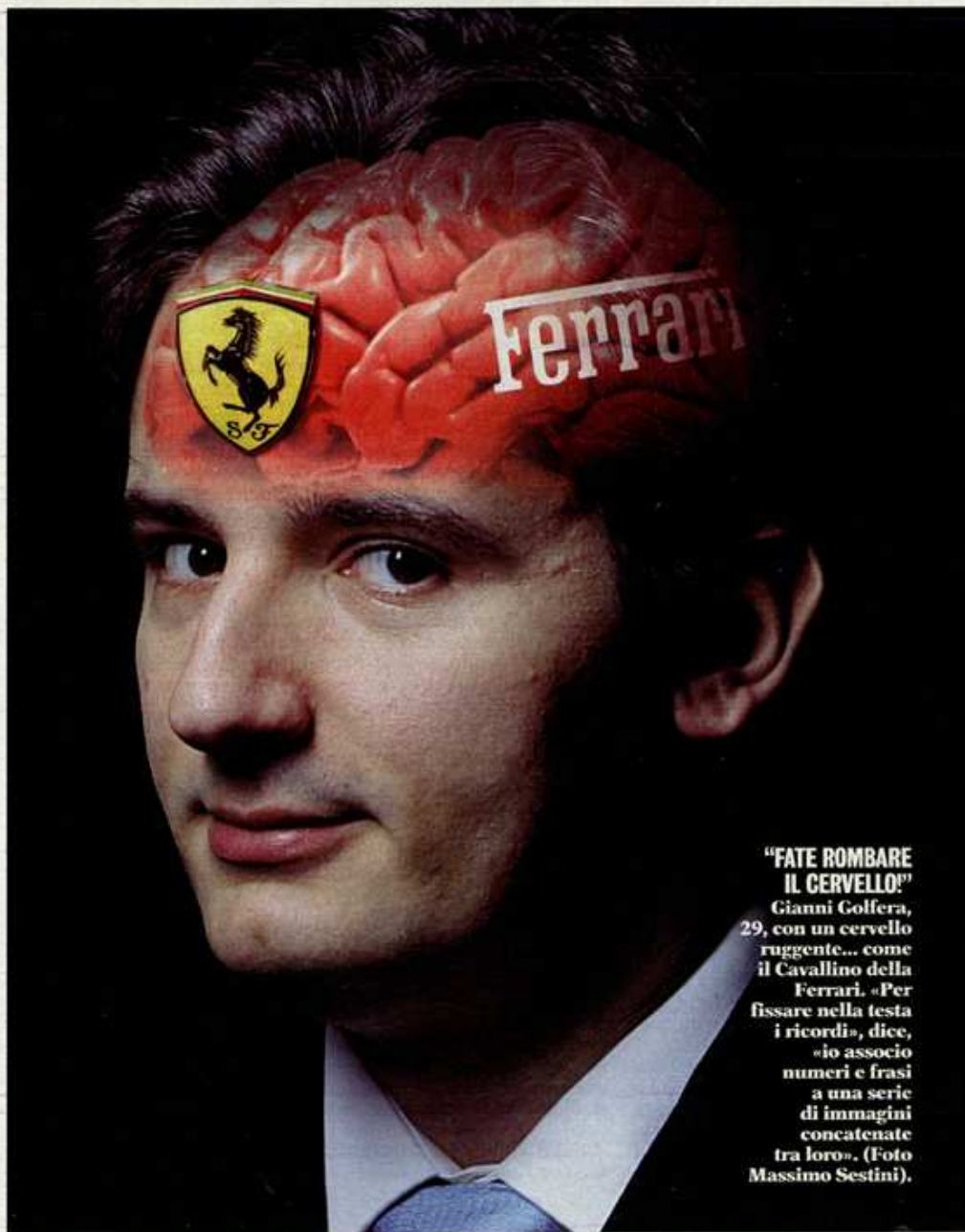
**I** Milano, febbraio in casa Golfera, dall'11 al 18 marzo, si festeggia alla grande. Già, perché è la «Settimana del Cervello», una manifestazione mondiale che ogni anno cerca di sensibilizzare le persone sulla sana manutenzione di questo soffice computer.

