

PRINCÍPIOS BÁSICOS DA MEMÓRIA

O que nós lembramos e o que esquecemos. Neste capítulo vamos falar sobre alguns elementos que irão demonstrar o que nós lembramos e como lembramos. A primeira regra da memória é que nós pensamos de acordo com desenhos com muito mais facilidade do que com conceitos. Para ilustrar esta regra farei uma provinha para você.

Vou te dar dez palavras para memorizar. Você está pronto? A primeira palavra é BANANA, a próxima é SER, a próxima é SECO, a próxima é VERDADEIRO, a próxima é TEMPO, a próxima é CENTRO, a próxima é ESTIMAR, a próxima é SAUDÁVEIS, a próxima é CORAJOSO e a última é Bill Clinton.....

Vamos verificar quantas palavras você conseguiu lembrar: Minha experiência demonstrou algo interessante. Quase todo mundo se lembrava da primeira palavra e quase todo mundo se lembrava da última palavra. Poucas pessoas se lembravam das palavras do meio. Qual a conclusão deste exercício? É simples.

•Conclusão nº. 1 –

temos tendência a lembrar desenhos, símbolos com muito mais facilidade do que palavras abstratas.

•Conclusão nº. 2 –

temos tendência a lembrar de coisas que estão no início e de coisas que estão no final.

•Conclusão nº. 3 –

temos dificuldade de lembrar (e até esquecer) palavras abstratas.

Vamos utilizar estas três conclusões posteriormente para melhorar nossa memória. Lembre-se de uma coisa: Se sabemos qual é a tendência natural do ser humano, vamos usar esta tendência natural em nossa vantagem.

Por exemplo, o fato de podermos nos lembrar do que está no começo e do que está no final com muito mais facilidade é usado pelos artistas ou pelos professores. Por exemplo, se um

artista faz um show, você pode notar que a melhor canção está no começo e a melhor canção também está no final. No meio, não importa, ele pode colocar lixo. Porque quando todos saem do show dizem "Legal!" porque todos se lembram do final; é uma tendência natural. Nós vamos usar esta tendência natural em nossa aprendizagem, como você verá no futuro.

A segunda conclusão deste exercício foi a de que temos tendência de lembrar objetos concretos e de esquecer palavras abstratas. Por que isto acontece? Por que nossa memória tem tendência de esquecer palavras abstratas e lembrar de desenhos? A resposta é simplesmente a de que nossa mente tem mais facilidade de trabalhar com desenhos do que com conceitos.

Por que isto acontece? Para entender porque isto acontece, eu preciso explicar como funciona nossa mente. Os cientistas e especialistas atualmente estão ainda pesquisando nosso cérebro, especialmente nos últimos anos, através do **MRI** - um equipamento chamado **Magnetic Resonance Imaging**. Através deste aparelho os cientistas podem ver o que acontece dentro do nosso cérebro quando ele pensa.

