

# Deseja melhorar a sua memória?

Por JOSEPH MAYER

Publicado em "Hygeia", março e abril de 1948, traduzido por: — Ana Rimoli de Faria Dória, com autorização da "American Medical Association".

(Continuação do número anterior)

## II PARTE

1. *Elimine a dúvida; não brinque com a imagem de memória e nem se esforce por recordá-la; procure verificar incontinenti aquilo que está esquecido e do qual você não se lembra, para que seja rememorado nítida e rapidamente.*

2. *Torne as suas impressões mentais fiéis, precisas e perfeitamente definidas; se possível, associe-as, de uma maneira simples, aos seus conhecimentos gerais.*

3. *Focalize sua atenção e repita deliberadamente os padrões de memória que você deseja reter, até que a sua lembrança se torne automática; repita depois com intervalos, para conservar vívidas as imagens de memória. Boa memória é — sobretudo — questão de esforço consciente e bons hábitos mentais.*

**A**BORDAMOS aqui o problema da "restauração" da memória: Já afirmamos que as Regras ns. 1 e 2, quando fielmente seguidas — asseguram impressões precisas e evitam, na rememoração de algum fato, imagens forçadas e mutiladas; isto será suficiente? A Regra n.º 3 pode parecer, a princípio, por demais elementar. É simplesmente uma questão de "repetição precisa" até que a destreza física (o exercício mental ou uma combinação das duas) tenha sido dominada e as reações se tornam uma questão de hábito.

Considerarei simples a terceira regra, relativamente às duas primeiras, por colocar à margem os temores, os aborrecimentos e a desconfiança quanto à capacidade de alguém.

Não se deve seguir somente as duas primeiras regras pois isso contribuiria para maiores lapsos de memória.

A terceira regra é, sem dúvida, a mais importante, uma vez que admite a possibilidade de renovar ou reabilitar o exercício positivo através do qual a memória é reforçada e a confiança na capacidade de memorizar. Algumas ilustrações demonstrarão como estas regras podem ser aplicadas a situações particulares.

1. *Número de Telefones* — Se você tem tido ou sempre teve dificuldade de recordar nú-

mero de telefones, utilize o recurso que o seguinte exercício sugere. Tome um caderninho com índice alfabético e que possa ser conduzido na bolsa ou no bolso. Escreva nêles nomes, endereços e números de telefones. Ponha os números em baixo, cuidadosamente. Continue anotando sempre que necessário e conserve sempre o caderninho consigo.

Como um exercício de memória, copie do livro, numa folha de papel, (que pode ser conservada dentro do caderninho) cêrca de doze nomes de pessoas conhecidas e respectivos números de telefone — nome numa linha e número em baixo. Faça isso quatro ou cinco vezes numa noite ou noutra hora mais conveniente, repetindo cuidadosamente, nome e número, em voz alta, enquanto olha para a folha de papel.

Não pense em nada nem tente racionalizar.

Cubra, então, toda a folha menos o primeiro nome. Espere para ver se o número de telefone vem à mente. Se nada ocorrer, descubra o número e repita-o em voz alta. Siga o mesmo processo para cada par de nomes e números. Então recomece. Lembre-se, porém, das primeiras duas regras — não se aborreça ou perca a paciência.

Repita este exercício dez minutos por dia, em muitos dias. Logo você reconhecerá o número do telefone sem precisar descobri-lo. Você dirá a si mesmo: "sem dúvida, é isso!" Em seguida, o número virá à mente quando você olhar para o nome da pessoa. Quando isto acontecer você terá a sensação de segurança. Se alguma vez você perder esta sensação de certeza, olhe novamente o nome escrito acima, *sem retardar ou avançar na tentativa de relembra algo*. É nestes momentos de incerteza temporária que, freqüentemente, se opera a dissociação da imagem de memória. Se o "brincar" com uma imagem tornou-se um hábito em você, o desfazer êsse hábito vai custar um esforço.

Seguindo religiosamente o exercício indicado acima, durante uma semana, você ficará surpreendido não somente pela sua renovada capacidade de lembrar alguns números de telefone como pela nova confiança que você deposita em si mesmo. Depois que a confiança é plenamente

readquirida, você encontrará o número adequado, na mente, toda vez em que você pensar na pessoa ou lugar com o qual ele está associado.

