



**SÉBASTIEN
MARTINEZ**

**UNA MEMORIA
INFALIBLE**

**BRILLA EN SOCIEDAD
SIN USAR TU SMARTPHONE**

zenith

Sébastien Martinez
Con la colaboración de Élisabeth Wegner

Una memoria infalible

Brilla en sociedad sin usar tu
smartphone

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Une mémoire infallible*

Primera edición: febrero de 2018

© Premier Parallèle, 2016

This edition published by arrangement with Premier Parallèle in conjunction with their duly appointed agents L'Autre agence, Paris, France and The Ella Sher Literary Agency, Barcelona, Spain. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Publishers.

© de la traducción, María Valeria Di Battista, 2018

Adaptación de la traducción a la edición publicada en España de Antonio Francisco Rodríguez Esteban

© Editorial Paidós SAICF, Argentina, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Ilustraciones de interior de Sidonie Mangin

ISBN: 978-84-08-18095-1

Depósito legal: B. 681-2018

Fotocomposición: gama, sl

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Prefacio	9
Introducción	11
1. El método de la SAL	25
2. La memoria está en el SACO	37
3. Bienvenido a tu palacio de la memoria.....	57
4. Crear tu propio lenguaje	79
5. Una memoria infinita.....	107
6. Olvídate de olvidar.....	143
Conclusión. El arte de la atención	159
Para saber más	161
Agradecimientos.....	165

El método de la SAL

Aperitivo

Las páginas que siguen, a menudo te pondrán en situaciones inéditas. Después de todo, pocas veces tenemos la oportunidad de enumerar los nombres completos de los Premios Nobel de Literatura de Francia o de recitar la lista de las cumbres más altas del mundo. Pero quien puede más puede menos, y una memoria un poco entrenada se aburre muy rápido. A ti te toca enriquecerla con lo que te parezca: listas de la compra, números de teléfono, poemas que te gustan, el árbol genealógico de tu familia y, por qué no, fórmulas matemáticas. Ya verás cómo rápidamente se transformará en un juego, y hasta en un hábito, incluso para quienes no lo conviertan en su oficio, como hice yo. Cada día hay multitud de oportunidades para entrenarse.

Tomemos las veinte palabras siguientes. Palabras

de la vida diaria, que hemos usado miles de veces. Palabras simples, comunes, sabidas desde siempre.

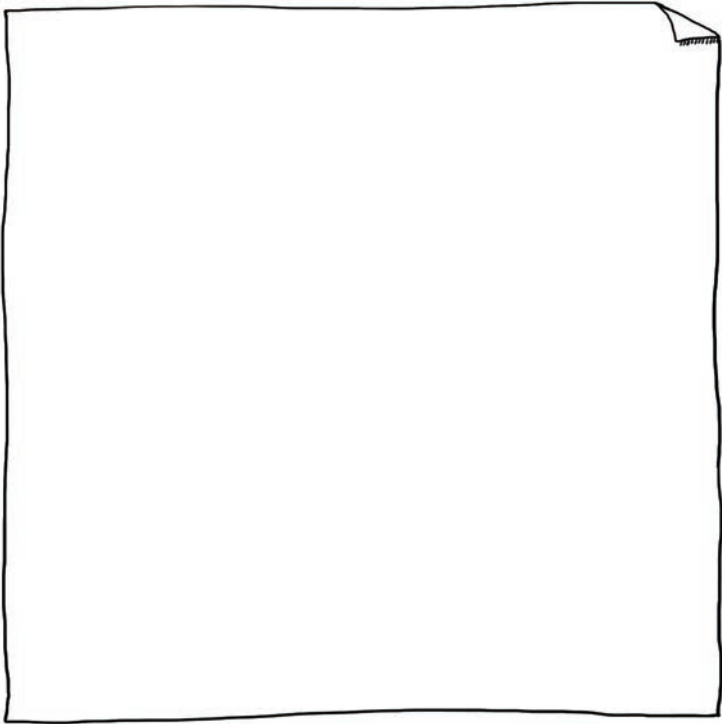
Léelas tranquilamente, una sola vez, sin utilizar ninguna estrategia para memorizarlas (por lo menos, conscientemente). Como no quisiera desanimarte enseguida, te dejo que busques ahora un lápiz para no perder después el tiempo buscándolo inútilmente, dejando así que se te escapen las palabras.

