

INTRODUZIONE ALLE TECNICHE DI MEMORIA

Metodo REAMI: impara in metà tempo e con il doppio dei risultati!

Di Paola Cuppini e Sara Accorrà

Hai presente l'espressione **“Tropo bello per essere vero?”**

Beh, non è questo il caso, perché è sia bello – anzi meraviglioso, nel senso letterale del termine – che vero!

Ci piacerebbe prendere il merito dei risultati stupefacenti che puoi ottenere attraverso queste strategie, ma la verità è che noi le abbiamo solo rese disponibili in modo funzionale e adeguato al nostro tempo.

Sì perché l'origine di queste tecniche è lontana nei secoli. Hai mai sentito parlare di Cicerone (avvocato e politico), Simonide di Ceo (poeta), Giordano Bruno (filosofo) e Leibniz (filosofo, matematico, scienziato, ...)?

A loro si devono le fondamenta su cui sono state costruite le mnemotecniche, quelle che tra poco condivideremo con te, e grazie alle quali anche tu potrai iniziare a capire come ci si sente ad avere una memoria prodigiosa.

Qualche decennio fa erano in pochi a conoscere queste strategie, ma al giorno d'oggi tutti sanno che il modo migliore di apprendere è diverso da quello che “insegnano” a scuola!

A meno che gli insegnanti non siano illuminati... allora sì che imparare è un piacere.

Noi siamo qui per questo, per fare in modo che tu possa riappropriarti della gioia di apprendere, attraverso metodi che rendano il processo semplice, veloce ed efficace.

Si può fare, e stiamo per dimostrarlo.

Preferiamo la pratica alla teoria, perciò condenseremo in poche parole alcuni concetti che ti permetteranno di iniziare a usare la mente come merita.

Partiamo da una consapevolezza importante: la tua memoria è perfetta!

Sappiamo cosa stai pensando: a giudicare dai voti a scuola, dagli esami persi, dal numero di volte in cui scordo le chiavi o dal tempo che impiego a restare aggiornato al lavoro non pare proprio...

Eppure è così.

Ti capiamo; quando abbiamo ascoltato per la prima volta questa affermazione abbiamo avuto la medesima reazione, ma poi siamo passati dalle parole ai fatti e a quel punto si è aperto un mondo di possibilità. Le stesse che puoi cogliere anche tu.

Facciamo un passo alla volta e scopriamo uno dei motivi principali per cui una memoria perfetta vacilla così spesso.

Il punto è che, a livello inconscio, la memoria assorbe migliaia di dettagli ogni secondo; tutto ciò che ci capita e che percepiamo viene stipato in poco più di un chilo di materia grigia: il computer più piccolo e potente del mondo.

E allora perché mai ci scordiamo le cose di continuo?

Perché sapere di conoscere un'informazione non è come poterla utilizzare... mi spiego meglio: ti capita mai di "mettere in ordine" lanciando i vestiti nell'armadio o nei cassetti, senza badare a dove li riponi? Quando poi vai a cercare uno specifico indumento non sai dov'è, soprattutto se è passato tempo dall'ultima volta che l'hai visto. Sai che c'è, ma non riesci a trovarlo. Lo stesso accade con la memoria.

Ma è qui che viene il bello.

Immagina di aver buttato tanti file alla rinfusa dentro a un pc, un po' come i maglioni nell'armadio. Se non sai dove cercare ci metti una vita a trovarli... se li trovi, ma con la funzione "cerca", in un attimo appare ciò che ti serve sullo schermo.

Ecco, le tecniche di memoria servono ad attivare la funzione "cerca": impara a mettere in ordine le informazioni, e la mente saprà sempre dove trovarle.

A chi servono le strategie di apprendimento rapido e a quali risultati portano?

Inizieremo a scoprire queste strategie tra pochissimo, ora però vorremmo capire se ti è chiara la portata dei risultati che puoi ottenere sfruttando al massimo la tua memoria e la tua mente, perché non è solo questione di performance mnemoniche, è anche questione di come si usano le informazioni, di come siamo in grado di richiamarle, di quanto siamo ambiziosi nella scelta degli obiettivi.

La memoria è uno strumento eccezionale, un'arma segreta che favorisce la carriera universitaria e professionale, lo sviluppo personale e il raggiungimento dei traguardi di una vita. Tutto passa da lì, che lo si voglia oppure no, perciò, sapere come gestire questo incommensurabile patrimonio è uno dei requisiti fondamentali del successo, qualunque cosa significhi per te.

