

L'ARTE DELLA MEMORIA

Risorsa n.1



Tra storia e scienza moderna

Caro lettore,

questa risorsa e le pagine che seguiranno, saranno l'inizio di un cammino che tu ed io affronteremo insieme, e poiché molta è la strada che percorreremo fianco a fianco, voglio guardarti negli occhi, stringerti la mano con fermezza e augurarti il miglior viaggio della tua vita.

Prima di tutto, mi preme incominciare con una delle affermazioni più consuete che circolano sulla memoria al giorno d'oggi: "ricordare non è più importante come un tempo". Secondo i sostenitori di questa teoria, i ricordi sarebbero ormai interamente affidati a tutte le "memorie esterne" di cui ci serviamo quotidianamente, siano esse il computer, il palmare, la rubrica del cellulare, gli archivi elettronici di ogni genere e persino le macchine fotografiche e le videocamere digitali, gli iPod, i navigatori satellitari e così via. A mio parere invece, vale il principio opposto: **proprio perché tante cose sono ormai demandate alla tecnologia, il valore della mente umana è più prezioso che mai**. L'abilità di integrare i ricordi, elaborare l'infinito numero di informazioni che ci vengono costantemente fornite, strutturare la conoscenza, poter scegliere tra ciò che è utile tenere a mente e ciò che invece è bene dimenticare, sono operazioni che nessuna macchina potrà mai fare meglio del nostro cervello.

Nel mercato del lavoro, le qualità competitive hanno sempre più a che fare con il "fattore umano". Quel che distingue un bravo professionista è proprio la sua capacità di specializzazione, e ciò significa sapere tutto riguardo ad un certo argomento – ossia, **ricordare tutto** per averlo sempre a disposizione. **Omnia mea mecum porto**, dicevano i latini: tutto ciò che è mio lo porto con me.

Nello studio quanto è importante impiegare il proprio tempo nel miglior modo possibile e senza affanni, affrontando ogni esame con tranquillità e sicurezza, senza ritrovarsi pochi giorni dopo la prova ad aver dimenticato tutto ciò che si è studiato? Oltre che nella nostra professione e nella nostra preparazione accademica, la memoria ci è utile in qualsiasi aspetto della vita. A chi non piacerebbe, solo per fare qualche esempio, ricordare con facilità le notizie che leggiamo sul giornale o che sentiamo per televisione, i libri che più ci piacciono e ci interessano, i luoghi che visitiamo?

I nomi delle persone che ci vengono presentate, i vocaboli stranieri, gli impegni programmati per l'indomani, quello che dobbiamo acquistare, gli appuntamenti, le ricorrenze? O ancora, imparare come farsi un "appuntamento mentale", cioè ricordare quelle piccole cose da fare che ci vengono in mente mentre siamo occupati in qualche altra faccenda e che regolarmente tendiamo a dimenticare? Non sarebbe davvero straordinario essere in grado di fare tutto ciò con semplicità e persino divertendosi? Apprendere correttamente le informazioni significa fare in modo che la nostra conoscenza sia adeguata rispetto alle esigenze.

Accomodati, ti presento i maestri del passato

Benvenuto!,

Oggi sei invitato a percorrere insieme a me i luoghi in cui sono approdato, in vent'anni di esplorazioni, nel mondo della memoria, di cui ti presenterò i suoi protagonisti più illustri.

Rivivrai insieme a me i momenti in cui ho incontrato idealmente, più di quattro secoli fa, l'uomo dal quale ho tratto l'ispirazione e prima linfa nel mio viaggio nei misteri della mente: **Giordano Bruno**, frate domenicano di Nola, maestro di *ars memoriae*, grande filosofo e mnemonista del Rinascimento, nonché autore del *De Umbris Idearum* – Le Ombre delle Idee –, il trattato sulla memoria da cui ho derivato parte del mio metodo.



