

# UNA BUONA MEMORIA E' SOLO UNA QUESTIONE DI ALLENAMENTO

**A COLLOQUIO  
CON L'ING. MATTEO SALVO,  
AUTORE DEL LIBRO  
"IL SEGRETO DI UNA MEMORIA PRODIGIOSA"**

Si chiama Matteo Salvo, genovese di trent'anni, amante delle moto e degli sport estremi, nonché uno dei massimi esperti in fatto di memoria. Laureato in ingegneria meccanica, oltre a insegnare tecniche di memoria, lettura rapida e metodologie di studio, ha pubblicato a giugno il libro "Il segreto di una memoria prodigiosa". E' lui a guidarci, con questa intervista, negli angoli più segreti della memoria.

**E' appena uscito il suo libro "Il segreto di una memoria prodigiosa". Come è nata l'idea di questo libro?**

La maturavo da parecchio, sin da quando studiavo ingegneria meccanica e volevo più tempo per me stesso. A scuola, l'obiettivo principale è quello di fornire nozioni e non un metodo con il quale assimilare. Questo è molto strano in quanto sembra sia una delle poche attività dove la persona è completamente autodidatta. Quando ci accingiamo a imparare un nuovo lavoro, la prima cosa che ci insegnano è il metodo. Il muratore imparerà come si fa la calce e come si posano i mattoni, il cuoco quali sono le dosi giuste degli ingredienti e i movimenti ottimali per fare un impasto omogeneo e così via per ogni professione, mentre a scuola, nella maggior parte dei casi, ci dicono, ad esempio, "studia la seconda guerra punica" ma "il come" sono affari dello studente, che cerca di immagazzinare le notizie con metodi più o meno efficaci, di cui alcuni molto poco funzionali, ma soprattutto noiosi e lunghi. Uno di questi è leggere, sottolineare e ripetere o fare riassunti. E' come se ci dicessero di costruire una casa o di prepa-

rare una torta nuziale senza averne mai fatte prima. Penso che la prima cosa che ciascuno possa dire trovandosi di fronte a una situazione del genere sia: "sì, ma come si fa?". E' per questo che ho scritto il libro. Come si fa a studiare in modo efficace, impiegando poco tempo e memorizzando a lungo termine? Le risposte sono tutte contenute nel libro.

**La memoria può essere considerata un "dono di natura"?**

Ciascuno di noi ha una memoria con delle capacità e delle potenzialità straordinarie, ma non tutti le utilizzano allo stesso modo. Ciascuno di noi può ricordare quello che desidera, conoscendo il metodo. Penso che tutti abbiamo ricevuto questo "dono di natura": c'è chi "lo scarta e ci gioca molto", diventando molto abile nel gioco, e altri, invece, che lo tengono impacchettato e, ovviamente, si dimenticano di averlo ricevuto.

**Sembra che di memoria non ce ne sia una sola. C'è chi ricorda facilmente i nomi, ma dimentica i numeri telefonici. Come mai?**



In realtà, ci sono diversi tipi di memoria. Senza addentrarci troppo nello specifico, possiamo catalogare tre diversi tipi di memoria. La prima è temporale ed è responsabile di quanto permane nella memoria il ricordo, se a breve, a medio o a lungo termine. La seconda è sensoriale ed è legata al senso che utilizziamo prevalentemente per registrare le informazioni. Alcuni utilizzano di più il canale visivo e per loro sarà molto più semplice ricordare la fisionomia di una persona incontrata piuttosto che il nome; altri il canale uditivo; altri quello olfattivo; altri quello legato alle sensazioni che si prova quando la pelle viene a contatto con qualcosa; altri il canale legato al gusto. Uno dei segreti per ricordare molto bene, però, è quello di cercare di coinvolgere sempre i nostri cinque sensi. Questo utilizzo collettivo dei cinque sensi si chiama sinestesia e rafforza molto il ricordo. Infine, il terzo tipo di memoria è quello legato ai movimenti ed è quello che ci permette di camminare, suonare, guidare la macchina in modo totalmente automatico, senza dover pensare ogni volta alle cose da fare.

Questo è il motivo per cui alcuni ricordano meglio alcune informazioni rispetto ad

altri. Dipende da qual è il canale preferenziale e dal coinvolgimento emotivo che si prova verso quella informazione. Alcune persone ricordano alla perfezione classifiche di campionati, punteggi e prossimi avvenimenti e magari hanno difficoltà a ricordare 4 cifre, nel caso in cui queste siano la data di un determinato avvenimento storico. Quando c'è l'interesse per la materia, diventa tutto più semplice.

