

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".

A multiplicidade dos problemas atuais que o mais pacato cidadão deve enfrentar enquanto vive, apela intensamente para a resistência do seu sistema nervoso, de um modo geral e em particular para a vitalidade de suas células cerebrais.

Se o indivíduo vem despendendo grande parte de sua vida em atividades intelectuais, então o problema cresce de vulto.

O funcionário público que, talvez, na sua maioria, lida com problemas os mais diversos possíveis, não excluindo o conseqüente consumo de energia mental, precisa, como aliás, todos nós, "racionalizar" sua mente, disciplinando convenientemente os seus aspectos para que não malbarate ou venha a perder o vigor dos preciosos característicos com os quais a natureza se dignou distingui-lo dos irracionais.

Pareceu-nos, pois, oportuna e útil a divulgação destas regras e conselhos para a consumação ou aperfeiçoamento da memória, fundamentados no aspecto científico da questão e condensados em duas partes do artigo, cuja tradução, em sua primeira parte, publicamos abaixo:

Parte 1 — A BASE DA MEMÓRIA

I

Para responder a esta questão e afirmar como a memória pode ser melhorada, torna-se necessário, antes de mais nada, esclarecer alguns pontos, dentre eles, a questão do porque perdemos a memória ou nos tornamos esquecidos.

Etimologicamente, o termo *esquecer*, "forget" em inglês, não oferece nenhuma contribuição a tal esclarecimento. É um termo completamente neutro e indica apenas uma passiva incapacidade para lembrar. Quando você se torna "esquecido" e sempre falha ao recordar acontecimentos importantes, alguma coisa de positivo aconteceu à sua memória. Tornar-se "esquecido" é desenvolver uma deficiência, perder uma força adquirida anteriormente.

A expressão "falta de memória" esclarece e auxilia a compreensão. Implica numa significação positiva que desejo transmitir; a idéia de algo que incapacita e desorganiza a memória, dissociando-a e destruindo, assim, sua realidade. Esta é a razão da principal causa do esquecimento progressivo.

Muita gente, involuntariamente, desenvolve uma tendência para desfazer um padrão de memória. Isto pode ser devido ao medo, ao aborrecimento, ao fato de brincar com uma imagem de memória, de se interrogar sobre ela, ou à falta de confiança em si quanto à capacidade de lembrar... Se a dissociação é apenas parcial e ocasional, pode-se obter um resultado divertido, por exemplo, quando alguma dama conta que foi ao baile vestida de Cinderela enquanto o seu par foi fantasiado de monge! Se a dissociação é completa, resulta em confusão da imagem de memória de tal forma que nada de definido se apresenta quando se deseja evocar algo.

Uma simples ilustração mostrará como tais transfigurações ocorrem. Um amigo dá-lhe o número de seu telefone: "42-1234". Mais tarde você deseja recordá-lo, porém, ao invés de aceitar o que vem primeiro à sua mente você diz a si mesmo: "talvez seja... 42-4321 ou 42-2143". Que fez você? Impediu que a impressão original — 1234 — surgisse; afluiram outras que vieram trazer confusão. Para se proteger a memória, pois, a Regra n.º 1 é: *nunca procurar adivinhar ou brincar com a imagem de memória. Se você não tiver certeza não se estorce em vão; procure certificar-se incontinenti.*

Quando, porém, se estará com a certeza? É óbvio que o problema continua de pé, daí o termos que voltar a este ponto dentro em pouco.

Continuando, afirmamos que você recebeu uma adequada imagem de memória, em primeiro lugar; então, certos fatores gerais e importantes entram em cena. Se você nunca teve ciência de um incidente muito embora ele tenha ocorrido, você não poderá recordá-lo conscientemente. Se recebeu uma impressão falsa ou confusa a imagem de memória será também falsa ou confusa. Regra n.º 2: *a fim de se obter uma recordação precisa deve-se começar por adquirir uma impressão também precisa.*

II

Importantes fatores de memória geral têm muito que ver com o equipamento mental básico ou hereditariedade, com os órgãos dos sentidos, com ambiente e treino desde cedo, e, mais tarde, com o deliberado desenvolvimento da personalidade. Todos estes fatores condicionam a capacidade ou incapacidade de receber impressões apuradas pelo indivíduo, o serem elas recebidas com suficiente intensidade para que possam ser recordadas se se desejar, e lembrar, segura e confiantemente, o que se deseja lembrar. Não é intenção aqui abordar, com tôdas as minúcias, estas extensas e amplas questões, porém, algumas breves notas relativas a elas serão de grande auxílio para uma posterior compreensão do importante problema em apêço.

Serão herdadas as boas e más memórias?

