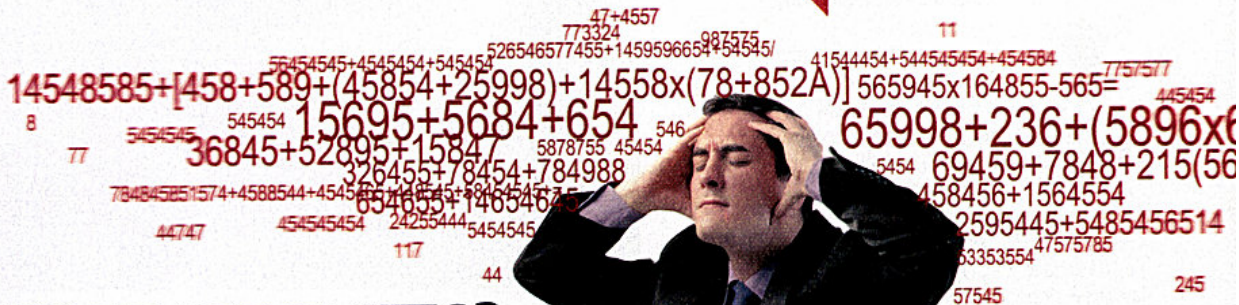




scienze

TECNOLOGIA
PSICOLOGIA
NATURA
MEDICINA



RICORDARE TUTTO? E COME FARE UNA PASSEGGIATA

A ROMA, LA PRIMA ITALIAN MEMORY CHAMPIONSHIP. UNA PROVA, DICONO GLI ESPERTI, A CUI POTREBBE PARTECIPARE CHIUNQUE: BASTA ASSOCIARE OGNI IMMAGINE A UN **LUOGO**. SEGUENDO CICERONE

di **FEDERICO GEREMEI**

Una voce scandisce un numero al secondo, e va avanti per cinque minuti mentre i concorrenti prendono appunti mentali per memorizzarli tutti. Ne avranno poi altri cinque per ricostruire la sequenza. Altra prova: a ciascuno viene dato un foglio pieno solo di zeri e di uno, disposti a caso su 25 righe e 30 colonne. In cinque minuti dovranno memorizzare lo sterminato codice binario - 750 cifre in tutto - e in un quarto d'ora replicarne esattamente la disposizione. Sono due delle dieci prove cui verranno sottoposti i 36 partecipanti all'Italian Memory Championship, prima edizione italiana dei World Memory Championships, competizione lanciata nel 1991 dagli inglesi Tony Buzan, cognitivista e ideatore delle mappe mentali, cioè un sistema per rappresentare graficamente il pensiero, e Raymond Keene, popolare scacchista negli anni 70. Gli «atleti»

che si riuniranno il 23 marzo a Roma all'Hotel Cicerone dovranno anche ritrovare gli accoppiamenti giusti tra una lunghissima serie di date ed eventi inventati, tra nomi e volti, e rimettere in ordine mazzi di carte e immagini astratte. Tra i partecipanti ci saranno Johannes Mallow e Simon Reinhardt (i primi due al mondo in fatto



IL PRIMO CAMPIONATO ITALIANO DI GARE DI MEMORIA SI SVOLGERÀ IL 23 MARZO A ROMA, ALL'HOTEL CICERONE. CI SARANNO MALLOW E REINHARDT, CAMPIONI DEL MONDO

di memoria) e Jonas von Essen, che è «solo» sesto, ma ha 21 anni e ha iniziato pochi mesi fa: in Svezia è già un eroe. Il nostro «eroe nazionale», Matteo Salvo, sedicesimo nel ranking mondiale, a questa edizione non potrà invece partecipare, essendone l'organizzatore. In compenso ci sarà una donna, Mara Brescianini (l'unica altra donna in gara sarà la tedesca Rebecca Ernst): viene da Ghedi (Brescia), ha 31 anni, una laurea in economia, ed è arrivata seconda nel marzo scorso al Pi greco Day di Udine, riuscendo a ricordare ben 1800 cifre decimali (ma il primo ne ha messe in fila 6.935). Cervelli fuori dal comune? Pare di no. La tecnica-base per superare queste prove ha due millenni di storia. È quella dei *loci* («luoghi», in latino),



continua dalla pagina precedente



citata anche da Cicerone, e consiste nel sovrapporre la sequenza delle immagini da ricordare a quella di luoghi lungo un percorso ben scolpito nella mente (per esempio la strada

da casa al lavoro) associando ogni elemento da ricordare a un punto dell'itinerario. Per i numeri invece si usa la conversione fonetica. Si associano cioè a ogni numero dei suoni, e con essi si costruiscono parole e frasi. Ricordando l'intero testo, si può «tornare» ai numeri di partenza. Macchinoso, ma efficace. «Del resto la memoria funziona per associazioni, immagini e categorizzazioni» spiega Giuseppe Iannoccaro, neuropsicologo alla Statale di Milano. «Sono processi che avvengono naturalmente nei bambini. I primi due sono automatici e immediati, il terzo è più complesso». Ma stimolandoli tutti si innescano circoli virtuosi e, così assicurano i campioni interpellati, diventare fenomeni è solo una questione di esercizio. Lo conferma anche uno studio su *Nature*: la supermemoria non dipende da strutture cerebrali (ippocampo e corteccia prefrontale) supersviluppate, ma da strategie di apprendimento. «Da un massimo di nove elementi che tutti riusciamo a ricordare senza sforzo si arriva in fretta a decine» conferma Matteo Salvo, unico istruttore italiano «certificato» da Tony Buzan che insegna l'uso delle mappe mentali (www.matteosalvo.com). Tra le menti prodigio c'è anche il giornalista Joshua Foer, fratello del più noto scrittore Jonathan Safran: inviato a raccontare come si svolgeva una gara di mnemonica si è appassionato lui stesso, ha vinto il campionato americano e battuto il record nazionale di memorizzazione delle carte di un mazzo: un minuto e quaranta secondi. Poi l'ha raccontato in *Moonwalking with Einstein (L'arte di ricordare tutto*, Longanesi, pp. 343, euro 19,90).