¿Preparados? En sus marcas, listos, ¡ya!



Cazador
Fideos
Elvis
Haba
Calvo
Flores
Dados
Hierba
Barco
Jaula
Balde
Cadenas
Pizza
Cama
Lago
Oveja
Tablas
Campo
Mantel
Humo

No, no. No las releas. Escríbelas aquí, de inmediato, antes de que se te olviden. Te hemos dejado un pequeño espacio:



¿Resultado? Apuesto a que has retenido entre cinco y nueve palabras. Como todo el mundo. Como yo cuando no pongo en práctica mis técnicas de memorización. Con esa sensación de tenerlas en la punta de la lengua... que tanta rabia da.

El motivo de este fracaso es simple: has utilizado tu memoria a corto plazo. Nadie supera esta puntua-

ción. ¿Tú sí? Entonces has utilizado, sin saberlo, una «estrategia de memorización»: incluso si es la primera vez que oyes hablar de esta técnica. Si vuelves a leer el enunciado del ejercicio, verás que aclaré «por lo menos, conscientemente». ¿Por qué esta puntuación? Porque la técnica que te voy a mostrar ahora, que es un poco el abecé del memonista, no hace sino revelar y formalizar lo que hacemos todos, espontáneamente, para memorizar informaciones que nos importan. Por eso, si has retenido más de nueve ítems, es que has utilizado, sin saberlo, el método siguiente.

Sentido, Antes, Lazos: ¿un poco de SAL en tus neuronas?

Dejemos de lado esa memoria a corto plazo que tanto nos decepciona. Es una memoria muy útil para marcar un número sin tener que anotarlo (e incluso así, ¿cuántas veces tienes que repetirlo para acordarte?), pero su alcance es de todos modos muy limitado. Digamos que es una antecámara inevitable, como las duchas a la entrada de la piscina. Querríamos tirarnos inmediatamente al agua, pero hay que pasar por ahí, nos guste o no.

Para lograrlo existen tres grandes tipos de estrategias, diferentes caminos que llevan a un mismo punto.

La primera consiste en clasificar. A menudo es necesaria, ayuda a comprender, pero no es



suficiente. La segunda, es repetir. Es eficaz, pero agota. La tercera, se basa en dar sentido a una lista de palabras que, *a priori*, no lo tiene.

Uno puede ser bueno en alguna de estas estrategias, pero lo ideal es combinar las tres. Por desgracia, nuestra sociedad valora casi exclusivamente las dos primeras. Yo te invito a dejarlas de lado (volveremos a ellas más tarde) para centrarnos en la tercera. Si lo intentas, te prometo que en diez minutos, reloj en mano, no solo sabrás los veinte ítems que te dieron tanto dolor de cabeza, sino que, además, serás capaz de recitarlos de atrás hacia delante.

Para lograrlo, necesitamos un ingrediente mágico: la SAL.

«S» de Sentido

Comencemos por la primera letra, la *s*. Apelemos a los cinco sentidos. La naturaleza nos ha dotado de la tecnología más sofisticada y más precisa del mundo para aprehender lo que nos rodea. ¡Aprovechémosla!

Cierra los ojos. Piensa en algo que ocurrió ayer. Cualquier cosa. Tómate unos instantes y revívelo. ¿Qué ves? ¿Un cielo azul, la lluvia que repiquetea en los tejados, la luz que entra por la ventana? ¿Qué sientes? ¿Una silla dura, un sillón acolchado, una picadura de mosquito, un suéter demasiado ajustado, una mano en la tuya? ¿Qué oyes? ¿Truenos, la voz de un amigo, el murmullo de una conversación leja-

na, un pájaro que canta? ¿Qué hueles? ¿El aroma de una tarta, el olor a humedad de un viejo mueble? ¿Te acuerdas de un sabor?

Ese recuerdo sin importancia... ¿te das cuenta de lo potente que es? Al volver a tu recuerdo «codificado» por tus cinco sentidos, vuelves a darle vida. Es así como, aunque no lo queramos, «codificamos» experiencias en nuestra memoria. Esta capacidad se llama *sinestesia*. Y es precisamente esta facultad la que vamos a emplear.

