

EL ARTE DE
MEMORIZAR

Luis Sebastián Pascual

luis@mnemotecnia.es

El arte de memorizar

Luis Sebastián Pascual



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Para citar esta obra, utilice la siguiente reseña:

SEBASTIÁN PASCUAL, Luis. *El arte de memorizar*
[Archivo PDF]. 2020. Recuperado de
<<https://www.mnemotecnia.es/documentos/ElArteDeMemorizar.pdf>>.

Primera edición electrónica: Abril 2020.

ÍNDICE

ÍNDICE	3
PRÓLOGO	6
CAPÍTULO 1 — Imágenes	8
Primera regla.....	8
Exposición.....	9
Un partido de fútbol.....	9
Atención.....	10
Ejemplos.....	11
En resumen.....	13
Un paso más.....	13
Introducción.....	13
Imágenes.....	14
Semejanzas.....	16
Notas para eruditos.....	18
Parte sensible.....	18
Niños.....	19
CAPÍTULO 2 — Lugares	20
Segunda regla.....	20
Exposición.....	20
Orden.....	20
Lugares.....	23
Práctica.....	27
Un paso más.....	27
Introducción.....	27
Sobre los lugares.....	28

Sobre las imágenes.....	29
La pregunta.....	30
Variaciones.....	31
Notas para eruditos.....	33
El pensamiento de Aristóteles.....	33
CAPÍTULO 3 — Interés.....	36
Tercera regla.....	36
Exposición.....	36
Introducción.....	36
La pregunta.....	38
La constitución.....	38
Un paso más.....	40
Memoria verborum.....	40
La canción del pirata.....	42
Notas para eruditos.....	43
El pensamiento de Quintiliano.....	43
El error.....	44
CAPÍTULO 4 — Reflexión.....	46
Cuarta regla.....	46
Exposición.....	46
Repasar.....	46
Un paso más.....	48
Cómo.....	49
Cuándo.....	50
Notas para eruditos.....	51
Meditar.....	51
EPÍLOGO.....	53
ANEXO — Palabras numéricas.....	55
Introducción.....	55
El código fonético.....	56
Ejemplos.....	58

Las palabras clave.....	60
CRONOLOGÍA.....	62
BIBLIOGRAFÍA.....	65

PRÓLOGO

Et sunt quatuor per quae homo proficit in bene memorando.
STO. TOMÁS DE AQUINO.

Debo confesar que cuando leí por primera vez los consejos de santo Tomás de Aquino para «progresar en la memoria» estos me parecieron, realmente, poca cosa. Aunque correctas, aquellas breves explicaciones —exactamente, 206 palabras— no habrían de resultar de mucha ayuda para quien quisiera adentrarse en los misterios del arte de la memoria.

Algún tiempo después descubrí el trabajo del padre Cesáreo Baztán. Entregado a la formación de jóvenes, en 1890 había preparado en Oña unas listas de palabras numéricas —más adelante explico este procedimiento— que sirvieron de modelo al padre García Estébanez para realizar su *Manual de Mnemotecnica* (Barcelona, 1907).

Pero el padre García Estébanez escribió su libro sin saber de las reglas de Sto. Tomás. Así lo cuenta el padre Cesáreo Baztán en el prólogo de su obra *Ensayo práctico de mnemotecnica racional* (Bilbao, 1921):

[...] impreso ya su Manual, leyó por insinuación de otro Padre el referido artículo de Sto. Tomás, y me recomendó con vivísimo interés que si algo nuevo escribía yo sobre Mnemotécnia, comenzase por dicho artículo, que, —son sus palabras,— vale por cuarenta.

Tal recomendación resultaba sorprendente porque yo, que sí había leído a Sto. Tomás, no recordaba que aquel breve texto fuese de tanto interés: el entusiasmo por tal artículo —«vale por cuarenta»— lo atribuí más a la devoción por el santo que al valor práctico de sus palabras.

De todos modos, quise volver a leer el citado artículo de Sto. Tomás con atención, tratando de buscar qué podría haber encontrado allí el padre García Estébanez que justificase tan vivo interés.

Desde entonces, habré releído las palabras de aquinate más de veinte veces. Es cierto que con ellas no optaría a ningún premio literario pero, cada propuesta, cada idea expresada, es como un dardo que se clava en el centro de la diana: si analizamos detenidamente las implicaciones de sus reglas observaremos como en ellas están concentradas las bases y principios de toda mnemotecnia, y se podría desarrollar un pequeño tratado solamente a partir de sus palabras.

Este pequeño libro va a explorar, justamente, esa posibilidad.

El padre Cesáreo Baztán, por cierto, cumplió con la petición del padre García Estébanez y dedicó buena parte de la obra anteriormente citada a comentar el artículo de Sto. Tomás. Sin embargo, a mi entender, lo hizo de forma un tanto arbitraria y no exenta de algún pequeño error, con gran influencia de la mnemotecnia racional de moda por aquel entonces (esto se observa incluso en el título).

Por eso, transcurridos casi cien años, cojo el testigo y me tomo la libertad de actualizar aquel trabajo poniendo en valor las palabras de Sto. Tomás, que serán la guía e inspiración de este pequeño manual práctico que aquí comienza.

CAPÍTULO 1 — Imágenes

Primera regla

El primero, buscando algunas semejanzas con las cosas que intentamos recordar, pero que no sean imágenes corrientes, ya que siempre nos sorprenden más las cosas inusitadas y les prestamos mayor y más intensa atención, y ésta es la razón por la que recordamos mejor las cosas de nuestra niñez. Por eso es necesario buscar esas semejanzas o imágenes, porque las realidades simples y espirituales se borran más fácilmente de la memoria si no van asociadas a alguna semejanza corporal, ya que el conocimiento humano se mueve más hacia lo sensible. De ahí que la memoria reside también en la parte sensible.

STO. TOMÁS DE AQUINO

Exposición

Un partido de fútbol

¿Recuerdas aquel partido de fútbol en que tu equipo, a pesar de ir perdiendo contra el líder, logró remontar y ganar? En un final agónico, y a pesar de estar con un jugador menos, en el último suspiro —a punto estaba ya el árbitro de pitar el final del partido— el equipo recupera balón e inicia una contra de vértigo: avanzan con una triangulación perfecta, el delantero recibe el balón, encara, arma la pierna y lanza un misil por toda la escuadra batiendo al guardameta rival. Cuatro a tres y victoria *in extremis*.

Aquello ocurrió hace ya varios años, sin embargo, todavía lo recuerdas perfectamente. Y aquí es donde surge el misterio: con la cantidad de partidos que habrás visto, ¿por qué este lo recuerdas bien mientras que de otros no tienes memoria?, ¿dónde está la clave?, ¿qué hace que unas cosas se recuerden y otras no?

En la época de Sto. Tomás todavía no se había inventado el fútbol, cierto, pero estas cuestiones se venían planteando desde hacía mucho tiempo. De hecho, el texto que inspira la primera regla de Sto. Tomás la escribió un anónimo maestro de retórica casi un siglo antes de Cristo¹. Éste decía que:

Las cosas ordinarias se borran de la memoria con facilidad, mientras que las cosas destacadas y novedosas permanecen más tiempo en la mente. Nadie se sorprende ante la salida del sol, su recorrido y su ocaso porque ocurre todos los días.

1 Conocida como *Rhetorica ad Herennium*, esta obra incluye un capítulo dedicado a la memoria donde se describen las técnicas de memorización. En la edad media era común atribuirle a Cicerón, de ahí que Sto. Tomás se refiera a ella como la «*Retórica de Tulio*».

Pero se admiran de los eclipses de sol porque se dan pocas veces...

Si te detienes a pensar en el tema un instante verás que, en efecto, así es.

¿Que diferencia hay entre el partido citado antes y aquel otro que se ganó uno a cero en casa contra el colista? Pues que en este otro no sucedió nada especial, todo transcurrió de forma previsible y sin nada digno de señalar: un partido aburrido y ordinario, uno como cualquier otro. De ahí que seguramente no te acuerdes ni de la alineación, ni del gol... e incluso puede que hasta hayas olvidado quien era equipo rival pues, como dice el maestro romano, «las cosas ordinarias se borran de la memoria con facilidad».

La causa está en que tendemos a fijarnos solamente en aquellas cosas que, por una razón u otra, destacan.

Atención

Por eso escribe Sto. Tomas: «siempre nos sorprenden más las cosas inusitadas y les prestamos mayor y más intensa atención».

Y ahí es donde está la clave de una buena memoria: la atención.

Será complicado sacar de una caja algo que nunca se ha guardado allí, ¿verdad? Pues, del mismo modo, será difícil recordar algo a lo que no has prestado atención, porque no se puede registrar en la memoria una cosa de la que apenas te has percatado.

Pero las cosas inusuales, al resultar extrañas, captan nuestro interés e instintivamente la atención se centra en ellas, por eso se recuerdan mejor: porque la atención permite que se guarden en la memoria.

Ganar un partido de fútbol cuatro a tres no es habitual, que sea contra el líder menos aun, y con un gol en el último minuto eso ya es rarísimo... es lógico que tus cinco sentidos estén secuestrados por estos hechos tan inusuales, con el previsible resultado de que mucho tiempo después, al pensar en ello, todavía lo recuerdes perfectamente.

Ejemplos

— De acuerdo, ¿y cómo me ayuda esto a memorizar cualquier dato?, ¿cómo lo llevo a la práctica?

Pues tal como explica Sto. Tomás: «buscando algunas semejanzas con las cosas que intentamos recordar, pero que no sean imágenes corrientes».

Un ejemplo sencillo. Supongamos que vas al mercado a comprar unas cosas y cuando ya estás saliendo por la puerta, te dicen: «¡Ah! Y no olvides traer unos limones».

Vale, ¿cómo acordarse de los limones? Imagina por un instante a un tendero pregonando: «¡Limones como melones! Limones, tengo de oferta limones. Mire que tamaño señora, ¡limones como melones! Que me los quitan de las manos, nunca verán cosa igual, ¡limones como melones!».

Sin duda, unos limones del tamaño de melones serían algo muy inusual... basta con pensar en ello para que nuestra atención se centre en la idea de los limones. Así, cuando llegues al mercado, cualquier puesto de fruta o la simple voz de algún tendero anunciando su producto te recordará aquello de «¡limones como melones!», señalando que tienes pendiente comprar limones.

Otro ejemplo. A Aristóteles se le conoce también por el apodo de «el estagirita», porque nació en una localidad llamada Estagira. ¿Cómo acordarse de ese nombre?

Imagina un museo con esculturas de filósofos ilustres. Se te ha ocurrido la poco recomendable acción de darles una bofetada a todos esos bustos en venganza por el dolor de cabeza que te supuso estudiar sus ideas pero, al llegar a Aristóteles, con el impacto la cabeza se mueve y rota: «¡Uy! ¡Esta gira!» (Estagira).

Aristóteles > Escultura: «¡Esta gira!» > Estagira.