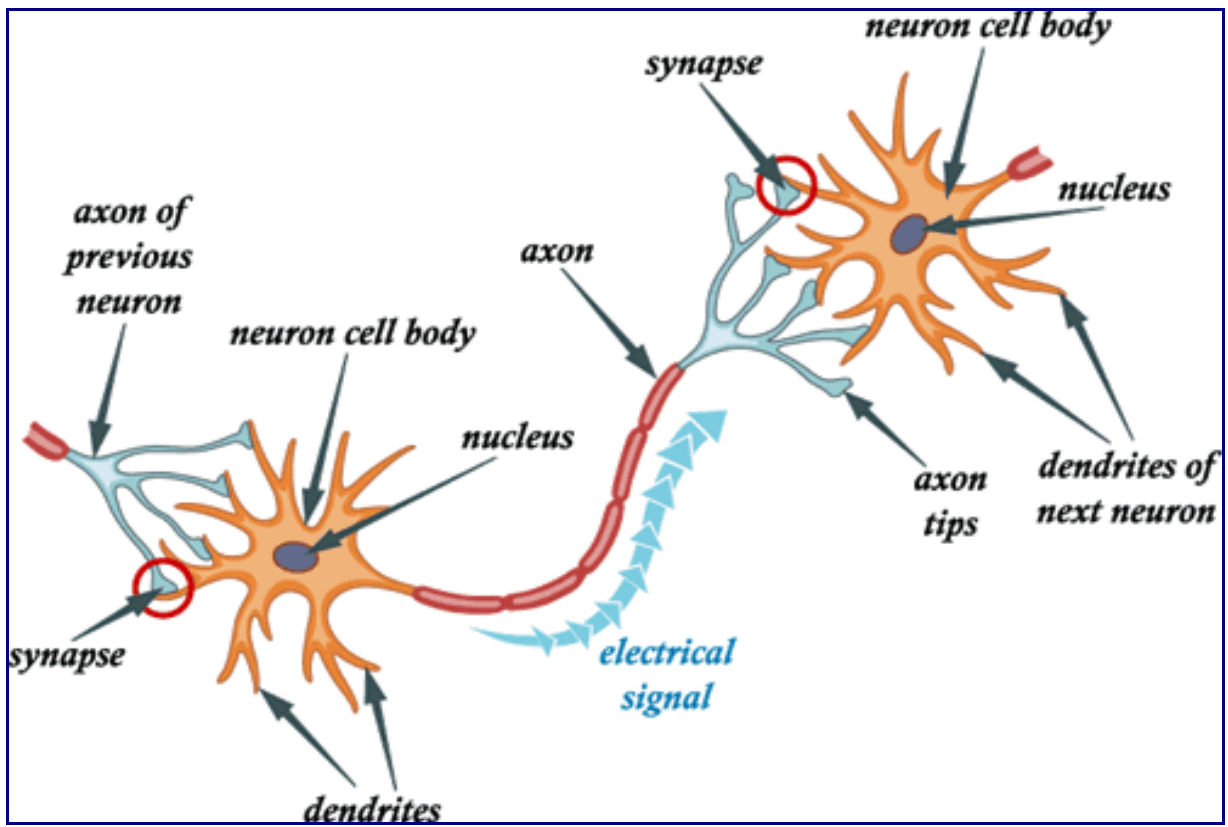
A conclusão destes cientistas foi bem simples. Em nossa mente, o processo do pensamento é um processo eletroquímico que envolve movimentos de correntes de eletricidade dentro do nosso cérebro. Essa corrente elétrica que existe em nossa mente pode ser fraca ou pode ser forte. O que determina mais memória é mais fluxo e além do fluxo, também mais intensidade.

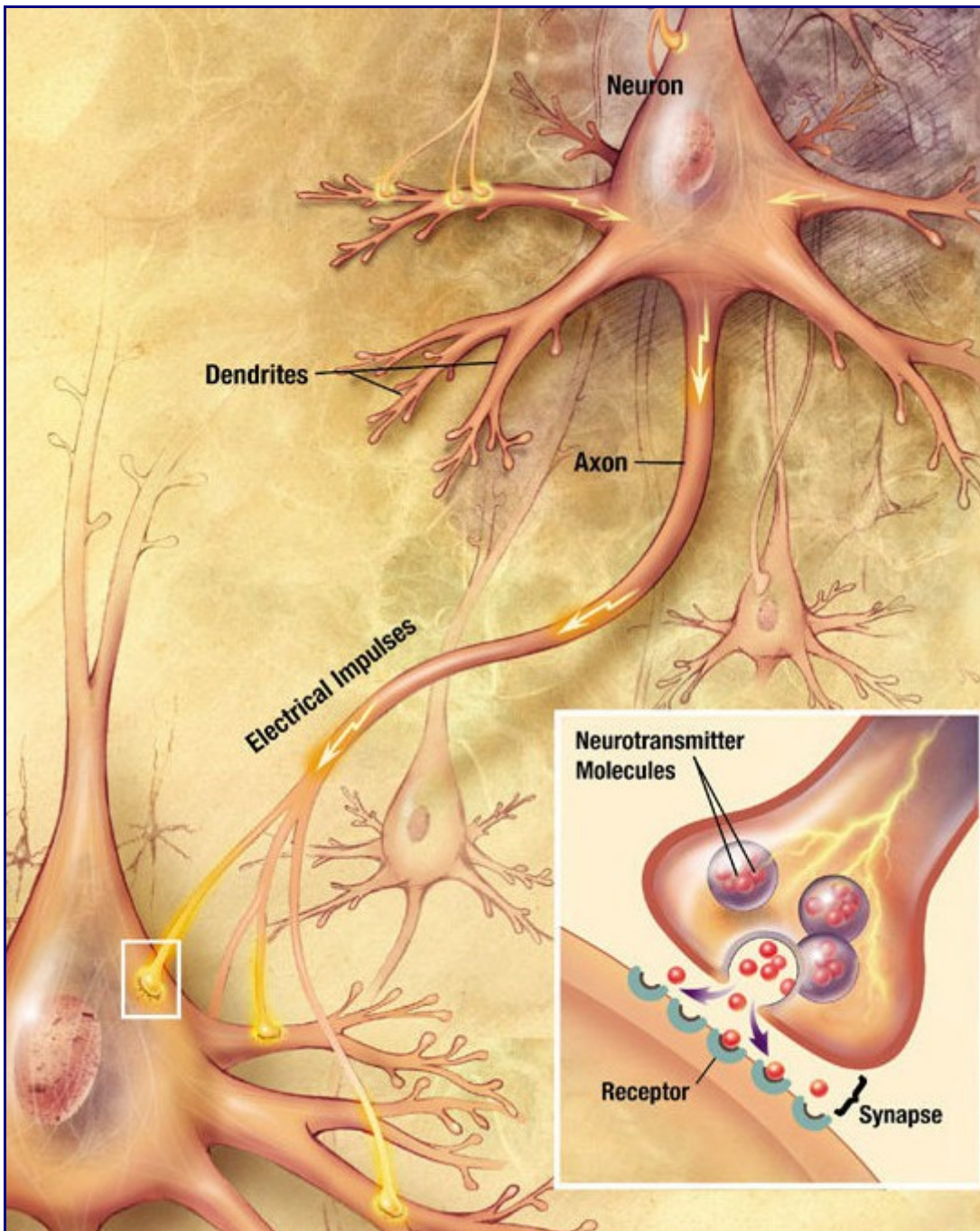
Como nós podemos intensificar este fluxo de movimento de eletricidade dentro do nosso cérebro? A resposta é: Criando desenhos em nossa mente. Segundo um especialista inglês chamado Tony Buzan, em nossa mente há mais de 100 bilhões de células. Um fato interessante é que cada célula está ligada ou interligada com 20 mil outras células.