**C'è qualche legame fra memoria e creatività?**

C'è un legame molto importante in quanto sia la creatività che l'emotività risiedono nella parte destra del nostro cervello, che è proprio quella dove risiede la memoria a lungo termine. Nella parte sinistra risiede, invece, una memoria ripetitiva a breve termine e questo è il motivo per il quale, dopo che abbiamo imparato qualcosa leggendo e ripetendo, la dimentichiamo poco dopo. Pare che, dopo un anno dalla laurea, gli studenti ricordino solo il 18% di tutte le informazioni apprese e, sinceramente, non ho alcuna difficoltà a crederlo. Una delle frasi celebri di Einstein era proprio "l'immaginazione è più importante della conoscenza". Tutto quello che è stato creato dall'uomo, è stato prima visto nella mente di qualcuno e poi realizzato. Poteva forse essere un pensiero logico e scientifico, ai primi del 900, che l'uomo potesse volare? Sicuramente per quei tempi era un pensiero "folle" per molti, ma non per i fratelli Wright che, il 17 Dicembre 1903, hanno volato per la prima volta.

La creatività, a mio avviso, è qualcosa che ci dà la capacità di vedere le cose e la vita in generale sempre in modo diverso, ci spinge sempre alla ricerca di qualcosa e questo aiuta molto l'apprendimento. Non a caso, i bambini sono le persone più creative in assoluto e non a caso le più veloci ad imparare.

**Esiste un modo semplice per potenziare la memoria?**

Avere una buona memoria è solo questione di metodo... Purtroppo, quel metodo

non ce lo insegnano a scuola. Vi sono, comunque, alcuni sistemi, molto semplici, per migliorarla:

Pensare per immagini. La maggior parte della nostra memoria è visiva. Quando siamo bambini, non sappiamo ancora leggere e scrivere, ma impariamo a conoscere il mondo attraverso le immagini. Se dovessimo imparare un capitolo di storia, ad esempio, possiamo immaginare di vedere i paesaggi, di andare noi personalmente a firmare alleanze o armistizi, immaginando sempre le situazioni attraverso i cinque sensi.

Creare associazioni di immagini in modo paradossale. In questo modo, andremo a coinvolgere l'aspetto emotivo e creativo. Se, ad esempio, dovessimo immaginare una zanzara, la potremmo immaginare grande come un elefante e, se dovessimo immaginare un elefante, lo potremmo immaginare delle dimensioni di un uccellino da tenere nel palmo della mano. Un elefante delle dimensioni reali è assolutamente normale e, come tale, non susciterà alcuna emozione. E' quello che non ci aspettiamo che più ci colpisce e che più ci ricorderemo. Tutto quello che è normalità porta all'appiattimento delle emozioni e, di conseguenza, del ricordo.

Creare associazioni di immagini in modo dinamico. Tutto quello che si muove colpisce di più la nostra mente ed è il motivo per il quale le pubblicità su internet sono sempre più in movimento: catturano di più l'attenzione.

Per ricordare questo concetto basta ricordare l'acronimo P.A.V., che sta per Paradossale Azione e Vivido (ovvero immaginare con i cinque sensi).

**E per tenerla allenata?**

Nell'istante in cui ciascuno ha consolidato il metodo, sarà naturale e automatico applicare le tecniche di memoria in modo inconsapevole e, quindi, sarà un allenamento costante. Qualsiasi cosa ci possa interessare, la memorizzeremo senza neanche bisogno di annotarla, sia essa un elenco di cose da fare, vocaboli in lingua straniera, numeri, codici, nomi e visi, testi di libri.

**Le parole crociate o il sudoku possono aiutare a rinvigorire la memoria?**

Sì, anche se ci sono esercizi più efficaci e mirati proprio per migliorare la memoria. Sicuramente parole crociate e sudoku sono esercizi che stimolano la ricerca attiva di informazioni e quindi mantengono la mente più dinamica e agile: di conseguenza, anche la memoria ne trae vantaggio. E' un po' come per un pilota di formula uno correre a piedi per poi avere più resistenza e più fiato sotto lo sforzo di una competizione. La corsa sicuramente lo aiuta, ma non è l'attività prioritaria. A parità di resistenza nella corsa a piedi, vincerà il pilota che ha più sviluppato l'abilità di impostare le curve nel modo migliore. Per migliorare la memoria, ci sono esercizi ad hoc, come ricordare vocaboli, numeri, date e quant'altro, che servono molto di più. Ovviamente, tutto questo non deve mai avvenire con un metodo ripetitivo, che penalizzerebbe la nostra memoria in quanto subiremmo le informazioni in modo passivo.

