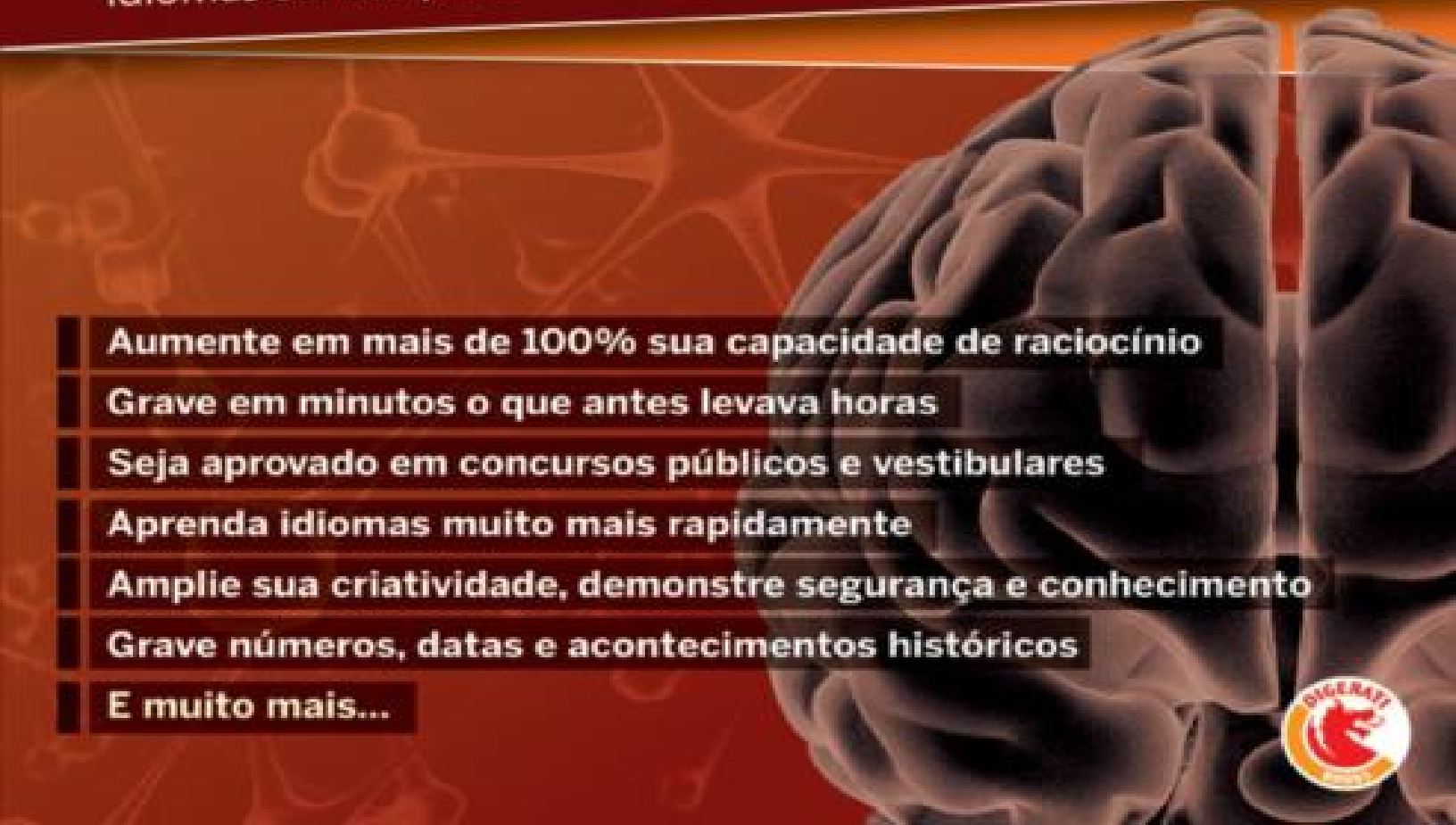
Alberto Dell'Isola

Homem-memória brasileiro, detentor de dois recordes latino-americanos de memorização

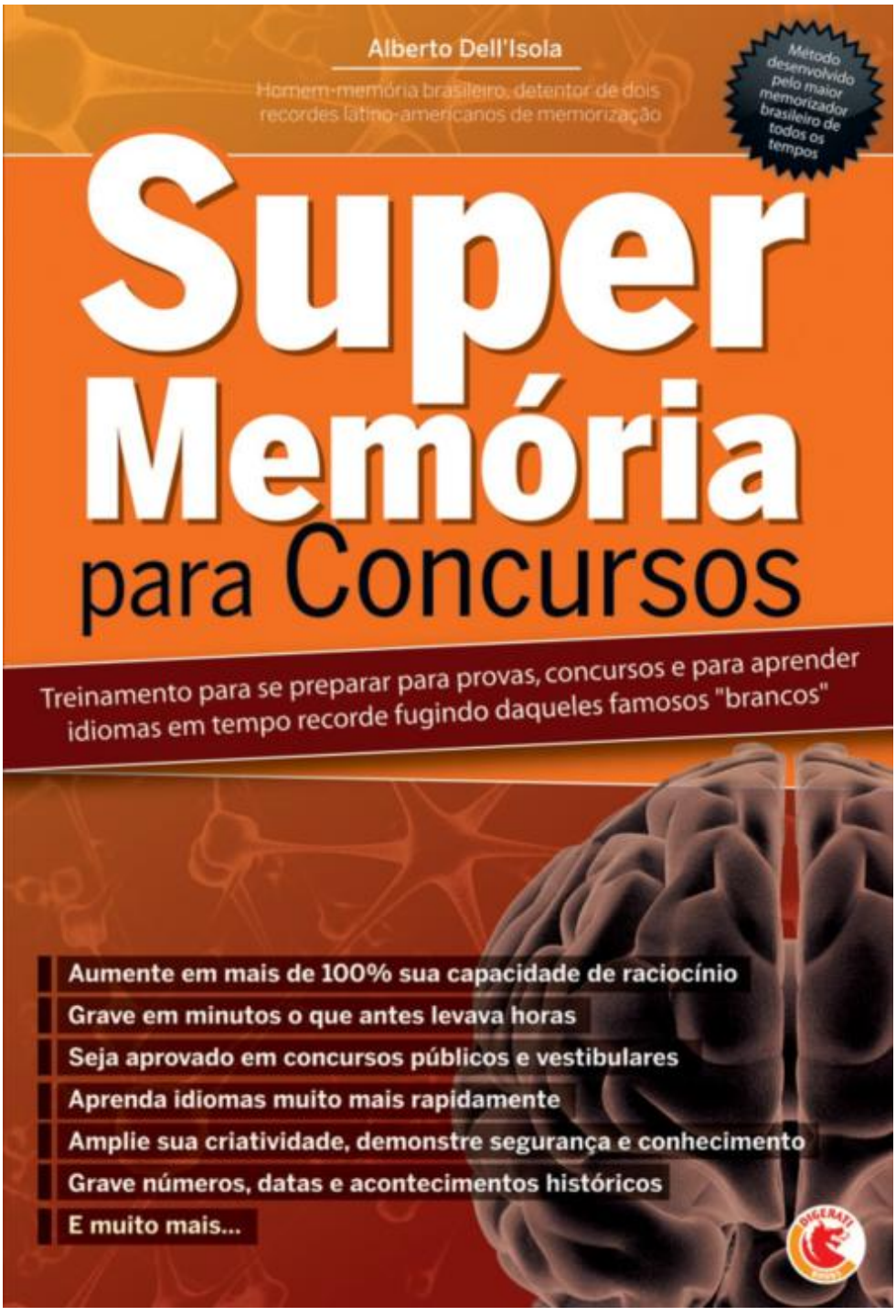
Método desenvolvido pelo maior memorizador brasileiro de todos os tempos

Super Memória para Concursos

Treinamento para se preparar para provas, concursos e para aprender idiomas em tempo recorde fugindo daqueles famosos "brancos"



- Aumente em mais de 100% sua capacidade de raciocínio
- Grave em minutos o que antes levava horas
- Seja aprovado em concursos públicos e vestibulares
- Aprenda idiomas muito mais rapidamente
- Amplie sua criatividade, demonstre segurança e conhecimento
- Grave números, datas e acontecimentos históricos
- E muito mais...


Alberto Dell'Isola
Homem-memória brasileiro, detentor de dois recordes latino-americanos de memorização
Método desenvolvido pelo maior memorizador brasileiro de todos os tempos
Super Memória para Concursos
Treinamento para se preparar para provas, concursos e para aprender idiomas em tempo recorde fugindo daqueles famosos "brancos"
Aumente em mais de 100% sua capacidade de raciocínio
Grave em minutos o que antes levava horas
Seja aprovado em concursos públicos e vestibulares
Aprenda idiomas muito mais rapidamente
Amplie sua criatividade, demonstre segurança e conhecimento
Grave números, datas e acontecimentos históricos
E muito mais...

