

---

### ALCUNI ESEMPI DI SPUNTI MNEMONICI

*Il profumo di tua madre*

*La baita in montagna di famiglia*

*Una pietra liscia a forma di cuore*

*La paura di esserti perso in un bosco di notte*

*Il dolore per aver calpestato qualcosa di appuntito*

---

Scrivete uno Spunto Mnemonico su ognuno dei vostri foglietti, poi piazzateli nel contenitore. Se trovate difficoltà in questa fase, fate riferimento a **Scrivere Spunti Mnemonici Efficaci** (Capitolo Tre, pag. 29).

---

### TRASCRIZIONE

*Ciascuno dei pazienti scrive cinque Spunti Mnemonici. Tutti e venti vengono poi messi nel contenitore.*

---

- *Fermatevi finché ogni paziente non avrà compilato cinque Spunti Mnemonici e li avrà messi nel contenitore.*

## Distribuire i Penny ai Pazienti

- *Leggi questa sezione all'intero gruppo.*

Per proseguire, ogni paziente prende un penny dalla ciotola dicendo "UN PENNY PER I MIEI PENSIERI". Ogni volta che prendete un penny dalla ciotola, ripetete la frase.

I penny davanti a voi rappresentano la vostra capacità di richiamare i ricordi perduti: nel vostro stato attuale vi è impossibile ricordare anche la più insignificante serie di eventi. Mano a mano che voi e gli altri pazienti vi aiuterete a vicenda aumenterà la complessità di ciò che potete ricordare.

- *Fermatevi finché ogni paziente non ha preso un penny dalla ciotola.*

Il Lettore ora dà il suo penny a un altro paziente dicendo "TI AIUTERÒ A RICORDARE". Il Lettore può scegliere come preferisce chi deve ricevere il penny: la persona scelta sarà il primo Viaggiatore, ruolo descritto nella fase successiva.

Quando questa fase è stata completata il Lettore sarà senza penny, un paziente ne avrà due e gli altri ne avranno uno ciascuno.

---

**TRASCRIZIONE**

*Ciascuno dei pazienti prende un penny dalla ciotola dicendo "UN PENNY PER I MIEI PENSIERI." Il Paziente Alfa (il Lettore) cede il suo penny al Paziente Delta dicendogli "TI AIUTERÒ A RICORDARE."*

*Il Paziente Alfa è senza penny, il Paziente Delta ne ha due e i Pazienti Beta e Gamma hanno un penny ciascuno.*

---

- *Fermatevi finché il Lettore non ha ceduto il suo penny.*

**Come Funzionano i Penny?**

Alcuni pazienti si sono interrogati sul ruolo dei penny nella terapia. Perché stringere in mano un penny vi rende più facile ricordare il vostro passato? La risposta è semplice: i penny sono una rappresentazione simbolica della vostra forza di volontà e la mente si fa trasportare facilmente dai simboli. Nei primi test farmacologici non avevamo nulla per aiutare i pazienti a visualizzare il potere che esercitano sulla loro memoria e il 90% dei trattamenti risultava in un fallimento. Con l'aggiunta di un riferimento fisico la percentuale dei successi è salita drasticamente.



## Scegliere il Viaggiatore

- ▶▶ *La prima volta che arrivi a questo punto leggi Scegliere il Primo Viaggiatore (sotto). Ai passaggi successivi leggi Scegliere il Viaggiatore Successivo (pag. 15).*

### Scegliere il Primo Viaggiatore

- ▶ *Leggi questa sezione all'intero gruppo.*

Il paziente con due penny è ora il Viaggiatore: questo è il nome con cui chiamiamo il paziente che intraprende un viaggio nella memoria. Gli altri pazienti sono le Guide e aiuteranno il Viaggiatore a recuperare la sua memoria; durante il processo vi scambierete i ruoli e ogni paziente sarà Viaggiatore per tre volte nel corso della terapia.

