



# CERCHIAMO DI RICORDARE IL MEGLIO

**A** matrice vista dall'alto, un cumulo di polvere; i bambini di Aleppo; il volto provato di Hillary Clinton dopo la sconfitta; il golpe (finto?) in Turchia annunciato sullo schermo dell'iPhone; un tir a Nizza, guidato da un terrorista, schiaccia centinaia di persone sulla Promenade des Anglais e le stesse immagini che si ripetono mesi dopo, a Berlino.

Le memorie di questo 2016 che si chiude sono quasi tutte tragiche, o tristi. «I ricordi negativi hanno un'impronta emotiva più forte di quelli positivi. Tendiamo a ricordare bene i primi, poco i secondi». E se lo dice Matteo Salvo, campione di memoria - a 37 anni, nel 2013, è entrato nel Guinness dei Primati per aver memorizzato, in apnea, un intero mazzo di carte - c'è da credergli. Nel suo manuale *Come leggere 1 libro al giorno* (Gribaudo, pagg. 256, € 16,90) promette di insegnare «a chiunque, lo garantisco» a memorizzare tutto (anche un libro, appunto). «La memoria non è un fatto innato, basta allenarla. Io, per esempio, non ero portato. Basti pensare che mi sono avvicinato alla memotecnica perché all'università arrancavo, avevo dato 7 esami in tre anni».

## Buone notizie da memorizzare

### 5 SETTEMBRE

Il **panda gigante**, simbolo da almeno vent'anni delle specie in via d'estinzione, è stato rimosso dalla lista degli animali a rischio dell'International Union for Conservation of Nature.

La popolazione avrebbe superato il livello di guardia delle 2.000 unità.

### 10 MAGGIO

Anche in Italia - ultimo Paese europeo - è stata approvata una legge che regola

le **unioni fra persone dello stesso sesso**: la legge Cirinnà è passata alla Camera con un voto di fiducia, che ha visto 369 sì e 193 no.

### 23 GIUGNO

Il pilota svizzero André Borschberg ha circumnavigato il pianeta su Solar Impulse: un **aereo a energia esclusivamente solare**, senza una goccia di carburante. Il primo nella storia.

È possibile usare queste tecniche per ricordare qualche notizia buona ogni tanto?

«Certamente. Intanto bisogna scegliere le notizie da ricordare. Quelle che ci danno una sensazione positiva hanno un gancio in più per tenerle a mente: questa sensazione va amplificata, goduta, esplorata. Fatto questo, si applica la lettura veloce».

**Come?**

«Con i metodi che applichiamo anche ai libri. Cioè seguendo la riga scritta con una penna, o col mouse se sei al pc: aiuta a essere più veloci e non tornare sul già letto. Prima leggiamo titoli, sommario, occhio, e l'attacco, cioè la prima parte del pezzo che contiene in teoria il "succo": impieghiamo un minuto».

**Ma dopo due settimane, spiega nel suo libro, dimentichiamo il 90% di quanto letto. Come arrivare fino a fine anno con un'idea positiva dei mesi trascorsi?**

«Per consolidare la memoria delle buone notizie, ci affidiamo alle mappe mentali. Cioè le riassumiamo, su un foglio, usando le parole chiave di titoli e sommari collegate fra loro».

**Durata totale dell'operazione?**

«Qualche minuto. Ma sono memorie che, così solide - e riprese ogni tanto - possono durare anche molti anni».

VF