Alberto Dell'Isola

Homem-memória brasileiro, detentor de dois recordes latino-americanos de memorização

Super Memória

para Concursos

São Paulo
2008

© 2008 by Digerati Books
Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.
Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Diretor Editorial
Luis Matos

Coordenação Editorial
Renata Miyagusku

Assistência Editorial
Carolina Evangelista

Projeto Gráfico
Fabiana Pedrozo

Preparação dos Originais
Fernanda Batista dos santos

Revisão
Shirley Figueireido Ayres

Diagramação
Fabiana Pedrozo
Stephanie Lin

Capa
Marcos Mazzei

Ilustração
Lucas Ed

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

D357s Dell'Isola, Alberto.

Supermemória para Concursos / Alberto Dell'Isola. – São Paulo Digerati Books, 2007.
160 p.

ISBN 978-85-7873-009-3

1. Memorização. 2. Mneumônica. I. Título.

CDD 153.14

Universo dos Livros Editora Ltda.
Rua Tito, 1.609
CEP 05051-001 • São Paulo/SP
Telefone: (11) 3648-9090 • Fax: (11) 3648-9083
www.universodoslivros.com.br
e-mail: editor@universodoslivros.com.br

Conselho Administrativo: Alessandro Gerardi, Alessio Fon Melozo, Luis Afonso G. Neira, Luis Matos e William Nakamura.

Agradecimentos

A Ben Pridmore, campeão mundial de memória em 2004 pelos conselhos e incentivo.

A Dominic O'Brien, oito vezes campeão mundial de memória, pelas dicas dadas no mundial de memória de 2007.

A Dra. Ana Alvarez, pelo apoio constante em minha carreira.

A Dra. Carmen Flores, professora e pesquisadora da UFMG, por incentivar minha iniciação científica.

A Dr. Lair Ribeiro, grande nome da PNL no Brasil, pelos conselhos e incentivo ao lançamento deste livro.

A Edmo Magalhães por ter gentilmente cedido um dos mapas mentais contido no livro.

A Eduardo Costa, companheiro da MAD - equipe brasileira de memória - pelas incontáveis discussões sobre sistemas mnemônicos e sua aplicação.

A Sérgio Monteiro, chairman do grupo Uptime Consultants, por acreditar em meus projetos e apoiar os campeonatos de memória.

Ao Sistema Carrier de Ensino de Belo Horizonte pelo suporte no começo de tudo.

A Valdinês Rodrigues pela imensa ajuda no início da minha jornada.

Dedicado a meus país, minha irmã e a Valéria, meu grande amor e responsável por todas as minhas lembranças mais doces.

Sumário

Prefácio 5

MAD - Memória, Arte e Desporto 6

Introdução 7

Capítulo 1 - Procrastinação 27

Capítulo 2 - Como lidar com o fracasso 41

Capítulo 3 - Meditação 49

Capítulo 4 - A arte da memória 57

Capítulo 5 - Método do vínculo 65

Capítulo 6 - Método das jornadas 75

Capítulo 7 - Memorizando números 83

Capítulo 8 - O método Dell"Isola para aprender idiomas 95

Capítulo 9 - Bons hábitos de estudo 111

Capítulo 10 - Anotações eficientes 121
Capítulo 11 - Organizadores gráficos 129
Capítulo 12 - Mapas mentais 141
Capítulo 13 - Aumentando a concentração 147
Capítulo 14 - Considerações finais 157
Bibligrafia 159

Prefácio

Quando conheci o Alberto ficou evidente a sua determinação em tudo aquilo que faz. O zelo que dedica em ministrar aulas e o empenho em estimular seus alunos a produzir resultados melhores levou-o a escrever este livro e disponibilizar estratégias, técnicas e métodos mnemônicos que serão de grande valia quando corretamente utilizados.

Os ensinamentos contidos neste livro poderão ajudá-lo a obter melhores resultados ao lidar com informações, conhecimentos e conteúdos que necessitam de memorização imediata. E, praticamente, em toda matéria isso é necessário.

Além do mais, em muitos pontos do livro o Alberto procurou mostrar - corretamente - o grande valor das estratégias em aplicações do dia-a-dia. Porém, sempre é necessário lembrar que são ferramentas extremamente úteis para serem utilizadas inteligentemente. Do contrário se tornarão muletas e perderão a sua eficácia. Ou seja, não é a técnica em si que tem valor e sim a sua adequação ao momento e ao conteúdo.

Portanto, ampliando o repertório de estratégias intelectuais ao lidar com a informação você estará conseqüentemente fazendo modificações na estrutura cognitiva e isso tem um valor inestimável, pois resgata muito do potencial que temos; mas que, em grande parte, continua adormecido.

Tenho a convicção de que este livro irá contribuir para despertar um potencial que você jamais havia pensado existir. O Alberto com este livro irá ajudá-lo - com maestria - nesse empreendimento, mas cabe a você implementar isso no seu cotidiano. Os resultados serão compensadores e farão a diferença em termos de produtividade.

1. Valdinês Rodrigues

MAD – Memória, Arte e Desporto



Com o objetivo de trocar informações sobre sistemas e técnicas de memória foi criado o grupo MAD (Memória, Arte e Desporto).

Estamos recrutando "mentatletas" (atletas da mente) para integrarem nossa equipe. Se você é capaz de memorizar um baralho em menos de cinco minutos ou 100 dígitos em menos de três minutos, entre em contato conosco pelo site: http://www.supermemoria.com.br.

Para contratar palestras, treinamentos ou cursos com o autor, envie um email para albertodellisola@gmail.com ou entre em contato pelo telefone (31) 3226-3967.





INTRODUÇÃO

"O método é a mãe da memória."
Thomas Fuller

Eu sei o que é esquecer o nome de alguma pessoa. Já me esqueci de reuniões, números de telefone, senhas do banco, piadas que Jô Soares fez na noite anterior e até mesmo da chave de casa. Atualmente, vivo da minha memória excepcional, fazendo shows e oferecendo consultoria para diversas empresas do País. O que mudou? Há alguns anos eu resolvi treinar a minha memória.

Sem conhecimento algum sobre memória, passei vários meses lendo livros sobre o tema, testando o que funcionava e o que não funcionava muito bem para mim. Criava a cada dia uma nova técnica, descartando ou alterando aquelas que não funcionavam.

Aliando esse método da tentativa aos muitos estudos sobre o assunto, pude estabelecer uma série de técnicas mnemônicas, que compilei neste livro. Está vendo, leitor... Você já começou bem: economizando tempo e dinheiro!

Minha memória me ajudou a ter uma melhor qualidade de vida. Não preciso usar uma agenda mais: todos meus compromissos são armazenados diretamente em minha cabeça. Sou capaz de dar palestras ou participar de debates sem usar qualquer pedaço de papel. Provas? Em vez de martírio, tornaram-se diversão para mim.

PRÉ-REQUISITOS

Algumas pessoas me perguntam se minhas técnicas de memória funcionam para qualquer pessoa, achando que minha performance é baseada em alguma genialidade. Apesar de me sentir lisonjeado com esses comentários, devo admitir que eles são equivocados. Qualquer pessoa que possui um cérebro (mesmo que sem o manual de instruções) é capaz de realizar as mesmas incríveis demonstrações que eu faço.

OLHE PARA A BOLA

O tênis está entre meus esportes favoritos. Se você joga tênis, provavelmente seu técnico já lhe disse milhares de vezes que você deveria "olhar bem para a bola" antes de rebatê-la. No entanto, isso é fisicamente impossível! Durante uma partida de tênis, a velocidade da bola sempre ultrapassa a velocidade de nosso pensamento

consciente em ao menos meio segundo. Esse atraso em nosso pensamento acontece porque a imagem capturada pela retina leva um décimo de segundo para chegar ao nosso cérebro e outros 400 milissegundos para que consigamos formar uma percepção consciente da bola. Se os jogadores de tênis realmente "olhassem para a bola", a mesma atingiria a quadra antes mesmo que eles pudessem mover suas raquetes.

Outra situação em que nosso cérebro mostra seu poder é durante uma de nossas mais triviais atividades: atravessar a rua. Você já parou para pensar sobre como atravessar a rua é algo complexo? Antes de atravessar a rua, você calcula em fração de segundos:

• a velocidade instantânea de cada carro;

• a identificação do tipo de movimento de cada carro (uniforme, acelerado ou retardado);

• a distância até o outro lado da rua;

• o tempo disponível para atravessar a rua;

• a velocidade que você deve utilizar para conseguir atravessar a rua sem ser atingido.

Após realizar todos esses cálculos, nós somos capazes de atravessar com segurança.

Ainda que atingir uma bola de tênis ou atravessar a rua sejam feitos realmente incríveis, eles são apenas exemplos das tarefas fantásticas que nosso cérebro é capaz de realizar.