Poderá a imagem tornar-se obscura ou confusa depois de algum tempo, como costuma acontecer; nesse caso, consulte, imediatamente, seu caderninho. Não é de admirar porque os padrões de memória, usualmente, requerem evocações frequentes para manter as imagens agudas e distintas.

2. *Nomes e Fisionomias* — Se você tem dificuldade de lembrar nomes, o seu problema pode dizer respeito, primariamente, à Regra n.º 2. Você achará difícil ter uma impressão mental correta, antes de tudo. Alguém é apresentado a você; nesse momento, dizem os respectivos nomes; você, porém, só guardou uma parte do nome ao qual você acrescentou o final do seu próprio, ou reteve apenas sons confusos que não se aproximam do nome verdadeiro. Você não tem admirado as pessoas que, após a apresentação, o olham de frente, e, lamentando não terem entendido o seu nome, pedem-lhe que o repita ou o solete?

Você bem gostaria de ser capaz de fazer isso. Terá que aprender a agir assim — sem o menor receio — se você deseja lembrar-se de nomes mais prontamente; você precisa ouvir o nome correto, quando pronunciado, para poder ter lembrança correta, no futuro.

Uma troca de cartões é um recurso útil. Se o seu visitante não tiver um cartão, dê-lhe um dos seus e peça-lhe que escreva nele o nome e endereço. Quando ficar só, acrescente algumas palavras, no cartão, indicando algo das circunstâncias de seu encontro. Conserve estes cartões à mão, e reveja-os com frequência, recordando acontecimentos dos encontros e algum comentário sobre as várias pessoas.

A impossibilidade de recordar fisionomias pode residir numa dificuldade semelhante — você pode ter o hábito de afastar os olhos e não ver realmente como é o seu companheiro quando você o encontra (substituir um hábito será bom por mais de uma razão) — ou pode ser que suas percepções visuais, em geral, precisem de reforço. Um bom exercício para este fim é dedicar alguns minutos, diariamente, à visualização de uma cena que pode ser verificada e que tenha ocorrido recentemente. Por exemplo: Sente-se numa sala sozinho à espera de alguém. Olhe ao redor; feche, depois, os olhos e tente visualizar os vários objetos; depois olhe de novo e veja o que você omitiu. Suas primeiras tentativas com tal exercício poderão ser deveras desconcertantes; suficientemente repetidas, porém, aguçarão suas percepções visuais e reforçarão sua capacidade de recordar rostos.

Convém notar aqui que a fraqueza de suas imagens visuais poderá ser atribuída à necessidade do uso de óculos. Visão fraca, se não corrigida, poderá resultar em maus hábitos de percepção, especialmente em crianças. Este comentário aplica-se, mais propriamente, às dificuldades de audição. Somente nos últimos anos os auxílios de audição têm sido suficientemente aperfeiçoados

no sentido prático; um amplo e suficiente emprêgo desses recursos ainda está longe de ser atingido. Num estudo recente, realizado na cidade de New York, uma porcentagem surpreendentemente alta de pessoas que se submeteram às provas referia-se à dificuldade de audição. Considerando-se o país como um todo avalia-se que, pelo menos . . . 2.000.000 de adultos deveriam estar usando recursos corretivos, o que não se verifica, na realidade.

Julgamos, quando uma pessoa usa um recurso de audição, que ela possui alguma falha! Não pensamos o mesmo com relação ao uso de óculos para corrigir a visão defeituosa. Na próxima vez, quando seu filho desobedecer a uma ordem sua e responder: — “Mas eu não ouvi você dizer isso”, não o recrimine até que ele tenha sido examinado quanto à audição! também aqui, se alguém não recapaz de concentrar-se profundamente, se tomará tamente não poderá lembrar mais tarde o que supôs ter ouvido.