As permutações e combinações possíveis entre 100 bilhões e cada célula com 20 mil outras células, chegam a um número enorme que é maior do que o número das moléculas no universo inteiro, ou seja, nosso cérebro tem capacidade de criar conexões infinitas dentro do mesmo espaço, mostra também a diferença entre uma pessoa inteligente e uma pessoa não tão inteligente.

100,000,000,000 X 20,000 = 2000,000,000,000,000

Se você pegar, por exemplo, o cérebro de Einstein, irá descobrir uma coisa interessante. O cérebro de Einstein era diferente dos outros cérebros num aspecto simples: Ele tinha muito mais conexões entre as células cerebrais do que um cérebro comum. Veja o diagrama na apostila. Portanto, entender o processo do pensamento é um mistério que todos os cientistas especialistas em cérebro estão tentando resolver. Mas eu vou dizer de uma forma bem geral qual a conclusão a que eles têm chegado: A conclusão a que se chegou foi a de que o processo de pensamento é um processo de criação de conexões entre células, entre neurotransmissores cerebrais, entre neurônios através de neurotransmissores cerebrais. Quanto mais vivo e detalhado o desenho que você cria em seu cérebro, quanto mais fácil de lembrá-lo.





O PENSAMENTO É UM PROCESSO ELETRO- QUÍMICO

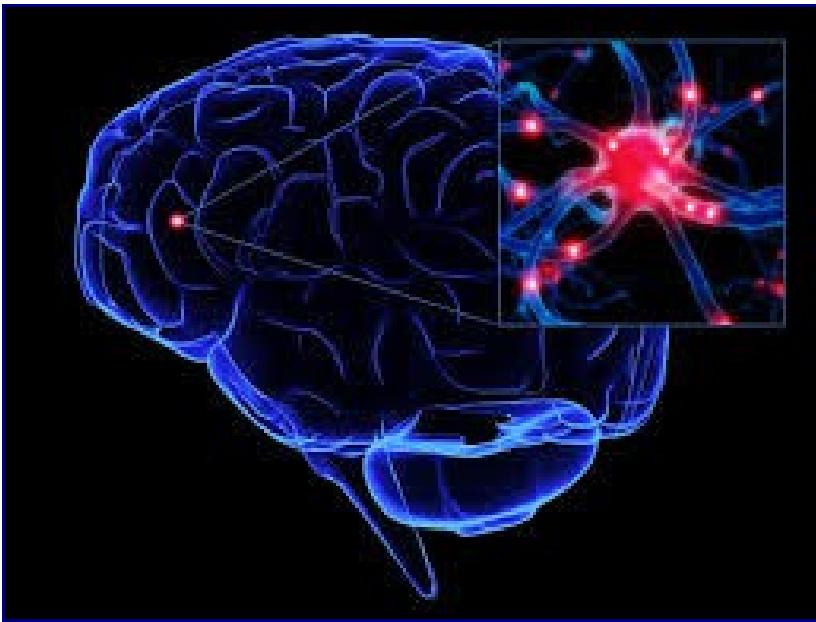
Quando você assiste TV, cada desenho é composto de 450 linhas de vídeo; em outras palavras, 450 linhas que compõem um desenho. Se você pegar uma lente e colocar sobre a TV ou computador, você vai perceber que cada região é composta de muitos pontinhos pequenos com cores diferentes, ou seja, criando um processo de criação de lineares em pontos pequenos, chamados em inglês de "pixels". Quando você combina todos estes pixels você cria um desenho. Isto é exatamente o que acontece dentro do nosso cérebro. Porém, ao invés de pixels, nós temos neurônios, células cerebrais, ou seja, dentro da sua mente