Na Grécia antiga, os gregos ficavam tão impressionados com os poderes da mente humana, que os atribuíam a uma entidade

separada do ser humano: os daemons. Os daemon eram espíritos enviados por Zeus para auxiliar as pessoas, seja dando conselhos ou até mesmo agindo em benefício dos homens. Até mesmo o ultra-racionalista Sócrates dizia que ele não teria sido capaz de vencer a guerra de Atenas com Esparta, se não fosse a ajuda de seu daemon. Os romanos costumavam chamar esses espíritos sábios de genii (gênio). Assim, os povos da antigüidade atribuíam toda sua sabedoria e inspiração à existência desses espíritos.

No entanto, essa visão não é tão distante da realidade. O matemático John von Neumann uma vez calculou que o cérebro humano poderia armazenar um número acima de 280 quintilhões - 280.000.000.000.000.000.000 - de bits de memória. Estima-se que nosso cérebro tenha 1012 neurônios e que o número das possíveis combinações entre eles (sinapses) seja maior que o número de partículas do universo.

Em contrapartida, ainda que tenhamos um verdadeiro computador em nossas cabeças, muitos de nós temos dificuldade em realizar multiplicações envolvendo números de apenas dois dígitos sem utilizar a calculadora ou até mesmo de nos lembrarmos do número do próprio celular. Dado o desleixo intelectual de nossa geração, acabamos contemplando a gênios como Einstein ou Leonardo Da Vinci da mesma maneira que os povos antigos: como se fossem seres dotados de poderes sobrenaturais.

PERFORMANCE E POTENCIAL

Conforme visto até agora, seu cérebro tem um potencial incrível. No entanto, grande parte das pessoas é muito cética em relação a todo esse potencial, alegando que se o cérebro fosse tão poderoso, por que somente poucas pessoas realmente mostram esse potencial?

Tony Buzan, criador dos mapas mentais e dos campeonatos de memória, fez uma pesquisa, em que os sujeitos deveriam responder a cada uma das perguntas a seguir. Abaixo de cada pergunta está a resposta encontrada em mais de 95% de todos os relatos de participantes da experiência.

• Na escola, já lhe ensinaram alguma coisa sobre o cérebro, suas funções e a maneira como ele compreende novas informações, memoriza, pensa etc?

Não.

•Você já aprendeu alguma coisa sobre como a memória funciona?

Não.

• Você aprendeu alguma coisa sobre mnemotécnica?

Não.

• Você aprendeu alguma coisa sobre como os olhos funcionam e como utilizar esse conhecimento em seu benefício?

Não.

• Você aprendeu alguma coisa sobre a natureza da concentração e maneiras para exercitá-la?

Não.

• Você aprendeu a importância de se utilizar palavras-chave em suas anotações?

Não.

• Você aprendeu algo sobre criatividade?

Não.

De acordo com as respostas listadas anteriormente, creio que não deva existir mais qualquer dúvida sobre o motivo pelo qual o potencial de nossos cérebros não corresponde à performance alcançada pela maioria das pessoas.

OS GÊNIOS

De acordo com a psicologia, gênios são pessoas que produzem uma obra de valor inestimável e capaz de mudar os paradigmas da humanidade. Mas, o que tornaria um gênio tão diferente de nós? Seriam eles mais inteligentes? A psicologia entende a inteligência como uma capacidade muito geral que permite raciocinar, planejar, resolver problemas, pensar de maneira abstrata, compreender idéias complexas e aprender (MENDONZA, COLOM, 2006). É óbvio que existem pessoas mais inteligentes que outras - pessoas agraciadas pela loteria que a genética promove a cada nascimento. Também é inegável que uma inteligência alta é preditora de um grande sucesso pessoal e acadêmico. No entanto, seria a inteligência a única explicação para certas pessoas serem tão fantásticas em seus campos de atuação? Você certamente discordaria disso olhasse o boletim escolar ou o histórico profissional de alguns dos grandes cientistas de nosso passado.

Raramente um grande cientista se destacava na infância. Muitos deles eram rotulados como "lentos", "incapazes" ou até mesmo "estúpidos". O renomado matemático Henri Poincaré foi julgado como "imbecil" após se submeter ao teste de QI de Binet. Thomas Edison, inventor da lâmpada e de outras 1.903 invenções, foi considerado lento na escola.

Albert Einstein, disléxico, também mostrava problemas de aprendizagem na infância, sendo considerado muito lento ao ser

comparado com seus irmãos. Ele tinha tanta dificuldade com o uso da linguagem que sua família temeu que ele nunca aprendesse a falar. Assim, devido a sua dificuldade com o uso da linguagem, seu professor de grego uma vez lhe disse que ele nunca seria capaz de ser alguém na vida. No entanto, aos 26 anos de idade, Einstein surpreendeu a comunidade científica ao publicar, no verão de 1905, a teoria da relatividade. Dezesseis anos mais tarde, Einstein ganhou o prêmio Nobel devido à descoberta do efeito foto-elétrico, tornando-se não apenas uma celebridade internacional, mas também sinônimo de inteligência e dedicação.

GÊNIOS EM LABORATÓRIO

A maioria das pessoas entende que os gênios são frutos da genética e não do esforço. No entanto, na década de 1980, Marian Diamond, uma neuroanatomista da Universidade da Califórnia em Berkeley, anunciou uma descoberta fantástica e capaz de revolucionar todos os paradigmas da época acerca de aprendizagem e dos gênios.

Em um de seus famosos experimentos, Diamond colocou ratos em um ambiente superestimulante, cheio de escadas, esteiras e outros brinquedos de todos os tipos. Um outro grupo de ratos ficou confinado em jaulas comuns. Aqueles ratos que viveram em um ambiente mais estimulante, além de viverem por três anos (o equivalente a 90 anos para os seres humanos), também tiveram seus cérebros aumentados em seu tamanho. Esse aumento foi devido às novas conexões criadas entre os diversos neurônios dos cérebros desses animais. Em contrapartida, os ratos que viveram nas jaulas comuns morreram mais jovens e tiverem menos conexões celulares em seus cérebros.

Desde a descoberta do neurônio, a genialidade sempre foi associada ao número de neurônios que cada indivíduo possuía. No entanto, no ano de 1911, Santiago Ramon e Cajal, pai da neuroanatomia, descobriu que, ao contrário do que se imaginava, o número de conexões entre neurônios (sinapses) eram os verdadeiros preditores da genialidade. O experimento de Diamond, citado antes, mostrava que, ao menos em ratos, era possível criar gênios em laboratórios, através de exercícios mentais.

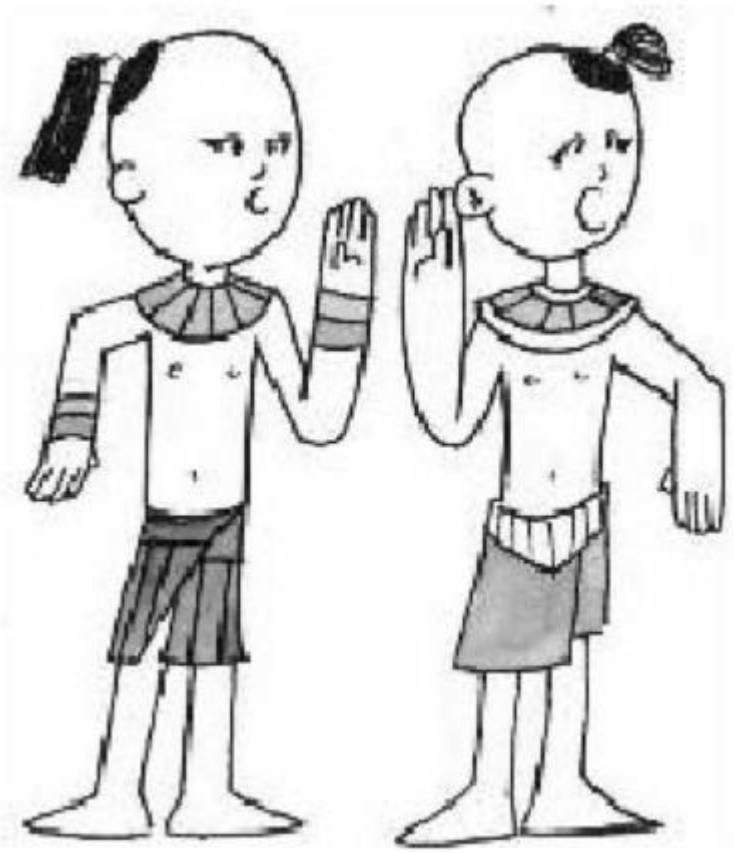
Será que esses princípios se aplicariam às pessoas? Era o que Diamond queria descobrir. Ela obteve diversos cortes do cérebro de Einstein e os examinou. Conforme suas expectativas, Diamond encontrou um número maior de células gliais no lobo parietal esquerdo do cérebro de Einstein. As células da glia, geralmente chamadas neuróglia ou simplesmente glia (grego para "cola"), são células não neuronais do sistema nervoso central que proporcionam suporte e nutrição aos neurônios. Geralmente arredondadas, no cérebro humano as células da glia são cerca de dez vezes mais numerosas que os neurônios. Além disso, essas células também ajudam na transferência de sinais eletroquímicos entre neurônios. Diamond já esperava encontrar uma alta concentração dessas células no cérebro de Einstein, visto que ela também encontrou uma alta concentração dessas células nos cérebros de seus "ratos gênios". A presença dessas células no cérebro de Einstein sugeriria que um processo de enriquecimento similar ocorreu durante a vida do famoso físico.