A resposta é negativa. A memória não é herdada, é adquirida. Contudo, os traços constitucionais e herdados ou as predisposições são importantes para se conhecer quais os tipos de primeiros padrões de memória que serão construídos, quando uma pessoa tem ou não precisas percepções, quando o interesse é geral em relação a isso ou, ainda, quando o indivíduo é forte ou fraco. Algumas pessoas não estão interessadas em nada; outras parecem muito interessadas em tudo; outras, profundamente interessadas num campo, apenas. Frequentemente, tais característicos são acentuados na mais remota infância e basta ouvir uma criança bem dotada para se sentir que algumas faculdades e capacidades remontam à hereditariedade. Estas notáveis capacidades especiais, nas quais a memória desempenha um grande papel, sugerem que podemos herdar unicamente predisposições que estabelecem vários padrões em tôrno dos quais são construídas as imagens de memória.

Que papel desempenham os órgãos dos sentidos em relação à memória?

Isto é significativo em ambos os sentidos: positivo e negativo.

Se possuir todos os sentidos agudos e atentos o indivíduo estará numa posição melhor para receber impressões corretas que poderão ser lembradas do que se um ou outro sentido fôsse embotado ou nulo. Se uma pessoa não tem o sentido do olfato, não poderá lembrar a fragrância de uma rosa; para ela, a rosa não tem perfume. O acromatótico nunca poderá recordar as cores pelo fato de que nunca as percebeu ou as distinguiu.

Um indivíduo míope pode se habituar a não prestar ou prestar pouca atenção às impressões visuais. As minúcias de uma cena de rua, da roupa de um indivíduo, côr dos olhos ou dos cabelos podem ser perfeitamente dominadas. Outra pessoa pode estar ouvindo com dificuldade e no entanto depender mais das impressões visuais do que das auditivas. Reconhece-se geralmente que algumas pessoas são "auditivas" e outras "visuais"

significando que algumas pessoas recebem as mais agudas impressões através dos ouvidos e outras, através da vista. Pode-se dizer que, em geral, o característico dos órgãos dos sentidos que trazem ao nascer, tem muito que ver com o tipo de acontecimentos ou impressões de cada dia, nos primeiros anos de vida e assim com a espécie de imagens de memória que construímos.

Como é afetada a memória pelo ambiente e o exercício desde cedo?

Nossos primeiros anos são gastos amplamente na construção de padrões de memória mais ou menos automáticos. Não estão incluídos aqui apenas os interesses e impulsos que possuímos ao nascer e o característico de nossos órgãos dos sentidos. Admitindo-se um bom equipamento hereditário e um conjunto de órgãos ou sentidos normais, as várias associações de memória com as quais nós contaremos, mais tarde, serão fornecidas pela nossa experiência, em casa e na escola. Se ouvimos uma linguagem precisa em casa, teremos probabilidades de adquirir uma precisa maneira de falar enquanto crescemos. Por outro lado, se as palavras são desfiguradas através de uma contínua linguagem de criança ou coisa parecida será difícil desarraigar as deformações resultantes. Assim, com tudo o mais. Se, na infância, há ênfase das impressões fiéis e precisas, os padrões de memória que resultarem serão fiéis e precisos. Se as impressões são disformes ou mutiladas as imagens de memória correspondentes caminharão conosco pela vida afora, a menos que um esforço radical seja feito para resolver as dificuldades que surgiram.

Como o deliberado desenvolvimento da personalidade afeta o processo da memória?

Sabemos pouco a respeito daquilo com que nascemos e como esse cabedal se modifica nos primeiros anos de vida. Algumas pessoas nunca saíram da infância; falham quanto ao desenvolvimento real da personalidade. Outros, num certo tempo, começam a conhecer o que têm, que dificuldades encontraram, que hábitos gostariam de mudar, como gostariam de moldar a personalidade. Tal balanço pode surgir a qualquer tempo. Alguns começam na adolescência, outros, muito tarde. Provavelmente todos os que lêem este artigo têm tentado este "levantamento" mais do que uma vez. As perguntas que surgem da explicação dos processos mnemônicos são: Que (se possível) poderei fazer para vencer minha tendência de esquecer isto ou aquilo ou esta ou aquela coisa? Como posso estar seguro de que me lembrarei daquilo de que me quero lembrar?

III

Exercícios corretivos e recursos mnemônicos construtivos serão sugeridos na próxima seção deste artigo depois destas adicionais observações que têm a finalidade exclusiva de elucidação.

Existe, amplamente divulgada, uma confusão entre atos instintivos, registro subconsciente de

sentidos e outras impressões, lembrança (pela memória) de fatos dos quais, alguma vez, tivemos conhecimento, assim como atos de "segunda natureza", ou hábitos que foram adquiridos pelo aprendizado. Esta confusão necessita ser dissipada pois, muitas vezes, surge do modo de isolar e compreender o ato verdadeiro da memória e as razões de sua freqüente obstrução.