«A» de Antes

¿Alguna vez trataste de inventar un cuento, como cuando eras niño y te lo contaban antes de irte a dormir? No me digas que no: piensa, eras muy bueno inventando historias, y no fue hace tanto... Si te has olvidado, observa a los niños que te rodean y mira cómo, por arte de magia, transforman una puerta en un precipicio, una cuchara en una catapulta, una gorra en el sombrero de Robin Hood o un metro cuadrado de alfombra en un reino. El mundo, antes, era infinito. Pues bien: ha llegado la hora de reproducir ese tipo de milagros. De inventar un cuento.

Deja de pensar en el ridículo. En el mundo de la imaginación nada es imposible, todo vale. A partir de hoy, el mundo se te quedará pequeño...

«L» de Lazos

Ahora piensa en un dominó. Para dar sentido a las cosas, es preciso que estas se entrelacen. Cada ítem debe apelar a otro siguiendo el hilo de la narración.

Pero veamos en detalle cómo pueden aplicarse estos tres trucos. Usemos otra lista. Esta vez no hace falta que saques inmediatamente el lápiz. Cuando la hayas aprendido, tendrás todo el tiempo del mundo para reconstruirla. No se te va a olvidar. Sígueme.

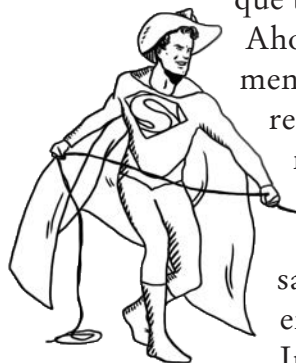
Toro, talón, panel, chal, malla, vampiro, capa, mina, *muffin*, racha, *nugget*, rama, *muffin*, mina, capa, lazo, naval, pareo, tapiz, caduceo.

¿Leído? Bueno. Es hora de inventar una historia. No existen malas historias, siempre que estén bien espolvoreadas con SAL. Esta es la que se me ocurrió a mí, pero como en todos los ejercicios de este libro, el desafío será mucho más fácil si te dejas llevar por tu propia fantasía. Al fin y al cabo, pueden hacerse mil cosas con un *muffin*. Mil cosas mucho más divertidas que comérselo.

Estamos en la calle que tú elijas (lo esencial es que la visualices). ¿La ves? Allí, ante tu mirada de asombro, un **toro** se pone unos calcetines rojos con un agujero en el **talón**; tropieza y derriba un **panel**. El panel caído deja a la intemperie a una anciana que, para resguardarse del frío, se pone un **chal** que le aprieta un poco porque está tejido con una densa **malla**, de la cual sale un **vampiro**, exhibiendo orgulloso una gran **capa**. Es un hermoso día de invierno (¿sientes el frío en las mejillas y el aire vivificante en

los pulmones?) y sopla un leve viento. Para protegerse, el vampiro levanta una trampilla que surge a sus pies y baja hasta lo que resulta ser una **mina**. Allí no se recoge carbón, sino deliciosos *muffins*. Para salir de la mina, el vampiro sigue la dirección que le indica una **racha** de viento. En el exterior le esperan unos ricos *nuggets* recién preparados. Al salir, tropieza con una **rama**, de cuyo extremo pende un *muffin* gigante. Cuando acaba de comer, el vampiro visita otra **mina**, donde vive Supermán, que le espera con la **capa** puesta (los vampiros no tienen la exclusividad de usar capa). Pero ese día Supermán está deprimido: está harto de ser Supermán. Así que decide transformarse en *cowboy* y le muestra su nuevo **lazo**. También sueña con ser capitán de fragata y poner en práctica sus tácticas **navales**. Se quita su ropa y se pone un **pareo**, para estar cómodo y fresco en su barco imaginario. En la sala de máquinas, hay un inmenso **tapiz** con un **caduceo** tejido en el centro.

