



consigue una
memoria
asombrosa

Técnicas y consejos que cambiarán tu vida

PAIDÓS

DOMINIC O'BRIEN

OCHO VECES CAMPEON MUNDIAL DE MEMORIA

Índice

- Portada
- Últimos títulos publicados
- Cita
- Prólogo
- Cómo utilizar este libro
- 1. Tu memoria, mi memoria
- 2. Cómo empezó todo
- 3. Memoria y creatividad
- 4. El poder de la asociación
- 5. Dimensiones de la asociación
- 6. Cadenas de asociaciones
- 7. El método del vínculo
- 8. ¡Eureka! Mi primer intento correcto
- 9. Invención del método del viaje
- 10. Aplicación del método del viaje
- 11. Pruebas del método del viaje
- 12. Cinco grandes consejos para crear un banco de viajes de memoria
- 13. Hacer girar los platos de la memoria
- 14. De los naipes a los números
- 15. El sistema Dominic
- 16. Pares dobles e imágenes complejas
- 17. Dominio de los naipes: Barajas múltiples
- 18. Ganar en rapidez
- 19. Decodificar el cerebro: De las técnicas a la tecnología
- 20. Primer campeonato mundial de memoria
- 21. Práctica de campeonato: Dígitos binarios
- 22. Práctica de campeonato: Nombres y rostros
- 23. Práctica de campeonato: Imágenes abstractas
- 24. La vida del campeón de memoria: Pronunciar conferencias
- 25. La vida del campeón de memoria: Cómo ser un almacén de datos
- 26. Utilizar las herramientas: Estudio y aprendizaje

27. Utilizar las herramientas: Formas cotidianas de ejercitar la memoria

28. Utilizar las herramientas: Por pura diversión

29. La edad equivale a experiencia, no a pérdida de memoria

30. He llegado al final. Y ahora, ¿qué?

31. ¡Mira de lo que eres capaz ahora!

Epílogo: Los campeones del futuro

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

Divulgación/Autoayuda

Últimos títulos publicados

- E. Lukas, *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*
- C. Coria, Anna Freixas y Susana Covas, *Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias*
- E. Lukas, *Libertad e identidad. Logoterapia y problemas de adicción*
- M.-F. Cyr, *¿Verdad o mentira?*
- B. O'Hanlon, *Crecer a partir de las crisis*
- R. Cava, *Cómo tratar con personas difíciles*
- E. Lukas, *Ganar y perder. La logoterapia y los vínculos emocionales*
- C. Poch, *Catorce cartas a la muerte (sin respuesta)*
- M. Bosqued, *Mobbing*
- E. J. Langer, *La creatividad consciente*
- E. Giménez de Abad, *Cómo poner límites a los hijos*
- J. Moix, *Cara a cara con tu dolor. Técnicas y estrategias para reducir el dolor crónico*
- A. Aparicio y T. Muñoz, *Después del silencio. Cómo sobrevivir a una agresión sexual*
- E. Lukas, *El sentido del momento. Aprende a mejorar tu vida con logoterapia*
- C. Zaczyk, *Cómo tener buenas relaciones con los demás*
- F. Réveillet, *Diez minutos. Más de 400 consejos y ejercicios para sentirte mejor todos los días*
- A. Freixas, *Nuestra menopausia. Una versión no oficial*
- V. Tobi, *Embarazo transformador*
- A. Ellis, *Usted puede ser feliz*
- F. Réveillet, *Diez minutos de pequeñas alegrías*
- J. M. Gottman y J. S. Gottman, *Diez claves para transformar tu matrimonio*
- B. J. Jacobs, *Cuidadores*
- M. McKay y P. Fanning, *Cómo resolver conflictos. Técnicas y estrategias para superar las situaciones problemáticas con éxito*
- M. Lavilla, D. Molina y B. López, *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*
- M. Bosqued, *Quemados. Qué es y cómo superarlo*
- W. Glasser y C. Glasser, *Ocho lecciones para un matrimonio feliz*