Este último ejemplo resulta interesante porque, al tratarse de un término desconocido, resulta complicado —bueno, imposible más bien— formar una imagen de algo que no se sabe qué es, y hay que agudizar el ingenio para transformarlo en algo tangible que escenificar en una situación insólita, llamativa.

Pero no solo términos desconocidos, cosas conocidas pero inmateriales (amor, esperanza, felicidad, etc.) será imposible incluirlas en una situación llamativa si primero no encontramos alguna forma de representarlas.

De ahí estas palabras de Sto. Tomás: «Por eso es necesario buscar esas semejanzas o imágenes, porque las realidades simples y espirituales se borran más fácilmente de la memoria si no van asociadas a alguna semejanza corporal».

Por ejemplo, los números. Imagina que te han dado cita para el dentista el próximo día 7. ¿Cómo acordarse de este número?

El siete, como cualquier cifra, no es un término que haga referencia a algo tangible, pero puedo representarlo —por ejemplo— con la figura de James Bond (por aquello de agente secreto *cero cero siete*).

Así, me imagino en la consulta del dentista junto a James Bond, pues le van a implantar un micrófono oculto en una muela. Por

romper el hielo, se me ocurre comentar: «¿Qué? ¿A cuántos has dado sepultura hoy?», ante lo que reacciona con una gélida mirada mientras su mano se desliza hacia el arma oculta bajo la chaqueta... ¡Pero quién me mandaría a mí decir nada!

Así, al pensar en el dentista, automáticamente me acordaré de James Bond —¡como para olvidarlo!— lo que apunta al número siete, es decir, que la cita con el dentista es el próximo día siete.

En resumen

En resumen:

a) Las cosas ordinarias y corrientes pasan desapercibidas mientras que lo extraño e inusual atrae la atención, por tanto, se recuerda mejor.

b) Así pues, aquello que queramos recordar hay que representarlo o imaginarlo en situaciones extrañas e inusuales que llamen la atención.

c) Y debemos buscar elementos concretos que representen aquellas cosas intangibles o desconocidas que deseemos memorizar.

Un paso más

Introducción

Sto. Tomás nos ha dado las claves, cierto, pero no se ha prodigado en explicaciones. Sin más auxilio, o eres un genio, o tendrás que invertir mucho tiempo y esfuerzo en el aprendizaje a base de prueba y error.

Para el caso de que no seas un genio, expondré brevemente algunos consejos que te ayuden a ser eficaz en el ejercicio de dos puntos fundamentales: las «imágenes» y las «realidades simples y espirituales».

Imágenes

Hemos visto como la memoria se despierta con ayuda de la imaginación, improvisando imágenes de situaciones extrañas, sorprendentes, inusuales... en definitiva, llamen la atención.

Pero, además, también conviene tener en cuenta estos detalles:

Emoción

Trata de imaginar siempre situaciones emocionantes, situaciones que por cualquier razón «conmuevan nuestro espíritu» —que decían los viejos tratados— pues, cuando algo nos afecta emocionalmente, nuestra atención se centra en ello con facilidad y mejor se recuerda.

Por ejemplo, aquel partido de fútbol del que hablaba al principio: si tuvieras que destacar alguna característica, ¿cuál sería? Que fue muy emocionante, lo que sin duda ayudó —y mucho— a que se te quedara en la memoria.

Por tanto, como decía antes, imagina siempre situaciones que despierten alguna emoción: la sorpresa —limones del tamaño de melones—, la venganza —golpear las estatuas de famosos filósofos—, el miedo —el agente 007 me va a meter un tiro—, etc.

Movimiento

Acción. No seas aburrido e improvisa en todas las situaciones algo de acción.

Habitualmente, a estas situaciones llamativas que creamos con intención de memorizar un dato se las llama «imágenes», pero en realidad siempre son como breves escenas de películas en las que ocurre algo, donde hay movimiento, donde hay acción. Debes evitar componer una imagen estática, tipo pintura o fotografía (en ciertos contextos tienen su razón de ser pero, en tu fuero interno, por regla general, ¡acción!).

Eso sí, importante: la acción debe girar entorno al elemento a recordar, evita despistarte con el atrezo.

Sentidos

Tratar de enriquecer las imágenes observando detalles que hagan intervenir todos tus sentidos.

Tomemos nuevamente el ejemplo de los limones. Aquí puedes fijar tu atención en:

- Vista: su color (¿son amarillos o todavía están un poco verdes?).
- Oído: la voz del vendedor, «¡limones como melones!» (éste podría cantar ópera).
- Olfato: su olor (no huelen igual recién cogidos del árbol que almacenados en cámaras frigoríficas).
- Gusto: imagina una señora dándole bocado a uno de estos limones tan grandes para ver si saben igual que los normales (¡Ahg!, ¡qué grima!).
- Tacto: la señora de antes no se acaba de convencer, pues dice que tienen un tacto esponjoso. ¿Será verdad? Imagínate apretujando uno de estos limones.

No siempre es necesario ser tan meticuloso como en este caso, pero sí es bueno que intervengan al menos un par de sentidos. Yo, por ejemplo, a menudo tengo la costumbre de imaginar diálogos, conformando una especie de «banda sonora» que completa la escena que estoy componiendo, actuando a la vez, conjuntamente, vista y oído.

Semejanzas

Hay dos modos de atar «las realidades simples y espirituales» a «semejanzas corporales», es decir, hay dos formas de representar las cosas abstractas e intangibles en algo fácil de imaginar, fácil de incorporar a una situación llamativa.

Símbolos

Una fórmula muy utilizada es recurrir a símbolos. Se trata de aprovechar objetos concretos que de algún modo estén relacionados con la idea a memorizar, que sean como equivalentes a dicha idea.

Antes hemos visto un ejemplo, cuando utilizábamos a James Bond para señalar el número siete: el famoso espía constituye el símbolo que representa algo intangible como «siete».

Veamos algún ejemplo más. ¿Cómo representarías ideas tales que «felicidad», «esperanza» y «amor»? ¿Qué símbolos utilizarías?

Felicidad: puede ser esa chapa redonda con una cara sonriente.

Esperanza: una conocida con ese nombre, por ejemplo, alguien que a menudo aparezca en televisión y se llame así, o el personaje de alguna novela que justamente tiene ese nombre.

Amor: el dibujo de un corazón, cupido lanzando flechas, algún cantante melódico que siempre canta canciones de amor, etc.

Por ejemplo, supongamos a un actor memorizando sus diálogos. Al sentarse en la silla debe decir: «no pierdas la esperanza». Bien, pues para acordarse de este pasaje puede imaginar sobre la silla un periódico con la foto de una conocida Esperanza a la que han encontrado después de estar perdida, ¡no la vuelvas a perder! («no pierdas la esperanza»).

Palabras sustitutas

La otra técnica consiste en lo que se conoce como «palabra sustituta». Es el mecanismo ideal cuando se trata de memorizar términos desconocidos.

Básicamente, se trata de jugar con las palabras cambiando aquella que queremos memorizar por algún término o expresión parecida — la palabra sustituta— que se pueda introducir fácilmente en una escena llamativa.

Es el recurso que hemos visto con el término «Estagira»: como eso no sé qué es, lo sustituyo por algo muy similar, la expresión «¡Esta gira!» (prácticamente, es lo mismo) y con ella improviso una situación llamativa.

Veamos más casos.

Los antiguos romanos llamaban al oro «aurum». Para recordar este término me fijo en que el oro es muy buen conductor de electricidad, así que imagino como cada vez que toco un anillo, cuando realmente es de oro, me da un calambrazo: «¡Au!» (=aurum).

Me presentan a Benasar. Como no es un nombre muy común es probable que lo olvide, así que intentaré evitarlo imaginando a Benasar como un experto en asar chuletas, de ahí que siempre lo inviten a las barbacoas: «ven a asar» (=Benasar).

He de comprar un medicamento llamado Omeprazol. Cuando se trata de palabras largas y complicadas, lo mejor es dividir las en

fragmentos. En este caso, improvisaré una escena con un hombre muy corpulento cuya sombra te cubre por completo, el «hombre para sol» (Ome-pra-zol).

Etcétera.

Notas para eruditos

Parte sensible

Nihil potest homo intelligere sine phantasmate
(nada puede entender el hombre sin imágenes)

ARISTÓTELES

Las páginas anteriores ponen el foco en el aspecto práctico o utilitario de las palabras de Sto. Tomás, pero no debe obviarse que fueron escritas, en buena medida, como resultado de una reflexión filosófica.

La memoria —dice Aristóteles— pertenece a la parte sensitiva del alma.

Tal como hemos visto, las imágenes, las figuras de objetos físicos captadas a través de los sentidos, se retienen fácilmente en la memoria pero, las cosas intelectivas, las ideas y abstracciones deducidas por la razón, se escapan si no las unimos a imágenes de objetos concretos. Esto sería la prueba de que la memoria pertenece a la parte sensitiva del alma.

Tal es la razón de que Sto. Tomás finalice la primera regla diciendo: «[...] el conocimiento humano se mueve más hacia lo sensible. De ahí que la memoria reside también en la parte sensible».

Niños

La última cuestión que nos queda por señalar es el tema de la niñez.

Aun hoy nos sorprende la facilidad con la que los niños aprenden un idioma mientras que los adultos, por más horas que pasen entre libros y profesores, a duras penas logran avanzar en una lengua distinta a la suya.

La explicación que se daba a este hecho en la antigüedad es que para un niño todo es nuevo, todo causa sorpresa y vive expectante por descubrir cuanto le rodea.

¿Que se recuerda mejor? Aquello que nos sorprende, que nos llama la atención... por eso a menudo olvidamos cosas que ocurrieron ayer y, sin embargo, todavía recordamos cosas que nos ocurrieron de niño, cuando todo era una novedad, cuando todo nos llamaba la atención.

A esto se refiere Sto. Tomás cuando dice: «[...] y esa es la razón por la que recordamos mejor las cosas de nuestra niñez». Con ello, sencillamente se hace eco de las palabras del antiguo profesor de retórica —el anónimo autor de *Rhetorica ad Herennium* citado en páginas anteriores—, que decía así:

Cuando vemos en la vida diaria cosas insignificantes, ordinarias, habituales, no solemos recordarlas porque no hay nada novedoso ni extraordinario que conmueva nuestro espíritu. Pero si oímos o vemos algo que sea excepcionalmente vergonzoso, deshonesto, inusual, grande, increíble o ridículo, solemos recordarlo mucho tiempo. Así, olvidamos habitualmente lo que estamos oyendo o viendo de forma inmediata ante nuestros ojos pero a menudo recordamos perfectamente lo que sucedió en nuestra infancia.

CAPÍTULO 2 — Lugares

Segunda regla

En segundo lugar es preciso organizar debidamente las cosas que se pretende conservar en la memoria, para poder pasar fácilmente de un objeto a otro. Por eso escribe el Filósofo en el libro *De mem. et reminisc.*: *A veces los lugares parecen ayudarnos a recordar. Y la causa de ello está en que se pasa velozmente de uno a otro.*

STO. TOMÁS DE AQUINO

Exposición

Orden

Supongamos que nos vemos ante el reto de memorizar esta secuencia de letras:

E F B D A C

No es algo complicado, apenas seis letras. Memorízalas.

