

Luis Sebastián Pascual

La pastilla verde

Técnicas de memorización para mayores de 40 años



La pastilla verde

Luis Sebastián Pascual

La pastilla verde

Técnicas de memorización para mayores de 40 años

La pastilla verde
Técnicas de memorización para mayores de 40 años

© Luis Sebastián Pascual, 2016

Ilustración de la cubierta: © Getty Images
Fotografía de la solapa: cortesía del autor

Primera edición: Septiembre 2016

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente,
sin el previo permiso por escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

ISBN: 978-84-945256-4-3
Depósito Legal: M-28010-2016

© Meridiano Editorial, 2016
Avda. Nazaret 13, Portal A, 9º D Izda.
28009 Madrid

Impreso en Estugraf
Calle Pino nº 5. Pol. Ind. Los Huertecillos
28350 Ciempozuelos (Madrid)

ÍNDICE

Nota del editor	11
------------------------	----

PARTE I. MNEMOTECNIA VISUAL

1. LA PASTILLA VERDE

La pastilla verde	15
Una taza de té	17
Imaginación	19

2. IMÁGENES MENTALES

Efecto Von Restorff	21
Recursos	22
Absurdo	24
Sexo	25
Emoción	28
Un hombre y un perro	30
¿Dónde he aparcado el coche?	31

3. MÉTODO *LOCI*

Lugares	33
Una variante	35
Consideraciones	37
El camarero que imitaba a Simónides	40

4. DAR SENTIDO AL SINSENTIDO	
Una pequeña dificultad	43
Símbolos	43
Palabras sustitutas (homófonas o parónimas)	46
Imaginabilidad	49
A modo de resumen	51
5. PERFECCIONANDO EL MÉTODO	
Un paso más allá	55
Crear rutas	55
Numerar las rutas	57
Lugares ocupados	61
6. OLVIDAR O NO OLVIDAR	
Olvidar	65
No olvidar	67
Repasar	71
La curva del olvido	73
7. LA CUCHARILLA DE CAFE	
La cucharilla de café	77
Imágenes raras	79
Un piano y un cigarro	82
Evolución	83
Conclusión	87

PARTE II. MNEMOTECNIA VERBAL

8. ACRONIMOS	
Juegos de palabras	91
Acrónimos	92
Inconvenientes	93

9. FRASES MEMORATIVAS

Frases memorativas	97
Refranes	100
Acrósticos	102
Cuentalettras	103
Problemas	105

10. POESIA

Poemas	107
Poemas abecedario	110
Canciones	111

11. PALABRAS NUMÉRICAS

Cronogramas	113
El código fonético	114
¡A jugar!	117
Evolución	120
Combinaciones	123

12. HISTORIA DE LAS PALABRAS NUMERICAS

El inventor	125
Un modelo universal	127
Siglo XXI	130

13. NÚMEROS LARGOS

Números largos	133
Método de la cadena	134
Método <i>loci</i>	136
Las cien palabras clave	138

14. DOS MEJOR QUE UNO

Codificación dual	143
Caminos a Roma	144

PARTE III. MNEMOTECNIA RACIONAL

15. CON UN POCO DE SENTIDO COMÚN

Vamos de compras	161
Orden	163
Una nueva mnemotecnia	164
Mapas	166
Patrones	169

16. LA MNEMOTECNIA OLVIDADA

Mnemotecnia racional	173
Leyes de asociación	175
Principio de familiaridad	176
Ejemplos	179
Críticas	182

17. LA MNEMOTECNIA EFICAZ

Pareceres	185
La suma	187
Miscelánea	190
La verdadera cuestión	191

EPÍLOGO	195
----------------	-----

NOTAS	197
--------------	-----

Nota del editor

Las notas del autor (fuentes bibliográficas, observaciones, etc.) se han ubicado al final del libro con el exclusivo propósito de facilitar una lectura fluida y sin interrupciones.

No obstante, que figuren en un lugar poco destacado no significa que carezcan de valor o resulten de interés tan solo para eruditos, al contrario, recomendamos vivamente al lector su consulta cuando menos en una segunda lectura más pausada, pues enriquecen en gran medida las ideas expuestas en el cuerpo principal del texto.