- J. Kabat-Zinn, *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*
- M. Bosqued, *Superwoman. El estrés en la mujer*
- T. Attwood, *Guía del síndrome de Asperger*
- S. Berger y F. Thyss, *Diez minutos para sentirse zen. Más de 300 consejos y ejercicios para alcanzar la serenidad*
- M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal y J. Kabat-Zinn, *Vencer la depresión. Descubre el poder del mindfulness*
- L. Purves, *Cómo no ser una madre perfecta*
- G. Cánovas Sau, *El oficio de ser madre. La construcción de la maternidad*
- C. André, *Guía práctica de psicología para la vida cotidiana*
- M. McKay y P. Rogers, *Guía práctica para controlar tu ira. Técnicas sencillas para mejorar tus relaciones con los demás*
- S. Gullo y C. Church, *El shock sentimental. Cómo superarlo y recuperar la capacidad de amar*
- R. Brooks y S. Goldstein, *El poder de la resiliencia. Cómo superar los problemas y la adversidad*
- B. O'Hanlon, *Atrévete a cambiar*
- C. Coria, *Decir basta. Una asignatura pendiente*
- A. Price, *Reinvéntate. Reescribe tu vida desde la experiencia*
- M. McKay, M. Davis y P. Fanning, *Los secretos de la comunicación personal. Aprenda a comunicarse de manera efectiva en cualquier situación*
- D. O'Brien, *Consigue una memoria asombrosa. Técnicas y consejos y que cambiarán tu vida*

*La mente es como un tronco: si es compac-
ta,
lo conserva casi todo; si no, casi nada.*

AUGUSTUS WILLIAM HARE
y JULIUS CHARLES HARE
Guesses at Truth, by Two Brothers, 1827

Prólogo

Cuando era pequeño me diagnosticaron dislexia. En el colegio, mi tutor me dijo que nunca llegaría a ser gran cosa en la vida. De hecho, durante mis años escolares nadie apostó demasiado por mí. Nadie podía imaginar que un día aparecería en el *Libro Guinness de los Récords* por lo que alguien ha descrito como una hazaña asombrosa de poder mental, o que sería campeón mundial de memoria no sólo una vez, sino ocho. Veamos algunos fragmentos de mis informes escolares cuando tenía 10 años (la lectura no es muy alentadora):

«Tiende a despistarse en medio de una operación de cálculo, lo que le hace perder el hilo.»

«[Dominic] no ha prestado atención. Parece que está siempre en las nubes.»

«Muy lento. Casi nunca es capaz de repetir la pregunta que se le ha hecho. Debe concentrarse.»

«Si Dominic no espabila y se pone a trabajar, no va a conseguir nada... es muy lento.»

Aunque parezcan duros, esos comentarios ofrecen una visión bastante precisa de mi situación cuando era niño. Me sentía como si mi cerebro fuese un músculo en permanente estado de relajación. Mis profesores lo sabían y se sentían frustrados conmigo. En aquellos días, los profesores no se regían por los mismos códigos de conducta que existen actualmente. Uno en particular se portó muy mal conmigo: me zarandeaba, me gritaba y me humillaba delante de mis amigos. Supongo que con ese comportamiento esperaba sacarme de mi aparente estupor.

Huelga decir que el colegio me estresaba mucho. La verdad es que me daba auténtico pánico. A los 11 años lo odiaba, pero no sólo eso: carecía de la más mínima autoestima. Me entristece tener que decir que salir por la puerta del colegio a la menor oportunidad era una de las cosas que más feliz me hacían, al menos en aquel momento.

Casi quince años más tarde, aprendí por mí mismo a memorizar una baraja de cartas. No puedo describir cómo me sentí en aquel momento: no sólo conseguí un logro asombroso de agilidad mental, sino que además realicé una conquista simbólica. Me deshice de todo el maltrato, la negatividad y las malas notas que había recibido en mi infancia. De pronto, me di cuenta de que tal vez no estaba destinado a ser el perdedor que todos esperaban. Si era capaz de recordar una baraja de cartas, ¿qué más podría lograr?, me pregunté. Poco a poco, con cada nueva señal de que podía conseguir una memoria prodigiosa, empecé a ganar confianza, a creer en mí mismo, y se abrió ante mí un mundo de oportunidades.

Mi músculo de la memoria, bastante flácido en el pasado, hoy funciona a la perfección. Un estricto régimen de entrenamiento de memoria durante veinticinco años lo ha convertido en un músculo tonificado del que me siento muy orgulloso. ¡Qué pena que no descubriese y practicase el arte de la memoria cuando iba al colegio!

En este libro quiero enseñarte a ejercitar la memoria no sólo para realizar acrobacias mentales de las que nunca te habrías imaginado capaz, sino también para darte una enorme inyección de confianza, como me ocurrió a mí. Cuando empieces a vislumbrar el potencial de tu memoria, te darás cuenta de que es aplicable a otros aspectos de tu fuerza mental: desde la capacidad de concentración y de pensar sobre la marcha (lo que se conoce como «memoria fluida»), hasta tu confianza como narrador u orador, e incluso la capacidad de entrar en una sala llena de gente a la que no conoces y moverte como si ése fuese tu lugar en el mundo.