¿Ya? De acuerdo, a continuación vamos a repetir el ejercicio memorizando esta otra secuencia de letras:

A B C D E F

Ahora comparemos resultados: ¿cuál ha sido más difícil de memorizar, en cuál has invertido más tiempo? Y, sin echar la vista atrás, ¿cuál recuerdas mejor, cuál podrías reproducir más fácil y rápidamente?

A pesar de que ambas series están formadas por las mismas letras, la primera, sin duda, ha requerido más esfuerzo y, aun así, se recuerda peor. ¿Por qué?

La respuesta es obvia: en la primera serie las letras están dispuestas al azar, sin orden ni concierto, mientras la segunda serie muestra las letras en orden alfabético. Es ese conocido orden alfabético —la única diferencia entre una serie y otra— lo que nos ha ayudado a memorizar la secuencia de letras.

De esta experiencia fácilmente se deduce que seguir un orden ayuda mucho al recuerdo.

Por ejemplo, imaginémonos de nuevo en el mercado buscando los ingredientes necesarios para preparar una lasaña —o cualquier otro plato—. Si te pones a comprarlos conforme vienen a la mente, seguramente al llegar a casa caerás en la cuenta de que se te ha olvidado comprar tal o cual cosa y empezarás a despotricar por tu mala memoria. ¡Error!

No se trata de que tengas mala memoria, sino que has seguido... mejor dicho, no has seguido un procedimiento correcto, es decir, no has seguido ningún orden.

La próxima vez, haz lo siguiente: cuando estés en el mercado, imagínate en la cocina preparando la lasaña, ¿cómo lo haces? Primero pones a calentar la sartén con un poco de aceite (comprar

aceite), después añades la cebolla y el ajo picado (comprar cebolla y ajo), etc.

De este modo, siguiendo el orden en que se utiliza cada ingrediente, lograrás acordarte de todos ellos.

Además, observa que, instintivamente, siempre seguimos un orden al tratar de recordar unos datos.

Por ejemplo, recita el nombre de los jugadores de tu equipo de fútbol. Adelante, inténtalo. Seguro que empezarás por el portero —o delantero— y siguiendo posiciones adyacentes habrás ido recorriendo todo el campo, es decir, has seguido un orden. Algo parecido harías en caso de que te pidiese recitar los nombres de tus compañeros de trabajo, o familiares, etc.

En definitiva, recordamos mucho mejor cuando tratamos de recuperar las cosas siguiendo un orden determinado. Por eso dice Sto. Tomás: «es preciso organizar debidamente las cosas que se pretende conservar en la memoria».

Dicho de otro modo: a la hora de memorizar cualquier serie de datos, lo primero será analizar y organizar esos datos conforme a algún criterio, de modo que después podamos fácilmente recordarlos siguiendo un orden determinado.

Un ejemplo más. ¡Nos vamos a la playa! Hay coger las aletas, la sombrilla, el bronceador, las chanclas, la toalla, las gafas de buceo... y el bañador.

Si quieres estar seguro de no olvidar nada, organiza la lista de forma lógica, siguiendo un orden. Personalmente, prepararía la lista así, en una secuencia de tres pasos:

Bañador – chanclas / sombrilla – toalla – bronceador / aletas – gafas buceo.

Siguiendo una línea temporal, al llegar a la playa lo primero que hago es vestir el bañador y calzar las chanclas; luego, en la arena

planto la sombrilla, extendiendo la toalla y me pongo bronceador; por último, en el agua, las aletas y gafas de buceo.

Aunque en realidad salga de casa con el bañador puesto, repasando esta secuencia me aseguro de no olvidar nada.

Lugares

— Vale, todo esto esta muy bien —dirás—, pero... ¿y si tengo que memorizar una serie de cosas conforme vienen?

Bueno, pues entonces nos valdremos de un orden auxiliar, aprovecharemos los «lugares».

Sto. Tomás, citando a Aristóteles, nos dice: «Por eso escribe el filósofo en el libro *De mem. et reminisc*: A veces los lugares parecen ayudarnos a recordar».

¿A qué se refería Aristóteles con eso de los lugares?

Según cuenta la leyenda, que llega hasta nosotros a través de la narración del orador romano Marco Tulio Cicerón (*De oratore*, II, 350–360) le ocurrió al antiguo poeta griego Simónides de Ceos estar recitando unos versos en un banquete cuando le llaman para que acuda a la puerta, pues dos jóvenes preguntan por él; al salir no ve a nadie, pero justo en ese momento se derrumba el edificio sepultando a todos los asistentes. Tan destrozados quedaron bajo los escombros que era imposible identificar los cuerpos, pero Simónides, que había sobrevivido al hallarse fuera, se dio cuenta de que observando el lugar que ocupaba cada cual podía acordarse de quienes eran: seguramente al ver el rincón se acordó de que en esa esquina estaba Fulano, la copa de al lado le recordó a Mengano sirviéndose vino, frente a la estatua que había a continuación se acomodaba Zutano, etc.

[...] se dice que Simónides había identificado a cada uno de los que había que enterrar por acordarse en qué lugar estaba recostado cada cual. Y que entonces, advertido de esta circunstancia, había descubierto que la posición de algo era lo que en particular iluminaba su recuerdo.

Así fue como se inventó lo que hoy conocemos como método de los lugares, también llamado método *loci* (en latín *loci* significa «lugares») o, menos común, método topográfico (del griego *τόπος*, lugar).

¿En qué consiste este método de los lugares? Veámoslo con un sencillo ejemplo.

Lo primero, siempre, es tener preparada una serie ordenada de lugares, lo que habitualmente denominamos una ruta o itinerario.

Estas rutas pueden construirse de muchas formas. Quintiliano, en tiempos del imperio romano, ya describía un sistema que todavía es de los más habituales en nuestros días: consiste, simplemente, en aprovechar lugares de nuestra propia vivienda.

Por ejemplo, ahora mismo estoy en el salón de casa; echando un vistazo alrededor, de izquierda a derecha veo, en primer lugar, la lámpara de pie, después aparecen unas sillas, a continuación el televisor, etc.

Pues bien, estos elementos formarán la ruta del salón: lámpara de pie (lugar 1), sillas (lugar 2), televisor (lugar 3), etc.

Perfecto, ahora que ya tengo una ruta, puedo iniciar la tarea de memorizar cualquier serie de datos.

Por ejemplo, supongamos que nos dan la siguiente lista de materias: matemáticas, astronomía, física, química, geología, paleontología, biología, botánica, zoología y medio ambiente (se trata las diversas categorías en que las bibliotecas agrupan los libros de ciencias).

El procedimiento consiste en relacionar o asociar cada dato con cada lugar de la ruta, creando un vínculo entre ambos. ¿Cómo? Muy sencillo, integrándolos en una imagen llamativa, tal como veíamos en el capítulo anterior.

· Lámpara de pie (lugar 1) / Matemáticas:

Las matemáticas siempre me hacen pensar en números, operaciones aritméticas, etc. Estoy viendo la lámpara de pie y me pregunto: «¿consumirá mucho?». Así que saco la calculadora, consulto las características de la lámpara de pie, el precio del kilovatio/hora, y empiezo a echar números, a ver si las matemáticas me ayudan a llegar a fin de mes.

· Sillas (lugar 2) / Astronomía:

Astronomía me evoca el sol, la luna, los planetas, etc. En este caso, imagino una divertida escena en la que están el sol y la luna sentados en las sillas haciendo terapia de parejas, pues últimamente andan un poco «distanciados»: el sol se queja de que cuando emerge por las mañanas ella siempre corre a esconderse tras el horizonte.

· Televisor (lugar 3) / Física:

Física, ley de la gravedad, Newton, la manzana... pues no, mi televisor no va a ser como la manzana que cae al suelo, que me costó un buen dinero: voy a engancharlo bien a la pared con unas fuertes fijaciones que, ni gravedad, ni nada lo despega de ahí.

Y así, sucesivamente, voy relacionando cada dato con cada lugar del salón.

Cuando quiera recordar la lista de materias, bastará con mirar a mi alrededor: al ver la lámpara de pie me acordaré de los cálculos (matemáticas), las sillas me evocarán el sol y la luna (astronomía), el televisor sus fuertes fijaciones anti-gravedad (física), etc.

¡Pruébalo!

Mira a tu alrededor, completa la columna de lugares de la siguiente tabla y construye llamativas imágenes asociando cada lugar con cada materia. Adelante.

LUGARES	MATERIAS
	matemáticas
	astronomía
	física
	química
	geología
	paleontología
	biología
	botánica
	zoología
	medio ambiente

¿Ya? Pues ahora, con una mano cubre la columna de materias y, mirando solamente la lista de lugares, dime en el orden correcto las diez materias a memorizar.

Asombroso, ¿verdad? Seguramente hayas recordado prácticamente de todas las materias simplemente viendo los lugares. De ahí aquellas palabras de Aristóteles —a las que se adhiere Sto. Tomás— cuando escribe: «[...] los lugares parecen ayudarnos a recordar».

Práctica

Importante: es vital que pongas en práctica el ejercicio anterior y memorices las diez materias del modo descrito.

Considera que por más palabras que yo utilice para describir un licor, por ejemplo, realmente nunca conocerás su sabor hasta que lo pruebes. Del mismo modo, por más palabras que leas sobre el método de los lugares, nunca conocerás su eficacia hasta que lo pruebes.

Insisto, por tanto, en la conveniencia... ¿qué digo conveniencia?, en la ¡necesidad! de realizar el ejercicio propuesto.

Es más, te invito a repetir el ejercicio memorizando nuevos datos que para tí sean útiles (o improvisa tomando al azar una lista de diez palabras que memorizar, tan solo es para experimentar y comprobar la eficacia del sistema).

Un paso más

Introducción

El método de los lugares descrito en las páginas anteriores, a pesar de su antigüedad, está plenamente vigente en nuestros días, tanto en su formato original como en las diversas variantes que a lo largo de los siglos se han ido implementando (más adelante describo alguna). Incluso los más actuales sistemas se basan en los mismos principios.

Vale la pena, por tanto, detenernos a examinar con un poco más de detalle sus dos pilares fundamentales, los lugares e imágenes.

Sobre los lugares

¿Por qué trazar una ruta por dentro de nuestra propia casa? La respuesta es simple: porque se trata de un sitio que conocemos muy bien.

Por ejemplo, si diseñara una ruta estando de visita en casa de mis tíos, mientras permaneciese allí, con todos los lugares escogidos a la vista, no habría problema. Pero cuando más adelante, estando en otro sitio, tuviera que recordar los datos que memoricé en aquellos lugares, al no ser muy conocidos probablemente de alguno me olvidaría, con lo cual perdería el dato asociado a dicho lugar.

Las rutas deben, por tanto, construirse sobre entornos muy conocidos, de tal modo que después, estemos donde estemos, con el pensamiento podamos volver a recorrer todos los lugares sin titubeos, como si realmente estuviésemos frente a ellos. Es decir, debemos poder cerrar los ojos y mantener en nuestra mente una imagen clara y diáfana de los lugares.