PARTE I
MNEMOTECNIA VISUAL

1. LA PASTILLA VERDE

La pastilla verde

Está la familia reunida entorno a la mesa cuando de pronto, llegando a los postres, alguien se acuerda de la pastilla que debía haber tomado antes de empezar a comer.

—¡Ya se me ha vuelto a olvidar la pastilla verde!

Seguro que la escena no te resulta extraña y algo parecido le habrás oído exclamar alguna vez a la abuela, al tío... ¡o te ha ocurrido a ti mismo! Y ya no disfrutas del postre pensando en la dichosa pastilla y tu mala memoria.

Pues bien, permíteme señalar que normalmente el problema no es que tengas una mala memoria, sino que no has sabido cómo memorizar correctamente el dato de la pastilla verde a mediodía, antes de comer.

La buena noticia es que hay varias estrategias que te pueden ayudar a desterrar este tipo de olvidos. A lo largo del libro expondré muchas de ellas pero, para empezar, explicaré un procedimiento para acordarse de la pastilla que, no diré que sea infalible, pero casi.

No se trata de algo extraordinario, una pequeña pastilla verde es fácil de ver. Pero seamos originales, busquemos una forma singular de representar esa pastilla: supongamos, por ejemplo, que entre sus cualidades está la de aclarar la voz y por eso, el solista de Mojinos Escocíos antes de cada concierto,

para cantar aquello de «verde, me gustan tus ojos *verde*» se toma una de esas pastillas, precisamente de color verde.

Segunda cuestión, mediodía. La pastilla hay que tomarla a mediodía, justo antes de comer. ¿Qué sueles hacer habitualmente a esas horas? Muchas personas, antes de sentarse a la mesa, tienen la costumbre de encender el televisor para ver las noticias de mediodía.

Imagina entonces que la presentadora se dispone a dar la primera noticia cuando, en riguroso directo, irrumpe por sorpresa en el plató de televisión el de Mojinos Escocíos para, de rodillas y tomándole la mano, declararse cantando a pleno pulmón «verde, me gustan tus ojos *verde*, verde como los astropajos, verde como los gargajos...».

¡Menudo caos! Los cámaras no saben qué hacer, el realizador al borde del infarto y la presentadora, estupefacta, tan solo alcanza a decir:

—¡Pero si yo no tengo los ojos verdes!

—¡Ah! ¿No? —responde el artista, mientras se acerca para fijarse bien. Vaya enamorado que no sabe ni de qué color son los ojos de su amada.

Una escena *inolvidable*, ¿verdad?

Imaginar este tipo de situaciones, cosa que en principio puede parecer un tanto absurdo, tiene su razón de ser. El objetivo no es otro que establecer en nuestra mente un vínculo entre la presentadora del telediario con la pastilla verde, de modo que una cosa lleve a la otra.

Así, la próxima vez que te sientes a la mesa y enciendas el televisor, en las noticias de mediodía la imagen de la presentadora te evocará de inmediato la escena tan rocambolesca en la que el cantante de Mojinos Escocíos se le declaraba vociferando «me gustan tus ojos *verde*»... verde... ¡la pastilla verde!

¿Pero esta tontería funciona? Sin duda. Cuando la pongas a prueba y, obstinadamente, una vez tras otra obtengas resultados positivos no tendrás más remedio que asentir.

Una taza de té

Marcel Proust describe en su célebre novela *En busca del tiempo perdido* una escena muy conocida —la famosa magdalena de Proust— en la que el sabor de una magdalena mojada en té le transporta al pasado, cuando era un niño, evocándole recuerdos que creía perdidos.

«Hacía ya muchos años que no existía para mí de Combray más que el escenario y el drama del momento de acostarme...» pero, tras probar una cucharada de té en la que había echado un trozo de magdalena, tratará de buscar la causa del sentimiento que este sencillo acto le provoca:

Y de pronto el recuerdo surge. Ese sabor es el que tenía el pedazo de magdalena que mi tía Leoncia me ofrecía, después de mojado en su infusión de té o de tilo, los domingos por la mañana en Combray...