you possess a screen and this screen is tridimensional, not bidimensional like on TV that presents the images in two dimensions. In the brain you have three dimensions and this screen creates drawings through combinations of millions and millions of cells. The definition of the drawing that you can see depends on how many cells you use.

Explaining better, imagine an orange. Now imagine that this orange is in front of your nose. This orange is covering the majority of the screen that is your field of vision. If you place this orange two meters away, or two centimeters from your eyes, this changes a lot the quantity of pixels that create this orange, or the quantity of neurons that create this drawing. Or in other words, the further or closer the orange is, the more neurons it occupies inside your brain. The closer or further the orange is, the fewer neurons it occupies inside your brain. This is, the larger the drawing that you create, the more neurons it involves inside your brain.

Quanto maior o tamanho do desenho e os movimentos do desenho que você cria em seu cérebro, quanto mais fácil de lembrá-lo

Knowing that our thought is an electrochemical process, we can conclude that, the more neurons are involved in the creation of the drawing, the greater will be the electrochemical reaction inside our brain. For this reason, our brain has more tendency to remember things of larger or exaggerated sizes than small things. We will talk about this later, but as a general rule, our mind has more tendency to record things that occupy more neurons than things that involve fewer neurons.



Isto também explica porque nossa mente tem mais facilidade em lembrar substantivos com mais facilidade do que conceitos, porque, por exemplo, se eu falei laranja, sua mente pode criar, com facilidade, uma laranja, simplesmente usando estes mesmos neurônios mencionados anteriormente para criar o desenho da laranja.

Porém, quando eu mencionei o conceito VERDADEIRO - VERDADE sua mente irá procurar um desenho que simboliza VERDADE. Ela não vai achar. Ela pode encontrar vários desenhos aproximados, mas desde que você não tenha um desenho para simbolizar isto, ela vai esquecer esta palavra imediatamente. Posteriormente vamos aprender como criar em cores mentais as palavras abstratas e como trabalhar com estas cores mentais. Vamos ensinar nossa mente a conhecer desenhos e ao invés de usar palavras abstratas nós vamos usar desenhos.

Este processo de criação de desenhos, no entanto, não é um processo novo. Se você pesquisar as origens das línguas, nas semânticas das palavras, você vai perceber que as línguas mais antigas do mundo usaram desenhos como forma de letras. Por exemplo, se você verificar no alfabeto hebraico, a letra A (alef), ou a primeira letra deste alfabeto significa o TOURO. Já é um desenho para esta letra. A letra B (bet) significa CASA. A letra Gimel significa camelo. Cada letra corresponde a um desenho. Segundo os filologistas, especialistas em línguas antigas, descobriram que as palavras de nossos antepassados eram desenhos.

É claro que com o tempo e com o desenvolvimento do ser humano - como o ser humano

gosta de complicar as coisas - começamos a desenvolver nosso vocabulário até chegarmos ao vocabulário, por exemplo, a língua inglesa que tem mais de 600 mil palavras ou a língua portuguesa que tem mais de 500 mil palavras. É claro que nós não usamos todas estas palavras. Em nossas conversas diárias usamos menos de 5 mil palavras. 5 mil entre 600 mil palavras!

Posteriormente vou falar porque usamos poucas palavras do nosso vocabulário e como nós podemos aumentar nossa inteligência. Uma pesquisa demonstrou que a inteligência é algo que pode ser mudado e nós vamos aprender como fazer isto.