¿Qué mejor entorno, por tanto, que nuestra propia casa, tan conocida que hasta podríamos andar por ella con los ojos cerrados? También podría valer nuestro lugar de trabajo, la casa de nuestros padres donde vivimos de niños... cualquier estancia que, en definitiva, conozcamos bien.

Además, para mayor seguridad, a la hora de diseñar una ruta tendremos en cuenta estas dos normas:

1.- Las rutas deben ser lineales, avanzando siempre en el mismo sentido. Hay que evitar el zigzag o una cosa arriba y otra abajo.

2.- Utiliza distancias regulares, procurando que entre un lugar y otro haya siempre, más o menos, la misma distancia. No conviene encontrar unos lugares muy próximos y otros muy alejados.

Con esto se pretende que, en caso de duda, sea fácil deducir qué lugar va detrás de cual. Por ejemplo, estoy pensando en el salón de casa y no recuerdo qué lugar viene después del televisor. Bien, como sigo una ruta lineal de izquierda a derecha, sé que el siguiente lugar debe estar a la derecha del televisor y, además, como siempre mantengo una distancia aproximada de un metro de separación, sé que debe ser algo situado a un metro a la derecha del televisor: ¡claro!, el cuadro del velero en la pared.

Sobre las imágenes

Sobre las imágenes ya hemos tratado en el capítulo anterior, al hablar de la regla número uno de Sto. Tomás.

Su función, en este caso, es establecer un vínculo entre un lugar y un dato a través de alguna llamativa escena, de tal modo que, al pensar en un lugar, automáticamente nos venga a la memoria el dato asociado.

Por ejemplo, si estuviera utilizando la ruta del salón para memorizar los ingredientes de la lasaña, asociaría:

Lámpara de pie (lugar 1) / aceite (ingrediente 1): la lámpara de pie chorrea aceite, incluso ha hecho charco y casi me mato al resbalar con el aceite al pasar junto a la lámpara de pie.

Sillas (lugar 2) / cebolla y ajo (ingrediente 2): las sillas, como en unos dibujos animados, discuten porque se acusan de mal aliento: «¡Échate hacia allá, que apesta a ajo!», «¡Échate tú, que el olor a cebolla me hace llorar!» (en este caso aprovecho que el segundo lugar son dos sillas para unir dos ingredientes, el ajo y cebolla).

Y así sucesivamente. Cuando estuviera en el mercado, para estar seguro de no olvidar nada, mentalmente repasaría los lugares del

salón con el propósito de que, a través de las llamativas imágenes creadas, cada lugar me recordase cada una de las cosas a comprar.

La pregunta

— ¿Pero tengo que utilizar siempre la misma ruta? ¿Qué pasa si ya la he utilizado para memorizar unas cosas y ahora tengo que memorizar otras?

En principio, los sistemas mnemotécnicos van a ayudarnos a recordar una serie de datos de forma temporal, pues se pueden dar dos casos:

a) que se trate de datos importantes que utilizamos a menudo, con lo cual acabaremos interiorizándolos y los recordaremos sin necesidad de recurrir a técnica ninguna, o bien

b) que se trate de datos que dentro de un tiempo, cumplido cierto objetivo, ya no necesitaremos y nos podremos olvidar de ellos.

En ambos casos, después cierto tiempo los lugares de la ruta volverán a estar «libres» y podemos volverlos a utilizar para memorizar nuevos datos sin problemas.

No obstante, en la práctica sucederá a veces que deseemos memorizar una serie de datos sin olvidar aquellos datos memorizados anteriormente, es decir, que al pensar en un lugar, éste todavía deba tener muy viva la imagen de un dato anterior.

Si constantemente construimos imágenes mnemotécnicas utilizando los mismos lugares, pueden llegar a surgir las denominadas interferencias: que al pensar en tal lugar, nos venga a la memoria diversas imágenes sin que podamos distinguir a que serie de datos pertenece cada cual.

La solución, entonces, es simple: preparar varias rutas. Si a la hora de memorizar ciertos datos los lugares de una ruta están

«ocupados», pues sencillamente utilizamos los lugares de otra ruta que esté «libre». Así, unos datos estarán memorizados en un sitio y otros datos en otro sitio, evitando posibles interferencias.

Otra opción es diseñar una ruta más o menos larga y para distintos datos utilizar distintos tramos. Por ejemplo, en un recorrido por dentro de casa, para memorizar unos datos emplearía los lugares del salón y, para otros datos, los lugares del dormitorio.

Variaciones

Como señalaba anteriormente, el ingenio ha dado pie a diversas variaciones del método de los lugares.

Una modalidad muy popular consiste en diseñar una ruta a través de los distintos lugares de una calle conocida, aprovechando a los vecinos o los comercios que vas encontrando a tu paso. Por ejemplo, imaginemos un paseo por la plaza del pueblo empezando por el punto más representativo, que bien pudiera ser la iglesia (iglesia = lugar 1), a su lado está la oficina de correos (correos = lugar 2), después aparece la farmacia (farmacia = lugar 3), etc. De esta forma, los distintos datos a memorizar los iré asociando con la iglesia (lugar 1), oficina de correos (lugar 2), la farmacia (lugar 3), etc. o bien con las personas que encuentre allí: sacerdote (lugar 1), cartero (lugar 2), farmacéutico (lugar 3), etc.

Llevando esta idea a mayor escala, podría también diseñar una ruta a través de las distintas ciudades que atravieso durante un viaje. Por ejemplo, unos cien años después de Sto. Tomás, un fraile franciscano llamado Eiximenis proponía aprovechar las ciudades que encontramos durante el viaje desde Roma hasta Santiago de Compostela, asociando los datos a memorizar con los elementos más representativos de cada ciudad. El Camino de Santiago se convierte así en una ruta mnemotécnica.

También es característico de la edad media el diseño de rutas aprovechando las partes de nuestro cuerpo: pie (lugar 1), tobillo (lugar 2), pantorrilla (lugar 3)... y así sucesivamente hasta la cabeza. Este sistema tiene una ventaja y es que, estemos donde estemos, para recordar los diversos lugares de la ruta bastará con mirarse a uno mismo.

Durante el renacimiento, con la proliferación de la imprenta y popularización de los libros, empiezan a difundirse ideas más elaboradas. Por ejemplo, uno de los nombres más conocidos de la época, Pedro de Rávena, aprovechaba el orden del abecedario y construía rutas con sus amigos: Alberto (empieza por A = lugar 1), Benedito (empieza por B = lugar 2), etc. Así, a la hora de recordar, simplemente repasaba la lista alfabética de sus amigos y recuperaba aquello anteriormente relacionado con cada uno de ellos. Por cierto, nuestro protagonista fue un personaje polémico porque no solo aprovechaba a sus amigos, también a sus amantes (a las que sugería imaginar en situaciones «picantes» para acordarse así mejor de la escena elaborada).

Otra posibilidad consistía en confeccionar una ruta con objetos con forma de letras: una escalera de tijeras (forma de A = lugar 1), el perfil de un laúd (forma de B = lugar 2), una herradura (forma de C = lugar 3), etc. Estos sistemas, que se apoyan en el orden alfabético de las letras, es lo que hoy conocemos como «método del abecedario».

A veces estos sistemas se combinaban para lograr así largas rutas con muchos lugares, pudiendo entonces memorizar muchos datos. Por ejemplo, un antiguo profesor de la universidad de Salamanca, Juan Alfonso de Benavente, proponía imaginar una habitación donde cada lugar estuviese ocupado por una persona que a su vez tuviese varios lugares señalados a lo largo de su cuerpo. Por ejemplo, si imagino una estancia con diez personas y cada una de ellas equivale a diez lugares, esa estancia proporcionará en total una ruta de cien lugares.

Estas estancias imaginarias con multitud de lugares es lo que históricamente se ha denominado «palacios de la memoria», aunque en nuestros días tiende a confundirse con el modelo clásico de la ruta a través de casa.

Notas para eruditos

El pensamiento de Aristóteles

Aristóteles se ha percatado de que «Los actos del recuerdo tienen lugar, cuando un movimiento o impulso sucede naturalmente a otro». Se refiere al siguiente hecho.

Estoy en la calle esperando el autobús. Una chica con falda roja cruza la acera y me viene a la mente la protagonista de la película de ayer, pues también vestía una falda muy parecida en la clásica escena de la damisela en apuros, poco habitual en nuestros días donde predomina la imagen de chica fuerte y decidida, como mi amiga Carmen a quien, por cierto, tengo que comprar un regalo por su cumpleaños.

En este ejemplo, una falda me ha llevado a recordar el regalo de cumpleaños porque una cosa me ha llevado a pensar en otra parecida, que a su vez me ha hecho pensar en otra, etc.

Por esta razón, seguimos ordenada y continuamente el rastro cuando pensamos, partiendo del presente o de alguna cosa, o bien de algo semejante o contrario a lo que buscamos, o bien de algo íntimamente relacionado con ello.

De aquí deriva la idea de que siempre podríamos llegar a recordar aquello que buscamos si dispusiéramos de algún elemento inicial a

partir del cual recorrer la secuencia de pensamientos que nos condujesen hasta el dato buscado.

Sucede a menudo que uno no puede recordar de momento, pero puede conseguirlo buscando y acaba por hallar lo que quería. Esto tiene lugar, iniciando muchos movimientos o impulsos, hasta que al fin uno inicia uno de tal clase, que conducirá efectivamente al objeto de su búsqueda [...] Pero, se debe asegurar el punto de partida. Por esta razón algunas personas parecen recordar, partiendo de los lugares.

Cuando Sto. Tomás lee esto de los lugares ve claramente como Aristóteles se está refiriendo al sistema mnemotécnico conocido como método de los lugares, cuya efectividad sería la prueba de validez de sus ideas.

¿Por qué funciona esta técnica de memorización? Porque a través de una secuencia ordenada de lugares —razona Sto. Tomás— el pensamiento puede pasar rápidamente de un lugar a otro, alcanzando así rápidamente el recuerdo de aquello que cada lugar lleva asociado.

Pero bien pudiera ser que Aristóteles tuviera en mente otra idea al escribir estas palabras.

Observa el caso del televisor que veíamos en páginas anteriores. Al llegar al lugar señalado por el televisor, este no nos lleva directamente al dato de «física», sino que en realidad desencadena una serie de pensamientos que nos conducen hasta el dato de «física»: televisor > anclajes > anti-gravedad > física.

Por tanto, para Aristóteles, es posible que el lugar no sea más que el primer movimiento o impulso que inicia una secuencia ordenada de pensamientos, la que nos conduce hasta el dato buscado, mientras Sto. Tomás parece interpretar que es la secuencia ordenada de lugares —que el pensamiento puede recorrer fácilmente— lo que nos lleva al éxito.

No importa. Aun cuando este pasaje de Aristóteles constituya un desafío incluso para eruditos de nuestros días, que lo ven extraño y embarullado —no envidio el trabajo de quien que ha de deducir el significado del texto original para transmitir después esas mismas ideas en otro idioma—, a efectos prácticos ambas interpretaciones son válidas, pues ambas se ajustan a la realidad.