Giordano Bruno

A Roma, al cospetto di Papa Pio V, Giordano Bruno recitò a memoria, in ebraico, il salmo *Fundamenta*, dalla prima all'ultima parola. In seguito, in varie altre occasioni, concesse esibizioni simili del suo talento e della sua tecnica, a papi, imperatori, autorità accademiche ed ecclesiastiche.

La prodigiosa capacità di intuizione di Giordano Bruno, il suo desiderio di apprendere e di comunicare, la sua tecnica di memorizzazione per immagini e il suo approccio alla conoscenza hanno rappresentato per me uno stimolo e un modello per il mio lavoro sull'intelligenza e sulla memoria.

Il mio obiettivo è diventato sempre più, nel corso degli anni, quello di mettere a punto un sistema che restituisse al metodo originario di Bruno l'utilità pratica che il tempo gli ha sottratto. Il Metodo Golferà, che oggi insegno, è un mezzo che garantisce efficacia nello studio, nella professione e nella vita quotidiana, insieme ad una maggiore flessibilità mentale.



Cicerone

L'utilità dell'arte della memoria, le cui radici affondano nella Grecia del VI e V secolo a.C. e, stando a quanto riferisce Cicerone nel *De Oratore*, nell'opera del poeta Simonide di Ceo, è ben lontana, oggi, dall'essere superata o soppiantata dalla stampa, dai metodi didattici più recenti e dai supporti informatici.

I principi mnemonici presentati da Simonide, furono sviluppati e organizzati in trattati greci di cui oggi, purtroppo, non è rimasta traccia. Fortunatamente *l'ars memoriae*, così come avvenne per altre discipline, venne "importata" dai romani nel corso del loro processo di assimilazione della cultura greca.

Tra le fonti più importanti, scritte in latino e giunte fino ai giorni nostri, vi è il *De Oratore* di Cicerone (55 a.C.).

Nei secoli che seguirono, i contributi più degni di nota per lo sviluppo dell'arte della memoria, vennero da Alberto Magno, Tommaso D'Aquino, Raimondo Lullo nel medioevo e dal giurista Pietro Tomai, autore della *Phoenix sive artificiosa memoria* – il manuale di memoria più utilizzato per oltre cento anni.

Il *De Umbris Idearum* di Giordano Bruno venne pubblicato a Parigi nel 1582 e accolto in maniera entusiastica, conobbe una vasta circolazione ed una notevole risonanza. Il merito del Nolano consisté, più che nella scoperta di nuovi sistemi mnemonici, nella capacità di connettere e sintetizzare ciò che i suoi predecessori avevano applicato.

In particolare, tra i vantaggi del metodo di Bruno, ci sono la sua adattabilità a qualsiasi lingua e la possibilità di condensare elementi unici in una unica immagine collocata in un unico luogo. I limiti del suo sistema invece, che ho inteso superare con il Metodo Golfer, sono la necessità di un periodo di apprendimento prolungato ed una certa macchinosità.

Nel Metodo Golfer ho mantenuto i principi dell'*ars classica* per quanto riguarda l'uso delle immagini, l'ordine dei *loci* (luoghi), il principio dell'associazione e quello del coinvolgimento emotivo, introducendo inoltre l'alfabeto fonetico per la correlazione di lettere e numeri.

Vedo, localizzo, assocío, emoziono, ricordo!

Vuoi scoprire come mai il Metodo Golfer è così efficace? Come mai ne traggono beneficio studenti, professionisti, casalinghe, persone con interessi e formazione diversi?

Per rispondere a queste domande, è necessario che io ti introduca prima i **cinque errori gravi** che le persone fanno quando si apprestano a memorizzare una qualsiasi informazione:

1. *interferenza retroattiva*: ciò avviene quando dobbiamo memorizzare un numero di elementi superiore a sette; in questa situazione la paura di non ricordare ciò che abbiamo letto in precedenza, fa sì che si ritorni in dietro con la mente, per ripassare le prime informazioni, con conseguente perdita di attenzione nella parte centrale della lista. Il risultato è che i primi elementi della lista

tendiamo a ricordarli perché li abbiamo ripassati, gli ultimi elementi li ricordiamo perché sono più recenti, mentre gli elementi centrali li perdiamo completamente, in quanto eravamo distratti.