Vamos mudar agora para conceito. O primeiro conceito que eu desejo que você aprenda é simples. **NÓS PENSAMOS COM MAIS FACILIDADE UTILIZANDO DESENHOS.** Isto não é algo novo. Há alguns anos atrás, se você chegasse a um aeroporto ou um restaurante, podia perceber que as placas eram diferentes. As pessoas escreviam por exemplo, **NÃO FUME**, mas escreviam em português, inglês, francês, vários idiomas para comunicar a mesma coisa. Até que alguém perguntou: Por que fazer isto? Vamos desenhar um cigarro, colocar um traço sobre o cigarro e isto significará **NÃO FUME!** Desta forma foram criadas muitas outras placas que significam coisas. Por exemplo, ao invés de ir ao banheiro em que está escrito **HOMENS**, você pode entrar pela porta onde estiver um desenho de um **HOMEM** ou um desenho de grava. Para mulher, um desenho de mulher. É isto que eu estou querendo frisar: Desenhos são uma língua internacional.

Até os computadores usam ícones. Por exemplo, para abrir um arquivo, você "clica" simplesmente sobre o ícone que tem a forma de uma pasta. Porém, há cinco ou sete anos atrás, quando se utilizava o DOS, todo mundo usava seqüência de letras e traços e códigos para abrir um arquivo. Hoje percebe-se que é muito mais fácil usar desenhos e cores para serem "clicados" do que usar seqüências de códigos e letras.

A empresa Xerox inventou um software chamado Graphic Users Interfaces - GUI. Eles simplesmente chegaram à conclusão de que é muito mais fácil usar ícones do que usar seqüência de letras e códigos. A Apple Computers também elaborou Users Friendly, ou seja, é muito fácil para o usuário utilizar programas da Apple Computers porque utiliza muitos ícones. (Microsoft copiou quase tudo da Apple)

O fato de que nós pensamos com desenhos com muito mais facilidade é muito importante para nossa aprendizagem. Este é o primeiro passo da nossa memória. Nós iremos aprender

posteriormente como trabalhar com desenhos, como pegar qualquer tipo de informações e trocá-las por desenhos. Esta habilidade de trocar conceitos por desenhos e desenhos por conceitos vai determinar sua habilidade em lembrar muitas coisas. Vamos também aprender como estimular nossa mente para criar desenhos impossíveis.

Por exemplo, se eu falar: imagine uma laranja azul. Sua mente tem um arquivo para a palavra laranja, tem um arquivo para a palavra azul, mas para laranja azul, não há arquivo para isto. Então, sua mente terá que criar um desenho que signifique laranja azul.

Este processo de criação de desenhos impossíveis é o que estimula criação de mais conexões entre algumas regiões do nosso cérebro e que aumenta no final nossa habilidade e nossa inteligência.

A conclusão a que muitos cientistas descobrem é que pessoas que sabem mais têm mais facilidade para saber ainda mais. O melhor exemplo para isto são os políglotas, pessoas que sabem línguas. Para elas, aprender uma nova língua é algo mais fácil de fazer. Por exemplo: eu sei 5 línguas. O fato de eu saber 5 línguas me dá facilidade para aprender ainda mais línguas. Simplesmente usando palavras cruzadas entre várias línguas, oferece a facilidade em aprender e memorizar muitas outras línguas com muito mais facilidade.

O próximo elemento básico da memória é o de que *nós temos tendência em lembrar coisas exageradas, ofensivas, engraçadas ou vulgares ou sexuais*. Por que isto acontece? Para entender isto, nós precisamos entender como funciona nosso cérebro. Como já relatei, os cientistas descobriram que há uma região do nosso cérebro, chamada região primordial. Esta região é responsável pelas atividades de sobrevivência do ser humano, ou seja, todas as atividades involuntárias como respiração, digestão entre outras, todas elas são controladas por esta região dentro do nosso cérebro. Os cientistas descobriram algo interessante: Quanto maior o nível emocional de um evento tanto maior será o nível da memória.

Quanto maior seu envolvimento emocional com seu desenho, engraçado, nojo, triste, chocante, vulgar, sexual, assustador, surpreendente, quanto mais fácil para você lembrar

Por exemplo, se você pensar sobre o que aconteceu 5 minutos atrás e o que aconteceu foi algo comum, seu cérebro não irá se lembrar disto. Porém, quanto maior for o nível de estimulação emocional, mais frequentemente você irá se lembrar deste evento. Por exemplo, se algo de bom lhe aconteceu 5 minutos atrás, que tenha sido agradável e que realmente tenha tocado emocionalmente, você irá se lembrar disto ainda muito tempo após. Se algum trauma aconteceu para alguém, este alguém irá se lembrar sempre disto, até anos depois, porque o nível emocional daquele acontecimento fez com que a mente daquela pessoa gravasse aquele momento.