Del resto, che volete... Gianni Golfera ha edificato un'esistenza intera sul cervello. Lui è infatti «l'uomo con più memoria al mondo»: così è stato definito dopo che un team di scienziati dell'Università Vita-Salute del San Raffaele di Milano ha studiato sia i suoi metodi per ricordare, sia la sua «capoccia». Una «capoccia» che da 16 anni lavora di brutto per insegnare a noi tutti come migliorare le performance mnemoniche. «E quindi la qualità di vita», tiene a sottolineare questo ventinovenne.

Golfera si schernisce se qualcuno gli dice: «Bella forza, quando Madre Natura ci fa nascere già dotati!». E invece, «la mia intelligenza è sempre stata normalissima», assicura lui. «Prima di dedicarmi a studiare i metodi dei grandi mnemonisti della storia e di formulare poi un mio personalissimo sistema (che ho chiamato Gigotec, da "Gianni Golfera Technique") confesso che non mi sono mai particolarmente distinto per capacità di memorizzazione».

Resta il fatto che oggi questo «mnemo-manager» ha trasformato il talento in una professione e se ne va con entusiasmo per l'Italia a diffondere i suoi insegnamenti: a studenti, bambini, professionisti e politici (ebbene sì, ha insegnato a migliorare la memoria anche ad alcuni deputati della Camera: un benemerito).

● *continuazione alla pag. 80*



**“FATE ROMBARE IL CERVELLO!”**

Gianni Golfera, 29, con un cervello ruggente... come il Cavallino della Ferrari. «Per fissare nella testa i ricordi», dice, «io associo numeri e frasi a una serie di immagini concatenate tra loro». (Foto Massimo Sestini).



• continuazione dalla pag. 79

to modo per indurli a non dimenticare le promesse lanciate in campagna elettorale?). Sul sito [www.metodogolfer.com](http://www.metodogolfer.com) offre un manuale con 101 strategie per imparare ad appiccarsi in testa i ricordi. E a noi di Oggi Gianni gira le seguenti 10 perle di saggezza. Con uno slogan: «Più memoria per tutti!».

**1.** Innanzitutto, non trascurate l'ambiente: il cervello ha bisogno d'ossigeno, e quando lavora, durante lo studio o dinanzi al computer, provate a tenere socchiusa la finestra o ad arieggiare la stanza. Vi accorgete piacevolmente che il livello d'attenzione migliora.

**2.** Volete consolidare velocemente le informazioni nella memoria? Usatele! Se, per esempio, ci presentano una persona nuova, conviene pronunciare spesso il suo nome durante la conversazione. E poi ancora quando la saluteremo.

**3.** Nel fissare il ricordo è cruciale visualizzare l'informazione. Ogni concetto, ogni emozione, ogni pensiero può cioè essere collegato a un'immagine. E più questa risulterà bizzarra, maggiormente ci resterà impressa. Ci portano a un ristorante che si chiama «Allegria»? Ne ricorderete per sempre il nome se visualizzerete nella vostra testa che ad accogliervi lì è... Mike Bongiorno!

**4.** Dimenticare dove abbiamo appoggiato il cordless, gli occhiali o le chiavi di casa... Capita spesso. Non è la spia di una memoria che perde colpi: siamo noi che abbiamo la testa altrove compiendo certe azioni. Sperimentate, allora, questo truccetto: nel preciso momento in cui mollate l'oggetto in qualche stanza, inventatevi all'istante, lì per lì, una scenetta folle. Per esempio: lasciate il cellulare sul ter-



mosifone? Immaginatelo tutto sudato che si rinfresca con un ventaglio. Poggiate gli occhiali sul comodino in camera da letto? Visualizzateli mentre si «stirano» e sbadigliano. Sono quadretti a dir poco indelebili!

**5.** C'è l'esigenza di memorizzare una lista di impegni o di concetti? Potete creare un'unica immagine, una sorta di affresco animato, che vada ad abbracciarli tutti. Mettiamo che