Ao contrário dos neurônios, que se reproduzem pouquíssimo ao longo de nossa vida, células gliais, axônios e dendritos podem aumentar em número, de acordo com a maneira com que nós usamos nosso cérebro. O trabalho de Diamond sugere que, quanto mais aprendemos, mais conexões são criadas.

PARA QUE PENSAR?

Para você ter uma idéia, antes da invenção do primeiro alfabeto linear (por volta de 1700 a.C., pelos fenícios) todo o processo de transferência de informação era basicamente oral e, para tanto, esses povos precisaram desenvolver técnicas eficazes de memorização de forma a assegurar sua unidade política, social e religiosa.

Assim, os povos antigos foram as mentes mais brilhantes que já surgiram no planeta. Atualmente, existem diversas facilidades que coíbem nosso desenvolvimento intelectual. Há uns dias, perguntei a um amigo qual era o seu novo número de telefone celular. Em vez de me responder, ele disse: "só um minuto". Em seguida, consultou a agenda de seu celular, onde havia cadastrado um telefone com o nome de "meu número". É claro que, por eu ser um campeão de memória, o fato rendeu umas boas risadas em nossa roda de amigos. No entanto, esse fato nos exemplifica claramente como nossa sociedade está pensando cada vez menos. Ainda que estejamos na era da informação, os seres humanos estão pensando cada vez menos.



Uma vez, em uma palestra, ao mostrar minha indignação perante essa preguiça mental que parece contaminar nossa sociedade, um senhor me fez a seguinte pergunta: "Mas, se eu posso anotar tudo no meu celular, para que iria me dar ao trabalho de guardar na cabeça meus compromissos ou números de telefone?" Ao contrário do que se pode imaginar, eu não pretendo voltar para a antiguidade. Eu realmente gosto das invenções da atualidade, como o computador e o celular. Desse modo, o que proponho não é o fim aos modernos equipamentos eletrônicos. Pelo contrário, se não fossem os avanços tecnológicos eu dificilmente poderia me comunicar com Dominic O'Brien ou Ben Pridmore, campeões mundiais de memória, para discutirmos sobre a criação de novas técnicas para vencer os campeonatos de memória ou para quebrar a banca nos cassinos! O grande problema está no uso da tecnologia

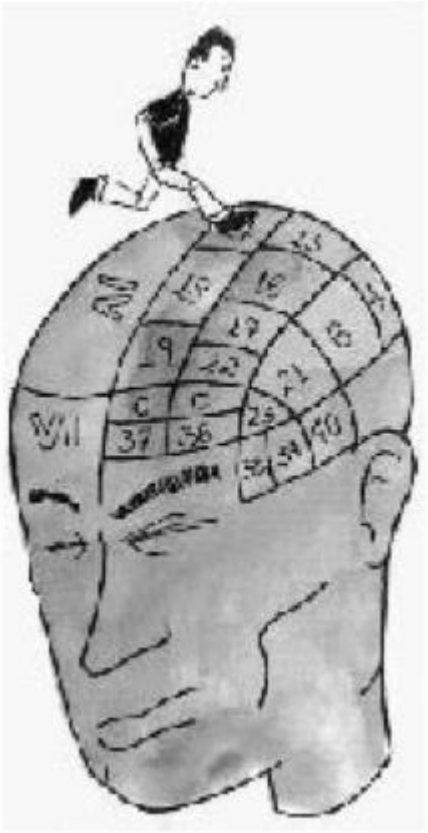
como muleta e não como ferramenta para o desenvolvimento humano. Quando começamos a utilizar essas muletas tecnológicas de maneira cada vez mais sistemática, nos tornamos cada vez menos capazes de pensar, nos tornando presas fáceis para as diversas doenças degenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

Assim, espero que nosso curso não o torne apenas capaz de passar nas provas ou nos concursos que você deseja, mas também torne sua vida mental cada vez mais saudável.

O que é a memória

A memória é uma função "inteligente". Permite que seres humanos e animais se beneficiem da experiência passada para resolver problemas apresentados pelo meio. Proporciona aos seres vivos diversas aptidões, desde o simples reflexo condicionado até a lembrança de episódios pessoais, e a utilização de regras para a antecipação de eventos.

A memória é normalmente entendida como uma fita de vídeo, como se todas as nossas experiências estivessem gravadas para sempre. No entanto, lembrar implica um processo ativo de reconstrução e não se assemelha a assistir a uma fita de vídeo do passado. De acordo com nosso interesse e envolvimento emocional, nossas memórias são continuamente modificadas, selecionadas, torcidas, construídas, reconstruídas e destruídas.



Alguns pesquisadores costumam falar sobre "códigos de memória" ao invés de "memórias", porque dessa forma nos lembramos que a memória não é uma reprodução da realidade, e sim uma criação humana. Os "códigos de memória" não se diferenciam apenas no seu conteúdo. Apesar de concordarmos sobre o que seria um cachorro, a palavra "cachorro" evocará memórias diferentes em cada um de nos. Essas memórias diferenciam-se pelo conteúdo (conhecemos cachorros diferentes em toda nossa vida) e pela nossa relação pregressa com o animal (pessoas que já sofreram ataques caninos certamente evocarão memórias negativas ao ouvir a palavra "cachorro").

Suponha que você precise devolver um livro para um amigo chamado Rodrigo na UFMG, no dia 26 de setembro de 2007, uma

quarta-feira. Abaixo encontra-se um exemplo dos códigos de memória envolvidos nessa intenção.



O que fará você se lembrar de devolver o livro? Acordar pela manhã e verificar no calendário o dia do mês (26 de setembro) pode lhe lembrar de devolver o livro. Você pode se lembrar de devolver o livro ao avistar a entrada da UFMG. Encontrar alguém com o mesmo nome de seu amigo (Rodrigo), também pode lhe remeter ao empréstimo. Avistar seu amigo é uma outra forma de se lembrar do livro emprestado apesar de provavelmente não ser de muita valia, caso você não tenha se lembrado de trazer o livro consigo. Perceba que alguns códigos de memória são mais fortes que outros. Dessa forma, treinar sua memória é basicamente a criação de códigos de memória poderosos.

SABE ANDAR DE BICICLETA?

A sabedoria popular nos diz que é impossível esquecer de como se anda de bicicleta. Por que isso acontece?

Cientistas da Universidade de Nova Iorque treinaram um gato para distinguir entre duas portas, uma porta comum e outra porta em que haviam pintados dois círculos concêntricos. O gato rapidamente aprendeu que a porta com círculos concêntricos reservava uma porção de ração. No entanto, o fantástico da pesquisa não está no fato de ser possível ensinar um gato sobre como distinguir entre duas portas. O que realmente intrigou os cientistas foi um scan feito no cérebro do gato, após o aprendizado. O exame detectou que o simples ato de reconhecimento e discriminação acionava de cinco a 100 milhões de neurônios do cérebro do gato - um décimo de toda sua massa cerebral.

Desse modo, esse experimento nos mostra que, ao contrário do que se imagina, nossas memórias não se encontram em uma região específica de nosso cérebro - caso contrário, o gato só seria capaz de aprender, no máximo, dez tarefas complexas. Na verdade, as memórias não se encontram armazenadas nos neurônios propriamente ditos, e sim no padrão de sinais elétricos emitidos entre duas ou mais células nervosas. Mas, o que mantém esses padrões preservados por vários anos? O que nos tornaria capazes de nos lembrarmos de como andar de bicicleta após anos sem exercer essa atividade?

Na década de 1940, um psicólogo chamado Donald Hebb conseguiu responder a essa pergunta. Em suas pesquisas, ele descobriu que quando dois neurônios adjacentes adquirem o hábito de trocarem entre si sinais elétricos ocorre uma mudança neuroquímica nas duas células, o que as leva a interagir mais

facilmente entre si do que entre outras células nervosas que não estão envolvidas na mesma atividade aprendida. A essa mudança neuroquímica, chamaremos de conexões Hebbianas.

Quando você aprende a andar de bicicleta, os neurônios envolvidos nessa atividade formam conexões Hebbianas mais duradouras. Desse modo, quando você resolve andar de bicicleta após 20 anos sem ao menos subir em uma, essas conexões Hebbianas ainda estão presentes, levando a uma rápida ativação do padrão elétrico relacionado a essa atividade.