Al llevarte por mi propio viaje de descubrimiento, trazando las rutas y las vías secundarias que me han conducido hasta el punto en el que me encuentro (y a ser quien soy), espero brindarte las herramientas para encontrar tu propia memoria prodigiosa. Y deseo que disfrutes del camino tanto como lo he hecho yo.

A handwritten signature in black ink that reads "Dominic O'Brien". The signature is fluid and cursive, with the first letter of each name being a large, stylized initial.

DOMINIC O'BRIEN

Cómo utilizar este libro

A diferencia de otras guías para mejorar la memoria, este libro no está pensado como una introducción exhaustiva a todas las técnicas mnemotécnicas que existen. Se trata de dar a conocer mi propio viaje hacia el poder de la memoria y mis descubrimientos sobre el funcionamiento del cerebro. He ganado el campeonato mundial de memoria en ocho ocasiones, y esto ha sido posible porque, después de probar una y otra vez, de una perseverancia inquebrantable y de mucha dedicación, he descubierto las técnicas específicas que me han procurado una memoria perfecta (de acuerdo, ¡casi perfecta!). Este libro es una forma de compartir esas técnicas que sé que funcionan (porque son las que a mí me han funcionado).

Para sacar el máximo beneficio de él, intenta leerlo en orden, no de forma aleatoria. En la primera mitad, cada capítulo se basa en el anterior; por tanto, no entenderás las técnicas o los detalles si no lees la información de manera secuencial. La segunda mitad del libro proporciona los diferentes métodos para aplicar las técnicas, ya sea para hacerlo a conciencia o en el día a día, así como algunos consejos para asegurarte de que tu cuerpo esté tan sano como tu mente (otro aspecto importante del entrenamiento de la memoria).

Es posible que te preguntes cuánto tiempo vas a necesitar hasta que las técnicas empiecen a funcionar. No existen plazos fijos. Algunas te activarán de inmediato, pero con otras necesitarás más práctica. Lo más importante es que no te rindas. Te sugiero, no obstante, que no pases a una nueva técnica o a un nuevo reto hasta que tengas absoluta confianza en el paso anterior. Por ejemplo, es inútil pretender memorizar una baraja de cartas si aún no has

conseguido acertar veinte naipes sin fallar. Si intentas hacer demasiadas cosas demasiado pronto, te frustrarás y tendrás más probabilidades de rendirte.

El otro factor importante es que el libro te proporciona los métodos, pero tú tienes que poner la práctica. Si quieres, puedes dedicar cada día unos minutos a memorizar unas cartas o una secuencia de números, pero lo cierto es que la vida diaria nos ofrece todo tipo de oportunidades para practicar sin tener la sensación de haber realizado un esfuerzo especial. Lo veremos en el capítulo 27.

En este libro hay quince ejercicios. El primero y el último son test para valorar tu nivel; verás lo lejos que llegas en la mejora de la puntuación. Los otros trece trabajan aspectos específicos de la memoria y te animan a practicar habilidades o a repetir ciertos desafíos que desarrollan la memoria. En varios casos, los ejercicios incluyen elementos temporizados. Es muy importante que no mires el reloj cuando estés memorizando, así que te recomiendo que utilices un cronómetro con alarma para saber exactamente cuándo termina el tiempo asignado.

Sobre todo, intenta mantener una actitud abierta. Lee las técnicas e intenta hacer los ejercicios con una actitud positiva. Estoy seguro de que el éxito empieza por creer en uno mismo. ¡Buena suerte!

1. Tu memoria, mi memoria

El cerebro humano tiene dos mitades o hemisferios: el derecho y el izquierdo. Actualmente se acepta y se entiende que el hemisferio izquierdo rige la actividad de la parte derecha del cuerpo, y que el derecho gobierna la actividad de la parte izquierda. Esto podría explicar por qué los test demuestran que en mi caso domina la parte derecha del cerebro: soy zurdo en casi todas las actividades. Escribo y lanzo una pelota con la mano izquierda, y chuto un balón con el pie izquierdo (y en el colegio era el alero izquierdo del equipo de fútbol). Sin embargo, ¿cómo funcionan exactamente los hemisferios? ¿Es tan sencillo como parece?