CAPÍTULO 3 — Interés

Tercera regla

En tercer lugar se debe poner interés y amor en lo que queremos recordar, pues cuanto con mayor fijeza queden impresas las cosas en el alma, con menos facilidad se borran. *De ahí que —afirma también Tulio en su Rhetor.— el interés conserva íntegras las figuras de las representaciones.*

STO. TOMÁS DE AQUINO

Exposición

Introducción

Una vez, hace ya tiempo, por avatares de la vida conocí a un hombre que estaba preparando un viaje a China: planeaba repetir los pasos de antiguos mercaderes por lo que antaño fue la histórica ruta de la seda. Después de muchos meses y numerosas gestiones, había logrado finalmente un permiso de las autoridades chinas para recorrer el país

y tenía incluso asignado un guía (¿espía?) estudiante de español que conocía nuestro idioma.

Conversando sobre la aventura se nos hizo tarde y alguien propuso: «¡Oye!, ¿por qué no vamos a cenar a un restaurante chino que hay aquí cerca?». Entre plato y plato, nuestro entusiasta aventurero iba desgranando su proyecto, los valles que atravesaría, las ciudades que visitaría, los monasterios donde, quién sabe, desvelaría algún misterio...

De pronto sacó un bolígrafo, apartó unos platos, y sobre el mantel de papel empezó a trazar un mapa con los ríos, las montañas, los valles, etc. Y entonces me di cuenta de que no solo estaba dibujando toda la zona de memoria sino que, además, conocía los nombres de todos los lugares... ¡en chino! Y, hasta donde sé, no había utilizado técnica alguna para memorizar todos esos datos.

Fue entonces cuando caí en la cuenta de que no existe mejor técnica de memorización que la pasión por aquello que se hace.

Por eso dice Sto. Tomás: «se debe poner interés y amor en lo que queremos recordar» pues, cuando algo nos interesa, nos gusta, instintivamente nuestra atención se centra en ello y, con la atención, llega la memoria (aunque sea de modo involuntario).

Por ejemplo, todos conocemos el clásico caso del chaval que teniendo problemas en la escuela puede recitar el nombre, edad y nacionalidad de todos los jugadores de su equipo de fútbol sin ninguna dificultad. ¿Cómo es posible que tenga tan buena memoria para unas cosas y tan poca para otras? La respuesta es sencilla: como buen aficionado, no pierde detalle de lo que ocurre en su equipo de fútbol, mientras que las lecciones del profesor le resultan tediosas y anodinas. Su memoria está donde está su atención, es decir, en lo que le resulta interesante.

La pregunta

— ¿Y cómo hago interesante algo que no me gusta pero que no tengo más remedio que memorizar?

Bueno, en el caso del chico aficionado al fútbol se le podría preguntar: si con un puñado de cal puedes pintar una raya de dos metros, ¿cuántos puñados de cal necesitarías para pintar el círculo central del campo?; y si el lateral de tu equipo corre cien metros en once segundos, ¿cuánto tardaría en volver a posiciones de defensa desde el área rival?; etc. Cuando caiga en la cuenta de que con unas simples fórmulas puede dar respuesta a estas y otras otras cuestiones relevantes para el juego, quizás empiece a tomar cierto interés por las matemáticas.

Obviamente, cada materia tiene sus particularidades y cada persona sus preferencias, pero un buen punto de partida sería detenerse un momento —o dos— y analizar concienzudamente el asunto tratando de buscar alguna característica destacable, algún aspecto útil, curioso, divertido, extraño, etc. que permitiese abordar el tema desde un punto de vista más interesante.

Un procedimiento que puede ayudar a encontrar ese punto de interés a determinados temas consiste en formular toda una batería de preguntas alrededor del asunto en cuestión: ¿por qué esto es así?, ¿quién lo inventó?, ¿con qué propósito?, ¿cuándo?, ¿qué significa exactamente?, ¿qué hay que se asemeje?, ¿es efímero o intemporal?, etc.

La constitución

En cierto modo, estamos ante la reiteración de la primera regla de Sto. Tomás, cuando nos advertía que debemos buscar «semejanzas con las cosas que intentamos recordar, pero que no sean imágenes

corrientes, ya que siempre nos sorprenden más las cosas inusitadas y les prestamos mayor y más intensa atención».

Por ejemplo, muchas personas que deciden preparar unas oposiciones se encuentran con la exigencia de tener que conocer la Constitución Española, aun cuando opten a un puesto que no guarda relación alguna con la legislación —al menos, no de forma directa—. Maldita la gracia tener que aprenderse y llevar en la memoria las docenas de artículos que forman la Constitución, cuando es un tema por el que jamás han tenido ni el más mínimo interés.

Pero, si consiguiesen darle la vuelta, la cosa podría resultar muy entretenida.

Supongamos que preparas unas oposiciones porque quieres cambiar de trabajo; estás harto de aguantar al jefe, al que ya no soportas más. Asistes a unas clases donde el profesor explica que uno de los artículos importantes que hay que conocer es el primero, que en esencia viene a decir que España se constituye en un «Estado de Derecho»: esto significa que la ley debe ser cumplida por todos, que todo el mundo —sea cual sea su condición— está sometido a las mismas leyes.

Imagina entonces la siguiente escena: el jefe llega con retraso a la oficina y, enfadado, le recriminas que llega tarde, que estamos en un *estado de derecho* y que si la hora de entrada es a las ocho, él debe estar en la oficina a las ocho en punto, como todo el mundo. ¿No sería divertido, por una vez, echarle la bronca al jefe en lugar de estar aguantando siempre sus enfados?

Por tanto, ¿de qué trata el primer artículo de la Constitución? Es decir, ¿qué es lo primero (primer artículo) que ocurre con el jefe al llegar a la oficina? Que ha llegado tarde y le recrimino que la hora de entrada es la misma para todo el mundo, la ley es la misma para todos (estado de derecho).

Si quisiera recordar más detalles, simplemente elaboro una escena más completa. Por ejemplo, el citado artículo primero dice también: «[...] que propugna como valores superiores de su ordenamiento jurídico la libertad, la justicia, la igualdad y el pluralismo político».

Entonces, imagino además que, en pleno arrebatado, cojo un souvenir de la estatua de la libertad —que utilizo como pisapapeles— y, poniéndola ante sus narices, le digo al jefe: «porque sin libertad (libertad) no hay justicia (justicia) y se pierde la igualdad (igualdad)», mientras pienso «vaya discurso estoy soltando, parezco un político cualquiera (pluralismo político)».

De este modo, con un poco de creatividad e imaginación, voy transformando lo que en principio es un tostón en algo divertido e interesante. Y, siendo interesante, conseguire más fácilmente el objetivo de recordarlo.

Así se cumple esa premisa de Sto. Tomás cuando, citando la *Rhetorica*, dice aquello de que «el interés conserva integras las figuras de las representaciones».

Un paso más

Memoria verborum

Puede que alguna vez quieras memorizar un pasaje o alguna frase de forma literal, palabra por palabra, que siempre queda muy bien y transmite la impresión de que dominas la materia a la perfección.

Esto es lo que en tiempos del imperio romano se llamaba «*memoria verborum*», pero el asunto acarrea cierta polémica porque aplicar las técnicas de memorización a este fin significaba tener que buscar una imagen para cada término y, claro, disponer

también de rutas con tantos lugares como palabras hubiera que recordar, asociando la imagen de cada término con cada lugar de ruta... y todo este esfuerzo para memorizar tan solo un pequeño fragmento de texto.

Cicerón no parece mostrar inconveniente y tan solo advierte que «recordar las palabras —cosa que nos resulta menos necesaria— se consigue con una mayor variedad de imágenes». Sin embargo, para Quintiliano, que aborda el tema desde el punto de vista del orador, es una tarea absurda pues, además de la dificultad de encontrar una imagen para cada término, será imposible pronunciar un buen discurso si la mente ha de estar ocupada en recorrer lugares y recuperar palabras: «Porque, ¿cómo podrá fluir unido todo el conjunto del discurso, si por causa de cada una de las palabras hay que mirar una por una a las imágenes de su sentido?».

El autor de la *Rhetorica ad Herennium*, en que se apoya Sto. Tomás, considera esta tarea útil tan solo como ejercicio, pues «quien desea realizar cosas fáciles sin esfuerzo ni pena previamente debe haberse ejercitado en las difíciles».

Pero lo interesante es cuando escribe:

Sé que la mayoría de los escritores griegos que han tratado sobre la memoria se esforzaron en reunir imágenes correspondientes a numerosas palabras, de manera que las personas interesadas en aprenderlas de memoria las tuvieran a su disposición sin necesidad de perder su esfuerzo en buscarlas.

No obstante, considera este trabajo un esfuerzo inútil porque cada persona es un mundo y, aquella imagen que para uno es ideal, para otro es un sinsentido que no le ayudará a recordar nada. Por ejemplo, relacionar las matemáticas con el fútbol no servirá para interesar a un chico al que no le gusta ese deporte. Del mismo modo, la escena del discurso al jefe puede que sea válida para algunos, pero poco efectiva

para quien no tiene jefe —o se lleva bien con él— o simplemente tiene otra motivación.

La conclusión, por tanto, es que cada cual debe construir sus propias imágenes, improvisar sus propias escenas conforme a lo que para él sí sea interesante. De ahí que nuestro autor finalice diciendo: «por ello es preferible que cada uno se procure las imágenes que le resulten más apropiadas». Y añade una nota para maestros: que sean los alumnos quienes busquen lo que para ellos mismos sea adecuado.

[...] la tarea de un maestro es enseñar el método de investigación que convenga en cada caso y presentar para mayor claridad una muestra o dos, a modo de ejemplo, pero no todo lo que pertenezca a una determinada categoría.

La canción del pirata

— De acuerdo, todo esto está muy bien pero, si quiero memorizar un texto palabra por palabra, ¿exactamente cómo lo hago?

Puesto que las clásicas técnicas de memorización no van a ser de gran ayuda en este caso —soy de la opinión de Quintiliano—, quizás la mejor opción sea adoptar la misma estrategia de los actores cuando memorizan sus diálogos, es decir, ensayar, ensayar y ensayar hasta que el texto se quede en la memoria por pura repetición.

Lo que sí puede ser de ayuda es recrear mentalmente la imagen que transmite el texto, incluyendo elementos clave que supongan puntos de referencia, que nos den alguna pista.

Por ejemplo, supongamos que hemos de memorizar la famosa *Canción del pirata* de Espronceda:

*Con diez cañones por banda,
viento en popa a toda vela,*

*no corta el mar, sino vuela,
un velero bergantín;*

*bajel pirata que llaman
por su bravura el Temido
en todo el mar conocido
del uno al otro confín.*

...

Imagino un antiguo navío navegando por alta mar. De pronto se abren las troneras y asoman los cañones (esto señala los primeros versos: «Con diez *cañones* por banda...») y se iza una bandera pirata (siguen los versos de «bajel *pirata* que llaman...»), etc.