Con el recuerdo de su tía llega el de la vieja casa gris donde vivía, y con la casa el pueblo, las calles, etc. En su mente, el sabor de la magdalena estaba relacionado con el lugar donde lo experimentó por primera vez, de modo que muchos años después, al saborear de nuevo una magdalena, recupera los recuerdos asociados a ella.

[...] así ahora todas las flores de nuestro jardín y las del parque del señor Swann y las ninfeas del Vivonne y las buenas gentes del pueblo y sus viviendas chiquitas y la iglesia y Combray entero y sus alrededores, todo eso, pueblo y jardines, que va tomando forma y consistencia, sale de mi taza de té.¹

Esto es algo que todos hemos vivido alguna vez. Por ejemplo, si te preguntan por las vacaciones de aquel año en Benidorm, probablemente te des cuenta de que apenas guardas un vago recuerdo. Pero ves en televisión una avenida con palme-

ras y, de pronto, te viene a la memoria aquella palmera justo delante del balcón del hotel que estropeaba las vistas al mar, el mar te recuerda la playa llena de sombrillas, las sombrillas te llevan a maldecir por aquella que se atascaba y no había forma de desplegar, etc.

Esto apunta a que las cosas no permanecen en nuestra memoria como unidades aisladas, sino formando un entramado, una especie de red en la que los recuerdos están relacionados entre sí de modo que uno lleva a otro, y ese al siguiente, etc.

De hecho, cuando queremos acordarnos de algo, instintivamente nos ponemos a pensar en cosas cercanas a aquello que tratamos de recordar, con la esperanza de dar con algún elemento que nos lleve hasta el dato buscado.

Por ejemplo, ¿cómo se llamaba aquel profesor que tenías de niño? Intentando recordar el nombre seguramente te pongas a pensar en el colegio, la mochila con los libros, el pupitre, la pizarra, los compañeros de clase, aquel que una vez hizo una rima con su nombre... ¿Cómo era? «Don Serafín, no tiene fin» —entonces, siendo niños, se os antojaba muy alto—. Pues ahí está, a través de aquel compañero de clase te has acordado de la rima, y con la rima ha llegado el nombre: se llamaba Serafín.

Por eso decía Aristóteles que:

Esa es la manera en que los hombres intentan recordar, como también la manera en que recuerdan, aun cuando no lo intenten: es decir, cuando un movimiento o impulso se sigue o sigue a otro.²

Para el antiguo filósofo, recordar no es más que seguir la cadena de pensamientos que nos llevan hasta el dato buscado. Pero, para lograr el éxito, «se debe asegurar el punto de partida», es decir, debemos estar seguros de que existe una relación entre el dato a recordar y un elemento inicial que nos lo evoque.

¿Cómo formar ese vínculo o relación? Pues mediante fantasías tan singulares como la descrita al principio, donde la fi-

gura de la presentadora de las noticias de mediodía (elemento inicial) nos lleva hasta la pastilla verde (dato a recordar).

Imaginación

En tiempos de la antigua Roma, Quintiliano escribía:

[...] cuando después de algún tiempo regresamos a unos lugares, no sólo los reconocemos por sí mismos, sino que también recordamos lo que en ellos hicimos, se nos representan súbitamente las personas, alguna vez hasta vuelven en silencio a nuestra mente los pensamientos allí habidos.³

Por eso, a pesar de no ser un gran entusiasta de estas técnicas de memorización, les otorgaba cierta validez pues, al igual que al volver a unos lugares recordamos lo que en ellos hicimos, del mismo modo que la magdalena recordaba a Proust el pueblo de Combray, es muy probable que al ver a la presentadora de las noticias nos venga a la memoria la escena en la que el solista de Mojinos Escocíos se declaraba cantando aquello de «me gustan tus ojos *verde*» y, con ello, recordemos la pastilla verde, esa que hemos de tomar todos los días a mediodía.

Ahora bien, para lograr buenos resultados, para que esta relación entre mediodía y pastilla verde sea firme, hay que saber aprovechar correctamente el recurso de las imágenes mentales, es decir, hay que saber aprovechar esa la capacidad que todos tenemos de centrar el pensamiento en situaciones *inolvidables* creadas en nuestra mente con un poco —o un mucho— de imaginación.