Facciamo qualche esempio per essere certi di esserci capitati.

Vai alle superiori?

Puoi ottenere voti migliori, più tempo da dedicare allo sport, agli hobby e agli amici; magari puoi addirittura puntare a ottenere delle agevolazioni per l'università. E che dire della serenità e della sicurezza che guadagnerai, nell'affrontare compiti scritti e interrogazioni orali?

Sei studente universitario?

Supererai più esami in meno tempo e questo ti aiuterà sia a finire gli studi restando in corso (risparmiando così sui costi di tasse e alloggi), che a lavorare e studiare contemporaneamente se sei tra i virtuosi che si pagano gli studi da soli. Inoltre otterrai voti più alti che ti permetteranno di mantenere un'eventuale borsa di studio ottenuta per meriti, di superare concorsi per trovare lavoro o entrare in graduatorie elitarie. Senza considerare che apprenderai davvero e ricorderai ciò che è importante anche dopo aver superato gli esami.

Sei un dipendente?

Sarai più efficiente e capace di portare a casa buoni risultati, ti farai notare dai responsabili e questo gioverà alla tua carriera; magari potrai apprendere una nuova lingua e proporti per incarichi speciali.

Sei un imprenditore o un libero professionista?

Restare al passo con i tempi non sarà più un impegno da incastrare tra un lavoro e un altro, potrà diventare un tuo segno distintivo. Conoscenza è potere negli affari, perciò, leggere, studiare, apprendere e unire i puntini prima che lo faccia la concorrenza è un enorme valore aggiunto che ti permetterà di fare un salto di qualità. Senza contare che apprendere una nuova lingua può aprirti a nuovi mercati e che, se non hai voglia o bisogno di crescere sul lavoro, puoi dedicare tutto il tempo che risparmierai a te stesso, alla tua famiglia e alle tue passioni.

Sei casalinga, pensionato o miliardario?

Ci sono vantaggi anche per te! Cosa te ne fai di tutta questa libertà (che poi, la casalinga di tempo libero ne ha poco eh...) se non ti dedichi a ciò che ti fa battere il cuore? Se ami viaggiare potresti voler sfoggiare il tuo vocabolario straniero; se sei un appassionato di lettura potresti leggere più libri e ricordare i dettagli, i nomi degli autori, i titoli. Qualunque sia il tuo passatempo preferito, dalla cucina al free climbing, ci sono sempre molte cose da imparare e meno tempo ci metterai, più diventerai bravo e potrai goderti i tuoi risultati.

A prescindere dalla categoria a cui appartieni, hai idea di cosa facciano tutti questi risultati all'autostima, alla sicurezza personale e alla definizione dei tuoi obiettivi?

Al termine dei nostri corsi le persone si sentono capaci, determinate e piene di risorse, perché hanno risvegliato un potere che nemmeno credevano di avere.

Questo è ciò che vogliamo ottenere: risvegliare la consapevolezza di un potere quasi illimitato. So che sembra esagerato, ma se consideri che l'uomo è passato dall'invenzione della ruota alla conquista di Marte... perché mai non dovremmo sperare di poter fare passi altrettanto giganti? E perché non puoi essere tu quello che farà la differenza?

Se non per il mondo intero (e comunque perché no?), almeno per la tua vita!

Dalla teoria alla pratica: i primi passi con acronimo e acrostico

Cominciamo da qualcosa di basilare che già conosci, ma che forse hai sottovalutato.

Un **acronimo** è una parola formata dalle lettere iniziali di altre parole, che può essere pronunciata come una parola unica; un **acrostico** invece è un componimento poetico o una frase in cui le lettere iniziali di ogni verso o riga formano una parola o una frase.

In pratica, l'acronimo è una parola nuova, ad esempio FIAT (Fabbrica Italiana Automobili Torino); mentre l'acrostico è un testo che usa le iniziali per formare un messaggio diverso, ad esempio *MA COn GRAn PEna Le RE-CA GIÙ* (MARittime, COzie, GRAie, PEnnine, LEpontine, REtiche, CArniche e GIULie, ossia la filastrocca insegnata nella scuola primaria per ricordare le sezioni principali delle Alpi italiane nell'ordine esatto da ovest verso est).

Scommetto che se dovessi elencarle nell'ordine corretto (o anche in ordine sparso) senza alcun sostegno mnemonico faresti fatica... ma ora che hai rinfrescato l'acrostico potrai ricordarle a distanza di tempo senza sforzo.