La escena que tengo en mente actúa como índice, como un apuntador que va dando pie a los distintos fragmentos del texto.

Notas para eruditos

El pensamiento de Quintiliano

Sto. Tomás no lo sabe, pero cuando habla de «poner interés y amor» se está sumando a una corriente de opinión que doce siglos antes ya expresara Quintiliano.

Aun cuando reconocía cierta utilidad a los sistemas mnemotécnicos, para el rétor romano la verdadera memoria provenía del trabajo duro:

Verdad es que yo no quisiera negar que estos recursos indicados sean útiles para algunos casos [...] Pero si alguno me pregunta acerca de la única y de la que es el arte mayor de la memoria, mi respuesta es ésta: ejercicio y aplicación,

aprender mucho de memoria, reflexionar mucho, y si puede hacerse cada día, es el recurso de más poderosa eficacia.

Esta idea adquirirá especial relevancia con los humanistas del siglo XVI, principalmente entre quienes —por las razones que fueren— se muestran contrarios al uso de las típicas imágenes mnemotécnicas. El mejor ejemplo nos lo proporciona Erasmo de Rotterdam cuando, en un pasaje que recuerda a Quintiliano, afirma: «no niego que se puede auxiliar la memoria con lugares e imágenes, sin embargo, la mejor memoria se basa en tres muy importantes cosas, a saber, estudio, orden y solitud».

Y se ratifica en esta idea cuando en uno de sus coloquios, *Ars notoria*, cuestionado sobre la posibilidad de algún atajo en los estudios, concluye: «Yo te aseguro que no he conocido otro arte de aprender que la solitud en el trabajo, el amor al saber y la perseverancia en el estudio».

Sto. Tomás no rechaza el uso de imágenes, al contrario, sabe que es un recurso muy eficaz para la memoria, pero para que resulte realmente eficaz es necesario también un análisis, una reflexión... en definitiva, un proceso que hay que tomar con «interés y amor».

El error

Pero, lo curioso del caso, es que Sto. Tomás desarrolla esta tercera regla a partir de un error.

En la *Rhetorica ad Herennium* hay un pasaje donde el autor describe las condiciones ideales que deberían cumplir los entornos por donde transcurren las rutas del método de los lugares. Uno de sus consejos es que se trate de sitios poco transitados, pues «la afluencia de personas y sus idas y venidas alteran y debilitan los rasgos de las imágenes», y añade:

solitudo conservat integras simulacrorum figuras
(los entornos desiertos conservan intactas sus formas)

Bien fuese por una errata en la copia manuscrita, bien por un fallo del propio santo, lo cierto es que donde corresponde *solitudo* (soledad) Sto. Tomás lee *sollicitudo* (solicitud) y por eso, al citar este pasaje, dice aquello de que «el interés conserva íntegras las figuras de las representaciones».

Bueno, obviamente, poner interés en la composición de las imágenes mnemotécnicas sin duda ayuda al recuerdo, por lo que la frase no carece de sentido. Pero tiene su guasa que esta regla, y todo cuanto implica, haya surgido de una simple equivocación.

CAPÍTULO 4 — Reflexión

Cuarta regla

Finalmente, es conveniente pensar con frecuencia en lo que queremos recordar. Por ese motivo afirma el Filósofo en el libro *De mem. et reminisc.* que *la reflexión conserva la memoria*, porque, como escribe también en el mismo lugar, *la costumbre es como una naturaleza*. Por eso precisamente recordamos con rapidez las cosas que estamos acostumbrados a considerar, como si de un modo natural pasáramos de una cosa a otra.

STO. TOMÁS DE AQUINO

Exposición

Repasar

Sto. Tomás no descubre nada nuevo cuando afirma que «es conveniente pensar con frecuencia en lo que queremos recordar», es decir, que conviene repasar las cosas para no olvidarlas.

Puede parecer obvio, pero hay personas con la convicción de que si memorizan algo con ayuda de unas técnicas de memorización, ese algo ya no lo olvidarán jamás. Y no es así.

El olvido tiene una importante función, que es limpiar nuestra mente de datos irrelevantes. No importa si los datos han entrado en la memoria con técnicas de memorización o sin ellas, la norma es clara: lo que no se usa no es útil, por tanto, hay que eliminarlo.

El único modo seguro de evitar el olvido consiste en volver a prestar atención, de vez en cuando, a los datos memorizados, de modo que estos permanezcan vigentes —útiles— en la memoria. En una palabra: repasar.

Supongamos que memorizas un importante número de teléfono al que llamar en caso de emergencia. Si no surge la necesidad de utilizar ese número es probable que al cabo de unos meses, cuando quieras hacer la llamada, te des cuenta de que lo has olvidado.

Pero supongamos que, además de memorizarlo, cada vez que ves una ambulancia, un coche de policía o de bomberos —aunque sea en televisión—, mentalmente en tu cabeza llevas a cabo el ejercicio de repasar el número de emergencia. En este caso, si dentro de unos meses necesitas hacer la llamada, comprobarás que recuerdas el número perfectamente pues, a diferencia del caso anterior, durante este tiempo el número no ha estado «abandonado», sino que periódicamente se le ha vuelto a prestar atención.

Esa es la razón de que Aristóteles, en ese pasaje citado por Sto. Tomás, afirme aquello de que «el ejercicio guarda el recuerdo y conserva la memoria por medio de una constante repetición mental».

Es más, «la costumbre es como una naturaleza» afirma el filósofo —tal como recoge Sto. Tomás—, lo que viene a decir que con la reiteración interiorizamos los datos y acaban por formar parte de nosotros mismos, podemos recuperarlos sin necesidad de detenernos

a recordar porque, sencillamente, ya son parte de nuestros conocimientos.

Consideremos el caso del médico al que le llega un paciente con determinados síntomas. La primera vez seguramente tenga que detenerse un momento a pensar qué enfermedad puede causar estas dolencias, quizás incluso consulte algún manual y solicite algunas pruebas para confirmar sus sospechas.

Pero después de meses —o incluso años— recibiendo a pacientes con los mismos síntomas, no necesitará consultar nada: acostumbrado a tratar con la enfermedad, recitará —sin necesidad de ponerse a recordar— los pasos que debe seguir el paciente, el nombre del medicamento, la posología adecuada en cada caso, etc.

O pensemos en el conductor novel que se ve desbordado por los intermitentes, el cambio de marchas, embrague, acelerador... pero que al cabo de un tiempo ya conduce el vehículo instintivamente, sin necesidad de pensar o recordar cada uno de los movimientos.

Por eso finaliza Sto. Tomás con las palabras de Aristóteles, que dice:

la costumbre es como una naturaleza. Por eso precisamente recordamos con rapidez las cosas que estamos acostumbrado a considerar, como si de un modo natural pasáramos de una cosa a otra.

Un paso más

El asunto del repaso lleva implícitas dos importantes cuestiones: el cómo y el cuándo.

Cómo

Veamos primero el cómo.

Existen dos formas de repasar, que podríamos diferenciar con los nombres de *repaso pasivo* y *repaso activo*.

El repaso pasivo consiste sencillamente en repetir los mismos pasos de la misma forma que hayamos hecho en una ocasión anterior, sin que haya novedad.

El repaso activo consiste en volver a examinar el asunto en cuestión tratando de encontrar algún detalle, alguna característica nueva que enriquezca y amplíe nuestro conocimiento.

En mnemotecnia, los repastos siempre son activos (al menos, los primeros repastos).

Por ejemplo, como ayuda para memorizar la *canción del pirata*, que veíamos en el capítulo anterior, componía una imagen que iba dando pie a las distintas estrofas del poema. Pues bien, cada vez que repase, no me limitaré a contemplar mentalmente la imagen, sino que la enriqueceré con nuevos detalles, la haré más completa.

La escena empieza con los cañones asomando por las troneras y —observo esta vez— como justo en ese instante un golpe de viento hincha las velas; después asomará la bandera pirata. Este pequeño detalle del viento me ayudará a recordar el segundo verso «*viento en popa a toda vela*».

De este modo, con cada repaso no solo asiento los datos en la memoria por repetición, añado además nuevas referencias que me permitan recordar con más facilidad.

Míralo así: el repaso pasivo es como andar en círculo, cada vuelta siempre transcurre por encima de la anterior, mientras que el repaso activo es como andar en espiral, cada vuelta siempre es un poco más grande que la anterior, siempre abarca un poco más.

Cuándo

Abordemos ahora la cuestión del cuándo.

Al tratar este asunto es común que surja la figura de Ebbinghaus y lo que en sus trabajos definió como «la curva del olvido». Se trata de lo siguiente.

A mediados de la segunda mitad del siglo XIX, el psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus inició una serie de experimentos consigo mismo para tratar de medir la memoria. Una de las pruebas consistía en memorizar una serie de sílabas sin sentido y, cronómetro en mano, observar a qué ritmo se le olvidaban.

Comprobó que olvidaba muy rápidamente al principio, pero lentamente después. En concreto, tras memorizar sus listas comprobó que al cabo de media hora ya casi había olvidado la mitad de las sílabas, y transcurrido un día apenas alcanzaba a recordar una tercera parte, sin embargo, la mayor parte de las sílabas que recordaba al cabo de una semana seguía recordándolas después de un mes.

Definió entonces lo que conocemos como la curva del olvido, donde se aprecia de forma gráfica esta evolución: un brusco descenso inicial en la cantidad de material recordado, seguido de un lento descenso con el transcurrir del tiempo.

Tradicionalmente se han tomado estos datos como referencia a la hora de programar los repasos, de ahí la típica recomendación a los estudiantes de empezar a repasar casi tan pronto como finalice la sesión de estudio e ir espaciando después estos repasos con el tiempo (una sencilla propuesta es la del uno: repasar al cabo de 1 hora, de 1 día, de 1 semana, de 1 mes).

Si Ebbinghaus hubiese memorizado con ayuda de técnicas de memorización sin duda los resultados hubiesen sido otros pero, en todo caso, la idea subyacente sigue siendo válida: repasar con más frecuencia al principio y espaciar estos repasos con el tiempo,

alargado más o menos los intervalos en función de lo bien o mal que se haya recordado en el último repaso.

Notas para eruditos

Meditar

Al mencionar el asunto del repaso, si consultamos el texto original de Sto. Tomás —en latín— podremos comprobar que está utilizando el término «*meditemur*», literalmente meditar, reflexionar: «*oportet quod ea frequenter meditemur quae volumus memorari*».

Es decir, aun cuando para facilitar la comprensión simplifiquemos el mensaje a «repasar», cabe señalar que se trata, sin lugar a dudas, de un repaso activo (en espiral).

A menudo se ve la escolástica medieval como una mancha negra en la historia de la educación, con sus «lecciones de coro» exigiendo a los alumnos repetir de memoria las palabras del profesor (aun cuando ignorasen totalmente su significado).

