

Forse vi sarà capitato, specialmente se siete frequentatori di contesti universitari, di imbattervi in associazioni che propongono di **migliorare la vostra memoria**, ovviamente ad un costo non poco salato. Molte di queste promettono di insegnare modelli alternativi che permetterebbero di leggere un libro intero in pochi minuti, di laurearsi in pochi mesi, di imparare a suonare uno strumento senza difficoltà.

Spesso tentano di sedurre il malcapitato cliente (e parlo per esperienza personale) dimostrando le loro abilità maturate tramite il loro metodo di studio innovativo: ti chiedono di scrivere una lista di 10-20 parole, loro le guardano per 1 minuto, e anche dopo 1 ora sanno ricordarle alla perfezione, tutte nell'ordine esatto. Ovviamente questo può sorprendere e meravigliare, ma in realtà si tratta solo di abilità mnemoniche banali che **poco si applicano allo studio di una materia scolastica** o uno strumento. Però, nonostante le false promesse fatte solo per riempirsi i portafogli, utilizzano tecniche utili per tenere allenata la memoria, basate sulle conoscenze sul funzionamento della nostra mente.

Molti di noi infatti lamentano una pessima qualità della memoria, soprattutto legata alla capacità di **apprendere e mantenere nuove informazioni**. La memoria umana però è estremamente flessibile e può effettivamente essere migliorata, aumentando elasticamente lo spazio di informazioni che il nostro "magazzino" di conoscenze può contenere. Un modo per farlo è imparare le cosiddette **mnemotecniche**, ovvero strategie specifiche di codifica dell'informazione di cui sicuramente avete sentito parlare e che magari già utilizzate spesso.

Le mnemotecniche possono essere di tipo visivo o verbale. Tra quelle di tipo verbale, le più

utilizzate sono ad esempio la **tecnica della rima** (Trenta giorni ha novembre...ecc.): mettere in rima le informazioni aiuta a relazionare concetti totalmente slegati tra loro basandosi su uno schema di somiglianza fonetica che permette un miglior recupero. Altre tecniche molto diffuse sono le **tecniche degli acronimi**, che fungono da suggerimenti per il recupero (l'acronimo SOLE potrebbe essere utile per ricordare di comprare il sale, riparare un orologio, restituire un libro e incontrare Elisa) e la **tecnica della parola chiave** (tutti gli item vengono collegati ad un'unica parola chiave che permette di ricordarli tutti).

Ma in assoluto la tecnica più completa è quella fondata sul **metodo fonemico**: è una tecnica molto complessa, basata sull'associazione di numeri, che vanno da 0 a 9, alle consonanti dell'alfabeto, e sulla creazione di un personale archivio di parole basate su questa associazione: ad ogni numero quindi, potrà corrispondere una parola precisa (es. 1=T, 9=LF => 19=telefono). Tramite l'associazione fonemica, si riuscirà a ricordare una lunga serie di parole o di numeri con grande facilità, tramite i collegamenti di significato con la personalissima lista di parole, come se fosse un vocabolario. Ad esempio: il 19esimo item da ricordare è "casa" e, basandosi sull'esempio precedente, il 19 si può ricollegare alla famosissima frase di E.T "telefono casa".

L'altra famiglia di mnemotecnica è basata esclusivamente sull'uso di **immagini mentali**. Una lista di parole può essere ricordata **formando una storia** (anche grottesca) utilizzando tutti i termini presenti, o semplicemente **visualizzandola in mente** (la lista "cane", "arancia", "tappeto", "mais" può essere ricordata immaginando un cane che mangia

un'arancia sopra un tappeto fatto di mais). Una tecnica visiva molto antica e famosa è quella dei **loci**: utilizzata fin dall'antichità anche da Cicerone per ricordare lunghi discorsi, consiste nello scegliere luoghi relativi ad un percorso abituale e relazionarli al materiale da apprendere. Sarà poi sufficiente ripensare ai luoghi per rievocare il materiale associato.

Le mnemotecniche quindi sono basate su dei metodi abbastanza semplici e consentono l'apprendimento di materiali precisi: **non possono però essere estese a compiti diversi e più ampi**. Ad esempio, allenarsi nell'imparare una lista di parole o di numeri difficilmente potrà esserci utile quando saremo costretti ad imparare come e perché venne siglata la Pace di Caltabellotta nel 1302: in questo caso le mnemotecniche possono essere utili per ricordare la data, ma per prendere un buon voto serve anche conoscenza generale, analisi del contesto storico, senso critico. Proprio per questo motivo **diffidate** da tutti coloro che promettono, tramite questi artefici, di aiutarvi a migliorare esponenzialmente nello studio incrementando solamente la vostra memoria: per quello ci vuole anche motivazione, impegno, intelligenza e passione.

Bibliografia

F.A. Yates - The Art of Memory (1966)

A Cavedon, R de Beni, A Pra Baldi - L'effetto dell'elemento insolito e bizzarro sulla rievocazione a breve e lungo termine di coppie associate (1984)

KL Higbee - Memory: How it Works and how to Improve it Your (1988)

KL Higbee - Practical aspects of mnemonics (1988)

- [Bio](#)
- [Latest Posts](#)



By: Fabrizio Di Girolamo

Nome: Fabrizio Di Girolamo

Studi: laurea triennale in Scienze psicologiche cognitive e psicobiologiche, laurea magistrale in Psicologia sperimentale e scienze cognitive, Università degli studi di Padova

Interessi

Descrizione:

Interessi: Amo lo sport, le scienze (in particolare l'astronomia, le neuroscienze, la psicologia, la fisica e le scienze naturali), i videogame, gli anime/manga, i film e le serie TV, la musica, la pittura, i giochi da tavola, le arti marziali e la natura in generale.

Descrizione: cerco di diventare uno psicologo perchè sono il primo ad averne bisogno. No, non interpreto i sogni, non ti ipnotizzo con uno schiocco di dita, so già che lavorerò in un fast food ma va bene lo stesso.





[I 4 Grandi Miti](#)

[Il razzismo inconscio](#)

[Paura collettiva](#)

[Il fenomeno Hikikomori](#)

[Viaggio all'interno di un'emozione](#)

[See all this author's posts](#)