

WELLNESS



# IL BELLO DI RICORDARE (TUTTO)

Stiamo perdendo via via la capacità di **MEMORIZZARE**. Ma la colpa non è tanto della tecnologia quanto del nostro stile di vita, dicono gli esperti. Che ci spiegano come porre rimedio. E trovare un alleato (inatteso) nella gioia di **Giulia Calligaro**

**R**icordo perfettamente l'ordine dei banchi in cui eravamo seduti al liceo, eppure dimentico sempre dove ho parcheggiato la macchina. Potrei citare a memoria interi brani di poemi studiati all'università e non ricordo l'autore del libro letto il mese scorso. Cosa è cambiato nella mia memoria? Costanza Papagno, docente di neuropsicologia a Milano e a Trento, e Alberto Oliverio, docente alla Sapienza di Roma, nonché membro dell'Accademia europea di scienze di Parigi, spiegano che è colpa dello stile di vita moderno: «Sono l'eccesso e la frammentazione dell'informazione che rendono difficoltosi

i processi di memorizzazione». Per capire meglio, i due esperti di neuroscienze, ci invitano a considerare la memoria come un magazzino diviso in più reparti: «E l'iperconnessione odierna agisce proprio sull'apprendimento» dice la dottoressa Papagno. Ovvero: «Lo chiamiamo problema di memoria ma è in realtà un deficit dell'attenzione» precisa Oliverio.

## SPEZZARE IL CIRCUITO

Ecco perché è più facile recuperare un vecchio ricordo, fissato con pazienza, rispetto a un'informazione recente, giunta mentre scrivevamo insieme un messaggio whatsapp, trillava una notifica di Facebook e pensavamo alle mail cui rispondere. Non si tratta di demonizzare la tec-



nologia. Ovvero: non è che dimentichiamo perché gli apparecchi elettronici ricordano per noi («La memoria non è un muscolo» spiega la Papagno), ma sono lo stress cronico, la tensione, l'ansia da aggiornamento a creare circuiti persino chimici nel corpo che rendono difficili permanenza e recupero delle informazioni.

Quali sono allora i buoni costumi da coltivare? Secondo i nostri due esperti, bisogna innanzi tutto respirare, rilassarsi. Riguardare ciascuna azione quotidiana con calma, dedicando il giusto tempo e sapendo anche attendere la risposta. Utilizzare il computer come un alleato, non come un sostituto («Si parla di "effetto Google" per indicare la tendenza odierna di ricordare non i dati ma i luoghi dove recuperarli»

Sabine Mammat/Trunk Archive

# 10 consigli per ricordare meglio

- 1** Come memorandum, preferibile un post-it all'agenda digitale.
- 2** Al risveglio fai almeno un po' di allungamenti e di esercizi fisici prima di accendere il telefono.
- 3** Non compulsare facebook o whatsapp a tavola: presta sempre piena attenzione a chi è con te.
- 4** Tieni un diario cartaceo ed elenca ogni sera i principali fatti del giorno.
- 5** Segna a lato delle pagine del libro di lettura le parole chiave e ciò che ti colpisce.
- 6** Non dormire accanto a oggetti di lavoro.
- 7** Dopo il cinema, riassumi la trama della storia mentalmente, nomi e personaggi compresi.
- 8** Impegnati a mandare degli auguri affettuosi a familiari e amici, ricordando le date di compleanno.
- 9** Pratica la meditazione e tecniche di rilassamento.
- 10** Prima di addormentarti ringrazia per almeno tre cose belle della tua giornata, respirando profondamente.

dice Papagno) poiché è utilissimo rielaborare in proprio le conoscenze e non delegarle a Wikipedia. Così come è sacrosanto il diritto di dimenticare alcune cose passate che il computer rende presenti e fisse per sempre. Inoltre si può trasformare il tran tran quotidiano in un momento di esercizio, per esempio decidendo di fissare e di ricordare i dettagli di un cartello in metropolitana.

## LE POESIE SERVONO?

Fa bene anche un po' di vita sociale: mantiene viva l'attività cerebrale (chi lavora più a lungo è meno soggetto a deperimento della mente quando invecchia), ma servono anche un po' di ritiro e di silenzio. Giova l'attività motoria per vascolarizzare il cervello: «tanto che in Francia si è constatato che i ragazzi apprendono meglio se si inizia la giornata con l'ora di educazione fisica» testimonia Oliveiro. E poi, almeno la sera, è consigliato lasciare i dispositivi digitali e tirare fuori un libro di carta: fare le orecchie per ricordare dove si è arrivati e, con cura, sottolineare le parti che piacciono. Concretezza e gioia sono grandi alleati. E le poesie a memoria che ci appioppavano i vecchi maestri servono? «Non è che imparando una cosa facilito la memorizzazione delle altre» sfata il mito Papagno. «Però è certo che la ripetizione è un metodo per tracciare un ricordo». E, soprattutto da piccoli, fa bene non tuffarsi nel mondo astratto e digitale degli adulti: «Apprendendo a memoria i bambini conoscono e modellano lo spazio del loro contenitore dati» dice Oliveiro: «Siamo esseri biologici: l'esperienza sensoriale fissa ricordi».

*Costanza Papagno e Alberto Oliverio tratteranno il tema degli usi e degli abusi della memoria al festival Leggendo metropolitano di Cagliari (dal'8 all'11 giugno, leggendometropolitano.it)*