2. IMÁGENES MENTALES

Efecto Von Restorff

En 1933 la psicóloga alemana Hedwig von Restorff, dentro de la corriente de la *Gestalt*, definió lo que hoy conocemos como efecto Von Restorff o del aislamiento.⁴

Este principio viene a decir que en una serie de elementos comunes, aquel que por cualquier razón destaque (forma, tamaño, color, etc.) se recordará con más facilidad que el resto. En otras palabras, que solemos acordarnos mejor de lo original o singular que de lo habitual u ordinario.

La explicación tradicional para este hecho es que el elemento destacado, al resultar más llamativo, capta nuestra atención y nos fijamos en él mucho más que en el resto, con el previsible resultado de que después se recordará mejor que aquellos elementos a los que no se ha prestado ninguna —o muy poca— atención.

Por ejemplo, tenemos una cesta de manzanas rojas y entre ellas aparece una de color verde: instintivamente nuestra atención se centrará en ese elemento discordante que rompe la uniformidad del conjunto —la manzana verde— y, en consecuencia, se recordará mejor que el resto de elementos; al cabo de un tiempo quizás no sepamos decir cómo era el cesto, cuantas manzanas tenía o si eran grandes o pequeñas, pero seguro que recordaremos la presencia de una manzana verde.

Por tanto, cuando construyamos en nuestra mente una imagen con el propósito de memorizar un dato —como hacíamos en el capítulo anterior— debemos buscar que sea una imagen insólita, sorprendente, original, fuera de lo común... en resumen: que destaque, porque así, al resultar tan llamativa, nos acordaremos de ella con facilidad.

La imagen del cantante declarándose a la presentadora del telediario es un excelente ejemplo de imagen memorativa (imagen fácil de recordar, sobre todo si alguna vez has visto el aspecto de troglodita que tiene este hombre sobre el escenario). ¿Se te ocurre algo más insólito que una declaración de amor en medio del noticiario? Un hecho tan singular, creo que estarás de acuerdo conmigo, sería difícil de olvidar...

Por tanto, cuando quieras memorizar algo:

1. Asocia el dato a memorizar con algo que te lo recuerde (*la pastilla verde* que toma el vocalista para cantar lo de «ojos verde» con la presentadora que aparece en los *informativos de mediodía*).
2. Construye esa asociación de forma muy llamativa (el cantante que se declara a la presentadora vociferando «me gustan tus ojos *verde*...» en directo durante las noticias).

Recursos

El elemento clave en la mnemotecnia visual es la composición de una imagen lo suficientemente llamativa como para que nos acordemos de ella con facilidad.

Veamos algunas estrategias que sin duda nos ayudarán en este propósito:

1. Inusual

Como hemos visto, hay que componer escenas insólitas, extrañas, sorprendentes... en definitiva, que llamen la atención. Para lograr esto un recurso muy útil es darle a los objetos una aplicación distinta a aquella para la que fueron diseñados. Por ejemplo, ver a una señora sentada en una silla no tiene nada de particular, pero si imaginamos a esta señora llevando una silla por sombrero, esto desde luego sí que es original.

2. Interacción

Debemos dotar nuestras escenas de acción, es decir, lejos de ser como una fotografía —una imagen estática— deben ser como un fragmento de película donde hay movimiento, donde vemos a los objetos interactuar. En el ejemplo anterior, donde los protagonistas son una señora y una silla, podemos ver a la señora poniéndose la silla sobre la cabeza, mirándose en el espejo a ver como le queda, ajustando la silla sobre el peinado, etc.

3. Familiaridad

Si esta señora se parece a nuestra tía Enriqueta y la silla que está probándose a modo de sombrero es como la de nuestro dormitorio —esa donde dejamos la ropa— seguramente compondremos nuestra escena con más facilidad que con objetos que nos resulten ajenos. Además, al tratarse de cosas que nos atañen directamente, nos acordaremos más fácilmente de ellas.

4. Contexto

Adornar, enriquecer las escenas con diversos detalles. Hoy día no es habitual el uso de sombreros. Sin embargo, sí lo era a principios del siglo pasado, así que podemos imaginar a nuestra protagonista con un vestido de época en un

ambiente como los que aparecen en las viejas películas de blanco y negro, probándose sobre la cabeza una silla de estilo victoriano.