MEMÓRIAS FALSAS E ERRÔNEAS

Conforme dito nos parágrafos anteriores, nossas memórias são constantemente modificadas, selecionadas, torcidas, construídas, reconstruídas e destruídas. Desse modo, é comum os fenômenos conhecidos como memórias falsas e errôneas.

Uma falsa memória é aquela que se baseia no ouvir dizer ou na sugestão. A falsa memória difere da memória errônea. Esta baseia-se em experiências reais que são recordadas incorretamente. No entanto, falsas memórias são memórias de ter experimentado algo que na realidade nunca se experimentou.

Durante a guerra da Coréia, mostrou-se a um grupo de candidatos a oficiais uma fotografia de um ataque das forças norte-americanas. A fotografia mostrava um soldado americano, com uma faca na mão, atacando um guerrilheiro da Coréia do Norte.

Depois de um segundo ou dois, retirou-se a fotografia e os candidatos a oficiais foram convidados a descrever o que haviam visto. Os resultados foram semelhantes aos de todos os testes desse tipo. Muitos rapazes julgaram ver o coreano como agressor e o soldado americano como vítima do ataque. Esse é um típico

exemplo de uma memória errônea: experiências reais que são recordadas incorretamente.

Outra experiência sobre o fenômeno da memória errônea envolvia um grupo de pessoas de idéias políticas conhecidas. Metade das pessoas escolhidas era favorável ao Partido Republicano, e metade ao Partido Democrático. Os dois grupos tiveram que ouvir um discurso de dez minutos sobre política.

O conteúdo do discurso foi cuidadosamente preparado para que contivesse idéias contrárias aos dois partidos na mesma proporção. Disseram então aos examinados que eles seriam submetidos a um teste de memória, mas que só lhes perguntariam sobre o discurso 21 dias depois.

Após o período combinado, os republicanos lembraram-se de muitos trechos antidemocratas. Em contrapartida, os democratas lembraram-se das passagens que se harmonizavam com suas próprias idéias.

Um exemplo clássico sobre o fenômeno de falsas memórias é sobre Jean Piaget, o célebre educador infantil. Piaget afirmava que as suas mais antigas memórias eram de ter sido quase raptado com a idade de dois anos. Recordava detalhes como: estar sentado no carro de bebê, ver a enfermeira defender-se do raptor, arranhões na cara dela, um policial perseguindo o raptor. A história era reforçada pela enfermeira, os pais e outros que a tinham ouvido. Piaget estava convencido que se recordava do acontecimento. Contudo, ele nunca aconteceu. Treze anos depois da alegada tentativa de rapto, a antiga enfermeira escreveu aos pais de Piaget para confessar que tinha inventado toda a história. Piaget escreveu posteriormente: "Devo, portanto, ter ouvido, enquanto criança, o relato desta história... E projetado-a no passado em forma de memória visual, que era uma memória de uma memória, mas falsa."

Esses fenômenos acontecem porque a mente não recorda todos os detalhes de um acontecimento, mas apenas alguns dados. Desse modo, preenchemos o resto baseados no que "deve ter sido". Para um acontecimento ficar guardado a longo prazo, uma pessoa tem de o perceber, codificar e ensaiá-lo - falar sobre ele - ou ele decai. Assim, com o passar do tempo, nos lembramos mais de nossas codificações do que dos eventos propriamente ditos.

ECO DA MEMÓRIA

Todos os nossos sentidos apresentam o que costumamos chamar de "eco de memória". Através desse estranho fenômeno, o órgão sensorial envolvido continua a responder mesmo depois de cessado o estímulo.

Um exemplo comum de como trabalha o "eco de memória" é o modo como nossos olhos se comportam quando desligamos uma lâmpada elétrica. Os olhos continuam a ver a luz uma fração de tempo mesmo depois que interrompemos o circuito e não há mais corrente para aquecer o filamento da lâmpada.

Outro exemplo, pelo qual você já deve ter passado alguma vez, é o que acontece quando alguém lhe dá um tapa no ouvido. Embora o som do contato seja momentâneo, você continua a ouvi-lo algum tempo depois do golpe.

Você já deve ter reparado no que acontece quando uma pessoa está lhe falando e você não está prestando atenção ao que ela diz. Se a pessoa pára de falar você continua a ouvi-la durante um segundo ou mais. Trata-se mais uma vez, de um eco de memória, o mesmo que o ajudou quando você estava na escola.

Se você não estava prestando atenção à aula, e de repente o professor lhe fez uma pergunta, é provável que o eco de memória o

tenha habilitado a se lembrar da pergunta o suficiente para respondê-la.

O eco, a resposta de um órgão sensorial, entretanto, não funcionaria se o professor fizesse uma pausa entre a última frase e a pergunta. Como não se trata de uma memória verdadeira e sim de um eco, depois da pausa o ouvido não responderia mais.

O que acontece, então, quando você tenta memorizar um telefone pelo método do aprendizado contínuo? Você está apenas ouvindo - ou lembrando - por causa do eco, e não pode causa de uma eficiência de memória.

No caso do número de telefone, o aprendizado contínuo que você fez lhe dará certamente um eco na hora de discar o telefone. Mas o que acontece se a linha estiver ocupada? Você provavelmente se esquecerá do número.

O FENÔMENO DA REMINISCÊNCIA

O fenômeno da reminiscência foi descoberto (por acaso, eu diria) em experiências que desejavam quantificar o tempo que se leva para esquecer qualquer coisa. Como o esperado, as experiências mostraram que qualquer informação adquirida precisa ser revista com freqüência para não ser esquecida (nenhuma novidade até aqui).

Um psicólogo inglês, P. B. Ballard, no entanto, descobriu que algum tempo depois de a pessoa adquirir um conhecimento, sua fixação é maior que imediatamente após a aquisição. Não entendeu? Bem, vamos então ao experimento do psicólogo.

Ele fez um experimento envolvendo garotos de 12 anos acostumados a aprender poesia no colégio. Estabelecendo como

"unidade" o número de palavras que as crianças eram capazes de lembrar imediatamente após haverem lido a poesia pela primeira vez, e dando a esse número o valor 100, eis o que o Dr. Ballard encontrou:

Imediatamente após a leitura	100
Um dia depois, a média era	111
Dois dias depois, a média era	117
Três dias depois, a média era	113
Quatro dias depois, a média era	112
Cinco dias depois, a média era	111
Seis dias depois, a média era	99
Sete dias depois, a média era	94

Tabela Introdução.1.

Vocês podem perceber que nos cinco dias que se seguiram ao aprendizado, o efeito da reminiscência aumentou o poder de memória das crianças um ponto além da memória original.

UTILIZANDO O FENÔMENO DA REMINISCÊNCIA

A primeira regra da reminiscência para o aprendizado (não apenas de números) é: um momento de descanso vale mais dois momentos seguidos de repetição. Depois de haver repetido a informação a ser memorizada, faça uma pequena pausa e repita-o outra vez. Depois, faça outra pausa e repita novamente. Cada pausa permite que o fenômeno da reminiscência atue, aumentando a probabilidade de que você se lembre mais tarde.

Assim, nada de ficar repetindo fórmulas matemáticas ou leis como um papagaio! Mais tarde falaremos sobre os flash cards, outra aplicação do fenômeno da reminiscência.

MEMÓRIA FOTOGRÁFICA

O que tornaria minha memória e de outros mentatletas algo tão excepcional? Será que somos dotados da chamada memória fotográfica? Achar que o cérebro é capaz de guardar impressões instantâneas e conservá-las com perfeição, como se fosse um pedaço de filme fotográfico é uma idéia equivocada.

Se você está convencido de que uma pessoa que possui uma boa memória é dotada de uma habilidade "fotográfica", está acreditando em uma coisa fantástica. Peça a qualquer pessoa que afirme possuir uma "memória fotográfica" para olhar rapidamente para uma página do catálogo telefônico e depois repetir tudo o que está escrito. Ou então, peça para essa pessoa olhar uma foto rica em detalhes por apenas um ou dois segundos e depois descrever tudo o que ela vê. Isso é impossível, a não ser que a pessoa estude cuidadosamente a página, aplicando todos os princípios básicos de memória expostos neste livro.

A idéia de "memória fotográfica" nasceu da falta de compreensão dos princípios da memória e do significado da palavra "fotográfico". Para uma pessoa comum que assiste a uma das minhas demonstrações de memória na TV, a única explicação parece ser a de que eu possua uma "memória fotográfica". No entanto, todos os meus feitos de memória são conseguidos graças a truques, baseados em algum método que envolva associação de idéias - algo que você também será capaz de aprender.

IMAGENS MENTAIS

Ao longo deste livro, você aprenderá como criar imagens mentais que tornarão sua memória muito poderosa. Feche seus olhos e imagine um sorvete de morango ou um elefante cor-de-rosa. Se somos capazes de criar mentalmente imagens tão vívidas, o que as

diferenciariam de uma memória fotográfica? Porque essa imagem visual não é tão nítida quanto uma fotografia.

