

Bruno Brigo, Francesco Brigo, Fabio Dal Corobbo

MEMORIA DALLA A ALLA Z

*Ritrovare la capacità di ricordare
e dimenticare – Guida pratica*



Bruno Brigo, Francesco Brigo, Fabio Dal Corobbo

MEMORIA DALLA A ALLA Z

Ritrovare la capacità di ricordare e dimenticare – Guida pratica

© 2026 Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

email: libri@tecniche nuove.com

Vendite: tel. 0239090440

email: vendite-libri@tecniche nuove.com

www.tecniche nuove.com

ISBN 978-88-481-4997-6

ISBN (pdf) 978-88-481-4998-3

ISBN (epub) 978-88-481-4999-0

Questo libro è disponibile e acquistabile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Immagine di copertina: Adobe Stock

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di settembre 2026

Printed in Italy

Sommario

Avvertenze	IX
Introduzione	XI
I. Cos'è la memoria - Il filo della vita	I
Le parole della memoria	2
La memoria degli antichi	3
Memoria orale, scritta, digitale	8
Memoria individuale e collettiva	10
Memoria e memoriale	12
La memoria nella letteratura	14
La sede della memoria	17
L'arbitro dei ricordi	18
Le forme della memoria	19
Dall'infanzia alla vecchiaia	23
Ricordare e dimenticare	25
I nemici della memoria	26
I disturbi della memoria	28
I segni di allarme	30
Test neuropsicologici e altre indagini	31
Focus: Indagini strumentali e memoria	33
2. La cura della memoria - Ricordare e dimenticare	37
Alcol (consumo eccessivo di alcolici)	39
Alzheimer, malattia di	39
Amnesia	42
Amnesia digitale	44
Annebbiamento mentale	45
Ansia	47
Apprendimento (difficoltà)	49
Cognitivo (declino)	51
Colesterolo-LDL	53

Concentrazione (mancanza di).....	53
Confusione mentale.....	55
Deficit cognitivo lieve (MCI).....	57
Demenza.....	58
Depressione.....	60
Diabete.....	62
Disabilità intellettiva.....	62
Distrazione.....	63
Errori ripetuti.....	65
Esami (preparazione).....	66
Fumo.....	68
Inquinamento atmosferico.....	68
Involuzione senile.....	68
Ipercinetica, sindrome (sindrome da iperattività).....	70
Ipertensione arteriosa.....	72
Isolamento sociale.....	72
Istruzione (scarsa).....	72
Memoria debole.....	72
Memoria ferita.....	74
Memoria negativa.....	75
<i>Multitasking</i>	76
Obesità.....	77
Preoccupazioni.....	77
Ritardo psicomotorio.....	79
Ruminazione mentale o <i>overthinking</i>	80
Scolastica (attività).....	82
Sedentarietà.....	85
Sintesi (mancanza di).....	85
Stanchezza mentale.....	87
Stress.....	89
<i>Surmenage</i> mentale.....	92
Trauma cranico.....	94
Udito (perdita).....	94
Vista (perdita della vista non trattata).....	94

3. Allenare la memoria - Strategie per ricordare e dimenticare.....	95
La riserva cognitiva.....	96
La mnemotecnica.....	99

1. Le mnemotecniche classiche	103
2. Le tecniche di codifica profonda	126
3. Le mnemotecniche scientificamente validate	139
4. L'allenamento cognitivo quotidiano	146
5. I giochi utili per la memoria	149
6. Memoria e stile di vita	151
Focus: L'arte dell'oblio	153
4. Memoria ritrovata - Consigli e rimedi	157
Correzione dei fattori di rischio	158
Stile di vita	170
Dieta MIND	173
<i>Superfood</i>	176
Il sonno	182
Controllo dello stress	185
Igiene digitale	187
Attività motoria	192
Ballo e danza	195
Hobby e tempo libero	197
Focus: Per una mente attiva nella tarda età	198
Relazioni sociali	202
Musica	202
Rilassamento muscolare progressivo (RMP)	205
Meditazione e <i>mindfulness</i>	206
I farmaci	208
Complementi nutrizionali	211
Le piante della memoria	218
Essenze floreali	233
Oli essenziali	241
Preparati omeopatici	243
Sali di Schüssler	248
Minerali e pietre	250
Cura della memoria (repertorio)	252
A. Appendice letteraria - Antologia della memoria e della dimenticanza . . .	255
B. Appendice iconografica - L'arte della memoria, la memoria nell'arte . . .	277

C. Glossario 303

D. Fonti e riferimenti bibliografici 313

Indice analitico 319

Crediti fotografici..... 327

Gli autori 331

Introduzione



La nascita è il presente, il resto è memoria.

Dalla poesia *Nostos* di Louise Glück

*Ci sono tre cose che mi dimentico sempre:
nomi, facce, la terza non ricordo!*

Italo Svevo

La prima citazione evidenzia come l'esperienza dell'infanzia sia l'unico vero momento di esistenza, mentre tutto il resto diventa un'eco del passato. La poetessa e saggista americana Louise Glück, Premio Nobel per la Letteratura nel 2020, recupera il celebre viaggio di Ulisse (*nostos*) per riflettere sul cambiamento interiore: la memoria delle esperienze e sofferenze vissute trasforma il ritorno fisico in rinascita. Ma il passato non si può recuperare esattamente com'era, perché il viaggio (della vita) ci cambia. Il vero ritorno è capire chi siamo diventati.

È facile pensare ai versi di Louise Glück all'inizio di un libro che intende analizzare la memoria in tutti i suoi risvolti, perché in *Nostos* il ritorno avviene soprattutto attraverso il ricordo: è infatti la memoria che mantiene vivo il passato, ma ce lo fa scoprire come diverso da com'era, perché ritornando scopriamo che il nostro rammentare si riferisce a un'idea e non alla realtà concreta. La poesia citata invita a riflettere su come, mentre consola, la memoria determini una distanza, invitandoci a confrontare ciò che ricordiamo e ciò che troviamo davvero.

Il ritorno diventa un incontro (che può talvolta assumere i caratteri dello scontro) tra passato e presente e comporta l'acquisizione della certezza di essere cambiati.