5. Detalles

Destacar en la escena los objetos que tratamos de memorizar. En nuestra imaginación podemos crear cierto ambiente para darle originalidad al conjunto, pero resulta más importante profundizar en detalles de los objetos que nos incumben antes que en los elementos accesorios. Por ejemplo, pensar en el diseño del vestido de época de la señora sería darle importancia a un elemento que no lo tiene, pues no es «vestido» lo que queremos memorizar, sino señora y silla. Así pues, para reforzar nuestra imagen nos detendremos en detalles de esta señora (¿es flaca o gorda?, ¿baja o alta?, ¿rubia o morena?, etc.) y de la silla (¿es metálica o de madera?, ¿las patas son redondas o cuadradas?, ¿el respaldo está recto o inclinado?, etc.).

6. Sentidos

Como extensión al punto anterior, buscaremos también impresiones que nos lleguen a través de varios sentidos: el perfume de la señora (olfato), la textura de la silla (tacto), el ruido al arrastrarla (oído), etc. Podemos reforzar el sentido de la vista observando los colores (el tapizado de la silla, el carmín de la señora, etc.).

Absurdo

A menudo también se aconseja, como truco para componer una escena insólita, exagerar —por exceso o defecto— el ta-

maño de los objetos. Estoy de acuerdo siempre y cuando no se lleve a unos extremos aberrantes y totalmente sin sentido. Por ejemplo, la señora Enriqueta, que luce un buen trasero, al sentarse en el tren ha quedado encajonada entre los reposabrazos del asiento. «¡Si es que los hacen muy estrechos!». Ahora no puede levantarse y otros viajeros están tirando de ella tratando de liberarla... En este caso hemos exagerado un poco «ampliando» la figura de la señora y disminuyendo el tamaño de la silla o asiento del tren, de forma que la escena resulta, sin lugar a dudas, de lo más singular. Ahora bien, hacer una silla tan alta como un edificio, tal que la señora tuviese que escalar por una de las patas para poder llegar a la cima y sentarse... esto sería, a mi juicio, una barbaridad totalmente fuera de lugar.

Estoy de acuerdo con Dominic O'Brien cuando afirma: «Personalmente creo que exagerar el tamaño interfiere en mi necesidad de lógica y aumenta innecesariamente la carga de trabajo...».⁵

Sexo

Otro punto discutido es la cuestión del sexo. Siempre ha existido la opción —y tentación— de incluir en las imágenes memorativas cierto componente erótico que las haga más atractivas. Si el célebre poeta de la antigua Roma, Ovidio, en sus *Remedia amoris* aconsejaba no volver a los lugares donde se había estado con la mujer amada, para que estos no nos recordasen su ausencia («*Et loca saepe nocent; fugito loca conscia vestri / Concubitus; causas illa doloris habent*»), la operación inversa también habría de ser cierta, es decir, incluir a la mujer amada en la imagen memorativa facilitaría que, al pensar en ella, nos evocase aquellas escenas en las que estaba presente. Si además

se trata de componer una escena llamativa... ¿Qué ha de resultar más llamativo para un hombre que la figura de su amada, especialmente ligera de ropa?

Pedro de Rávena, en su *Phoenix* de 1491, fue el primero en expresar claramente esta idea y concluir:

*«Si deseas recordar con rapidez, pon jovencitas muy bellas, pues la colocación de muchachas anima admirablemente la memoria, y quien lo ve, lo ha atestiguado».*⁶

Como era de esperar, tal sugerencia causó revuelo por lo inmoral de la propuesta —¡qué escándalo!, ¡qué atrevimiento!— y a pesar de que su obra fue muy conocida, en tiempos en que la mayoría de los autores o bien eran religiosos, o bien les convenía estar a buenas con la iglesia, este punto a menudo fue pasado por alto.⁷

En nuestros días, sin embargo, introducir el factor sexo como forma de lograr imágenes llamativas es una idea generalmente aceptada, aunque el debate entorno a esta cuestión no está del todo cerrado. Tony Buzan, por ejemplo, afirma:

*La sexualidad es uno de nuestros impulsos más fuertes y, si añadimos este aspecto a nuestra increíble capacidad de ensoñación, la memoria aumentará de forma considerable.*⁸