Os cientistas descobriram que quando algum evento, mau ou bom acontece, sua mente libera dentro do cérebro algumas substâncias químicas que vinculam este evento a esta emoção. Então, a conclusão é que, para lembrar coisas, precisamos aumentar o nível de emoção. Quanto maior for nosso nível de emoção vinculado a este evento ou esta informação, mais iremos nos lembrar das coisas.

Para ilustrar este fato, contarei agora uma história. Feche seus olhos e imagine que à sua frente, numa mesa, há um limão brilhante e uma faca. Você começa a cortar este limão lentamente. Quando você corta um limão lentamente, o suco é espirrado para o ar, você pode sentir o cheiro forte do limão, perceber que o suco está escorrendo pela mesa, mas você continua cortando este limão lentamente até parti-lo em duas metades. Você pega uma metade deste limão e coloca na frente do seu nariz e cheira este limão. Agora você aperta esta metade do limão e deixa as gotas caírem na sua língua. Primeira gota, segunda gota, terceira gota, quarta, quinta, sexta, oitava, nona, décima gota. Cada vez que uma gota cair, você sentirá o gosto azedo do limão. Agora pegue este limão e dê uma mordida. Sinta o gosto azedo enchendo sua boca. Se você for uma pessoa comum, naturalmente salivou. Isto significa que sua mente e seu corpo reagiram de forma fisiológica por um evento totalmente imaginado. Ou seja, a pergunta que você deve fazer agora é: Esta história do limão é verdadeira? Este limão existiu? Não. Este limão não existiu. Existiu apenas em seu cérebro, em seu pensamento. Mas nossa mente viajou de forma biológica para esta história, o que comprova que nossa mente não sabe a diferença entre evento imaginado ou um evento que realmente aconteceu.

A propósito, este fato de que nossa mente não sabe a diferença entre um evento imaginado e um evento real não é só um movimento da programação neurolingüística. Há 20 anos atrás, uma pessoa chamada Maxwel Maltz escreveu um livro intitulado Psico-Cibernética.

Neste livro ele simplesmente afirma que nossa mente não sabe a diferença entre coisas imaginadas e coisas reais e por isso, fingindo ou imaginando um evento ou uma experiência numa forma viva e detalhada com todas as emoções pode ser aceitado em nossa mente como uma experiência real. Nos EUA foram feitas muitas experiências que comprovaram que podemos implantar memórias falsas em nossa mente e nossa mente vai assimilar essas memórias como se fossem memórias reais. (Num experiência famosa estudantes foram convencidos que eles foram perdidos nas suas infâncias no shopping quando na verdade isto nunca aconteceu).

Vamos resumir novamente os elementos fundamentais de como lembrar com mais facilidade.

Nível de envolvimento Emocional alto

Desenho Vivo e detalhado

Finge que o evento acontece conosco

Ação ou Movimento amplo

Aprendizagem multi sensorial é aquela que envolve maior quantidade de funções cerebrais envolvida no armazenamento de informações. Estudos mostram que recordamos 10% do que lemos, 20% do que escutamos, 30% do que vemos, 50% do que vemos e escutamos, 70% do que ouvimos e discutimos, e 90% do que lemos, escutamos, vimos, discutimos e fazemos. É isso exatamente o que nos vamos fazer neste curso. Cada vez mais vou adicionar uma “camada” em cima de nossa base e cada vez mais nós vamos aumentar nosso envolvimento com o assunto fazendo-o multi sensorial.

Pare: Faça revisão da lição antes de continuar

Os princípios da memória EDNA

Nossa mente tende a guardar:

•**Desenhos** - pensar com desenhos com mais facilidade. Quanto mais vivo e detalhado for

o desenho, melhor será a memorização.

- **Ação** - desenhos com movimentos amplos. Quanto mais amplos e rápidos os movimentos, melhor.

- **Emoção** - desenhos ofensivos, vulgares ou sexuais. Desenhos exagerados ou engraçados. Quanto mais emocionante, chocante, assustador, engraçado, exagerado, bizarro, melhor.

- **Nós** - lembramos o que acontece conosco.