Parliamo ora del nostro libro: i lettori noteranno che affronta i diversi aspetti della memoria proponendo misure generali e specifiche finalizzate a preservare, curare e trattare i disturbi di una delle funzioni mentali più importanti per la costruzione della nostra identità.

Ciò che chiamiamo memoria è un fenomeno complesso che si può analizzare a diversi livelli. Pertanto gli autori di questo libro propongono un approccio olistico al tema: la biologia e le neuroscienze, la medicina convenzionale e le pratiche terapeutiche complementari e integrative, la psicologia e l'antropologia culturale, la pedagogia e perfino la filologia, dato che le parole conservano il ricordo delle esperienze, offrono contributi specifici e complementari.

Per esempio, la biologia e le neuroscienze permettono di comprendere i meccanismi cellulari e cerebrali coinvolti nella formazione e nel consolidamento dei ricordi, mentre la medicina integrata (farmaci, omeopatia, fitoterapia, cristalloterapia...) o gli approcci mente-corpo (meditazione, yoga, *mindfulness* e tecniche di rilassamento), uniti agli appropriati stili di vita, aiutano a esplorare le modalità attraverso le quali la fisicità e l'equilibrio psicofisico influenzano i processi mnestici.

Alla psicologia e alla pedagogia spetterà il compito di indagare le dinamiche cognitive ed emotive che modellano e irrobustiscono la memoria individuale, illustrando le diverse mnemotecniche. La storia, la filologia, l'antropologia culturale o l'antroposofia consentiranno di comprendere come le società costruiscano, trasmettano e interpretino la memoria collettiva nel tempo.

Integrare le diverse prospettive non comporta un indebolimento della scientificità, ma risponde alla natura intrinsecamente interdisciplinare del fenomeno: ciascun ambito mantiene i propri metodi, criteri e margini di validità e validazione e l'insieme dei diversi approcci contribuisce alla comprensione più ampia e articolata di un oggetto che non può essere esaurito da un'unica scienza.

Il testo si articola in quattro capitoli.

Nel **primo capitolo** vengono definiti i molteplici significati della memoria, le sue diverse forme (individuale, collettiva, a breve e a lungo termine, dichiarativa, procedurale, orale, scritta, digitale), la sede anatomica, i disturbi nelle diverse fasi della vita, i segnali di allarme, i test neuropsicologici specifici.

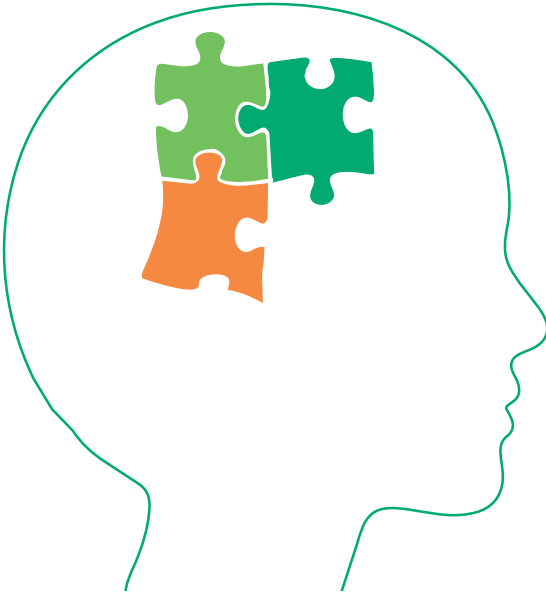
Il **secondo capitolo** considera le difficoltà della memoria a partire dalle semplici amnesie episodiche e dai disturbi associati all'ansia, per trattare poi l'annebbiamento e i deficit cognitivi lievi, fino alle diverse forme di demenza. Vengono inoltre individuati i fattori di rischio della demenza.

Il **terzo capitolo** prende in esame le diverse strategie per allenare la memoria, descrivendo i diversi modelli ed esercizi di mnemotecnica e di arte dell'oblio. Infine nel **quarto capitolo** vengono proposti i consigli e i rimedi validati dall'esperienza e dalla ricerca clinica per ritrovare la memoria, iniziando dallo stile di vita (alimentazione, attività motoria, sonno, tempo libero), con una attenzione particolare alla dieta MIND, per passare poi al ruolo dei farmaci e dei complementi nutrizionali, alle piante officinali, alle essenze floreali, ai medicinali omeopatici e ai minerali.

Il libro si conclude con un'**Appendice letteraria**, in cui vengono proposte alcune brevi letture in cui la memoria è la protagonista, e una **galleria iconografica** che visualizza le molte e diverse idee di memoria dell'arte figurativa dall'antichità a oggi.

Il **Glossario** finale facilita la rapida comprensione dei principali termini relativi al tema della memoria utilizzati nel testo.

Questo libro nasce dalla collaborazione e dall'integrazione del punto di vista e del contributo di *tre autori*: Bruno Brigo per le strategie favorevoli alla cura della memoria, Francesco Brigo, neurologo clinico, per la parte dedicata a definire l'anatomia funzionale e i quadri dei disturbi della memoria, e Fabio Dal Corobbo, docente di greco e latino con formazione nella psicologia cognitivo-comportamentale, per la definizione dei termini e delle diverse tecniche per allenare la mente.



Cos'è la memoria

Il filo della vita

In questa prima parte vengono definiti i molteplici significati della memoria, le sue diverse forme (individuale, collettiva, a breve e a lungo termine, dichiarativa, procedurale, orale, scritta, digitale), la sede anatomica, i disturbi nelle diverse fasi della vita, i segnali di allarme, i test neuropsicologici specifici.



Noi siamo la nostra memoria.
Quando morirò, ricorderò tutto.

Umberto Eco

Le parole della memoria

La parola memoria deriva dalla radice indoeuropea **men-* (cfr. il sanscrito *man*, pensare) che evoca il richiamare alla mente. Se da questa radice deriva il latino *mens* significa che il ricordo impegna larga parte dell'attività mentale. Memoria è in greco antico μνήμη (*mnēmē*).