## IL SONNO? CEMENTA I NOSTRI RICORDI

I neuroni soffrono se non dormiamo come si deve

**È un punto su cui il nostro Gianni Golfer batte non poco: il sonno è assolutamente rigenerante per il sistema nervoso. E per consolidare le informazioni apprese. La scienza non soltanto conferma pienamente, ma un recentissimo studio della Harvard Medical School di Boston, pubblicato sulla rivista Nature Neuroscience, rincara la dose. Gli specialisti americani hanno rilevato che la privazione di sonno anche per una notte soltanto scambussola le performance mnemoniche nei giorni successivi. Quattordici volontari hanno accettato di non dormire per una notte; poi, il mattino seguente, si sono sottoposti a un test, che è consistito nel memorizzare 150 immagini. Due giorni dopo, i ricercatori hanno nuovamente convocato il gruppo, chiedendo di individuare, tra oltre 250 foto, le 150 viste precedentemente. Durante la prova, gli scienziati sono andati a scrutare, con la risonanza magnetica, l'attività dell'ippocampo, area del cervello cruciale nella gestione dei ricordi. Ebbene: tutti hanno maledettamente faticato a ritrovare quelle immagini e il loro ippocampo risultava meno «sveglio». Morale: chi dorme non piglierà pesci, ma ricordi sì!**

e.r.

gli appuntamenti nella giornata prevedano: posta, banca, spesa e compleanno dell'amica Marta. Ecco un possibile minifilm da crearsi in testa: il nostro postino che entra in banca con due enormi borse della spesa e incrocia Marta allo sportello!

**6.** Nel memorizzare qualcosa di astratto, come il numero di un telefono o il civico di una via, la strategia più conveniente è rappresentare qualcosa di visivamente assai simile, che ne scimmiotti la forma. Così, il numero 1 diventa una candela, il 2 un cigno, il 3 è un tridente, il 4 una sedia... Sbizzarriatevi con l'immaginazione!

**7.** Sempre in tema di numeri: altra strategia efficace, gettonatissima dalla pubblicità, è imprimere ritmo alla cifra che si vuol ricordare, variandone la tonalità. Pensateci: quanti spot, finalizzati a reclamizzare numeri utili, si basano su questo principio: 12.40, 892.892... Si finisce per memorizzarli anche se orecchiati una sola volta. Anche qui: il cervello è più sollecitato se una nozione viene emotivamente arricchita.

**8.** L'insolito è l'ingrediente clou per costruire le nostre immagini mnemoniche. Che non devono essere banali, emotivamente scialbe. Vanno invece

elaborate all'insegna della follia. La «non logica» è la logica per ricordare! Infatti, le immagini ad alto contenuto emotivo (positive o negative che siano) vengono ricordate assai meglio di quelle rilassanti, neutre. Chi ha avuto la malaugurata esperienza di assistere a un avvenimento drammatico, come una rapina in banca, sa che la percezione dell'evento viene distorta. Per esempio, il testimone ricorderà bene la forma e il tipo di pistola usata per la rapina, oggetto che spaventa, mentre rammenterà poco o niente della faccia del rapinatore. Tra le due informazioni, il cervello «trattiene» quella emotivamente più intensa.

**9.** Dovete, per un esame o un discorso in pubblico, memorizzare i contenuti di un testo o i punti di un discorso? Sfruttate la «tecnica del viaggio»! Immaginate un percorso che conoscete a menadito, come quello che ogni giorno vi porta al lavoro. Selezionate e visualizzate i luoghi cruciali che incrociate: la stazione, il bar, l'edicola, la rotatoria... A questo punto, se il testo in questione prevede 5 argomenti in precisa successione, non dovrete far altro che associare mentalmente gli argomenti agli ambienti scelti, creando scene bizzarre e divertenti. Mettiamo: il terzo punto del nostro discorso riguarda l'Iva? Be', difficile scordare la Zanichelli in veste di edicolante! Così, per ripetere la «lezione», basterà attraversare col pensiero questi diversi luoghi e raccogliere le informazioni abilmente seminate prima. Il metodo funziona e ha radici nobili: Cicerone lo sfruttava per le proprie arringhe. E che sia un'antica e nobile disciplina rimasta viva nel nostro parlare quotidiano lo testimonia una frase, che pronunciamo spesso quando ci accingiamo a elencare i punti di un discorso: «in primo luogo». Era infatti da lì che gli antichi mnemonisti cominciavano il loro percorso nell'edificio mentale dei ricordi.



Per finire: quando vi accingete ad apprendere un dato, non distraetevi! Concentratevi unicamente su quella specifica informazione, con la precisa voglia di memorizzarla. A proposito: ma il punto numero 1... ve lo ricordate?

**Edoardo Rosati**