

Enigmistica: passatempo o strumento per migliorare le funzioni nervose superiori?

Salvatore Giaquinto

Capo Dipartimento Riabilitazione IRCCS
San Raffaele Pisana, Roma

Impegna in maniera giocosa l'attenzione focalizzata, la memoria semantica, la logica e la soluzione di problemi. Fornisce strumenti dialettici e arricchisce la comunicazione verbale. Inoltre la neurobiologia avalla l'utilità dell'esercizio mentale

Non è certo che l'esercizio mentale prevenga o rallenti il calo cognitivo, fisiologico da età o patologico per svariate malattie. I primi a sostenerne l'effetto positivo sono stati alcuni ricercatori dell'Università di Pechino, ma altri autori non hanno confermato i risultati, che sono certamente dipendenti dai compiti e dagli stili cognitivi. Tuttavia si ritiene che funzioni cognitive, come la memoria, non si irrobustiscano con l'esercizio, ma siano positivamente influenzate dalle strategie associative. Memoria verbale e ragionamento sono alla base dell'enigmistica, l'arte di nascondere un messaggio in un contesto apparentemente regolare e, al contrario, di estrarre da un messaggio piano e regolare il concetto nascosto.

Questa doppia rappresentazione fa capo addirittura a Edipo, con il famoso enigma proposto dalla Sfinge. L'enigmistica è presente nei secoli come genere letterario, ma fiorisce alla fine del XIX secolo con regole precise e proseliti appassionati. D'acchito si potrebbe pensare che essa sia un diffuso passatempo, magari per ingannare la noia di un viaggio in treno, l'attesa nell'anticamera del medico o le lunghe ore di pensionati. In realtà, in ogni gioco vi è sempre un guadagno di abilità mentali o anche motorie.

L'enigmistica è un'attività che in forma ludica si propone come strumento di attivazione mentale.

■ Cruciverba

Partiamo dalla forma più conosciuta, i cruciverba. Viene esercitata soprattutto la memoria semantica, ossia il

patrimonio culturale in senso lato, la *knowledge*, secondo la letteratura neuropsicologica. Alcune definizioni sono precise e non ammettono varianti: il fiume di Berna è l'Aar e la stella più luminosa dello Scorpione è Antares. Il solutore deve compiere anche un'analisi spaziale, perché occorre verificare se la soluzione trovata è compatibile con la stringa di caselle a disposizione.

In cruciverba per solutori più abili, vediamo che alcune definizioni non sono così indicative, ma debbono instillare nel solutore dei dubbi, come mi spiegava il grande enigmista Piero Baruzzaghi. Per esempio, la definizione "dicono pane al pane" non è "schietti", prima soluzione che viene in mente, ma che poi si dimostra incompatibile negli incroci con le altre parole. Sono gli "italiani" quelli che chiamano pane il pane, gli inglesi lo chiamano bread. Il solutore è garbatamente gabbato e comincia ad andare oltre il significato apparente del messaggio.

■ Indovinelli

Grande successo, anche fra i neofiti, ha l'indovinello, dove in forma scorrevole e vivace si nasconde la soluzione, ricavata dall'analisi del valore semantico delle parole. Si parla di polisemia per indicare i differenti significati che una parola o un concetto possono avere. Vediamo un magnifico esempio di polisemia, composto da un maestro del genere, un enigmista con pseudonimo Il Valletto.

"Chi sale su sale sopra sale trova sale. Dove sale?"

Senza riempitivi l'autore ha sfruttato mirabilmente tutti i significati della parola sale: in ordine di presentazione: sale è la terza persona singolare del verbo salire, è il plurale del sostantivo sala (stanza ampia), è il plurale del sostantivo sala (asse delle ruote), è il cloruro di sodio. Il ragionamento è allora questo: se una persona sale su ampie stanze che si trovano sopra a ruote e lì trova il sale da cucina non può essere salito che in un vagone ristorante. Vediamo quindi che l'enigmistica è anche un mezzo per arricchire il proprio vocabolario, perché la parola sala come sinonimo di asse è poco nota, ma registrata dai dizionari della lingua italiana.

Essendo certo che i colleghi si sono già interessati al genere, propongo un altro indovinello, dal senso apparente geriatrico. L'autore è il genovese Ser Berto.

Il nonno non sta bene

Da tempo è sottoposto a osservazione per la temperatura ch'è un po' alta; s'è alzato di buonora e ha l'intenzione di andare a fare i raggi stamattina.

(Soluzione: il sole).

Il Valletto, l'autore bolognese che ho ricordato prima, fu colpito da depressione maggiore nell'ultimo periodo della sua vita. L'innata tendenza alla composizione e il suo pensiero olotimico (ossia l'ideazione è fortemente condizionata dal tono dell'umore e quindi pessimistica nel soggetto depresso) lo portò a pubblicare questo indovinello, dove c'è il doppio senso nel verbo marciare e nel sostantivo consumazione.

Il soldatino scrive a casa

Per il campo partiamo e in fila serrata poi marciamo. E là, senza eccezione, avremo tutti una consumazione.
(Soluzione: *i morti*).

Il campo, naturalmente, è il camposanto.

Tanti sarebbero gli esempi da ricordare, ma per attenermi alla tesi dell'enigmistica come strumento di attivazione semantica e logica, passo a illustrare il campo delle cosiddette crittografie mnemoniche. Qui si tratta di una frase di senso compiuto, che si associa a un'altra frase strettamente correlata che però ha tutt'altro significato. Meglio un esempio, che mutuo da un collega genovese, pseudonimo Snoopy.

Ho la moglie frigida (2, 7, 1, 5, 3!)