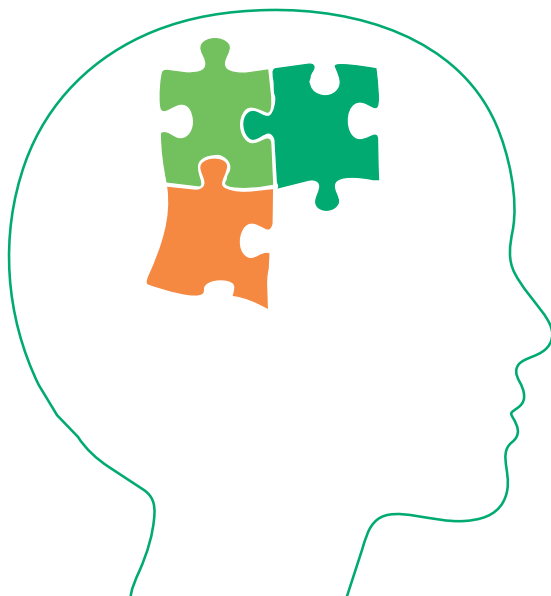
Anche l'inglese *mind* si può collegare alla radice indoeuropea della memoria. La parola latina *memoria* allude non solo al ricordo, ma anche alla facoltà del ricordare, alla testimonianza sia scritta che orale e alla tradizione per cui i saperi — che sono per loro natura incrementali — domandano di essere ricordati. L'aggettivo *memor* indica chi — ricordando — è consapevole; il verbo *ricordare* è in latino un perfetto logico: *meminisse*, recuperando l'etimologia originaria, non è tanto l'avere già presenti tutte le proprie acquisizioni esperienziali o cognitive, ma piuttosto l'averle potute richiamare alla mente, con un lavoro non sempre consapevole di recupero delle informazioni dalla memoria a lungo termine.

Oggi, la memoria viene definita come una funzione mentale specifica che registra, immagazzina e rievoca le informazioni. È dunque la registrazione dei nostri vissuti che si stratificano e formano un deposito.

Con la mente attiviamo la **memoria**, con il cuore i **ricordi**, con il corpo le **ri-membranze**. Nel linguaggio comune, ancora oggi, memoria e cuore sono intimamente legati: in inglese imparare a memoria si dice *to learn by heart*, cosicché il ricordare diventa un rimettere nel cuore e scordare comporta il togliere dal cuore.

L'identità stessa dell'uomo è costruita sulla conservazione della memoria e sull'ideazione continua a partire dalla memoria stessa.

Il termine memoria può assumere significati differenti. Innanzitutto — dicevamo — indica la funzione mentale di registrazione dei nostri ricordi (**memoria cerebrale**). Essa comprende anche l'insieme dei ricordi personali e la prontezza mentale di ciascuno (**memoria soggettiva**). Evoca, inoltre, il patrimonio tradizionale di saperi, lingua, rituali, istituzioni (famiglia, scuola, chiesa) e la coscienza di valori comuni (**memoria culturale**). Si parla anche di memoria



La cura della memoria

Ricordare e dimenticare

In questo capitolo vengono analizzate le diverse difficoltà della memoria a partire dalle semplici amnesie episodiche, dai disturbi associati all'ansia, all'annebbiamento e ai deficit cognitivi lievi, fino alle forme di demenza. Vengono inoltre individuati i fattori di rischio della demenza. Per ciascuno dei disturbi della memoria vengono consigliate le misure e i rimedi più adatti per la prevenzione e la cura.



Si deve incominciare a perdere la memoria, anche solo brandelli di ricordi, per capire che in essa consiste la nostra vita. Senza memoria, la vita non è vita. La nostra memoria è la nostra coerenza, la nostra ragione, il nostro sentimento, persino il nostro agire. Senza di essa non siamo nulla.

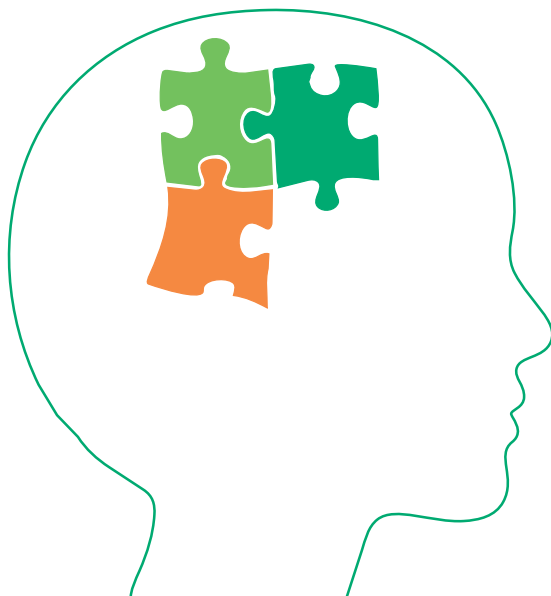
Oliver Sacks, *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*

Di tutte le attività mentali la capacità di ricordare è probabilmente la più importante e con il passare degli anni si riduce progressivamente, come una moneta che si consuma. Per arginare il declino mentale vanno messe in atto misure che aiutino a preservare la concentrazione e la memoria.

In questa parte vengono affrontate le difficoltà scolastiche, i deficit condizionati da stati emozionali negativi e i diversi gradi di compromissione delle funzioni cognitive.

Per ciascun quadro considerato, dopo una breve definizione, vengono suggeriti consigli generali e preparati di medicina integrata, ad attività specifica. La proposta ha un semplice valore di orientamento e non pretende di essere esaustiva. A tale proposito si raccomanda di integrare le informazioni fornite con la lettura del Capitolo 3 per ottimizzare e potenziare le facoltà mentali, e del Capitolo 4 in cui sono descritte le misure per preservare la memoria, mediante correzione dei fattori di rischio del declino cognitivo, stile di vita, alimentazione, sonno, attività motoria, farmaci e preparati delle medicine complementari.

Per preservare la memoria, infatti, è necessario sottolineare che alcuni fattori biologici vanno adeguatamente considerati, nella consapevolezza che il sonno consolida le tracce mnestiche, che l'attività aerobica stimola la neurogenesi dell'ippocampo, sede iniziale dei nostri ricordi, che l'alimentazione corretta e i metodi per ridurre lo stress hanno una ricaduta positiva anche sulla nostra capacità di ricordare.