Pero los verdaderos maestros enseñaban invitando a los alumnos a pensar, a reflexionar sobre el asunto. Esto es así: ¿por qué?, ¿qué implica?, ¿podría ser o otra forma?, ¿cómo se podría mejorar?, ¿qué ocurriría si se cambiara tal punto?, etc. Era este análisis de la materia lo que permitía después componer una buena imagen mnemotécnica —o múltiples imágenes ligadas a los lugares de una ruta— que ayudase a retener los datos en la memoria.

De ahí posiblemente que Sto. Tomás opte por el verbo meditar, reflexionar, pues el repaso no consiste solamente en volver a traer a la memoria la imagen mnemotécnica, comprobando que aun recuerdas el dato; significa también insistir en las preguntas,

enriquecer la escena, buscar ese detalle que quizás se te había pasado por alto. Como dejó escrito Hugo de San Víctor: «Meditación es el repaso asiduo y penetrante del pensamiento, esforzándose en explicar algo oscuro o tratando de penetrar en algo oculto».²

Y todo esto, por supuesto, hay que llevarlo a cabo con «interés y amor» (regla tercera), siguiendo siempre un orden (regla segunda) y creando insólitas imágenes que se graben fácilmente en la memoria (regla primera).

2 *Meditatio est assidua ac sagax retractatio cogitationis, aliquid obscurum explicare nitens, vel scrutans penetrare occultum*, en J. VERGARA CIORDIA, «El “de modo dicendi et meditandi” de Hugo de San Víctor: una “lectio” sobre la pedagogía del siglo XII».

EPÍLOGO

Sto. Tomás no ha aportado nada nuevo al arte de la memoria (mnemotecnia).

De hecho, como hemos visto, sus reglas no son más que ideas — cuando no pura repetición de algunos fragmentos— que toma, bien del anónimo autor de la *Rhetorica ad Herennium*, bien de Aristóteles. Incluso es posible que con estas reglas se limitara simplemente a poner voz a lo que, tal vez, era una práctica común en los escasos reductos culturales o educativos de su tiempo.

Y, sin embargo, constituye una figura capital en la historia de la mnemotecnia: el hecho de que mostrara interés por esta materia, que incluso se tomara la molestia de escribir sobre ella, la elevarán al rango de algo a tener en cuenta —Sto. Tomás lo avala—, y poco a poco saldrá del olvido en el que permanecía abandonada desde el fin del imperio romano.

Pero, más allá de su papel en la historia, más que en las reglas para «progresar en la memoria», quizás el verdadero valor lo encontremos en su intención al escribirlas.

Según los biógrafos, Sto. Tomás no solo era una mente brillante, también tenía —por naturaleza— una memoria excepcional; seguramente, nunca haya habido alguien con menos necesidad de usar técnicas de memorización que él. ¿Por qué, entonces, fijarse en esta materia?

Creo que la respuesta es simple. ¿Quién no va a ser más capaz contando con una buena memoria?, es decir, ¿quién no va a cumplir

sus objetivos, alcanzar sus expectativas más fácilmente sabiendo cómo memorizar lo que para él es importante?

A ciencia cierta nunca sabremos su intención, pero quizás Sto. Tomás no quiso más que decir «¡Eh!, esto te va a venir muy bien»; y dejarnos, con sus palabras, un regalo que en nuestras manos está aprovechar.

ANEXO — Palabras numéricas

Introducción

Desde que Sto. Tomás escribiera sobre las técnicas de memorización han habido —y siguen surgiendo— infinidad ideas alrededor de este tema, pero por lo general no son más que detalles, particularidades o variaciones de lo ya conocido.

La única novedad verdaderamente relevante que encontramos es el sistema de las «palabras numéricas», sistema enfocado a la memorización de números.

Como sabrás, antiguamente se utilizaba el sistema de numeración romano, que representa las cifras combinando diversas letras. Cuando empezó a implantarse el sistema de numeración actual, no había ninguna técnica específica para memorizar estos nuevos símbolos: 0, 1, 2, etc.

Llegado el caso, primero se escogían imágenes que de alguna forma evocasen los números en cuestión: el 0 podría ser una rueda (redonda como el propio número), el 1 una columna o un pilar (algo parecido a la raya vertical con que se escribe el 1); el 2 sería un pato o un cisne (su silueta recuerda la forma del 2), etc.

Después se combinaban estas figuras para formar la imagen del número. Por ejemplo, para memorizar la cifra 210 habría que componer la escena de un *ganso* (2) escalando una *columna* (1) cargado con una *rueda* (0) —o algo por el estilo—.

Muy complicado.

El código fonético

No faltaron alternativas, pero la propuesta que alcanzó mayor éxito, hasta el punto de convertirse en uno de los pilares de la mnemotecnia actual, se describe por primera vez en un libro publicado en Alemania en 1648 titulado *Relatio novissima ex Parnasso de Arte Reminiscentiae*, de Johann Just Winkelmann (aunque firma el libro con el pseudónimo de Stanislaus Mink von Weunsshein)³.

La idea que expone es bastante simple: se trata de asignar a cada número entre 0 y 9 una serie de consonantes de modo que cualquier palabra, quitando las vocales y cambiando las consonantes por los números correspondientes, se transforma en una cifra.

Por ejemplo, si al número 3 le asignamos la letra M, una palabra como «mamá» se convierte en 33 (las vocales no cuentan). El término *mama* sería la palabra numérica que representa la cifra 33.

Veamos el sistema con más detalle. Para ponerlo en práctica, el primer paso consiste en escoger, para cada número, las letras que lo representarán. A fin de que esta relación número/letras sea fácil de aprender debemos aprovechar cualquier estratagema que nos recuerde, aunque vagamente, algún tipo de similitud entre la letra y el número. Empecemos:

Uno. El número uno tiene una grafía similar a la letra **t**, así pues ésta será la primera consonante que asignemos. Por similitud fonética —la d se pronuncia de forma similar a la t—, añadiremos también al número uno la consonante **d**.

Dos. Al número dos le asignaremos la letra **n**, por aquello de que se escribe con dos palitos. También la **ñ** por la misma razón.

3 Algunos autores atribuyen la idea al matemático francés Pierre Hérigone. Para más detalles, véase el capítulo 12 del libro *La pastilla verde* (consultar bibliografía en páginas finales).

Tres. Siguiendo con este criterio, al número tres le corresponde la letra **m**. También le asignaremos la **w**, que viene a ser muy similar a una m puesta boca abajo.

Cuatro. Al número cuatro le asignaremos su inicial, **c**. Por similitud fonética, añadiremos también las letras **k** y **q**.

Cinco. ¿Recuerdas como se escribe el cinco en números romanos? ¿Y el cincuenta? Así pues, al número cinco le asignamos las letras **v** y **l**.

Seis. Al seis le asignaremos también su letra inicial, **s**, y también la **z** que, además de tener cierta similitud de pronunciación con la s, se escribe con trazos parecidos, aunque del revés.

Siete. La letra **f** se parece mucho a un 7 escrito en sentido inverso, así pues queda asignada a este número. También la letra **j**, que se asemeja a un 7 puesto boca abajo.

Ocho. La letra **g** es la que más se parece escrita al número ocho. También le asignaremos la **x** por su similitud de pronunciación con el sonido «ch» de «ocho».

Nueve. Para el nueve nos reservamos las letras **p** y **b**, que además de tener un sonido similar, fácilmente nos recuerdan un 9 al dibujarse también con una línea y un círculo.

Todavía nos queda un número, el cero. No podemos emplear su inicial **c** por estar asignada al número cuatro, pero sí podemos utilizar su siguiente consonante, la **r**, que además es la última letra que nos queda libre.

Aquí hemos utilizado todas las consonantes simples que aparecen en nuestro abecedario, sin embargo, se quedan en el aire los sonidos que no representamos con una letra, sino con dos (consonantes compuestas). Me refiero al sonido «rr» de carro, «ll» de llama y también «ch» de charco. Vamos a utilizarlos asignando **rr** al cero

(igual que la r), **ll** al cinco (igual que la l) y **ch** al ocho por formar parte de la palabra que define al propio número.

En resumen, nuestra relación número/letras quedará confeccionada según se muestra en la siguiente tabla (la letra **h** se omite por no tener pronunciación, así como la letra **y** que podría confundirse con la vocal i):

0	r	rr	
1	t	d	
2	n	ñ	
3	m	w	
4	c	k	q
5	v	l	ll
6	s	z	
7	f	j	
8	g	x	ch
9	p	b	

Esta tabla se conoce como el «código fonético», porque alrededor de cada número suelen agruparse letras de fonética similar. También hay quien la llama código numérico o alfanumérico.

Ejemplos

Ahora ya tenemos la herramienta necesaria para convertir números en palabras, palabras de cosas que fácilmente podemos integrar en una imagen mnemotécnica. Veamos algunos ejemplos:

El uno será una palabra formada con una consonante t o d: *día, tía, tea...* cualquiera de ellas sirve. El dos, siguiendo la tabla del código fonético, será una palabra construida con n o ñ: *año, Noé, uña*. El tres puede ser *amo, humo, mayo, yema...* recuerda que las letras h (sonido mudo) e y (suena igual que la vocal i) no se tienen en cuenta.

¿Y el 10? Bien, el diez está compuesto por un 1 y un 0, por tanto le corresponderá una palabra formada con las consonantes t y r, por ejemplo, *toro*. También valdría *diario* (utilizando la d en lugar de t) o *torre* (rr también representa el cero, además de r). Sin embargo, *rata* no sería válida, puesto que al incluir la r antes que la t estaría representando el número 01, que no es lo mismo que 10.

El 11 (primera consonante t o d, segunda consonante también t o d) podría ser *dato, dedo, teta...* El 12 (primera consonante t o d, segunda consonante n o ñ): *atún, diana, tuna...* y así con cualquier cifra. ¿El 85? *Gol, gallo, chal, chivo, axila*. ¿Y el 100? *Torero, terror*. ¿Y el 210, que veíamos antes? *Notario, nutria, nadar, andar, Andorra, Andrea*, etc.

Es justo señalar que, al principio, este sistema de las palabras numéricas no tuvo gran repercusión, pero se hizo muy popular durante el siglo XIX cuando se comprobó lo realmente eficaz que resultaba para memorizar las fechas de sucesos históricos.

Por ejemplo, la primera cruzada se inicia en el año 1095, que puede representarse con término *terrible* (t=1, rr=0, b=9, l=5). Imagina entonces a los cruzados batiéndose con los sarracenos en una cruenta batalla que deja tras de si un reguero de muertos tanto en uno como en otro bando, una batalla *terrible* (1095). Al pensar en las cruzadas te acordarás de la batalla terrible, y a partir de *terrible* deducirás el año: 1095.

Otro ejemplo. Cervantes publica el Quijote en 1605, que en este caso representaré juntando dos palabras numéricas, *tasa real* (t=1,

s=6; r=0, l=5). Informan a Cervantes de que no puede publicar su libro sin antes abonar una tasa real, así que imagino al ilustre Cervantes, con el Quijote bajo el brazo, ante la ventanilla de hacienda pagando de mala gana la *tasa real* (1605).