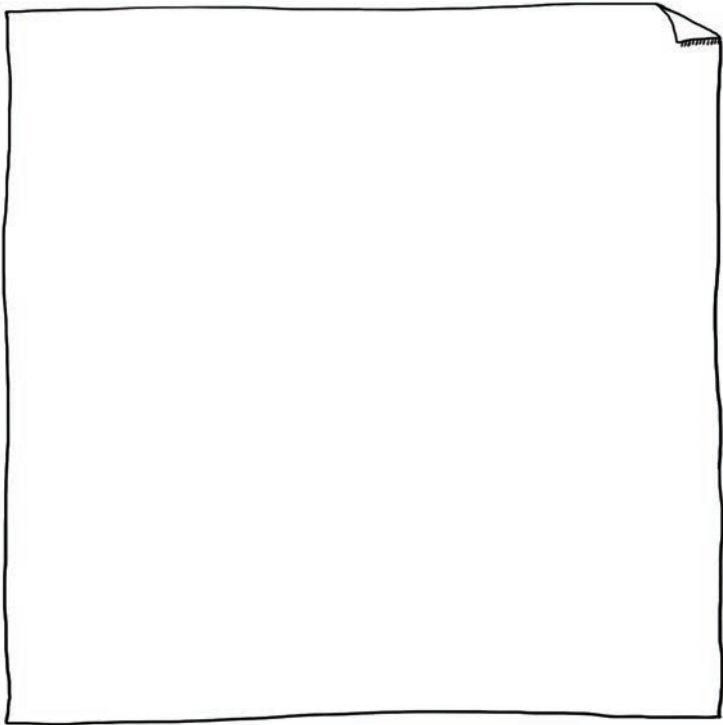
Gracias por haberme seguido hasta aquí. Entiendo que te sientas un poco desconcertado.



Ahora respira y vuelve a leer rápidamente la historia, haciéndola lo más real posible. Piensa en la cara deprimida de Supermán: ¡tanta carga para un solo hombre! Imagínatelo vestido con un pareo. Piensa en el enorme tapiz desplegado en la sala de máquinas del barco. Imagina todo esto en orden cro-

nológico. ¿Listo? Cierra los ojos, repite la historia una vez más y luego saca el lápiz.

Ahora te toca a ti:



¿Y de atrás hacia delante?

Creo que es hora de que yo te felicite y de que tú confíes plenamente en mí. Más adelante descubrirás que no solo has conseguido retener una lista arbitraria de palabras sin sentido, sino que también puedes memorizar los primeros decimales del número pi.

Volveremos a ello cuando llegue el momento. Juntos, bucaremos en las inconmensurables aguas de la memoria a largo plazo.

Antes de pasar a la siguiente fase, hagamos un pequeño ejercicio más, muy simple, para anclar lo que acabas de aprender.

Los planetas del sistema solar

Sol, Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno. (No, Plutón no: en 2006, la Unión Astronómica Internacional lo incluyó dentro de los cinco planetas enanos del sistema solar, junto con Ceres, Makemake, Eris y Haumea. Pero nada te impide usarlo en el ejercicio si quieres).

Una **bola de fuego** (el Sol, punto de partida de nuestro periplo) corre espantada huyendo de su propio calor. Se cae y se lastima la rodilla. Para curarla llega una enfermera y le echa **mercurocromo** (Mercurio). Es **una mujer muy bella, semidesnuda** (Venus). Al mirar su delantal, nos damos cuenta de que está sucio, lleno de **tierra** y es que, en realidad, es una enfermera voluntaria. Su verdadero oficio es agricultora: en grandes campos soleados cultiva barras de chocolate que solo se cosechan los **martes** (Marte). Cuando llega el tiempo de la recogida, los recolectores se seleccionan entre los más experimentados **yupis** (Júpiter) que hacen el **turno** (Saturno) de noche. La cosecha se guarda en un recipiente de **urano** (Urano), lo que obliga a transportarla con mucho

cuidado por el mar. Es **Neptuno**, el dios de los océanos, quien se encarga.

¿El ejercicio te parece una locura? ¡Espero que sí! Cuanto más descabellado, más eficaz. ¿Te cuesta horrores recordar 1082B, el código del portal?⁴ Imagínate a Messi (jugador número 10) junto a Naranjito (mascota del Mundial de Fútbol del 82) chutando un balón (B). ¿7314A? Un barril de petróleo (referencia a la crisis del petróleo de 1973) cae sobre dos enamorados (14, referencia al Día de San Valentín) que están comiendo una tarta decorada con la palabra «Amor». Según tu estado de ánimo, las escenas pueden ser graciosas, tristes o románticas... El método de la SAL se basa en tu propia imaginación. No la reprimas.

Pero... ¿cómo se hace para aprender cosas más difíciles, más complejas que listas de objetos concretos, imágenes o algunas cifras? El método de la SAL se limita a lo que podemos aprehender con los cinco sentidos. Para pasar a la siguiente fase hay que tener SAL en el SACO...

4. En los edificios de París y de otras ciudades de Francia no hay portero automático. Para entrar hay que teclear un código. (*N. de la t.*)