Allenare la memoria

Strategie per ricordare e dimenticare

Nel terzo capitolo vengono prese in considerazione le diverse strategie di ginnastica mentale utili per allenare la memoria, con la descrizione dei diversi modelli ed esercizi di mnemotecnica. Stimoli specifici contribuiscono infatti a rafforzare le connessioni tra le cellule nervose, attivano nuovi percorsi sinaptici, rendono la mente più lucida, concentrata e pronta a ricordare meglio. L'arte del dimenticare non provoca soltanto una perdita, ma è una funzione essenziale per il mantenimento dell'equilibrio mentale, in quanto garantisce lucidità e capacità decisionale. Vengono descritte quattro strategie che favoriscono l'oblio.

FOCUS

L'arte dell'oblio

Riprendiamo un'affermazione proposta nel primo capitolo: se ricordare e dimenticare sono i due poli complementari di un *continuum* e senza la memoria non c'è la storia, bisogna ammettere che anche l'oblio è necessario. Abbandonare il ricordo dei traumi trascorsi è fondamentale in vista della consolazione e della possibilità di ricominciare.

Dunque, se la memoria è un'arte, anche l'oblio lo è, benché non abbia un nome né venga inventarlo; non si parla infatti né di obliotecnica né di obliofilia; e non esiste neppure la leteologia.

L'arte del dimenticare non provoca soltanto una perdita, ma è una funzione essenziale per il mantenimento dell'equilibrio mentale. Garantisce dunque lucidità e capacità decisionale. È utile dimenticare i ricordi che diventano ingombranti: le esperienze che alimentano rimuginazione (pensieri che si ripetono in modo ossessivo, difficili da interrompere) generano senso di colpa sterile o ansia. Inutile conservare anche le informazioni irrilevanti che saturano l'attenzione e ostacolano il ricordo di ciò che davvero conta. Non si tratta di cancellare il passato, ma di ridurre il peso emotivo o la priorità cognitiva. Conviene **lasciar andare** i dettagli superflui, i giudizi ormai obsoleti su di sé, sugli altri e sulle situazioni contingenti. Tante associazioni negative ostacolano anziché favorire l'apprendimento.

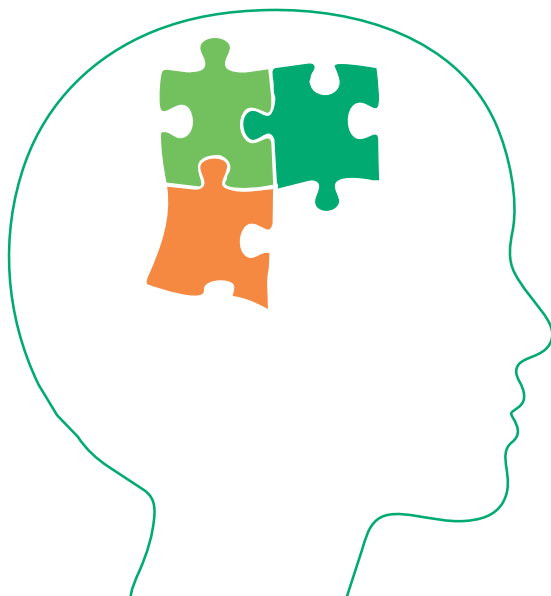
Enumeriamo **quattro strategie che favoriscono l'oblio**: la ristrutturazione cognitiva (riformulare il significato di un evento per attenuarne l'impatto), l'esposizione controllata (ripensare gradualmente a un ricordo finché perde intensità), la sostituzione attentiva (spostare intenzionalmente il *focus* su compiti o pensieri alternativi) e la potatura dell'abitudine (interrompere rituali che riattivano certi ricordi disfunzionali).

Anche il sonno e il trascorrere del tempo aiutano: consolidano ciò che è rilevante e indeboliscono le tracce mnestiche di tutto il resto. **Saper dimenticare è una forma di cura**: non si negano i fatti accaduti, ma si sceglie consapevolmente di quali serbare grato ricordo, dando loro lo spazio che meritano nella nostra mente.

Ritorniamo brevemente sulle quattro fondamentali strategie usate in psicologia per modulare il peso dei ricordi e delle emozioni che alle nostre memorie di vita si collegano. Senza cancellare il passato, queste tecniche cambiano il modo in cui lo viviamo e riconfigurano lo spazio che gli assegniamo nella mente.

1. La ristrutturazione cognitiva

È una tecnica centrale della terapia cognitivo-comportamentale. Consiste nell'identificare i pensieri automatici rigidi o distorti (per esempio *ho fallito, quindi non valgo nulla*) e metterli alla prova attraverso il confronto con evidenze meno parziali. Vanno fatti tre passi:



Memoria ritrovata

Consigli e rimedi

In quest'ultima parte vengono proposti i consigli e i rimedi validati dall'esperienza e dalla ricerca clinica per ritrovare la memoria, iniziando dallo stile di vita (alimentazione, attività motoria, sonno, tempo libero), con attenzione particolare alla dieta MIND, per passare al ruolo dei farmaci e dei complementi nutrizionali, alle piante medicinali, alle essenze floreali, ai medicinali omeopatici e ai minerali.



*Allora comprese. Aprì la valigia zeppa di oggetti indecifrabili,
e tra quelli prese una valigetta con parecchi flaconi.
Diede da bere a José Arcadio Buendía una sostanza
di colore gradevole e la luce si fece nella sua memoria.*

Gabriel García Márquez, *Cent'anni di solitudine*

Potenziare la memoria, migliorare la capacità di apprendimento, cancellare i ricordi traumatici, liberare la mente dai ricordi dolorosi, arginare il declino mentale: ecco alcuni degli obiettivi da ricercare, mettendo in atto misure, strategie e comportamenti che ci possono aiutare a controllare la memoria, per dare un “corso” ordinato alla nostra vita e proteggerci dal “caos”.