Y, así, con cualquier fecha. El cometa Halley no volverá a ser visible hasta el año 2061, que puedo representar con el término *narizota* (n=2, r=0, z=6, t=1). Imagino que el astrónomo Halley nos ha mentado con la fecha y, como a pinocho, le ha crecido una gran *narizota* (2061).

Por supuesto, no solo fechas, puedes utilizar esta técnica para memorizar cualquier cifra que necesites. Unos ejemplos:

El PIN de la tarjeta de crédito, 9057: siempre compruebas el importe al pagar con tarjeta de crédito, «a mí no me engañan, que soy *perro viejo* (p=9, rr=0, v=5, j=7)».

La combinación del candado de la bicicleta, 661: deberías coger la bici y hacer algo de deporte, pero cansa mucho, ¡mejor echarse una *siesta* (s=6, s=6, t=1)!

El cumpleaños de tu madre, el día 5 del mes 7 (julio): al darle un beso a tu madre por su cumpleaños te ha desollado la mejilla, pues tiene la piel áspera como una *lija* (l=5, j=7; 5 de julio); por cierto, mejor no le cuentes cómo has hecho para acordarte del día, ¿eh?

Las palabras clave

Con la aparición del código fonético surgió también la posibilidad de utilizar el método de los lugares construyendo rutas donde cada lugar fuese una palabra numérica.

Por ejemplo, el lugar 1 sería *tea* (t=1), el lugar 2 *Noé* (n=2), el lugar 3 *humo* (m=3), etc. De este modo, para memorizar unos datos

iniciaría el proceso de asociar el primer dato con *tea*, el segundo dato con *Noé*, el tercero con *humo*, etc.

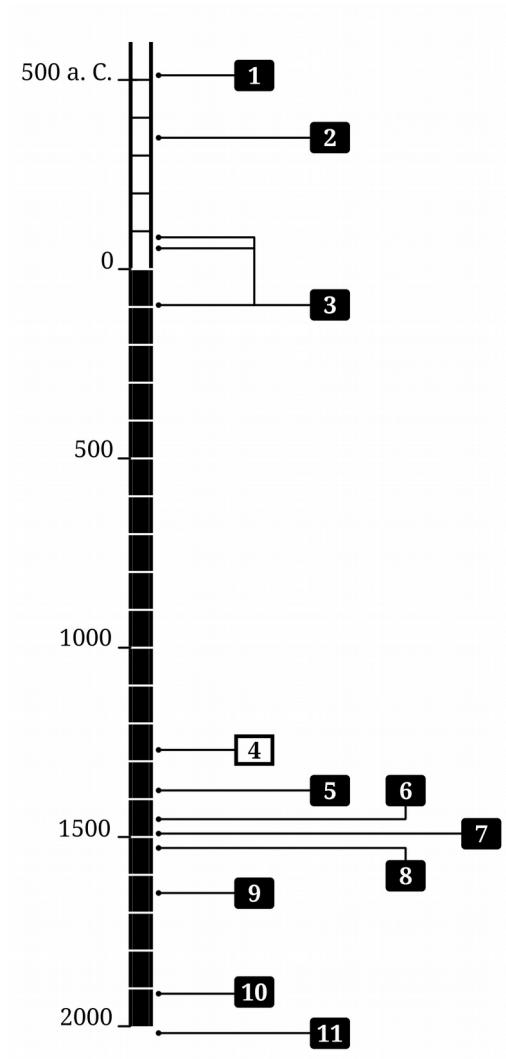
Para recordar los datos, simplemente repasaría la ruta de palabras numéricas: el primer dato, aquello asociado con *tea* ($t=1$, primer lugar); el segundo dato, aquello asociado con *Noé* ($n=2$, segundo lugar); el tercer dato, aquello asociado con *humo* ($m=3$, tercer lugar); etc.

¿Qué ventaja ofrece este sistema? Que para recordar el dato de la posición 37 —por ejemplo— basta con pensar en aquello relacionado con *mijo* ($m=3$, $j=7$; lugar 37); evito tener que ir contando todos los lugares uno por uno hasta llegar al 37.

Y preparar una ruta de cien lugares —o más— resulta fácil: basta con escribir una lista de palabras numéricas equivalentes a las cifras del uno al cien (estas palabras especiales que representan lugares se les conoce como palabras numéricas clave o, sencillamente, «palabras clave»).

Este sistema, derivado del tradicional método de los lugares, ha recibido muchos nombres. Tony Buzan lo denomina «*major system*», Harry Lorayne «*peg system*» (en español se ha traducido como «sistema del colgadero»: las palabras clave actúan como perchas de las que *cuelgan* los datos a recordar). Es la base de los sistemas más modernos.

CRONOLOGÍA



Cronología de eventos citados en este libro:

[1] Simónides de Ceos, poeta griego que vivió aproximadamente entre los años 556 a. C. y 468 a. C. La Crónica de Paros le cita como el inventor de un sistema de ayuda a la memoria.

[2] Aristóteles, filósofo griego que vivió entre los años 384 a. C. y 322 a. C. Autor, entre otros, del pequeño tratado *De memoria et reminiscentia*.

[3] Maestros romanos que trataron de la memoria en sus textos de retórica. Son los documentos más antiguos —llegados hasta hoy— donde podemos leer sobre técnicas de memorización.

- *Rhetorica ad Herennium* de autor anónimo fechada entre los años 86 a. C. y 82 a. C. Durante mucho tiempo se atribuyó a Cicerón y se solía citar como la *Rhetorica secunda* o *Rhetorica nova* de Tulio.

- *De Oratore* de Cicerón, año 55 a. C.

- *Institutio oratoria* de Quintiliano, terminada hacia el final de su vida en el año 95 (Sto. Tomás no la conoce, pues estuvo perdida hasta el descubrimiento de una copia completa en 1416).

[4] Sto. Tomás de Aquino. Incluye cuatro reglas para progresar en la memoria dentro su obra *Summa Theologica* (parte «secunda secundae», C. 49, Art. 1º) escrita entre 1265 y 1274.

[5] Francisc Eiximenis. Fraile franciscano que incluye algunas técnicas en su manual para predicadores *Ars Praedicandi Populo*; se estima que pudo redactarse poco antes de 1377.

[6] Juan Alfonso de Benavente. Durante el periodo estival de 1453, este maestro de la Universidad de Salamanca escribe el *Ars et doctrina studendi et docendi*, un manual para estudiantes y profesores donde destaca el capítulo dedicado a la memoria (el más extenso).

[7] Pedro de Ravena publica en Venecia su *Artificiosa memoria* — más conocida como *Phoenix*—, en 1491. Una de las obras sobre el arte de la memoria de más éxito del renacimiento.

[8] Erasmo de Róterdam. Incluye el *Ars notoria* dentro de sus *Colloquia* de 1529.

[9] Winkelmann. Autor alemán que describe por primera vez, en su libro de 1648, el sistema de las «palabras numéricas» tal como lo utilizamos en la actualidad.

[10] Los padres jesuitas —citados en el prólogo— publican sus manuales de mnemotecnia:

- *Manual de Mnemotecnia* por García Estébanez, Barcelona, 1907.
- *Ensayo práctico de mnemotecnia racional* por Cesáreo Baztán, Bilbao, 1921.

[11] El presente libro, 2020.

BIBLIOGRAFÍA

- ARISTÓTELES. *Del sentido y lo sensible y De la memoria y el recuerdo*. Traducido por Francisco de P. Samaranch. Madrid [etc.]: Aguilar, 1962
- BAZTÁN, Cesáreo. *Ensayo práctico de mnemotecnia racional*. Bilbao: Admón. de El Mensajero del Corazón de Jesús, 1921.
- CICERÓN, Marco Tulio. *Sobre el orador*. Traducido por José-Javier Iso. Madrid: Gredos, 2002.
- CRUZ AGUILAR, Emilio de la. «Arte y teoría de estudiar y enseñar de Juan Alfonso de Benavente (I)». *Revista de la Facultad de Derecho de la Universidad Complutense*, ISSN 0210-1076, N.º. 67, 1983, págs. 227-256.
- DÍAZ DÍAZ, Pedro Rafael. «El “Arte de predicar al pueblo” de Francesc Eiximenis (Traducción y Notas)». *Florentia Iliberritana*, ISSN 1131-8848, N.º 29, 2018, págs. 277-362.
- GARCÍA ESTÉBANEZ, Miguel. *Manual de Mnemotecnia*. Barcelona: Herederos de Juan Gili, 1907.
- MERINO JEREZ, Luis. *Retórica y artes de memoria en el humanismo renacentista*. Cáceres: Universidad de Extremadura, 2007.
- PUYOL, Julio. «Veinte coloquios de Erasmo». *Boletín de la Real Academia de la Historia*, tomo 108, cuad. 2, 1936, págs. 373-551.
- QUINTILIANO, Marco Fabio. *Sobre la formación del orador*. Traducido por Alfonso Ortega. Salamanca: Publ. Univ. Pontificia, 2000.
- Retórica a Herenio*. Traducido por Salvador Núñez. Madrid: Gredos, 1997.

- ROSSI, Paolo. *Clavis universalis: el arte de la memoria y la lógica combinatoria de Lulio a Leibniz*. México: Fondo de Cultura Económica, 1989.
- SEBASTIÁN PASCUAL, Luis. *Consigue una excelente memoria*. Madrid: CCS, 2008.
- . *La pastilla verde: técnicas de memorización para mayores de 40 años*. Madrid: Meridiano, 2016.
- . *Treinta y tres pastillas para la memoria: antología del blog «La pastilla verde»* [Archivo PDF]. 2017. Recuperado de <<https://www.mnemotecnia.es/documentos/33pastillas.pdf>>.
- TOMÁS DE AQUINO. *Suma de teología 3: Parte II-II (a)*. 1. ed. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1990.
- YATES, Frances A. *El arte de la memoria*. Madrid: Siruela, 2005.

LA PASTILLA VERDE

Luis Sebastián Pascual. Madrid: Meridiano, 2016.



Un libro para descubrir el mundo de las técnicas de memorización. A diferencia de los típicos textos para estudiantes, donde se busca un método simple y rápido, este trabajo está pensado para personas más reflexivas que desean verdaderamente conocer la esencia y los diversos tipos de técnicas, sus virtudes y sus limitaciones. Así, bajo el aspecto de guía práctica, el libro constituye en realidad un pequeño tratado de mnemotecnica que nos mostrará los entresijos del arte de la memoria.

Disponible en tu librería habitual, también en [Amazon](#).

EN BUSCA DE LA MEMORIA PERFECTA

Luis Sebastián Pascual. Madrid: Meridiano, 2019.

En una disciplina tan antigua como el *ars memoriae* al echar la vista atrás siempre encontramos una pequeña aventura, relevante unas veces, intrascendente otras, pero siempre interesante. Este libro es una breve recopilación de dichas aventuras protagonizadas por diversos personajes a lo largo de diversas épocas que nos desvelarán algunos momentos cruciales en la historia, tan fascinante como desconocida, de las técnicas de memorización.



Disponible en tu librería habitual, también en [Amazon](#).