Il motivo per cui finora non hai utilizzato questa tecnica per ricordare altre informazioni “insidiose” è che nessuno ha preparato per te un acrostico efficace, e tu non eri in grado di farlo da solo. Ti mancavano le basi, ma ora stai per scoprirle.

I principi base delle tecniche di memoria

Ed eccoci arrivati alle fondamenta della memoria, prima ancora che delle tecniche.

Sì perché in effetti, il motivo per cui tali principi sono così importanti, è che sono quelli su cui si basa il naturale funzionamento della memoria.

Innanzitutto **la memoria è visiva per l'83/85%**, uditiva per il 13/15% e cinestesica per la restante parte; ciò significa che è più semplice ricordare qualcosa che si vede, piuttosto che qualcosa che si ascolta.

Hai mai riconosciuto il viso di qualcuno senza ricordarne il nome, magari dopo pochi minuti che un amico comune vi aveva presentati?

Ecco la dimostrazione: il viso è un'immagine e il nome è un suono, motivo per cui è più facile ricordare il primo e meno il secondo.

Non c'è bisogno di dire che nell'ambito dei rapporti, in particolare quelli professionali, essere in grado di chiamare colleghi, clienti o responsabili con il nome corretto è indispensabile! Immagina di trovarsi a un convegno (con i quattro o cinque colleghi d'ufficio è facile...) e di voler intessere nuove relazioni: quanto impatterebbe sul tuo successo, chiamare i possibili clienti o partner con appellativi tipo "Caro" o "Carissimo", piuttosto che "Caro Luca" o "Carissimo Signor Baratta"? La risposta è: moltissimo!

Sapevi che uno dei suoni più belli per le persone, è il suono del proprio nome? È un modo per sentirsi visti, riconosciuti, è un'affermazione di presenza.

In secondo luogo **la memoria funziona per associazioni d'idee**.

Quante volte ti è capitato di ascoltare la hit dell'estate in pieno inverno, e di ritrovarsi sulla spiaggia insieme agli amici in un battito di ciglia? O di entrare in cucina, sentire il profumo di un piatto che preparava sempre la nonna e pensare al tempo trascorso insieme?

Non avevi memorizzato quei momenti, eppure la mente ha creato un'associazione tra quelle situazioni e quello che stavi facendo, le persone con cui ti trovavi e persino le sensazioni che provavi.

E qui arriviamo al terzo principio: **l'emozione è una delle "tecniche di memoria" più potenti**. Non serve impegnarsi per ricordare il primo bacio, la nascita di un figlio o la martellata su un dito che ci siamo dati mentre cercavamo di appendere un quadro. Nel bene e nel male, una forte emozione mantiene vivo il ricordo del momento in cui si è prodotta.

Semplice ed efficace: una prima applicazione pratica

A questo punto la domanda è: come si possono usare questi principi, per ricordare qualcosa che in apparenza non ha nulla a che vedere con le emozioni, non ha creato associazioni di idee spontanee e può essere visualizzabile oppure no? Un attimo di pazienza e ci arriviamo facendo un passo indietro, ossia avvalendoci di un acronimo: **PAV** (**P**aradosso – **A**zione – **V**ivido).

- ➊ Il PAV serve per tenere insieme i tre principi e ci ricorda come utilizzarli, vale a dire creando delle associazioni di immagini che siano in movimento (come in un film), paradossali (come vedere un elefante con il tutù o una formica body builder) e vivide (ricche di dettagli chiari, luminosi, colorati).

L'esempio che vogliamo proporvi è molto più semplice da fare che da spiegare, perciò prendiamo un caso quotidiano, così, da ora in poi, potrai smettere di scordare a casa il biglietto con la lista della spesa! Sembra una battuta ma per molti è la triste verità! Quando fai acquisti, se sono quattro cose ce la puoi fare anche a memoria – sebbene a volte ci si faccia distrarre dalle corsie ben strutturate e si torni a casa con dieci articoli, di cui solo tre erano sulla lista, e il quarto è rimasto al supermercato... –, ma quando si tratta di una spesa un po' più importante il bigliettino o la nota sul cellulare sono d'obbligo.

C'è forse un altro modo per ricordare 10 articoli di vario genere?

Assolutamente sì, e oltre a essere efficace è divertente! Facciamo insieme un piccolo test: considerato quello che hai appena imparato, come memorizzeresti questa lista della spesa?

Lista della spesa

Latte

Pane

Fette biscottate

Marmellata

Fazzolettini di carta

Candeggina

Pizza surgelata

Pollo

Riso

Cipolle

Ti lascio un istante per pensarci.

Bene, fatto?