Imagine que você examine todos os detalhes de um quadro, com exceção de um, e que eu lhe faça uma pergunta justamente a respeito desse pormenor. Você não poderia responder, por se tratar de um pormenor que não notou, e, portanto, não gravou. Se você dispusesse de uma fotografia do quadro, poderia examiná-la e responder facilmente à pergunta.

Assim seria a "memória fotográfica" - se ela existisse. Você poderia examinar com os "olhos da mente" a "fotografia" do que viu, e observar um pormenor no qual não havia reparado antes.

A menos que você tenha estudado aquele pormenor, a menos que o tenha incluído em sua imagem visual não poderá responder a minha pergunta. Assim, as imagens visuais não são tão completas como uma fotografia - e nunca o serão, a menos que se faça um esforço especial para estudar cada pormenor do quadro.

As pessoas que dizem possuir uma "memória fotográfica" ou que têm a fama de possuir esse dom têm sido estudadas em laboratórios, sob condições controladas. Os resultados mostram que essas pessoas não dispõem de memória fotográfica. Não podem responder a perguntas a respeito de coisas em que não repararam.

Essas experiências têm mostrado que as pessoas só conseguem utilizar seus poderes de memória nos aspectos do assunto que decidiram memorizar. Por exemplo, um sujeito era capaz de repetir corretamente diversos pares de palavras. No entanto, se no meio da experiência se pedia a ele para dizer apenas a segunda palavra de cada par, atrapalhava-se todo.

Outra experiência que prova que a memória eficiente não é um processo fotográfico consiste em mostrar ao sujeito palavras

escritas em diferentes cartões coloridos. O sujeito é capaz de se lembrar das palavras, mas, se não houver nenhum aviso prévio de que as cores fazem parte do teste, encontrará grande dificuldade em associar cada palavra à cor do cartão correspondente.

Conforme dito anteriormente, há uma exceção para a afirmação de que a memória fotográfica não existe. Algumas crianças têm uma imagem muito nítida pouco depois de verem alguma coisa. Trata-se de um fenômeno semelhante ao eco de memória, que discutimos anteriormente.

Essas crianças, geralmente antes dos 13 anos, podem olhar para uma cena e realmente vê-la quase como uma fotografia alguns instantes após a visão original. Embora se trate de uma imagem nítida, não corresponde exatamente à realidade. Descobriu-se que essa imagem é moldada e distorcida pelos interesses da criança. Se uma coisa na cena as interessa particularmente, a imagem será maior que o tamanho real. Ou pode ser interpretada diferentemente, de acordo com os interesses e idéias da criança.

O eco - chamada uma imagem eidética - persiste por apenas alguns segundos depois de sua visão original. Não se trata (como na suposta "memória fotográfica") de uma memória permanente.

A imagem eidética é um fenômeno mais comum no fim da infância, desaparecendo durante a adolescência.

O que isso significa?

Quanto maior o significado, melhor a memória. Independente do que você desejar memorizar, isso somente será possível se a informação a ser adquirida fizer algum sentido para você.

A mulher de um jogador de futebol pediu-lhe, certa vez, que não se esquecesse da data de aniversário de casamento.

- Acha que me esqueceria daquele dia? - respondeu o jogador - Foi quando eu fiz meu primeiro gol de bicicleta.

Você se lembrará muito melhor das coisas se lhes der um significado. Ao longo de nosso curso, você será capaz de criar códigos de memória cada vez mais fantásticos. A criação de significado para as informações intangíveis é parte importante desse processo.

- Como nomes e rostos de pessoas podem possuir um significado?

- Como encontrar significado em uma lista de compras ou de afazeres diários?

- Qual o significado dos diversos números e códigos que preciso memorizar em minha empresa?

- Existe um significado na lista de nervos cranianos?

A lista de perguntas é infindável. Estou certo de que você pensou em pelo menos em uma pergunta desse tipo. Ao longo deste livro, você aprenderá a dar um significado a qualquer coisa que você deseje memorizar.

TIPOS DE MEMÓRIA

Uma classificação habitual é de acordo com o tempo transcorrido entre sua aquisição e o momento em que são evocadas: memória imediata (segundos, minutos), recente (horas ou poucos dias), remota (semanas, meses, anos). De acordo com o tipo de informação, alguns autores costumam classificar as memórias como declarativa ("saber que") e de procedimentos ("saber como"); ou

semântica ("a linguagem") e episódica ("memória de eventos ou episódios") (IZQUIERDO, 2006).

No entanto, todas as diversas classificações são recursos puramente didáticos, visto que não existem evidências conclusivas de que os diversos tipos de memória correspondam a processos químicos diferentes.

POR QUE ESQUECEMOS?

James McGaugh, diretor fundador do Centro de Neurobiologia de Aprendizado e Memória, costuma dizer que um dos aspectos mais notáveis da memória é o esquecimento. Esquecer é normal e necessário. Sholem Asch, famoso escritor polonês radicado nos Estados Unidos, costumava dizer que "não é o poder de se lembrar, mas justamente o contrário, o poder de se esquecer, que é uma condição necessária para nossa existência". Muitas de nossas memórias nos incomodam, como os medos, humilhações ou perdas. Outras nos prejudicam, como as fobias, estresse pós-traumático ou até mesmo Transtornos Obsessivos Compulsivos (TOC).



Biologicamente, o esquecimento é explicado pela saturação dos mecanismos de memória. Seu cérebro é bombardeado com milhões de bits de informações diariamente. Imagine como seria confusa nossa vida se guardássemos todas essas informações? Nós lembramos apenas o que julgamos importante o suficiente para ser lembrado. A mente escolhe qual informação não é importante e imediatamente a descarta. No entanto, como deixar de esquecer o nome dos nervos cranianos, notas importantes do direito administrativo ou até mesmo o lugar em que você deixou a chave da sua casa?

VOCÊ TEM MEMÓRIA FRACA?

É comum as pessoas reclamarem diariamente de suas memórias. No entanto, a maioria das falhas cotidianas de memória deve-se principalmente pela falta de zelo na criação dos códigos de memória e não por uma falha cognitiva.

CONFIANÇA

Uma grande razão para a falta de uso de estratégias mnemônicas deve-se ao fato das pessoas estarem geralmente convencidas de que têm uma memória péssima. Essa crença é recorrente de as pessoas ouvirem desde a infância que a memória é algo muito falho. Outra razão para a desconfiança na memória é o avanço da idade. Adultos mais velhos costumam justificar a falha da memória como um resultado inevitável do passar do tempo.

Um fato interessante é que existe uma relação muito pequena entre o grau de insatisfação com a memória e sua verdadeira habilidade em se lembrar. Estudos nos mostram que as pessoas que geralmente reclamam muito da memória não se esquecem com mais freqüência que as pessoas que não vêm problemas com sua memória (HERMANN, 1982).

Atualmente sou considerado uma das melhores memórias do mundo simplesmente porque confio em minhas habilidades e na necessidade em criar códigos de memória poderosos.

MONITORANDO A MEMÓRIA

O monitoramento da memória é um hábito que está por trás de todas as estratégias mnemônicas. Se você não monitora a qualidade dos códigos de memória utilizados no seu dia-a-dia, como poderá reconhecer a necessidade da aplicação de alguma estratégia mnemônica?

As crianças não costumam monitorar sua memória. Apesar de terem bastante confiança em sua habilidade de lembrar, elas não costumam reconhecer a necessidade do uso de estratégias mnemônicas. Elas costumam raciocinar da seguinte maneira: "se

lembro agora, por que não lembraria depois?" Com o passar do tempo, as crianças percebem que a memória pode falhar e aprendem a lidar com isso. O monitoramento da memória é um habito instintivo. Quantas vezes você já não se viu criando músicas ou histórias mirabolantes para poder se lembrar de uma fórmula de matemática ou um evento histórico importante?

OBSERVAÇÃO

A observação está por trás de qualquer código eficiente de memória. Infelizmente, o ser humano não é observador por natureza. A prova disto é uma brincadeira proposta por Harry Lorayne em um de seus livros: Você possui um relógio de pulso analógico? Caso positivo, cubra-o e responda: O número 6 de seu relógio está escrito com algarismos arábicos ou romanos? Descubra seu relógio e veja se você acertou. Caso tenha errado, não se preocupe. Em todas as minhas palestras pelo Brasil pouquíssimas são as pessoas que as respondem com convicção e de maneira correta (engraçado que muitos dizem com convicção a resposta errada). Agora que você sabe como é escrito o número 6 em seu relógio, cubra-o novamente. Que horas são neste exato momento? Mais uma vez sua falta de observação provavelmente lhe enganou. Criar o hábito de observarmos mais as coisas ao nosso redor irá tornar nossa memória bem melhor.

INTERESSE

O interesse é o principal pilar da memória. Nós memorizamos com bastante facilidade tudo aquilo que nos interessa.

