



Dimenticare i nomi? Scopri perch      pi   comune di quanto pensi

Descrizione

(Adnkronos)        Sof  ?|Viol  ?|no, Livia! Aiutami con la spesa   . Quante mamme o pap   si riconoscono in questo schema, nella tendenza cio   a confondere i nomi dei propri ragazzi, specie quelli pi   simili foneticamente, nei momenti pi   concitati? E a quanti figli    capitato di sentirsi chiamare con il nome di un fratello o di una sorella da un componente pi   anziano della famiglia che in realt   sapeva bene chi aveva davanti? Pu   capitare addirittura che il piccolo di casa, solitamente il pi   vivace e combina guai, venga chiamato con il nome del cane di famiglia da un genitore sovrappensiero. Nella letteratura scientifica sono stati dedicati studi per indagare su questi fenomeni (per esempio un lavoro della psicologa Samantha Deffler, oggi York College of Pennsylvania, e colleghi, cita esattamente questi esempi). Altra situazione ricorrente: le presentazioni. A chi non    capitato di perdersi nella nebbia della mente i nomi di una persona appena incrociata? Conosci qualcuno, ti presenti, ci scambi quattro chiacchiere e, al momento di salutare, quell   informazione preziosa si    dissolta. Imbarazzo, panico. La stessa sensazione si pu   provare di fronte all   immagine di una celebrit  , quando non si riesce proprio a richiamare dalla memoria come si chiama, e si rimane giorni con la sensazione di avere la risposta esatta     sulla punta della lingua   .

Se qualcuno si riconosce in questi     ritratti di smemorati   , potrebbe cedere alla preoccupazione e pensare al peggio. Ma in realt  , rassicurano gli esperti, dimenticare (o confondere) i nomi    pi   comune di quanto si pensi, pu   succedere ad ogni et       anche se pi   frequentemente negli anziani, secondo gli studi     e potrebbe non per forza trattarsi di un problema di memoria o un segnale di declino cognitivo, ma essere legato ad alcune dinamiche di funzionamento del cervello umano che rendono alcune situazioni pi   insidiose per la nostra mente, o a un problema di attenzione, o di rumore di fondo. Esistono, in altre parole, anche le dimenticanze fisiologiche. Al tema     molto sentito     sono stati dedicati diversi focus, anche su media internazionali. Pu   essere considerato     del tutto normale confondere i nomi, soprattutto all    interno di categorie di nomi correlati   , come i nomi dei bambini, spiegava per esempio Neil Mulligan, professore di Psicologia e Neuroscienze all    University of North Carolina a Chapel Hill, interpellato sul tema dal     Wall Street Journal   .

In un altro approfondimento, sul     Daily Mail   , si ricordava anche un esperimento degli anni    80 in cui si descriveva un paradosso chiamato     Baker/baker paradox    (Baker in inglese pu   essere

un cognome ed anche la parola che indica la professione di fornaio), un fenomeno mnemonico in base al quale le persone ricordano maggiormente le parole associate ai volti quando queste si riferiscono a una professione piuttosto che a un nome proprio. In altre parole, è più facile ricordare che una persona è un fornaio/baker piuttosto che ricordare che si chiama Baker. Scherzi della mente. Intoppi di vario genere, che possono essere giocati dalla somiglianza fonetica fra i nomi, ma persino dallo stato d'animo in un preciso momento, che può generare vuoti o errori di richiamo dell'informazione dall'archivio della memoria.

In un'analisi reperibile sul sito dell'UniSR (università Vita-Salute San Raffaele di Milano), l'esperto di neuropsicologia e neuroscienze cognitive Jubin Abutalebi passa in rassegna le possibili cause per cui un cervello sano, quindi di una persona senza specifiche patologie della memoria, può incappare nella dimenticanza di un nome, per esempio di qualcuno che si è appena conosciuto. La causa principale, analizza, è che non ascoltiamo correttamente e con attenzione, cioè non poniamo la dovuta attenzione necessaria per poter captare nuove tracce di memoria. Una memorizzazione ottimale si ottiene solo incanalando sufficienti risorse dell'attenzione, evidenzia l'esperto.

In certi casi, prosegue, non interessarci particolarmente all'interlocutore o essere che al momento della presentazione abbiamo troppi pensieri in testa. Se pensiamo ad altro sarà difficile memorizzare il nome, a meno che non siamo altamente motivati a ricordarlo. E infatti, la motivazione e il guadagno personale potrebbe consolidare la traccia mnestica contenente il nome della persona. Poi il fattore ambiente che può giocare contro, ad esempio, se lo scenario è un locale molto rumoroso, con tanti fattori potenzialmente distraenti. Se siamo attorniti da tante persone o siamo distratti dai social network, come sovente avviene con l'utilizzo incessante degli smartphone, il nostro cervello avrà difficoltà a concentrarsi selettivamente sui nomi delle persone che ci vengono presentate, e quindi fatteremo ad immagazzinare e infine richiamare quelle particolari informazioni, conclude Abutalebi.

Come fare per evitare questo inconveniente? Come riuscire a ricordare il nome di qualcuno? Sempre il Daily Mail ricorda le parole dell'esperto di memoria Jim Kwik, interpellato in una clip dall'autrice americana e podcaster Mel Robbins: Molte persone non dimenticano il nome, semplicemente non ci fanno caso. È l'analisi di Kwik. L'arte della memoria è l'arte dell'attenzione. E l'esperto suggerisce un metodo, indicato dall'acronimo Suave, per ricordare velocemente il nome di qualcuno. La S sta per Say, quindi dire, ripetersi i nomi degli altri dopo averli incontrati. La U sta per Use, e suggerisce di includere il nome nel dialogo con la persona (certo senza abusarne). Poi la A di Ask: per le persone con nomi insoliti o unici, Kwik suggerisce di chiedere informazioni sui loro nomi. La V sta invece per Visualize, cioè quando le persone riescono ad associare un nome a un'idea o a una storia comune. Infine la E, che sta per End, semplicemente fa riferimento al suggerimento di salutare la persona al termine della conversazione ripetendo il suo nome. Tecniche pratiche per fissarsi bene un ricordo nella mente. A prova di amnesia.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 22, 2026

Autore

redazione

default watermark