2. **La mancanza di una rappresentazione visiva dell'informazione:** attivando una minore area cerebrale legata al ricordo, riducendone quindi le possibilità di permanenza.

3. **La mancanza di un luogo mentale:** in cui inserire le informazioni al fine di creare un ordine spazio-temporale.

4. **La mancanza di coinvolgimento emotivo:** spessissimo le informazioni di un testo sono rese poco piacevoli e poco interessanti, tali accezioni negative creano come delle resistenze mentali contro il mantenimento del ricordo.

5. **La ripetizione assidua dell'informazione:** tutt'oggi in molte scuole insegnano a memorizzare le poesie attraverso la ripetizione assidua del testo, ciò ha l'effetto di creare una sensazione di noia e monotonia associata ai versi poetici che, nonostante abbia un discutibile effetto nel breve termine, è sicuramente dannoso e stressante in una prospettiva a lungo termine.



A questo punto del percorso, caro lettore, sei pronto per conoscere i **cinque principi fondamentali** che contraddistinguono il Metodo Golfer:

I. **L'uso delle immagini mentali:** recenti studi hanno dimostrato che ricordiamo più facilmente nomi, numeri e parole se creiamo una rappresentazione visiva del dato in questione. Oltre a comprendere un concetto, per memorizzarlo abbiamo bisogno di "vederlo", attivando una maggiore area cerebrale ed ampliando esponenzialmente la probabilità di permanenza del ricordo. Il Metodo Golfer sviluppa dunque una tendenza naturale già presente nel nostro cervello.

II. **L'ordine dei luoghi:** oltre alla *memoria visiva*, la scienza ha scoperto un altro tipo di memoria altrettanto potente, la *memoria spazio-temporale*. Inserendo le immagini mentali in un luogo a noi perfettamente noto, viene facilitata fortemente la capacità di recupero delle informazioni nell'esatto ordine in cui le si è immagazzinate.

III. **Il coinvolgimento emotivo:** le immagini rappresentate devono essere esagerate, stimolanti, attraenti, stupefacenti. Ricordiamo infatti meglio ciò che ci coinvolge emotivamente, sia nel bene che nel male.

IV. **La facilità e la rapidità di apprendimento:** diciotto ore intensive di corso sono ideali per apprendere i principi fondamentali del metodo. L'applicazione quotidiana di tali principi alle necessità dello studio, del lavoro, della vita in genere, sarà una naturale conseguenza ed un ulteriore stimolo ad apprendere. Attraverso un esercizio costante chiunque può acquisire padronanza del metodo e verificarne empiricamente l'efficacia.

V. **La personalizzazione del ricordo:** con il Metodo Golfer la memorizzazione diventa un atto personale, unico, inimitabile e per questo inconfondibile. Siamo noi a creare le immagini, noi ad associarle, noi a modificarle, colorarle, enfatizzarle, siamo noi ad attribuire loro una valenza emotiva. L'esperienza diretta della costruzione delle immagini mentali e la sollecitazione delle emozioni ad esse collegate rende il processo profondamente "nostro".

Caro amico, ti ho accompagnato in questo breve excursus tra passato e presente, tra saggezza e scienza, tra creatività e memoria: ora sei pronto per cominciare un viaggio tutto tuo, per scoprire le tue potenzialità, per metterti alla prova e decidere di conquistare il sogno che ti appartiene e realizzare tutti i desideri che sai di meritare. Grazie per aver camminato al mio fianco dedicandomi la tua attenzione ed il tuo prezioso tempo, sappi che sarà sempre un grande piacere per me poterti incontrare di persona e stringerti la mano.

Gianni Golfer