

I – A ENTRADA NA VIDA

Tema 2 – Eu – A Mente e os Processos Mentais

1. Os Processos Cognitivos

1.3. A memória

Fotoc. nº _____

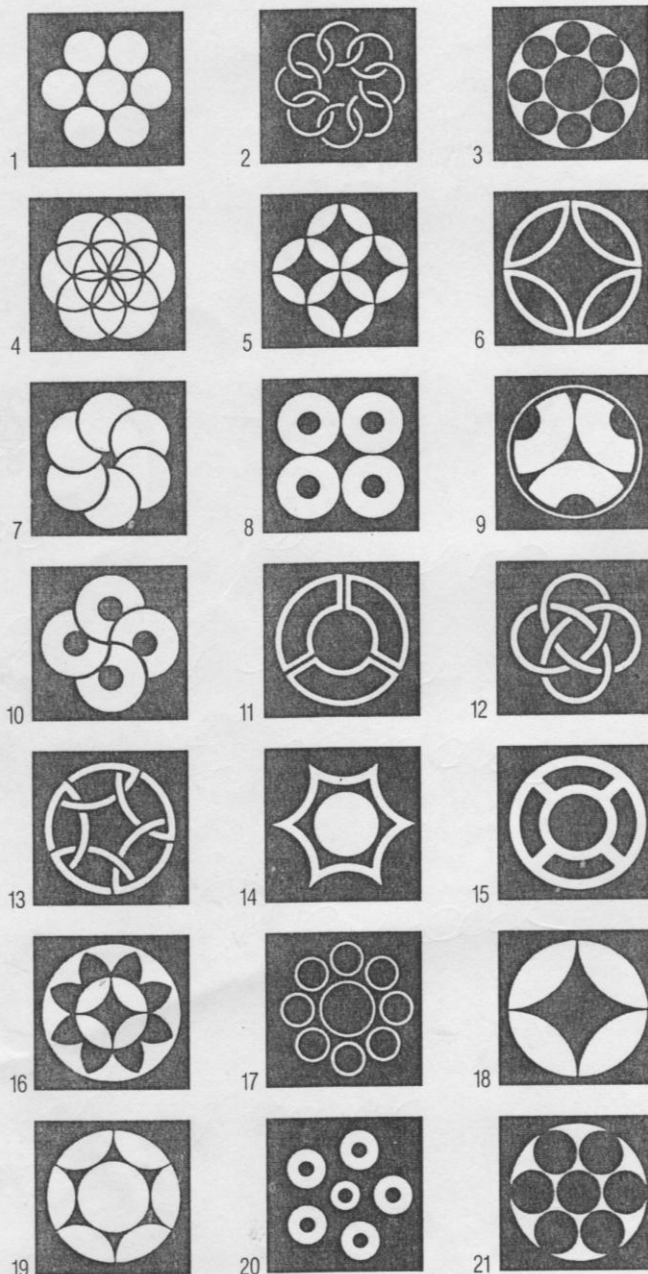
Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____

Exercitando a Mente

Ver É Recordar

Por serem recebidas e armazenadas sob forma gráfica, as imagens são muito mais fáceis de recordar do que as palavras ou os números. Experimente — faça a si mesmo este teste visual. Estude os 21 diagramas durante exactamente três minutos e marque depois, na página seguinte, os diagramas que são iguais aos desta página.



Há pessoas que nascem com boa memória?

A quantidade de coisas que lembramos depende em parte de uma capacidade inata. Como a boa visão ou o bom ouvido, a boa memória pode ser herdada. Mas, na maioria dos casos, aquilo que conta é o nosso interesse pelo assunto. Um entusiasta dos desportos consegue lembrar-se de jogos e de proezas de jogadores com pormenores que espantam os não-entusiastas. E há jogadores de *bridge* capazes de repetir a ordem das vozes e o número de vazas de jogos ocorridos há anos. Quanto mais aprendemos sobre um assunto que nos fascina, mais fácil se torna aprofundá-lo. Se, pelo contrário, o assunto for fastidioso para nós, custar-nos-á provavelmente lembrar o que quer que seja a seu respeito.

Como podemos melhorar a nossa memória?

A regra essencial parece óbvia, mas nunca é demais insistir nela: para adquirirmos uma informação, temos de começar por lhe prestar atenção. Em seguida, temos de relacionar essa informação com algo que já conhecemos e, finalmente, empregar esse conhecimento, isto é, praticá-lo. Dado que as formas de funcionamento mental variam de pessoa para pessoa, será útil experimentar exercícios de memória diferentes.

Ao querermos lembrar o número de dias de cada mês, usamos provavelmente estes versos: «Trinta dias têm Novembro, Abril, Junho e Setembro; de vinte e oito há só um, todos os mais têm trinta e um.» Ou, para as cores do arco-íris, VAAVA, isto é, vermelho, alaranjado, amarelo, verde, azul, anilado e violeta. Estes e outros estratagemas — por vezes inventados na altura por quem procura aprender — ajudam a memorizar informações e têm o nome de mnemónicas.

Dados isolados perdem-se facilmente; aprender por grupos é, frequentemente, mais eficaz. Pessoas a quem foi pedido que recordassem 100 fichas com palavras acharam mais difícil memorizá-las uma a uma do que por categorias: é mais fácil lembrar 15 aves ou 20 mamíferos do que 100 animais de diferentes classes. E é mais fácil decorar o valor de π assim agrupado 3, 14 15 92 65 35 do que decorar os algarismos um a um: 3,1415926535