**Quali sono i principali nemici di una buona memoria?**

La routine, fare le cose sempre allo stesso modo e, soprattutto, pensieri negativi sulle proprie capacità mnemoniche. La nostra memoria non ha una capacità limitata, come molti pensano, ma, anzi, più la alleniamo, più le diamo fiducia e più si espanderà. E' esattamente come nella corsa: non è che se oggi corro 5 chilometri ho ridotto i chilometri che "ho a disposizione" nella vita, anzi, se oggi ne corro 5, tra 2 giorni ne potrò correre 6 e tra una settimana 10 e così via. Purtroppo, pensiamo spesso alla mente come all'hard disk di un computer con una memoria limitata, ma fortunatamente non è così. Più la utilizziamo, più si autoespande e, meno la utilizziamo, meno funzionerà. Come dice il premio Nobel per la medicina Rita Levi Montalcini "l'importante è tenere allenata la mente". Infatti, avere una buona memoria è solo questione di esercizio e la prima cosa da fare è dare fiducia alla propria memoria.

# IL GIOCO DELLA MEMORIA

Vuoi mettere alla prova la tua memoria? Questo semplice test, realizzato da Matteo Salvo, può aiutarti a valutare la tua agilità mnemonica.

Qui di seguito è elencata una serie di 20 parole. Leggile con attenzione una volta.

- Amo**
- Tortello**
- Banjo**
- Lama**
- Lava**
- Picchio**
- Puma**
- Nemo**
- Freccia**
- Noce**
- Re**
- Mamma**
- Fiamma**
- Nuca**
- Polizia**
- Neve**
- Frutta**
- Bacchette**
- Jeep**
- Mappa**

Adesso prendi un foglio oppure, riempi lo spazio sottostante scrivendo il maggior numero possibile di parole ricordate, in ordine di lettura.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

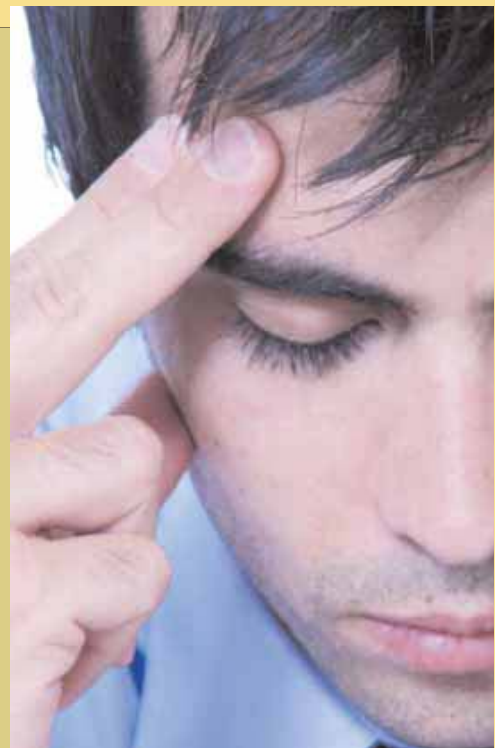
---

---

---

---

---



**Quante ne hai ricordate in ordine?**

**0-3 parole:** risultato inferiore alla media. I motivi possono essere diversi, come per esempio aver fatto il test in un luogo o in un momento, senza la necessaria tranquillità o attenzione. La capacità di concentrazione, comunque, è facilmente allenabile con esercizi di focalizzazione e rilassamento.

**4-6 parole:** risultato medio. La parte razionale del nostro cervello (dove risiede la memoria ripetitiva a breve termine) è in grado di gestire da 5 a 9 attività contemporaneamente. Possiamo immaginare di possedere un certo numero di "aree di attenzione" da poter dedicare alle attività che svolgiamo. Rimanere concentrati su una sola attività ci permette di poter dedicare tutte le "aree" a quell'attività specifica.

**7 o più parole:** risultato superiore alla media. Alcune persone hanno la capacità innata di ricordare diverse informazioni perché utilizzano automaticamente la sinestesia, associazioni di immagini o elementari tecniche di memorizzazione. Non si tratta di una questione "genetica", ma semplicemente del loro modo naturale di interpretare e vivere il mondo che li circonda. Grazie a un metodo, sono abilità che ognuno può sviluppare.