3. *Atenção* — Se, quando vocês lêem juntos, à noite, seu marido adormece durante a leitura sobre arte moderna, não o acuse de desatencioso, de preguiçoso ou de cérebro fraco. Ele poderá, simplesmente, estar cansado do trabalho do dia ou não interessado em arte moderna. Como já foi indicado, a menos que estejamos interessados nela, damos pouca ou nenhuma atenção deliberada a alguma coisa.

Existe uma condição considerada como de *desatenção* geral, que pode ter um sem número de causas — desde a saúde precária até a psicose. Normalmente, porém, se uma pessoa normal se entregou ao hábito de deixar a atenção vagar, um ou dois exercícios simples serão suficientes para corrigir a dificuldade. Isto justifica, sem dúvida, o fato de que, a menos que alguém seja capaz de concentrar-se profundamente, tornar-se-á confuso a respeito de cada coisa, incluindo a memória.

O que se tem a fazer é procurar um motivo simples que interesse à mente e focalizá-lo durante meia hora todos os dias — por exemplo, um jogo “de solitário” ou um problema simples de palavras cruzadas, entre outros. A pessoa desatenta, entretanto, ao realizar tal exercício, deve fazê-lo deliberadamente, lutando sempre contra a tendência que a mente tem de divagar. Se a pessoa se interessou pelo revigoramento de sua memória, os exercícios já sugeridos com relação a nomes, fatos e números de telefones, contribuirão grandemente como auxiliares, para tal fim. Outro exercício consiste em dedicar, todos os dias, algum tempo, quando a mente estiver despreocupada, à descrição minuciosa de fatos ocorridos durante um curto e recente período de seu complexo funcionamento.

Tente recordar o que se passou na mente na última meia hora, veja se se lembra do que interrompeu ou deu uma nova direção ao curso do seu pensamento. A insistente focalização da atenção em recentes fatos mentais e o seu deliberado exame não somente alertarão o indivíduo, de um modo geral, como também rebuscarão as causas

da dispersão do pensamento, ajudando, assim, a corrigi-la.

4. *Poesia* — Algumas pessoas parecem sentir grande dificuldade ou mesmo impossibilidade de memorizar ainda que algumas linhas de poesia, porém a principal das três regras de memória, acrescida de algum poder da atenção, reduzirá a dificuldade.

Vamos tentar. Abaixo está um pequeno poema intitulado "Banco de areia", anônimo, que conheci há muitos anos atrás! O desenvolvimento do tema despertou intensamente meu interesse tanto que eu o li mais de uma vez. Possivelmente você reagirá da mesma forma:

"Os homens dizem que eu flutuo ao sabor de qualquer maré.

Êles me dizem que me comparam a pranchas flutuantes ou bancos de areia que a correnteza do mar desloca facilmente;

E voltam o rosto ao passar por mim.

Não sabem para que serve a prancha flutuante...

Ela vai flutuar, porém, em lugares onde os melhores e mais lindos navios ancoram".

Eu naveguei em navio que naufragou;

E agarrado a mim, êle chegou à terra, salvo.

Deus vê alguma utilidade nas pranchas que flutuam, como eu!

Se você leu estas linhas muitas vezes com bastante atenção talvez tenha memorizado alguma parte delas. Se não, cubra tôdas menos a primeira e a repita de novo até que você possa vê-la com os olhos fechados. Então descubra a segunda linha e faça o mesmo. Depois, as duas linhas juntas e assim por diante. Se então, as duas primeiras regras de memória forem obedecidas, você será capaz de repetir a primeira metade do poema. A segunda metade pode, sem dúvida, ser memorizada da mesma forma.

5. *Memória do Adulto e Aprendizagem* — E' conhecido como regra o fato de que os adultos sentem mais dificuldade em memorizar do que as crianças.

Isto se dá quando as mais altas faculdades de raciocínio não estão incluídas — como no aprendizado de poesia e linguagem e habilidades tais como patinar e andar de bicicleta. Por que isto é verdade e assim ocorre?

Há notáveis excessões que demonstram que a regra não deve ser aplicada universalmente; porém, a ampla extensão da regra ainda poderia ser justificada por uma espécie de deterioração mental que se dá logo depois da adolescência.