Sin embargo, Salomón Witty escribe:

*Aunque algunos manuales de mnemotecnia dicen que el sexo ayuda al recuerdo, esto es completamente falso. El sexo, en general, sólo ayuda al sexo. Al recuerdo, desde luego, no.*⁹

Lo cierto es que las imágenes de marcado carácter sexual, aun cumpliendo la función de ser llamativas, presentan algún inconveniente. El primero es que la presencia de la muchacha o del muchacho resulte tan arrolladora que, centrando la aten-

ción en ella, acabes por no saber para qué demonios creaste tal imagen (o que el pensamiento se vaya por otros derroteros que poco tienen que ver con la mnemotecnia).

La otra cuestión es de índole moral: aun cuando este recurso no te parezca inapropiado, ten en cuenta que a menudo compondremos imágenes con personas cercanas a nosotros, tan cercanas como nuestros padres o hijos; imaginarlos en un acto sexual puede resultar violento y provocar más desazón que otra cosa.¹⁰

Por tanto, en mi opinión, las imágenes eróticas tienen cabida siempre que:

- a) El elemento sexual esté presente de forma sutil, como un complemento que da atractivo a la imagen, pero sin ser necesariamente la base o causa principal de la originalidad del conjunto.
- b) Se utilice siempre como opción, si la escena invita a ello, pero nunca de forma obligada, y menos aun si no te sientes cómodo con el resultado (la mnemotecnia ha de ser diversión, no motivo de zozobra).

En definitiva, que el sexo en mnemotecnia es como la pimenta en la cocina: algunos platos mejoran con un poco de picante, pero no por ello hay que echar picante en todos los platos.

Emoción

Los textos antiguos siempre nos hablan de imágenes inusuales que nos provoquen alguna emoción, que «conmuevan nuestro espíritu» ya sea por su singular belleza o extrema fealdad, porque nos asustan o porque nos hacen reír, etc. En efecto, cualquier vivencia que nos llegue al corazón —o que provoque un nudo en el estómago, que también vale— sin duda captará nuestros sentidos y se grabará en la memoria mucho mejor que cualquier otra anodina o irrelevante acción.

Por ejemplo, en el caso de la señora y la silla puedo dotar a la escena de un matiz cómico (al salir a la calle la señora ha calculado mal la altura y la silla ha golpeado contra el marco de la puerta, con tal mala suerte que al caer se ha enganchado con la cremallera del vestido dejándola medio desnuda a la vista de todos) o un tono dramático (su amado falleció trágicamente mientras construía con sus propias manos esa silla para ella) o un punto de intriga (unos desalmados han secuestrado al hijo de la señora y amenazan con hacerle daño si ella no sale a la calle llevando una silla por sombrero).

Aunque no lo considero necesario, un truco que se recomienda a veces para lograr escenas más emotivas consiste en incluirnos a nosotros mismos en la acción para que, al vernos involucrados, lo sintamos todo de forma más intensa. Por ejemplo, si eres hombre podrías imaginar que esa señora eres tú mismo disfrazado, o que trabajas de asistenta para esa señora y le estás ayudando a fijar la silla sobre su cabeza, etc.

Esta relación entre memoria y emociones se pone especialmente de manifiesto en una antigua costumbre medieval. En tiempos en que no habían papeles ni documentos donde plasmar los contratos entre las gentes, entre otros motivos porque casi nadie sabía leer ni escribir, los acuerdos se hacían de palabra y normalmente ante testigos que pudieran corroborar

los hechos en caso de litigio. Y en ocasiones, la búsqueda de la eficacia primaba absolutamente sobre el respeto a los derechos más elementales... del que sufría sus consecuencias.

La costumbre era coger a un muchacho joven que, con toda la vida por delante, durante muchos años pudiera hablar sobre el acuerdo y ayudar de esta forma a la perpetuación del mismo: «¿Ves, chico, aquel árbol a los pies de la colina? Ahora marca el linde entre las tierras de Mengano y de Zutano».

Y, de pronto, mientras el muchacho fijaba la vista en el lejano árbol, le soltaban un guantazo de los que tiran de espaldas.