---

**TRASCRIZIONE**

*Il Paziente Delta ha due penny e sarà il primo Viaggiatore.*

---

- *Salta la sezione seguente (Scegliere il Viaggiatore Successivo) e procedi a Prepararsi al Viaggio (pag. 16).*

**Scegliere il Viaggiatore Successivo**

- *Leggi questa sezione all'intero gruppo.*

Sceglierete ora il viaggiatore successivo basandovi sul numero di penny in vostro possesso. Per essere un Viaggiatore dovete avere abbastanza penny da completare la prossima sezione del Questionario: due per la prima sezione, tre per la seconda e quattro per la terza. (Il numero di penny richiesti per ogni sezione è riportato anche sul Questionario.)

Se più di una persona ha abbastanza penny da essere il prossimo Viaggiatore, chi ha più spazi bianchi sul Questionario ha la precedenza. Se c'è pareggio per numero di spazi bianchi va prima chi ha più penny. Se c'è ancora un pareggio, decidete fra voi nel modo che ritenete opportuno.

---

**TRASCRIZIONE**

*Il Paziente Delta finisce il suo turno da Viaggiatore. I Pazienti Alfa, Gamma e Delta hanno un penny ciascuno, mentre il Paziente Beta ha due penny. Il Paziente Beta sarà il prossimo viaggiatore.*

*Dopo che il Paziente Beta ha finito, i Pazienti Beta e Gamma hanno un penny ciascuno, mentre i Pazienti Alfa e Delta ne hanno due ciascuno. Il Paziente Delta ha già completato la prima sezione del suo Questionario, quindi non ha abbastanza penny da essere il prossimo viaggiatore. Il Paziente Alfa sarà il prossimo viaggiatore.*

---

- *Fermatevi finché non avete individuato il prossimo viaggiatore.*

### ***Cosa Fare Se Nessuno ha Abbastanza Penny da Essere il Prossimo Viaggiatore?***

Questo può succedere solo dopo che almeno una persona ha finito la terapia. In questo caso il paziente con più penny (tra quelli che hanno finito) deve cedere un penny al paziente cui manca il minor numero di penny per proseguire dicendogli "TI AIUTERÒ A RICORDARE" come all'inizio della terapia. Continuate così finché qualcuno è in grado di procedere. Il Viaggiatore dovrebbe segnare quanti penny gli vengono forniti da ciascuna Guida per la fase successiva della terapia (vedi **Prepararsi al Viaggio**, sotto).

► *Se questa è la seconda o terza volta che il paziente è Viaggiatore leggi la parte seguente al paziente, altrimenti salta a Prepararsi al Viaggio.*

Leggi ad alta voce le porzioni del questionario che hai già completato e la sezione che stai per compilare, per ricordare alle Guide quello che hai già scoperto e dove sei diretto.

■ *Fermatevi finché il Viaggiatore non ha ricordato alle Guide cosa è successo nei ricordi precedenti.*

### ***Ci Conosciamo Già?***

Potreste scoprire che esiste una connessione precedente fra i membri del vostro gruppo e che i vostri ricordi si intersecano in qualche modo. Potreste scoprirlo durante le Domande Guida, i Consigli o semplicemente nel corso della rievocazione di un ricordo. Non è insolito, ma non è nemmeno la norma. Non cercate di trovare una connessione che non esiste ma non negatene una evidente.

## **Prepararsi al Viaggio**

► *Leggi questa sezione al Viaggiatore.*



Per iniziare il viaggio nella tua memoria pesca uno Spunto Mnemonico dal contenitore. Questo Spunto è connesso a ciò che stai per rievocare. Leggilo ad alta voce alle Guide. Lascia che lo assorbano attraverso il suono della tua voce e la forma delle lettere sulla carta.

■ *Fermatevi finché il Viaggiatore non ha estratto uno Spunto Mnemonico e lo ha letto alle Guide. Una volta fatto, leggi la sezione seguente all'intero gruppo.*

A questo punto ogni Guida formula una domanda Sì/No riguardo al ricordo del viaggiatore, queste sono chiamate Domande Guida. Le Guide ora hanno una connessione migliore con la mente del Viaggiatore di quando hanno scritto gli Spunti Mnemonici: ciò che vedono sarà accurato ma mancherà comunque un dettaglio importante, per questo il Viaggiatore risponde a ogni Domanda Guida con la frase "Sì, E" seguita dal dettaglio mancante.