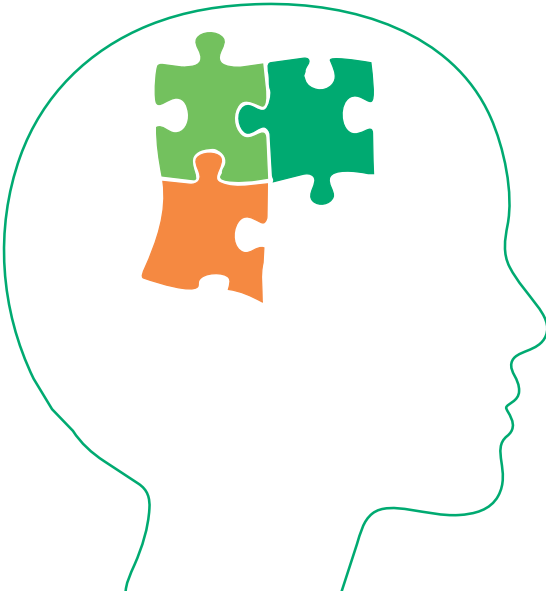
Per conservare le proprie capacità, migliorare l'efficienza mentale e sfruttare al meglio le funzioni cognitive occorre adottare uno **stile di vita** sano e scegliere le strategie più opportune per stimolare la mente.

L'**alimentazione** deve fornire i nutrienti essenziali per il funzionamento delle cellule nervose e proteggere il cervello dallo stress ossidativo. L'**attività motoria**, praticata con regolarità, assicura l'ossigenazione dei neuroni, favorendo la produzione di sostanze che arricchiscono la rete di comunicazione neurale. Un **sonno** adeguato permette di eliminare le scorie accumulate, di riparare i danni cellulari e consolidare i ricordi. Il **controllo dello stress negativo** riduce i livelli eccessivi di cortisolo dannosi per le strutture che assicurano le funzioni cognitive. Alcuni **preparati fitoterapici** (Ginkgo biloba, Bacopa) e **complementi nutrizionali** (omega-3, citicolina, fosfatidilcolina, vitamina B, magnesio, zinco) forniscono sostanze che supportano le funzioni cognitive.

Correzione dei fattori di rischio

La prima strategia da mettere in atto per preservare il patrimonio della memoria e delle funzioni cognitive consiste nell'**individuare e correggere i fattori di rischio personali** che possono favorire il declino delle attività mentali. Come già ricordato in precedenza, l'aggiornamento del 2024 della Commissione *Lancet* per la prevenzione della demenza ha suggerito nuove e promettenti prove su prevenzione, intervento e cura della demenza. I diversi studi presi in considerazione mostrano come la riserva cognitiva si sviluppi nel corso della

A



Appendice letteraria

Antologia della memoria e della dimenticanza



*La memoria non è ciò che ricordiamo, ma ciò che ci ricorda.
La memoria è un presente che non finisce mai di passare.*

Octavio Paz

Cosa sarebbero l'uomo e la donna senza la memoria? La memoria — intesa anche come vita trasfigurata in racconto — unisce testi e autori lontani nel tempo. Questa breve antologia lascia intendere come dall'antichità a oggi la memoria sia stata pensata, in modi e tempi diversi, come facoltà dell'anima, archivio del vissuto individuale o collettivo, strumento di conoscenza, fonte di identità personale o supporto fragile e vulnerabile per la continuità della consapevolezza del Sé.

Già i testi antichi rivelano che la memoria è una realtà complessa: come luogo interiore, non sempre o non immediatamente accessibile, può essere visitata e rievocata attraverso l'arte del ricordo, la mnemotecnica.

Nella riflessione filosofica e religiosa la memoria diventa memoriale, ovvero ricerca nell'oggi di Sé e del senso del vivere e del morire, alla luce dell'esperienza già vissuta o dei significati già codificati.

Nel Medioevo e nell'Età Umanistica la memoria si intreccia sempre più con la vita interiore: è il luogo entro il quale riconoscere la propria storia. Ricordare significa interrogare il cuore e la mente per comprendere l'orientamento del nostro cammino, riconoscere le trasformazioni del tempo e incontrare con coraggio noi stessi.

Nella Modernità la memoria acquista una nuova centralità: gli scrittori scoprono che il ricordo non è semplice registrazione del passato, ma ricostruzione, interpretazione e, talvolta, *prima inventio* (scoperta originale). Il tempo vissuto riemerge in modo discontinuo, attraverso frammenti, associazioni, luci improvvise.

La memoria, per la psicologia, diventa una potente euristica: interpretiamo ciò che ora ci accade sulla base dei ricordi a noi più accessibili.

La letteratura contemporanea approfondisce, accentuandolo, il carattere ambiguo della memoria che, per essere salutare, deve accompagnarsi alla propria antitesi, cioè all'oblio.

I testi più recenti amano descrivere la memoria come fragile, selettiva, lacunosa. Il passato non è un dato da recuperare identico a sé stesso, ma una ricostruzione che muta nel momento stesso in cui si attiva il ricordo. La memoria si rivela come un processo creativo, che genera narrazioni e significati inediti.

Questo dialogo tra continuità e trasformazione è il criterio che guida la scelta dei testi qui proposti. Accostare autori di epoche diverse permette di osservare come alcune sottolineature ritornino nel tempo: la memoria come spazio interiore, come fonte dell'identità, come ponte tra passato e presente. Allo stesso tempo emergono le differenze nel modo di concepirla: da facoltà ordinata e affidabile a esperienza incerta, stratificata e soggettiva.

Sono qui tracciate le tappe salienti della storia di un'esperienza umana fondamentale. Infatti la memoria è anche condivisione di significati, emozioni e silenzi.