Um ato instintivo não requer deliberação, pensamento ou memória verdadeira. O cerrar dos dedos, pelo recém-nascido, é dêste caráter. Há muitos outros atos — nos seres humanos e em todos os animais. Também as impressões dos sentidos — recebidas pelos olhos, ouvidos, nariz, língua, dedos, etc. — são registradas automaticamente, enquanto estamos dormindo ou acordados, no tão falado subconsciente. Estamos normalmente conscientes de uma pequeníssima proporção dêstes registros constantes. Neste sentido a mente costuma ser comparada a um bloco de gelo "iceberg": a pequena parte consciente (que se refere à consciência), flutuando, e a maior parte subconsciente, submersa. E' sòmente quando nos tornamos cientes de impressões dos sentidos ou de atividade mental que temos uma base para a memória real.

Impressionantes revelações têm vindo a luz sòbre êste grande armazenamento de impressões subconscientes, cujos registros se dão incessantemente, do nascimento à morte. E' importante saber que jamais nos tornaremos conscientes de tôdas estas impressões, ainda que por alguns minutos. A tremenda confusão existente tornar-se-á insustentável. O alargamento dos limites da consciência, que se conseguirá por meio de certas drogas, pode ser extremamente doloroso. Felizmente não somos forçados, ordinariamente, a nos tornarmos conscientes de muitos dêstes incessantes registros; e ainda, repetindo, é sòmente quan-

do nos tornamos conscientes de impressões ou atividade mental, que os atos da memória podem, mais tarde, ser recordados.

Êste grande cabedal de impressões e reações — outro fato importante — pode ser provocado por meios externos, pela hipnose, por tratamento. Tal maneira de agir pode auxiliar a diagnose e tratamento de certos distúrbios mentais — "fobias", histerias, neuroses e dupla personalidade. A hipnose, o provocar de impressões subconscientes dos quais nunca tomamos conhecimento, assim como o tratamento psiquiátrico, nada têm que ver com a memória normal, excetuando-se a maneira pela qual a psiquiatria pode desfazer as obstruções no subconsciente, quando, por vezes, as pessoas esquecem certas coisas.

Normalmente o indivíduo se torna consciente ou dá atenção deliberada a alguma coisa que lhe interessa. Deixe-nos citar, por exemplo, o complexo de movimentos e coordenações envolvidos na aprendizagem do andar de bicicleta. O instrutor diz-lhe para não se aborrecer quando se sentir instável no assento. Êle o segurará. "Mova apenas as barras do "guidon" neste sentido, quando você se sentir tombando nesta direção". Algumas tentativas com a ajuda do instrutor podem constituir tudo o de que você precisa. A aprendizagem poderá, também, ser mais longa.

Depois do andar de bicicleta ou depois que outra qualquer habilidade adquirida fôr ensinada, as ações necessárias, corretas, tornam-se mais ou menos automáticas, habituais, assumindo o caráter do que é chamado "segunda natureza". A memória é ainda operadora, considera a atividade como um todo. Desempenha, então, um papel passivo em lugar do ativo, como dantes; o foco da atenção está em qualquer outra parte a menos que alguma coisa impeça ou perturbe a nova habilidade.

* *

A medida que a rápida expansão dos serviços governamentais acarreta consigo novas responsabilidades para com a indústria, bem como interferência potencial sòbre as liberdades individuais, o problema da neutralização do nosso serviço público torna-se assunto de séria consideração. Em 1939 foi assinada a Lei Hatch, que proíbe aos servidores federais o exercício de atividade política. Elaborou-se a legislação no sentido de aplicar a lei Hatch às repartições estaduais e locais que recebem auxílios do governo federal, e há um movimento favorável ao estabelecimento de leis estaduais que restrinjam a atividade política dos servidores estaduais e municipais. Êsses fatos nos impelem a reexaminar e apreciar a questão dos privilégios políticos do funcionalismo civil, para julgar se tais privilégios devem ser, e até que ponto, restringidos sob uma forma democrática de governo.

H. Eliot Kaplan, in R.S.P., agosto de 1945.

* *

Na divisão do trabalho, Smith viu o segredo da produtividade. Ela abriu margem a maior habilidade, destreza e discernimento na elaboração dos produtos — e pretendeu mesmo que a divisão não decorria apenas de condições sociais, de progresso intelectual, mas de fundo da própria natureza humana inclinada para a troca. Claro que não podemos, no estado atual do conhecimento econômico, aceitar essa apologética da permuta, explicável ao tempo em que o genial autor estabelecia os fundamentos da disciplina, na madrugada do industrialismo contemporâneo e com uma experiência inicial do capitalismo, com as empresas em via de integração.

Djacir Meneses, in R.S.P., setembro de 1945.