Desde el suelo, con la cara ensangrentada, el desconcierto se mezclaba con un enorme sentimiento de ira por una agresión tan desproporcionada como injusta. El tropel de emociones hacía que aquel momento quedara grabado en su memoria de por vida. Así, muchos años después, aquel joven —ahora ya viejo— aún recordaría: «Estaba yo fijándome en aquel árbol que separa las tierras de Mengano de las de Zutano cuando de pronto...».

Un método bastante bruto, pero eficaz.¹¹

Recomiendo, en todo caso, buscar emociones agradables, positivas, a fin de que el acto de memorizar no acabe convirtiéndose en un suplicio. Además, como dice la Dra. Anna Puig:

La gran mayoría, recordamos más fácilmente las cosas alegres que nos generan bienestar y que, además, nos permiten aflorar un sentimiento de amor. Solemos anteponerlas frente a aquellos sentimientos negativos que nos producen tristeza, miedo, odio, celos... Incluso puede ocurrir que lleguemos a bloquear el recuerdo en el caso de este sea demasiado doloroso para nosotros.¹²

Un hombre y un perro

Todo lo dicho en estas páginas te ayudará en la creación de buenas imágenes memorativas, pero no lo tomes como una serie de normas, sino como recomendaciones; cada persona es un mundo y lo que a unos le da buenos resultados, a otros puede que les ayude poco. Es la práctica la que te irá indicando qué aspectos son para ti más relevantes. Pero, mientras adquieres la necesaria habilidad, un truco que servirá de guía.

En periodismo hay un viejo adagio que dice: «que un perro muerda a un hombre no es noticia, que un hombre muerda a un perro sí». Algo que ocurre todos los días no llama la atención, no suscita interés y, por tanto, no es noticia: ni aprovecha para vender más periódicos ni para lograr más audiencia en televisión. Tan solo lo extraño, estrambótico, exagerado, etc. captará la atención del público (y generará buenos ingresos gracias a la publicidad).

Teniendo entonces el mismo objetivo, captar la atención, una buena imagen memorativa deberá ser como una buena noticia: nada de un perro mordiendo a un hombre, mucho mejor un hombre—lobo del que huyen despavoridos todos los perros del vecindario, por ejemplo.

Por tanto, para saber si estás componiendo una buena imagen memorativa, el truco consiste en plantear la siguiente pregunta: ¿esto sería digno de aparecer en portada de algún medio?, o bien: ¿establecería un nuevo record de visitas en Internet? Si la respuesta es sí, adelante, vas por buen camino.

¿Dónde he aparcado el coche?

Pepe trabaja en una zona donde es muy difícil encontrar aparcamiento. Normalmente, debe recorrer las calles de los alrededores un par de veces buscando un hueco donde estacionar. El problema de dar tantas vueltas es que, a menudo, cuando sale de trabajar no recuerda donde demonios dejó el coche.

Pero ahora que ha descubierto la mnemotecnia y la estrategia de las imágenes llamativas, utiliza el siguiente truco:

Todos los días, al bajar del coche, observa el lugar donde ha estacionado. Si, por ejemplo, está aparcado frente a la panadería, imagina una original escena en la que el vehículo cobra vida, como en unos dibujos animados, y empieza a pedir limosna a todos los que salen de comprar el pan: «Por caridad, un trocito de pan, que mi dueño me tiene a dos velas... ¡hace casi dos semanas que no me echa ni una gota de gasolina!». Si ha aparcado frente al bar de la esquina, el coche, medio borracho, no hace más que pedir una copa de vino: «¡Camarero! Un vino por aquí, que estoy seco». Si ha estacionado bajo la nueva farola, al final de la calle, imagina al coche tratando de ligar con ella: «¡Vamos, nena! No seas tan altiva y agáchate a darme un besito». Etc.

De esta forma, al salir del trabajo, solo tiene que detenerse un momento a ver cual es la última barrabasada de su coche: si estaba tratando de ligar con la farola ya sabe que se encuentra estacionado al final de la calle, donde han puesto una farola nueva; si andaba medio borracho es porque está frente al bar de la esquina; si mendigaba pan es porque estacionó cerca de la panadería; etc.

¡Un recurso infalible!