La memoria nell'Antico Testamento

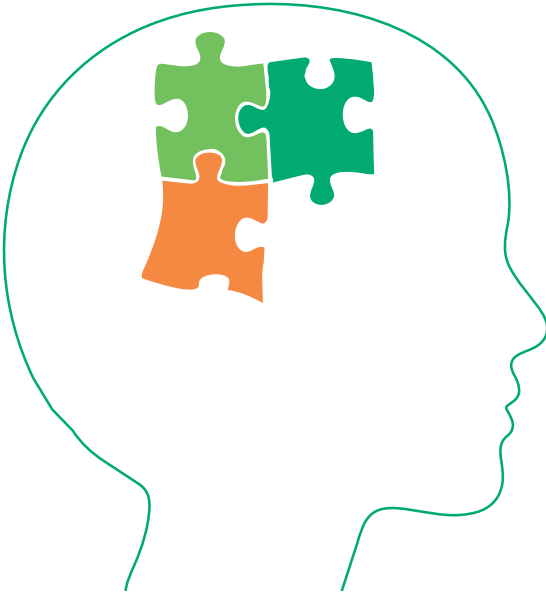
All'inizio di questa *Antologia* potremmo citare vari passi nei quali la *Bibbia* — limitando per ragioni di brevità la nostra analisi all'*Antico Testamento* — parla della memoria non solo come facoltà psicologica, ma come atto spirituale per alludere al bisogno che l'uomo e la donna hanno di ricordare Dio, di non dimenticare la sua alleanza e di essere, a propria volta, da Dio ricordati.

Tra le varie pericopi (brevi passi estratti da un testo più ampio) si potrebbe citare *Deuteronomio* 6,12, la celebre esortazione a non dimenticare il Signore che ha fatto uscire il suo popolo dal paese d'Egitto e dalla condizione servile: la memoria è qui memoriale (ricordo attualizzato), perché continuamente Dio libera i suoi fedeli da ogni forma di schiavitù. Dimenticare significherebbe tradire un'alleanza che comporta da entrambe le parti diritti e doveri. Il concetto viene ribadito in *Deuteronomio* 8,2 ("Ricordati di tutto il cammino che il Signore tuo Dio ti ha fatto percorrere"), con una variazione: qui la memoria si configura come narrazione grata del proprio passato inteso come fondamento dell'identità attuale.

Se parliamo invece della memoria di Dio, possiamo citare *Genesi* 8,1 ("Dio si ricordò di Noè"), laddove la memoria non è un processo mentale ma un agire concreto, un intervenire salvifico da parte del Dio creatore e salvatore. L'eco di questo tema risuona in *Esodo* 2,24: Dio è fedele all'alleanza con il suo popolo e infatti "udì il loro lamento e si ricordò della sua alleanza".

Anticipa il passo del *Teeteto* di Platone, che pure citeremo in questa breve antologia, il profeta Geremia (cfr. 31,33) per il quale la memoria equivale a una iscrizione interiore, un sigillo impresso direttamente nel cuore: "Porrò la mia legge dentro di loro, la scriverò sul loro cuore". Memoria come interiorizzazione, come "scrittura vivente", da non cancellare.

B



Appendice iconografica

L'arte della memoria, la memoria nell'arte



Le rovine sono la forma visibile della memoria del tempo.

Frase apocrifa da Marc Augé e Marguerite Yourcenar

La memoria come impronta, segno, traccia. Pietra, tavola, tela o semplice carta. Prima di essere parola, la memoria è stata figura.

L'antologia iconografica conclude questo libro tornando agli inizi, in un cammino a ritroso che ci riporta alle pitture rupestri e agli antichi Egizi, i quali affidavano all'immagine il compito di vincere l'oblio dei secoli.

Gli artisti contemporanei interrogano una memoria più fragile, fatta di inconsistenze, lacerti, accenni, stratificazioni, assenze, fluidità.

L'antologia iconografica è il punto di approdo dal quale ripartire per un cammino lungo i secoli dal carattere evocativo. Poche immagini, quasi soltanto gli estremi o i confini di una storia visiva in realtà ancora breve: pochi millenni nei quali l'umanità ha cercato di custodire il tempo. Improbabile sfida.

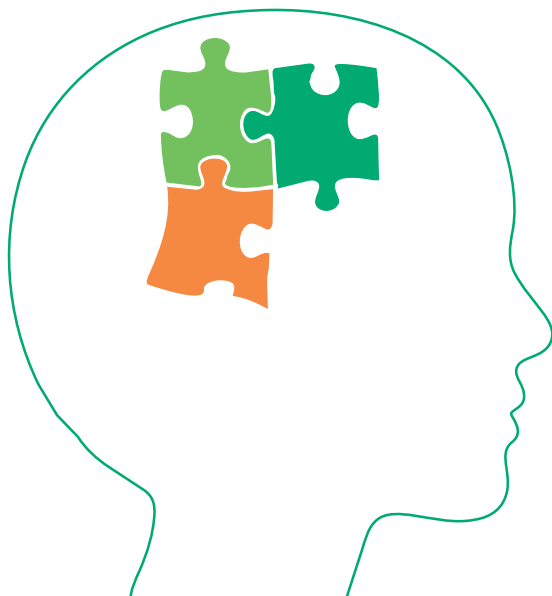
All'inizio la memoria è monumento, affinché la morte non divenga oblio o il successo non evapori come evento rapsodico, presto scordato. Poi la memoria in arte diviene proclama, monito, celebrazione, sempre per contrastare la dissoluzione del tempo. L'immagine diventa permanenza. Successivamente la memoria cambia ancora volto: racconto simbolico, meditazione, nostalgia. L'arte riapre il passato e lo reinventa: lo risemantizza. Si attivano dialoghi inattesi tra immagini lontane nel tempo e affini per contenuto, uso del colore e tecniche di realizzazione. Un gesto, una figura, un oggetto oppure un volto fanno ricordare: moniti antichi assumono forme apparentemente nuove. La memoria dell'arte è fatta anche di risonanze silenziose, di continuità sotterranee, di viaggi avventurosi.

Per la sensibilità contemporanea la memoria nell'arte è come l'arte della memoria: sempre più instabile, lacunosa, incompleta, frammentata.

Non tutto si conserva; molto si perde. E proprio questa perdita sarà documentata dalle immagini. Le opere raccolte in queste pagine non riportano una sola idea o visione di memoria, ma molte. La memoria come permanenza o come rovina, la memoria come monito o come umbratile eco. Monumento o frammento.

Guardate insieme, queste immagini formano l'atlante del ricordare per viaggiatori coraggiosi e sensibili, perché ogni immagine nasce da un desiderio profondamente umano: non permettere che tutto scompaia, ma accettare che qualcosa si possa dimenticare. Proust ci direbbe che, per quanto nulla di ciò

C



Glossario

Una breve definizione di alcuni termini utilizzati, qui presentati in ordine alfabetico, facilita la piena comprensione del testo.