A história de um soldado que voltou de uma longa missão no exterior mostra claramente como um interesse "especial" estimula

inconscientemente a memória. Um soldado voltava de uma missão e foi recebido no aeroporto por sua noiva. Enquanto esperavam a bagagem, ele apontou para a linda moça que viera no avião.

- É a senhorita Tracy.

- Como sabe o nome dela? - perguntou a noiva.

O soldado então explicou à noiva que o nome dela aparecia, juntamente com o do piloto e do co-piloto, na porta da cabina de comando.

- Querido - perguntou ela -, como se chama o piloto?

Você pode ver que a memória funciona automaticamente de modo a ajudálo a lembrar. Você se lembra das coisas que deseja lembrar, e esquece as coisas que não lhe interessam tanto. Se você esquece de pagar uma conta, provavelmente é porque em seu íntimo você realmente não deseja pagá-la. Vejo muitas mães me procurarem dizendo que estão preocupadas com os filhos, visto que eles têm uma memória muito ruim e andam tirando muitas notas baixas no colégio. Estranho eles terem memória tão ruim e ser capazes de escalar o time de futebol que torcem, evocar com precisão toda a saga de Dragonball Z ou qualquer outro assunto do interesse deles. Os seres humanos, independentes da idade, têm excelente memória, mas, muitas vezes, são desinteressados por assuntos realmente importantes. Quando devemos memorizar algo importante, mas desinteressante, devemos criar o que chamo de motivo de memória.



"Nada é tão fatigante quanto o eterno ressurgir de uma tarefa incompleta."

Wiliiam James

CAPÍTULO 1

PROCRASTINAÇÃO

MÉTODOS TRADICIONAIS DE ESTUDO E A PROCRASTINAÇÃO

A "procrastinação" consiste naquele tão comum e aparentemente inofensivo ato de deixar para outro dia uma obrigação. É o famoso uso de delongas quando, por algum ou nenhum motivo, impinge-nos uma infinita preguiça de dar início e cabo a uma atividade que nos propusemos. "Para que fazer hoje aquilo que pode ser feito amanhã?" "Começar uma dieta sendo que hoje nem é segunda-feira?" "Fazer aquele cansativo trabalho da faculdade quando o bar está tão mais atraente?"

A seguinte situação lhe soará certamente familiar.

Domingo à tardinha. O sol mostra-se também cansado nesse fim de dia, pois está se preparando para deitar. João Procrastinador não está diferente. Depois de muito se divertir num churrasco com colegas de faculdade, uma dor no corpo parece lhe tomar conta. Suas pernas estão mais pesadas do que normalmente e não lhe obedecem. Com certo pesar, lembra-se de que amanhã o aguarda, logo pelo raiar do dia, uma prova em que precisaria garantir uma boa nota. Verdade que isso não era novidade para João. Antes mesmo de aceitar o convite do churrasco tinha consciência de que ao retornar deveria finalmente estudar, não podendo se convencer do adiamento. Eram 17h30min. Tomaria um banho e às 18h começaria a estudar. Deu uma olhada no tão inconveniente material que teria que estudar e fez os cálculos: estudando de 18h às 00h conseguiria ler tudo. Então, tomou seu banho e às 18h pô-se à escrivaninha, quando se lembrou de que tinha prometido telefonar para um amigo

e contar-lhe sobre a festa. Evidentemente que seria uma chamada curta, somente para atualizálo das últimas notícias. Cinco minutos e nada mais. Surpreendeu-se quando viu que os "cinco minutos" duraram um pouco mais, e o ponteiro já marcava 19h30min. Foi então que desligou o telefone e voltou à mesa de estudos. Estava determinado: agora nada mais o faria levantar. Leu uma página e já virava para continuar sua leitura quando sentiu algo se mexer no seu estomago. Precisava comer, mas certamente isso não tomaria muito tempo. João Procrastinador levantou-se, foi à cozinha e preparou um sanduíche. Estava voltando com seu lanche quando seu afinado ouvido informou-lhe que deveriam ser aproximadamente 20h00, pois sua irmã assistia ao seu programa favorito. Como esse programa dura apenas 30min se permitiu assistir à televisão enquanto devorava o sanduíche. Engraçado como o tempo passa rápido se, findo o entretenimento, uma obrigação nos aguarda. Terminado o programa, acabou vendo a chamada do próximo (só para saciar sua curiosidade, repetiu a si mesmo). Curiosamente, era outro programa também listado entre seus favoritos. Agora era certo: assistiria a mais esse programa para lhe relaxar os músculos e desanuviar a mente e, em seguida, encararia a árdua tarefa do estudo. Ajeitou-se no sofá, afofou as almofadas onde recostou a cabeça, aproximou o pufe para ali acomodar seus pés e ficou extremamente confortável. Tão confortável que acabou por cochilar, acordando somente quando alguém entrou na sala.

Essa história pode nos divertir, mas suas implicações podem ser sérias e merecem maior atenção.

De certa forma, encoraja-nos saber que é uma experiência vivida por todos, o que confirma um lado humano já antes suspeitado: todos somos criativos, e aquele sentimento de que não temos o potencial de inventar é equivocado. Mas a criatividade do relutante estudante para se convencer de que poderia estudar em outro

momento foi aplicada de maneira não sábia. Quantas ricas desculpas valeu-se a personagem para não fazer o que deveria? Esse talento-criativo poderia (e deveria) ser usado mais positivamente.

Em outro nível de interpretação, tal situação é desencorajadora, pois nos mostra o medo que apresentamos quando diante de um estudo. A relutância e o medo de estudar se devem ao fato de saber que o texto é denso, difícil, e exigirá dedicação e trabalho. Amedronta também a idéia de ser testado, em seguida, de quanta informação foi capaz de ali assimilar, podendo lhe incutir uma frustração por não atender a uma expectativa de resultados.

Na verdade, esse medo de ser testado retira a habilidade do cérebro de trabalhar em certas situações. É gigantesco o número de pessoas que em uma prova não consegue responder nada das perguntas, ainda que saiba as respostas. Há ainda outro número grande de casos de pessoas que, bloqueadas pelo medo, não conseguem ter acesso às informações anteriormente por elas assimiladas no estudo. Em casos extremos, há ainda pessoas que escrevem por duas horas ininterruptamente convictas de que respondem ao que lhes foi pedido, embora estejam escrevendo repetidamente seu próprio nome ou uma outra palavra.

Frente a essa situação, a criança tem duas opções: estudar e lidar com determinadas conseqüências; ou não estudar e lidar com outras conseqüências. Caso ela estude e receba uma má nota, terá acabado de se provar burra, incapaz, estúpida, ou qualquer outro adjetivo pejorativo a que tenha acesso. Claro que ela não percebe que a culpa está no sistema, que não a está testando propriamente. Para a criança, a culpa encerra-se em sua inaptidão.

Caso a criança não estude, a situação é bem diferente. Diante de seu "fracasso", facilmente se convence de que somente não tirou

boa nota, pois não estudou. Na verdade, nem se interessava realmente por aquele conteúdo.

Fazendo isso, ela resolve seu problema de diversas formas:

1. Ela evita o medo que o teste causaria e a ameaça à sua auto-estima.

2. Ela tem a perfeita desculpa para fracassar.

3. Ela consegue o respeito das outras crianças, pois está desafiando atacar a situação que a tantos causa medo. É interessante perceber que tal criança usualmente se encontra na posição de líder.

É ainda interessante notar que aqueles que tomam a decisão de estudar vão, assim como a criança anteriormente descrita, buscar desculpas que justifiquem o seu 80% ou 90% de resultado ao invés do 100%.

A insatisfação acima descrita acontece muitas vezes por uma má escolha de técnicas de estudo, e pela informação que queremos que as pessoas estudem.

Nós circundamos as pessoas com uma confusa gama de diferentes matérias e disciplinas, exigindo que aprendam Matemática, Física, Química, Botânica, Português, Geografia, História, Artes, Filosofia, Sociologia, Anatomia, Antropologia, Paleontologia, etc. Em cada uma dessas áreas, espera-se que o indivíduo se recorde de datas, teorias, atos, nomes, idéias.

Como pode ser percebido, temos demandado muitas informações de cada uma dessas áreas, tomadas separadamente. Além disso, temos também esperado umfeedback de informações conforme um molde predeterminado.

O que tem sido concluído por estudos científicos sobre "como estudar", é que há técnicas a serem seguidas, a fim de que o estudo seja otimizado. Indica-se, por exemplo, ler três vezes um texto considerado difícil, para uma total compreensão do conteúdo ali abordado. Isso é, obviamente, um exemplo simples, mas mesmo métodos mais avançados tendem a ser comparativamente rígidos e inflexíveis.

Como evitar a procrastinação?

• Três sapos estavam descansando em um tronco e um deles decidiu pular. Quantos sapos sobraram no tronco?

Três.