Tal crença geral está aparente e amplamente divulgada e como parte dela há a idéia de que — à medida que se vai da infância vai diminuindo a capacidade de memorizar e aprender que se possuía anteriormente. Não há, provavelmente, nenhuma noção mais errada do que esta. Ao mesmo tempo há certas tendências, já referidas, que ajudam a dar a noção de sua ampla ocorrência.

Quaisquer capacidades para memorizar e aprender tornam-se mais fortes ao invés de enfra-

quecer através dos anos (quando há capacidades e saúde normais) a menos que a pessoa desenvolva hábitos de pensamento, de aborrecimento e falta de confiança que obstruem o livre exercício destes poderes.

Milhões de adultos estão aprendendo constantemente a dirigir automóveis. Muitos outros falham ao aprender porque êles se aborrecem e gostam de correr ao invés de ouvir as ordens do instrutor. Êles estão memorizando um misto de temores e impressões mutiladas. Disso resulta uma dificuldade para aprender as coordenações adequadas ou uma ruptura de coordenações nos momentos críticos, como consequência dos temores e aborrecimentos anteriormente associados.

Uma medida corretiva que se costuma empregar é procurar uma grande área vazia distante de todo o tráfego, tal como um grande parque de estacionamento de automóveis, na cidade, ou um terreno plano, no campo. Tome um instrutor no qual você confie. Enfrente os temores e inibições que adquiriu e resolutamente ponha-os de lado — reconhecer quais são as suas dificuldades é ganhar meia batalha. Concentre-se no trabalho de aprender a dirigir sem permitir que os temores prejudiquem o seu caminho. Sua memória será, então, o que pode haver de melhor. Estabelecem-se, então, impressões corretas e coordenações adequadas. Como a confiança em si retorna, movimento o carro — para a frente e para trás, parando e dando partida — sem o auxílio do instrutor. Com o poder de concentração do adulto e extensas associações de memória, você ainda experimentará mais algumas dificuldades até enfrentar o tráfego. Já agora, o enfrentar o tráfego transformou-se em problema simples (ainda que um pouco penoso) de continuar a manter a confiança em si.

O que se dá com a memória é idêntico ao que ocorre com a aprendizagem, no adulto. Se você pode vencer suas inibições adquiridas e hábitos de pensamento, a memória será mais fácil para o adulto do que para a criança.

6. *A Linguagem e a Ciência* — Há uma outra crença divulgada de que o estudante bom em linguagem é fraco em ciência e vice-versa. Tal maneira de pensar se tem mantido e, mesmo, espalhada, sem fundamento. Aprender uma língua nova é, primariamente, questão da memória. Com a ciência e matemática o problema é essencialmente de raciocínio. Eis agora êstes dois processos mentais diametralmente opostos, neste importante terreno. A memória requer completa fé; dúvida e discussão aplicadas a uma imagem de memória tendem a dissociá-la se não a destruir. A mente assume, com freqüência, atitudes de discussão. Assim alguém pode desenvolver rapidamente a memória às expensas do raciocínio ou da razão, sobretudo se uma forte tendência se revelar num sentido ou noutro, numa idade precoce, sem nunca ter sido ensinada a importante distinção indicada: Um pleno reconhecimento, contudo, da necessidade da prática da fé — com a qual a memória tem que ver e de problemas que envolvem o raciocínio, capacita um indivíduo a

desenvolver, ao mesmo tempo, ambas as faculdades. Aqui reside, provavelmente, a mais negligente área do nosso sistema educacional.

\* \* \*

Deve ter sido notado que nas páginas anteriores, nenhuma menção foi feita a sistemas mnemônicos ou de memória artificial baseados em arbitrarias associações de idéias — como, por exemplo, mudança de números em letras, construção de palavras ou sentenças e mais tarde emprego de palavras-código e sentenças para recordar os números. Tais sistemas têm seu uso para fins limitados e especiais, principalmente para jogos de salão e exibições em palco. Com relação aos assuntos de todo o dia, contudo, podem ser mais prejudiciais do que benéficos, sobretudo porque substituem grotescas e difíceis associações, laboriosamente estabelecidas, pelo simples processo de fazer anotações num calendário ou bloco de notas sobre encontros ou outros fatos que não devem confundir ou oprimir a mente. Para alguém que realmente desejar reter ou armazenar imagens de memória, tais sistemas funcionam como muletas e conotações fantásticas em lugar das três simples regras de memória.