Active recall. Mnemotecnica che consiste nel cercare di ricordare attivamente un'informazione senza guardare il materiale studiato: è il metodo che normalmente si adotta quando si ripete senza il supporto di schemi o appunti ciò che in precedenza è stato letto e compreso.

Alzheimer (morbo di). Detto anche demenza di Alzheimer. Patologia neurodegenerativa, descritta per la prima volta nel 1906, dallo psichiatra e neuropatologo tedesco Alois Alzheimer (1864-1915), caratterizzata da degenerazione cerebrale con declino progressivo e globale delle funzioni cognitive e intellettive.

Amnesia. Dal greco *amnesia*, oblio. Mancanza o perdita della memoria. Si distinguono l'a. anterograda e retroattiva. Può essere causata da trauma cranico, stroke, malattie degenerative neurologiche (morbo di Alzheimer, demenza), encefalite, deficit di tiamina nell'alcolismo, tumori del cervello, malattie psichiatriche. **A. anterograda:** incapacità di memorizzare nuove informazioni nel periodo che segue l'inizio di un trauma o di una malattia. **A. retroattiva:** perdita della memoria per eventi avvenuti prima del trauma o della malattia che ha provocato l'amnesia stessa.

Anamnesi. Dal greco *anamnesis*, ricordo. Raccolta a scopo diagnostico di tutte le informazioni personali o ereditarie riguardanti un paziente.

Antiossidante. Proprietà protettiva di alcune sostanze nei confronti dei radicali liberi responsabili del danno a livello di cellule e tessuti dell'organismo.

Attenzione. Capacità di concentrare la mente su uno stimolo, ignorando le possibili distrazioni. Si parla di **A. sostenuta** quando tale capacità viene mantenuta per un periodo prolungato.

Autoregolazione. Vedi *Self-regulated learning*.

BDNF. Acronimo di *Brain-Derived Neurotrophic Factor* o Fattore Neurotrofico Derivato dal Cervello. Proteina fondamentale per la crescita dei neuroni, essenziale per l'apprendimento, la memoria e la plasticità del sistema nervoso. È concentrata soprattutto nell'ippocampo e nella corteccia cerebrale. Livelli bassi di BDNF sono collegati a malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer. Si possono migliorare i livelli di questa proteina con una dieta adeguata, l'esercizio fisico regolare e interventi farmacologici.

Calcolo mentale rapido. Capacità di eseguire mentalmente le quattro operazioni matematiche (ma anche stime, approssimazioni e scomposizione di numeri) fondamentali in modo veloce e accurato, senza usare carta, penna

Indice analitico

A

Active recall 304
Adattogeno 45, 55, 228, 230, 232
Agata 251
Agrimony 87, 238
Alcol 27, 39, 43, 89, 152, 161, 162, 174, 206, 216, 238
Allenamento cognitivo quotidiano 100, 110, 146, 147
Alzheimer (morbo di) 19, 22, 29, 34, 39-41, 58, 96, 97, 113, 160, 164, 170, 178, 180, 196, 210, 214, 227, 252, 304
A memoria (studio) 106, 107
Amnesia 42-44, 94, 160, 273, 304
Anamnesi 13, 304
Annebbiamento mentale 45, 55, 252
Ansia 28, 32, 46, 47-48, 55, 67, 77, 80, 83, 84, 89, 90, 92, 93, 153, 154, 165, 171, 181, 205, 206, 211, 215, 225, 228, 231, 233, 236, 238, 239, 245, 247, 250, 252, 253, 310
Antiaggreganti piastrinici 209, 222, 223
Antidepressivi 209, 222
Antidiabetici orali 209
Antiossidanti 42, 81, 90, 151, 161, 164, 176, 179, 182, 217, 224, 225, 227, 230
Antipertensivi (farmaci) 160, 209
Apprendimento (difficoltà) 235, 253
Aromaterapia 241, 242, 307
Ashwagandha 45, 55, 57, 90, 225, 226
Asse intestino-cervello 181
Associazione (tecnica della) 111, 112

Attenzione 20, 21, 28, 29, 31, 32, 45, 50, 53, 63, 65, 101-103, 105, 106, 111, 140, 146, 162, 164, 170, 172, 180, 197, 198, 200, 201, 205-207, 209-211, 214, 216, 226, 235, 237, 241, 304
Attività motoria 38, 45, 47, 55, 57, 158, 164, 171, 192, 196, 197
aerobica 38, 42, 58, 98, 101, 143, 151, 170, 171, 192, 198
anaerobica 192, 193
Avocado 179, 217

B

Bacopa monnieri 47, 73, 219, 253
Bagno nei boschi 193
Ballo 80, 159, 195, 196, 200
Baryta carbonica 40, 41, 51, 52, 57, 59, 62, 69, 79, 243, 244, 252-254
Basilico sacro 46, 55, 93, 225, 228
BDNF 42, 151, 171, 304
Beech 75, 240, 253
Benzodiazepine 211
Beta-amiloide 34, 58, 210
Betulla (semi) 219
Brain fog 29, 45

C

Calcarea phosphorica 49, 83, 243, 244, 246, 254
Calcium phosphoricum 249
Calcolo mentale rapido 147, 304
Camminata giapponese 193

Gli autori

Fabio Dal Corobbo

Fabio Dal Corobbo vive e lavora a Verona, dov'è docente di latino e greco e dirigente scolastico. Avendo *tria corda*, tre anime, a ciascuna delle tre ha dedicato la propria formazione, laureandosi nelle università di Padova, di Venezia e di Verona. Come filologo classico e musicologo ha curato pubblicazioni per Pàtron di Bologna, Peter Lang di Berlino e per l'Editrice Mazziana di Verona, per la quale ha scritto anche il volume intitolato *La scatola colorata. Temi di psicologia generale* (2025, 2ª ed.).



