

Cose da sapere sulla Memoria

Molti pensano che la memoria sia una dote destinata a poche eletti. L'unica cosa vera è che non sempre la teniamo in allenamento nel modo giusto. È un po' come andare in palestra, se alleno il mio corpo allo sforzo fisico con costanza, dopo un po' la mia resistenza all'esercizio fisico e alla fatica sarà sicuramente più elevata.

È importante sottolineare che la nostra memoria è perfetta nella fase di deposito delle informazioni ma non altrettanto nella fase di richiamo. Tutte le informazioni che incameriamo rimangono nella nostra mente, ma in ordine sparso ed è per questo motivo che spesso abbiamo dei problemi nel momento in cui dobbiamo richiamarle. Per fare un esempio immagina di avere un vocabolario con tutte le definizioni messe in ordine causale anziché in ordine alfabetico. È facile intuire che la ricerca di una parola diventerebbe un compito quasi impossibile.

Le tecniche di memoria, come ad esempio le Mappe mentali, servono proprio per andare a depositare le informazioni in ordine così da migliorare la fase del richiamo. Sicuramente vi sarà capitato di avere la classica parola sulla punta della lingua. Quando qualcuno ce la suggerisce e noi confermiamo l'esattezza della stessa, significa che c'è stato un ripescaggio nel nostro deposito disordinato. Il deposito può essere reso più ordinato sfruttando le altre caratteristiche della mente:

MEMORIA VISIVA - Prova a pensare al Colosseo. Sicuramente nella tua mente sarà comparsa l'immagine del monumento piuttosto che la scritta "Colosseo". Oppure pensa a una festa in cui conosci molte persone, probabilmente se le incontrassi nei giorni seguenti riconosceresti alcuni dei loro volti ma non ricorderesti il loro nome. Questo avviene perché il viso è una immagine concreta mentre il nome è un concetto astratto e di conseguenza sfugge con più facilità.

La memoria fotografica è una parte di questa memoria visiva. I libri delle scuole elementari e medie sono ricchi di immagini. Salendo di grado i libri diventano sempre più scarni di immagini fino ad arrivare all'università dove non c'è praticamente più differenza tra un libro di economia, uno di scienze dell'educazione, tra uno di giurisprudenza e uno di storia. Solo parole, qualche grafico ma le immagini e i colori scarseggiano. Pensa allo sforzo mentale che si deve fare per trasformare in immagini le parole scritte.

Pensa anche a quando si acquista un mobile con il kit di montaggio. Se trovi le istruzioni sotto forma di immagini è molto più intuitivo capire il da farsi che se avessi le istruzioni scritte. E soprattutto il linguaggio delle immagini è unico, mentre le istruzioni scritte andrebbero tradotte in tutte le lingue per essere comprensibili in tutti i paesi.

MEMORIA ASSOCIATIVA - Ti sarà sicuramente capitato di sentire una vecchia canzone e ritornare con la mente a qualche episodio della tua vita a cui quella musica era collegata. Oppure conoscere una persona con il tuo stesso nome, o di una persona che conosci bene, e quindi ricordarlo più facilmente rispetto ad altri. Sarai anche d'accordo che un argomento capito si ricorda meglio di uno imparato a pappagallo. Capire significa in realtà creare una catena associativa tra un argomento importante e l'altro. Questo è il principio dell'associazione.

EMOZIONI - Se tu dovessi andare in mezzo alla piazza della tua città e memorizzare come sono vestite le prime 20 persone che passano, sicuramente avresti qualche difficoltà. Ma se tra queste persone ce ne fosse una vestita in modo stravagante, di certo la noteresti. Questo perché le emozioni che proviamo incidono pesantemente sui nostri ricordi. Se ti chiedessero di pensare ad un avvenimento qualsiasi del tuo passato, probabilmente ne ricorderesti uno particolarmente positivo o negativo. Se ti chiedessero cosa hai mangiato una settimana fa, difficilmente lo ricorderesti con esattezza eccetto due casi: ero a mangiare ad una festa oppure ho mangiato un cibo avariato e sono stato male.

Il principio è che si ricorda meglio tutto ciò che ci distoglie dalla normalità.

Perché queste caratteristiche sono importanti? Immagina di passeggiare con un tuo amico in centro città. Ad un certo punto scivoli su di una buccia di banana e cadi malamente in una pozzanghera. Il tuo amico parte con una gran risata. Poi ti aiuta ad alzarti e vedi che tutti si sono fermati a guardarti. Vorresti sprofondare dalla vergogna e in circostanze tipiche la classica frase è “non mi sono fatto niente” anche se stai malissimo. Un episodio del genere è molto probabile che rimarrà nella tua memoria per molto tempo. Se dopo dieci anni ripasserai da quel luogo ti torneranno sicuramente in mente molte cose di quell’episodio. Perché questo ricordo che hai vissuto una sola volta è rimasto lì e il capitolo di storia che ho studiato e ripassato un sacco di volte alla fine me lo scordo? Perché ricordo più facilmente il film che parla di quel capitolo di storia?

La risposta è semplice: in questi casi sto usando memoria visiva, associativa ed emozione.

Per studiare il capitolo di storia (leggo e ripeto e forse prendo qualche appunto scritto) non uso niente di tutto questo e l’emozione che domina è l’apatia.

In conclusione: se io potessi sfruttare in ogni situazione che mi serve ricordare memoria visiva, associativa ed emozione, avrei dei ricordi molto più duraturi. Le tecniche di memorizzazione si basano proprio su questo fondamentale concetto.