L'analisi semantica ci avvisa che si parla di libido, di piacere, ma la logica dice che solo lei ne è priva. Quindi: *Il piacere è tutto mio!* Il punto esclamativo nel diagramma numerico aiuta la soluzione.

Vediamo un altro esempio medico, dell'enigmista napoletano Lo Schizofrenico.

Sutura scrotale (2, 10, 2, 8, 5, 5)

Qui si parla di chirurgia e dal diagramma vediamo che c'è una parola di 10 lettere: non può essere che operazione. Che cosa fa questa manovra? È sutura e quindi chiude. Che cosa chiude? il sacco o la borsa scrotale. Ecco che 3 elementi si incontrano e danno la soluzione: *Un'operazione di chiusura della borsa*. Dalla sala operatoria a Piazza Affari.

Crittografia a frase

Affine alla crittografia mnemonica è la crittografia a frase.

La frase presentata si associa a un'altra idea, identificata grazie a un diagramma nel quale occupa la parte sinistra. Spezzando la frase in altro modo, si ottiene una frase tutta nuova. Vediamo alcuni esempi:

■ Crittografia a frase (3 8 5 = 9 3 4)

Discussioni dopo la sconfitta
tra sportivi amare = trasporti via mare
Autore: *il fiorentino Buffalmacco*.

■ Crittografia a frase (7 7 = 8 1 5)

Pulcini
eran uova = era nuova
Autore: *Il Valletto*

■ Crittografia a frase (3 6 1'1 = 4 7)

Nella casa del parco
mai spreco c'è = mais precoce
(bello il doppio significato della parola "parco")
Autore: *il genovese Arsenio B*

Tante e gustose sono le mnemoniche e le crittografie a frase di soggetto medico, ma per terminare ricorderò il campo della crittografia pura, dove non conta il significato del testo presentato, ma i rapporti reciproci tra le lettere. Fondamentale è il diagramma. L'occhio del solutore va alla parte sinistra del segno è per trovare la chiave di lettura e alla parte destra per trovare una frase di senso compiuto. Difficile è la soluzione a prima lettura e alcune crittografie fanno pensare per più giorni. Vediamo alcuni esempi, fornitimi dall'enigmista Guido.

■ Crittografia (2 4 1 1 = 4 4) - TO

vi sono T,O = viso noto

Autrice: *Mafalda*

■ Crittografia (8 1 1 1 = 5 6) - R O

discoste R e O = disco stereo

Autore: *Raf di Firenze*

■ Crittografia (2 10 1, 2 = 9 6) - ARI

se dimentichi A, RI = sedimenti chiari
Autore: *Lo Schizofrenico*

Rebus

Affine al ragionamento della crittografia a frase è il ben noto rebus. La differenza è data dal cosiddetto esposto che nel caso del rebus è una vignetta con delle lettere.

Anche in questo caso bisogna trovare la chiave che porta alla soluzione. Prendiamo un bel rebus del pediatra napoletano Pietro Carraturo, dove si vede un grande pacco che reca le lettere DI. Il diagramma ci dice che oltre DI ci sono solo 2 parole: una è di 10 lettere e l'altra di 7. La frase da trovare è 4, 8, 2, 5. La parola "pacco" è troppo corta e va scartata, ma la parola "involto" cade bene, sia perché di 7 lettere, sia perché si spezza dando "in volto". Sappiamo allora che la frase finale è Dixx xxxxxxxx in volto. Ma come si può chiamare un involto grande? Voluminoso! e abbiamo trovato la soluzione con la logica: *Divo luminoso in volto*. Frase bella anche di per sé.

Lo spazio mi impedisce di ricordare i componimenti in versi, spesso pieni di venature poetiche, ma sempre rispondenti alla regola del doppio soggetto.

Sudoku

Non è enigmistica, ma è utile come esercizio mentale. È il sudoku (parola giapponese: "su" = numero, "doku" = solitario) ed è, come dice il nome, un solitario basato sui numeri. È composto da una griglia di 9 x 9 quadretti in ognuno dei quali andrà scritto un numero da 1 a 9. La griglia, a sua volta, è divisa in 9 regioni di 3 x 3 quadretti. Per potere risolvere il sudoku vale un'unica regola: in ogni colonna, in ogni riga e in ogni regione, ogni numero deve comparire una sola volta.

Tale gioco, di recente successo, è un utile esercizio per la nostra mente perché permette di esercitare la visione di collocazione spaziale degli oggetti (i numeri). Nel sudoku, infatti, è di fondamentale importanza avere un quadro completo delle colonne, delle righe, delle regioni e di ciò che una nostra prossima "mossa" (la scrittura del numero in una cella) può comportare per il prosieguo della risoluzione.

L'importanza del gioco

Si è detto all'inizio che è incerto che l'esercizio mentale prevenga o rallenti il calo cognitivo, fisiologico da età, o patologico per svariate malattie. Ma due argomenti sono a favore dell'esercizio: la produzione endogena di fattori di crescita, come il BDGF, e il miglioramento cognitivo nella vita quotidiana di persone normali. Anche la lettura arricchisce di idee, ma l'enigmistica e il sodoku hanno in più la soluzione di problemi in forma ludica.

Suggerimenti ai colleghi

Per i colleghi che desiderano coltivare questo campo segnalò le riviste non commerciali, perché riservate ai soli abbonati e quindi non in edicola:

LA SIBILLA, viale Montenero 68,
20135 Milano, sybilla@libero.it
PENOMBRA, via Cola di Rienzo 243, 00192
Roma; penombra.roma@tiscali.it
Buona lettura.