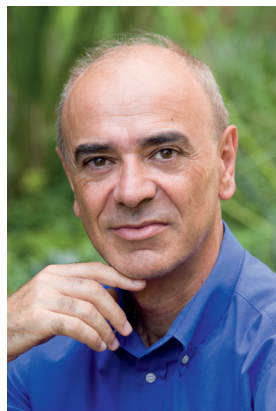
Francesco Brigo

Francesco Brigo è un neurologo, metodologo clinico e storico della medicina. È autore di numerosi articoli scientifici e di diversi studi sulla storia delle neuroscienze, nonché del volume *Charcot's Lesson* (Springer, 2024), ed è co-editor di un'opera dedicata alla semeiotica neurologica (Carocci, 2025). Dirige *The Charcot Journal*, rivista on line dedicata alla storia della neurologia. La sua attività integra pratica clinica, analisi dei dati e ricerca storica, con particolare attenzione alle intersezioni tra scienza, medicina e cultura.



Bruno Brigo

Bruno Brigo è un medico specializzato in Medicina Interna, Terapia fisica e Riabilitazione. Pratica e insegna Omeopatia, Fitoterapia, Floriterapia, Oligoterapia. Ha insegnato presso il CISDO (Centro Italiano Studi e Documentazione in Omeopatia) ed è stato Presidente dell'I.H.M.O. (International Homeopathic Medical Organization). È stato Direttore dell'U.O. di Rieducazione Funzionale dell'Azienda Ospedaliera Integrata di Verona. È componente della Commissione Medicine Complementari dell'Ordine dei Medici di Verona. È autore di numerosi lavori scientifici e libri di Medicina integrata, tradotti in numerose lingue.



Bruno Brigo, Francesco Brigo e Fabio Dal Corobbo hanno inaugurato la loro collaborazione editoriale con il volume *Ildegarda medico. Cura di sé, degli altri, della natura*, Edizioni L'Età dell'Acquario, 2023.

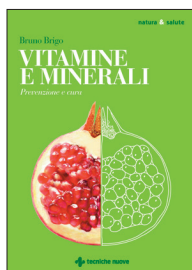
Dello stesso autore



Medicina naturale dalla A alla Z

744 pagine • ISBN 978-88-481-2000-5 • 29,90 €

Medicina naturale dalla A alla Z è la guida completa per chi desidera orientarsi nel vasto mondo delle cure naturali e del benessere integrato. Un'opera unica che raccoglie oltre 1.150 disturbi e condizioni, quasi 1.900 rimedi di origine naturale e più di 60 terapie e stili di vita dedicati alla salute della persona. Ispirato a una visione moderna della medicina, che valorizza l'integrazione tra diversi approcci terapeutici, questo prezioso repertorio offre informazioni chiare, pratiche e affidabili per scegliere il percorso più adatto al proprio equilibrio e benessere quotidiano.



Vitamine e minerali

Prevenzione e cura

336 pagine • ISBN 978-88-481-3095-0 • 22,90 €

Le vitamine nutrono la vita e rappresentano la chiave per un benessere duraturo. Questa guida completa ti accompagna alla scoperta del ruolo essenziale di vitamine, minerali e micronutrienti nel mantenimento dell'equilibrio psicofisico e nella prevenzione dei più comuni disturbi legati alle carenze nutrizionali. Un riferimento pratico e aggiornato che illustra come integrare i nutrienti fondamentali attraverso alimentazione, superfood e integratori, aiutandoti a valorizzare al massimo il tuo potenziale di salute.



Il Microbiota

La chiave della nostra salute

192 pagine • ISBN 978-88-481-4145-8 • 17,90 €

Il microbiota intestinale è uno dei protagonisti più importanti e meno conosciuti della nostra salute. Composto da trilioni di microrganismi che vivono nell'intestino, questo straordinario ecosistema influenza digestione, difese immunitarie, metabolismo e benessere generale. Attraverso spiegazioni chiare e consigli pratici, il libro aiuta a comprendere il ruolo fondamentale della flora intestinale, a riconoscere i segnali di uno squilibrio e a intervenire efficacemente con alimentazione e probiotici per ritrovare equilibrio e vitalità.

Come ordinare

web www.tecnichenuove.com

e-mail vendite-libri@tecnichenuove.com

telefono 0239090440



Bruno Brigo, Francesco Brigo, Fabio Dal Corobbo

MEMORIA DALLA A ALLA Z

Un'esperienza comune? Entrare in una stanza e, per un istante, non ricordare il perché. Niente panico! La mente aspetta istruzioni.

Ecco allora un libro sulla memoria, il nostro superpotere più sottovalutato.

La memoria è il filo invisibile che intreccia chi eravamo, chi siamo e chi diventeremo.

Queste pagine non servono solo a ritrovare le chiavi dell'auto, ma aiutano anche a capire come funziona quell'incredibile macchina del tempo personale che è la memoria: come potenziarla, proteggerla e ritrovarla, quando sembra sfuggirci.

> **Come mai ricordiamo alcune cose per tutta la vita e altre per pochi secondi?**

> **Possiamo davvero allenare la memoria?**

> **Perché dimenticare è importante quanto ricordare?**

Un viaggio affascinante e pratico: niente lezioni accademiche, ma una **guida completa e agile**. O forse addirittura **cinque libri in uno**:

1. **Cos'è la memoria.** Storia, cultura, neuroscienze e test per valutare la tua memoria.

2. **Quando la memoria fa i capricci.** Disturbi e problemi della memoria, con consigli per affrontarli.

3. **Mnemonetecniche per le Olimpiadi della memoria.** Tecniche antiche e moderne, con esercizi pratici.

4. **L'arsenale dei rimedi.** Farmaci, medicina olistica e rimedi naturali a confronto.

5. **La memoria nell'arte e nella letteratura.** Come il ricordo è stato raccontato e rappresentato dai grandi artisti e scrittori.

Il testo nasce dalla collaborazione e dall'integrazione dei punti di vista e dei contributi di tre autori: **Bruno Brigo**, per la parte dedicata alle strategie utili a preservare e allenare la memoria; **Francesco Brigo**, neurologo ed esperto di neuroscienze, per la sezione dedicata all'anatomia funzionale e ai quadri clinici dei disturbi della memoria; e **Fabio Dal Corobbo**, professore di greco e latino, per la definizione dei termini e delle diverse tecniche di allenamento della mente.