Se ti stai ancora domandando quale sia la strategia, ti invito a seguire le mie istruzioni, e vedrai che in un batter d'occhio avrai memorizzato tutti i prodotti.

L'ideale sarebbe fare questo esercizio a occhi chiusi, ma visto che devi leggere, ti basterà visualizzare – ossia immaginare con gli occhi della mente – la storia che troverai nelle prossime righe.

Non limitarti a leggere o a pensare agli eventi, visualizzali, altrimenti non funziona.

Stai entrando nel tuo supermercato preferito e subito dopo la porta d'ingresso scivoli per terra facendo un gran tonfo, senti di essere tutto bagnato e quando abbassi lo sguardo vedi il pavimento sporco di una sostanza bianca, la assaggi e scopri che è **latte**, ma la cosa più strana è che vicino ai tuoi piedi c'è un inserviente che sta cercando di pulire usando un mocio che, al posto dello straccio, ha delle enormi fette di **pane** (immagina il pane che piace a te).

Guardi attentamente il pane che sta per terra e vedi che lascia delle strisce, poi senti che sfrega sul pavimento, e scopri che in realtà, sotto al pane, ci sono tante minuscole **fette biscottate**. Il rumore ti fa venire i brividi e per farlo smettere decidi di spalmarci sotto un po' di **marmellata**.

A quel punto però sei tutto appiccicoso e per pulirti le mani cerchi dei **fazzolettini di carta** speciali, quelli imbevuti di **candeggina**; te ne accorgi perché mentre li passi sulle dita, queste ultime diventano bianche e la cosa ti spaventa un po', anche perché vedi che sulla punta delle dita iniziano a formarsi delle strane escrescenze che diventano sempre più grandi fino a toccarsi fra loro e formare una pizza. La tocchi e senti che è fredda come le **pizze surgelate**, cerchi di staccarla ma rimane incollata, così, pur essendo un po' schifato, noti che ha un ottimo aspetto e mentre stai per addentarla, ti accorgi che al posto dei condimenti ci sono tanti piccoli **polli** vivi che stanno mangiando del **riso** alla cantonese con le bacchette.

Appena si accorgono della tua presenza però si spaventano e iniziano a lanciarti dei pezzi di **cipolla** che ti colpiscono gli occhi fino a farti lacrimare.

Ora non ti resta che immaginare di entrare nel tuo supermercato preferito e ripercorrere la storia senza leggerla.

È davvero semplice e la qualità del ricordo è straordinaria, se si seguono tutti i passaggi in modo corretto.

Esiste una tecnica per ogni necessità, puoi...

- aggiungere i numeri al ricordo,
- catalogare le informazioni in base all'obiettivo (in questo caso poteva essere la corsia del supermercato per ottimizzare il tempo della spesa, in altri contesti potrebbero essere la tavola periodica o le parole chiave di un testo),
- sintetizzare e ricordare i contenuti di interi volumi,
- memorizzare formule di ogni tipo e vocaboli in lingua straniera,

- leggere più velocemente. Per ora abbiamo potuto spiegarti solo le basi, ma già così hai visto quanto può essere efficace la tua memoria se usata in modo corretto, quindi ti domando: cosa potrai fare una volta acquisiti tutti gli strumenti?

A te la risposta.

I tuoi obiettivi ne beneficeranno e la tua soddisfazione personale subirà un'impennata pazzesca.

Immagina quali risultati puoi ottenere e inizia a costruire il tuo successo.

Noi possiamo dirti che...

- abbiamo lavorato e studiato contemporaneamente avendo anche il tempo per vivere;
- abbiamo preparato esami in un tempo talmente breve che non te lo possiamo dire, altrimenti non ci crederesti,
- possiamo ricordare quello che vogliamo ogni volta che ci è utile farlo,
- grazie a queste strategie abbiamo compreso che il nostro valore va molto oltre ciò che pensavamo.

FISSA IL TUO COLLOQUIO

Puoi farlo anche tu.

Hai voglia di scoprire qualcosa di più su queste tecniche e sui risultati che puoi ottenere utilizzandole nella vita di tutti i giorni?

Prenota una call gratuita per soddisfare tutte le tue curiosità e per scoprire quanti e quali problemi puoi risolvere grazie a questo percorso.

Purtroppo il corso è a numero chiuso, perciò l'accesso alle call sarà attivo fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

[Clicca subito questo link](#) e scegli il giorno e l'orario che ti sono più comodi.

Ti aspettiamo.

Paola e Sara

[**Prenota ora**](#)