Las teorías sobre las funciones de los dos hemisferios cambian constantemente. En 1981, el comité del Nobel otorgó el codiciado premio de medicina al neuropsicólogo Roger Sperry por su investigación sobre el cerebro dividido, en la que demostró que cada hemisferio del cerebro es responsable de funciones concretas. ¿Qué hace cada mitad? Desde la década de los ochenta, la convención dicta que el hemisferio izquierdo es el responsable de la secuenciación, la lógica, el habla, el análisis y la capacidad aritmética; mientras que el derecho tiene que ver con la imaginación, el color, el ritmo, la dimensión y la conciencia espacial. No obstante, investigaciones más recientes sugieren que esa distinción no está tan clara. Actualmente, los psicólogos creen que ambos hemisferios participan en todas las funciones; lo único que sucede es que cada lado procesa las funciones de manera distinta. Por ejemplo, creemos que el hemisferio izquierdo presta más atención a los detalles, mientras que el derecho observa las cosas desde una perspectiva más amplia. La manera en que almacenamos y entendemos el lenguaje ofrece un buen ejemplo. Aunque el cerebro izquierdo sea el responsable de almacenar y secuenciar

palabras, el derecho se ocupa de aspectos como la entonación y el humor (es decir, cómo puede influir el tono de voz en nuestra interpretación de las palabras).

Pongamos como ejemplo la frase «¡Fuera de aquí!». Si alguien te dice algo así con un tono alegre y amistoso, seguramente será una expresión de sorpresa o incredulidad. Si te levantas para marcharte (para salir, literalmente), demostrarás una «depresión» en la función del lado derecho del cerebro. Habrás interpretado las palabras literalmente, que es una característica del hemisferio izquierdo, que tiene muy poco o ningún sentido del humor, mientras que el derecho adopta una visión más amplia y menos literal del mundo, y decide en qué tipo de detalles debería concentrarse la parte izquierda.

Creo que poner en forma la memoria consiste en hacer que los dos lados del cerebro colaboren de la manera más eficaz posible. Voy a enseñarte a aplicar la lógica, el orden y el pensamiento (tendencias del hemisferio izquierdo) a imágenes recurrentes, coloridas y divertidas (tendencias del hemisferio derecho) para lograr que todo funcione en perfecta sincronía. Lo mejor es que no tendrás la sensación de realizar esfuerzo alguno: con un poco de práctica, armonizar los dos lados del cerebro será algo que empezará a surgir de forma natural, y tu memoria te parecerá más grande, mejor y más sólida cada día.

Primero prueba: analiza tu memoria

Para disponer de un punto de referencia que te permita medir tu avance a medida que aprendes las técnicas de este libro, necesitas un punto de partida. A continuación encontrarás dos test básicos que paso a todos mis alumnos para medir su capacidad de memoria.

DENTRO DE MI MENTE: EL DOMINIO DEL HEMISFERIO DERECHO

Recuerdo que cuando iba al colegio, gran parte del tiempo lo dedicaba a mirar por la ventana, deseando ser otra persona, o bien mirando de manera fija y distraída al profesor, pero sin con-

centrarme en lo que decía. Casi siempre estaba soñando despierto. A lo mejor piensas que esos sueños eran historias fantásticas con alguna lógica subyacente, pero no era así: eran fortuitos, sin una línea clara. Dejaba que mi mente divagase y pasaba de una historia a otra con gran rapidez. Me pregunto si lo que sucedía era que mi hemisferio izquierdo no estaba suficientemente en forma como para procesar detalles durante un período de tiempo razonable, lo que significaría que mi hemisferio derecho gozaba de total libertad. Aunque en aquel momento eso suponía un desastre para mi vida escolar, creo que mi capacidad para ver las cosas desde todos los ángulos me brindó la creatividad tan necesaria para el entrenamiento de la memoria.

La memoria a corto plazo conserva una media de entre siete y nueve datos (por eso, los números de teléfono tienen un máximo de nueve números). Además, el aprendizaje por repetición no es necesariamente el mejor método para memorizar. Los mejores resultados se producen con la aplicación de una estrategia.

Intenta realizar los test. Si te resultan complicados, seguramente es porque aún no te he enseñado las mejores estrategias para memorizar. Si crees que tu puntuación es muy baja en alguno de ellos (o en ambos), no seas demasiado duro contigo mismo. Anota tus resultados y, cuando hayas leído el libro y te sientas lo suficientemente seguro con las técnicas aprendidas, intenta hacer los test de comparación que encontrarás al final. Espero que mi experiencia de trabajo con la memoria, los descubrimientos que he ido haciendo y las técnicas que he aplicado te permitan ampliar la tuya hasta su verdadero potencial. Ten en cuenta que hasta el momento he descubierto que el potencial de mi propia memoria (y de todas las que he entrenado) es infinito.

EJERCICIO 1: Puntúa tu memoria actual

Estos dos test te darán una puntuación de memoria básica que te servirá para valorar tu progreso a medida que aprendes las técnicas de este libro. El primero contiene una lista de treinta palabras que debes memorizar en el orden exacto. El segundo consis-