Le Domande Guida fissano il contesto dello Spunto Mnemonico e il punto di partenza del ricordo; aiutano il Viaggiatore a iniziare il viaggio chiarendo le circostanze e l'importanza delle cose che rivelerà.

Il Lettore porrà una domanda aggiuntiva al primo Viaggiatore. Per i Viaggiatori successivi, ogni Guida che abbia ceduto penny al paziente durante la fase di scelta del Viaggiatore (come indicato in **Cosa Fare Se Nessuno ha Abbastanza Penny da Essere il Prossimo Viaggiatore?**, pag. 16) porrà una domanda aggiuntiva.

Il Viaggiatore sceglie l'ordine in cui le Guide pongono le domande.

### ***Come Fare le Domande Guida?***

Se avete difficoltà a capire come dovrebbe funzionare questa fase siete pregati di consultare le sezioni su come formulare (pag. 31) e rispondere (pag. 33) alle Domande Guida nel **Capitolo Tre** (pag. 27). Potete inoltre trovare un esempio esaustivo nella **Trascrizione di un Esempio di Terapia (Capitolo Quattro**, pag. 39).

---

#### **TRASCRIZIONE**

*Il Paziente Delta estrae dal contenitore uno Spunto Mnemonico e legge "una macchia di sangue su un tappeto bianco". Il Paziente Delta nota che il Paziente Alfa (il Lettore) gli ha ceduto il penny per cominciare e quindi gli porrà una domanda aggiuntiva.*

*[Il Paziente Delta si rivolge al Paziente Gamma.]*

**Paziente Gamma:** *Era il sangue di un animale?*

**Paziente Delta:** *Sì, e avevo appena fatto cadere le bistecche sul tappeto.*

*[Il Paziente Delta si rivolge al Paziente Beta.]*

**Paziente Beta:** *Ti ha visto qualcuno?*

**Paziente Delta:** Sì, e quando mi ha visto mia moglie si è messa a ridere così forte che non riusciva a reggersi in piedi e si è dovuta sedere.

[Il Paziente Delta si rivolge al Paziente Alfa.]

**Paziente Alfa:** Vi eravate sposati da poco?

**Paziente Delta:** Sì, e la nostra luna di miele non era ancora finita.

[Il Paziente Delta si rivolge nuovamente al Paziente Alfa.]

**Paziente Alfa:** Avete saltato la cena quella sera?

**Paziente Delta:** Sì, e non era la prima volta.

---

■ Fermatevi finché tutte le Domande Guida non hanno avuto risposta.

**Spunto 8E47:** Una piccola  
pietra liscia e fresca al  
tatto.



## Il Viaggio

### Cominciare il Viaggio

► Leggi questa sezione al Viaggiatore.

Dopo aver risposto alle Domande Guida lascia che ciò che hai appreso pervada la tua mente: lo Spunto e le Domande costituiscono l'inizio della storia che stai per raccontare. Tornando alla metafora del viaggio, lo Spunto e le Domande non sono il viaggio stesso, ma ciò che accade prima della partenza. Se ti venisse chiesto "Il tuo cane era morto?" allora il ricordo comincerebbe dopo la morte del cane. Questi dettagli ed eventi sono ciò a cui hai reagito nel ricordo.

Il ricordo inizia con una breve narrazione che spiega come si legano fra loro le Domande Guida: le connessioni potrebbero essere ovvie ma è importante rimarcarle. Questa introduzione, comunque, è solo un preludio al ricordo, quindi cerca di essere breve. Non farti prendere la mano nel dire alle Guide cose che già sanno ritardando ulteriormente il viaggio.

Per fare questo, chiudi gli occhi e liberati da ciò che ti circonda. Potrebbe esserti d'aiuto sdraiarti sul lettino in dotazione o sul pavimento. Lascia che la tua mente abbandoni i tuoi compagni e viaggi fino all'inizio del ricordo che stai cercando di far riaffiorare. Quando sei pronto di "MI RICORDO CHE UNA VOLTA..." e comincia a raccontare il tuo ricordo così come lo diresti a un bambino o ad un vecchio amico che non vedi da anni.