E', sem dúvida, verdade que as associações de idéias, quando elas são simples e naturais como

na seqüência 1234, auxiliam o processo da memória. E' também verdade que as imagens visuais ou as idéias facilmente compreendidas são mais prontamente retidas do que as imagens abstratas como os números.

Da mesma forma, a memória será auxiliada quando a rima ou o ritmo podem ser empregados como no caso da cadência do "trinta dias tem setembro", ou dividindo, ainda, o alfabeto em partes: até o *q*, dêste ao *p* e dêste ao *v*, cantando-as.

Pode-se empregar tais recursos quando eles são naturais e simples. De outra forma deverão ser evitados. Como já foi salientado, não é necessário que sejam utilizados em circunstâncias ordinárias se as três regras de memória forem seguidas religiosamente. Em qualquer caso nenhum sistema mnemônico pode *substituir* estas regras.

Se se deseja preparar alguns jogos de salão ou se tem um motivo profissional ou de negócio para associar e recordar listas de nomes não relacionados ou números de fatos, há recursos mnemônicos para tais fins, admitindo-se que a memória seja boa e que as três regras de memória continuam a ser utilizadas. Estas páginas referem-se, antes de tudo, ao progresso racional da memória *normal*, cuja finalidade requer, de ordinário, apenas a aplicação das três regras já apresentadas.

\* \* \*

"O Conselho Britânico em longo memorial dirigido ao Exmo. Sr. Ministro da Educação e Saúde estende-se em consideração sobre a conveniência que resultaria para o ensino da língua inglesa no Brasil da adoção das medidas que sugere:

Em primeiro lugar menciona o memorial a importância do Certificado de Proficiência em Inglês (Certificate of Proficiency in English) fornecido pela Universidade de Cambridge e aceito para a admissão por esta Universidade e pela de Oxford, e cujos cursos estão difundidos em quase todo o mundo, através das Sociedades de Cultura Inglesa.

Salienta, entretanto, o proponente que, para uma perfeita qualificação dos portadores desses certificados, precisam eles de um teste prático em Pedagogia e Técnica de Ensino, o que poderia ser feito em cursos ministrados nas Faculdades de Filosofia do País.

Constituiria, assim, a Cambridge Proficiency Certificate um documento básico para o exercício da profissão de professor de inglês.

Acredita o Conselho Britânico, que, por tal maneira, teríamos dentro em breve um número, satisfatório de professores habilitados para o ensino do referido idioma.

A Comissão de Legislação tomando na devida consideração o memorial, sugere, depois de minucioso estudo do assunto de que êle é objeto, a possibilidade de se matriculem os portadores dos referidos certificados, nas Faculdades de Filosofia, e frequentarem os cursos de língua portuguesa, psicologia educacional, fundamentos biológicos da educação e didática especial, os quais teriam a duração de um ano.

Essa matrícula efetuar-se-á na qualidade de alunos avulsos, nos termos da letra *b* do art. 29, do Decreto n.º 1.190, de 4 de abril de 1939, e, uma vez concluído o curso com proveito, os certificados acima referidos seriam apostilados com a declaração de poderem ser registrados no Ministério da Educação e Saúde, para efeito do exercício do magistério como professor de língua inglesa nos estabelecimentos brasileiros de ensino secundário.

No momento atual em que se intensificam cada vez mais as relações do nosso País com os de língua inglesa, se nos afigura valiosa a cooperação que ora nos oferece o Conselho Britânico, no desejo de fortalecer o intercâmbio cultural entre a Inglaterra e o Brasil.

Para atingir êsse objetivo sob todos os aspectos útil aos interesses dos dois países seria necessário apenas criarmos facilidades que não importariam em concessões contrárias ao espírito das leis brasileiras, antes nelas se amparam ao tempo em que os propósitos que os animam se casam em perfeita harmonia.

Com a presente sugestão, a Comissão de Legislação julga ter-se desobrigado da incumbência que lhe foi cometida".