Explicação: apesar de a maioria das pessoas responder "dois", o correto é "três": O fato de um sapo ter decidido pular não significa que ele realmente pulou.

Ao dar palestras sobre memorização e técnicas de estudo, eu sempre percebia que algumas pessoas já sabiam todas as técnicas para ser um ótimo aluno. No entanto, isso não era a garantia de que seriam realmente bons alunos. Existe um grande abismo entre saber o que deve ser feito e realmente tomar a atitude correta. A procrastinação é uma das responsáveis pela existência desse abismo. Como evitá-la?

"Farei isso quando tiver a oportunidade"

Você sabe o que essa frase significa, não sabe? Você nunca terá a oportunidade.

A seguir algumas dicas para acabar com o hábito da procrastinação e começar a realmente fazer as coisas.

Todas as ações que você realiza, em todos os momentos do dia, são motivadas - algo o impele a fazê-las. Há uma razão, uma necessidade, um desejo; o que quer que seja, pode ser definido por um motivo. Eu odeio lavar louça ou qualquer atividade que se baseie na desleal luta entre o sabão e a gordura. Interessante é que muita gente realmente adora lavar louça. Existem pessoas que não podem ver uma leiteira suja que logo partem para a cozinha para lavá-la. Por que será que existe essa diferença tão grande de opiniões? Será que a louça das pessoas que gostam de lavar louça são mais atraentes e menos nojentas que a minha? Certamente não. O que acontece é que as pessoas que gostam de arrumar a cozinha não vêem apenas uma pia suja. Elas vêem uma pia que vai ficar limpa.



Motivo de memória

O principal motivo de memória é algo chamado resultado. Ainda que o processo para chegar a nosso objetivo demande algumas atitudes que não gostaríamos de tomar (deixar de sair com os amigos, estudar mais, comer menos), é o resultado que desejamos alcançar que deve guiar nossas ações. William Douglas, juiz federal e palestrante, diz que nos seus tempos de estudo, ele usava um xerox do contracheque de um amigo defensor público: sempre que começava a tergiversar, olhava o contra-cheque e lembrava o quanto desejava ter um com seu nome. Nós não devemos fazer apenas o que gostamos, mas devemos gostar do que fazemos. Assim, se você não gosta de qualquer atividade importante, crie um motivo que lhe incentive a fazer com prazer o que você detesta. Se você acha chato alguma matéria da escola ou faculdade lembre-se que seu futuro depende daquilo.

O motivo de memória é importantíssimo. Estabelecer um motivo de memória é essencial para despertar interesse sobre algo que não damos importância. Nesse momento, talvez seja difícil encontrar seus verdadeiros motivos de memória. Eis algumas perguntas que podem lhe auxiliar nessa tarefa:

• Quando você se olha no espelho, está satisfeito com o que vê?

• Você está satisfeito com os rumos que sua vida tem tomado?

• Você é o verdadeiro protagonista de sua vida ou um mero coadjuvante?

• Se o mundo acabasse hoje, o que você faria?

De todas essas perguntas, creio que a última seja a mais importante. Sinceramente, se você mudaria completamente sua vida frente ao fim do mundo, você não é feliz. Por que esperar o fim dos

tempos para realmente começar a viver sua vida? Quais são seus maiores sonhos? Atualmente, você vê alguma perspectiva de realmente alcançá-los? Se vivemos para realizar nossos sonhos, qual o motivo para continuar vivendo, se nunca poderemos realizá-los?

Bem, sinto que agora conseguimos alcançar seus sonhos mais distantes. Desse modo, creio que você está pronto para responder a seguinte pergunta: Quais os motivos que você tem para passar em um concurso público?

Liste abaixo alguns deles para melhorar sua memória e passar em um concurso público:

_____

_____

_____

_____

DISPOSIÇÃO EM PAGAR O PREÇO

OK, já sabemos quais os motivos que o impulsionam para passar em um concurso público. Agora, é preciso que você responda honestamente a essa nova pergunta: "Você está disposto a pagar o preço?" Muitos querem ganhar R$ 20.000 mensais e obter todas as garantias que o serviço público oferece. No entanto, você está disposto a pagar o preço para conseguir todas essas vantagens? Você está disposto a estudar diariamente, estabelecer metas diárias de estudo, ir menos ao shopping ou ao cinema, e até mesmo dormir menos para realizar seu sonho? Sinceramente, se você não estiver disposto a pagar esse preço é melhor pararmos por aqui. No entanto, se você está realmente disposto a mudar de vida, creio que deva

continuar lendo e aprendendo sobre como alcançar seu verdadeiro objetivo.

METAS DE ESTUDO BEM DEFINIDAS

A definição de metas de estudo é primordial. Diversas experiências já demonstraram que é muito mais fácil executar tarefas quando temos alguma meta ou objetivo bem definidos. Desse modo, quanto mais próximos estamos desse objetivo ou modo, mais rapidamente executamos nossa tarefa. Joyce Brothers, famosa psicóloga dos anos 1950, costumava dizer que uma meta bem definida se parece com um imã: quanto mais perto o imã se encontra de um pedaço de metal, mais forte será a atração. Qualquer que seja a tarefa que você deseja fazer, você trabalhará de maneira mais eficiente e eficaz conforme for se aproximando do final da tarefa. Ou seja, quanto mais próximo do final da tarefa, mais rápido você trabalhará e sujeito a menos erros.

Uma experiência realizada sobre esse assunto, teve como objeto de estudo um grupo de fazendeiros em um campo de trigo. Nesse grupo, todos eram igualmente capacitados para manejar uma foice e ceifar o trigo de maneira adequada. Dividiram-se os fazendeiros em dois grupos, cada qual trabalhando em um lado oposto do campo de trigo. Os dois lados do campo de trigo eram idênticos na forma e área, diferenciando-se apenas na existência de bandeiras vermelhas de dez em dez metros, ao lado de um dos campos.

Os dois grupos começaram a ceifar o trigo no mesmo instante e velocidade. No entanto, verificou-se que o grupo que trabalhava no lado do campo marcado por bandeiras, trabalhava muito mais depressa. Além disso, quanto mais perto estavam de uma das bandeiras, maior era a rapidez e eficiência do serviço.

Para verificar a fidedignidade dos dados obtidos, a experiência foi repetida no dia seguinte invertendo-se os dois grupos. Dessa vez, o segundo grupo, agora trabalhando no lado que continha as bandeiras, saiu-se bem melhor que o primeiro.

Assim, verificou-se o poder que as metas têm sobre os indivíduos durante a execução de uma tarefa. Isso acontece porque sentimos certa exaltação ao percebermos que estamos nos aproximando de nossa meta. Desse modo, passamos a trabalhar de maneira ainda mais eficiente em direção à meta definida inicialmente.

Essa motivação no curso de aproximação de nossas metas, já foi observada experimentalmente em ratos treinados a percorrer um labirinto em busca da saída. Esses ratos eram capazes de eliminar mais rapidamente as passagens sem saída no fim do labirinto que as passagens perto da entrada. Desse modo, ao atravessarem o labirinto, os ratos andam cada vez mais depressa, à medida que vão se aproximando da saída. Esse aumento de velocidade, devido à proximidade da meta, é conhecido como gradiente de meta.

Um exemplo comum de como opera esse gradiente de meta ocorre nas filas para shows de alguma banda conhecida. Dependendo da popularidade da banda, o público costuma chegar bem mais cedo que o horário de início do espetáculo. Todos esperam calmamente até que a hora do show começar vai se aproximando. Quando a hora do show começar vai se aproximando, as pessoas começam a se comprimir perto da entrada - embora saibam que não vão poder entrar naquele momento. Isso é um exemplo do gradiente de meta funcionando, enquanto o alvo se aproxima.

Uma boa maneira de eliminar a procrastinação é particionar suas metas em objetivos menores. Desse modo, não veja todas as suas obrigações como apenas um grande projeto. Particione seus

objetivos, projetos ou tarefas em partes pequenas. Estabeleça um prazo (data e hora) para cada parte.

COMO UTILIZAR O GRADIENTE DE METAS PARA ESTUDAR?

Na véspera de sua seção de estudos, é importante que você defina de maneira bem específica quais suas metas de estudo para o dia seguinte. Exemplos de metas bem definidas diárias:

• estudar Física até o final do capítulo 10;

• terminar todos exercícios de Matemática sobre funções quadráticas;

• estudar a apostila de Direito Constitucional até a página 120.

Perceba que, durante sua sessão de estudos, ao se aproximar de cada uma dessas metas, sua eficiência apenas aumentará - mais uma vez o gradiente de meta estará funcionando a seu favor. No entanto, é preciso que você seja bem específico ao criar suas metas diárias de estudo. Caso incorra no erro de não ser específico, o gradiente de meta dificilmente funcionará a seu favor, já que você nunca saberá se realmente está terminando a tarefa. Exemplos de metas mal definidas diárias:

• estudar Física;

• ler sobre Direito Constitucional;

• resolver exercícios de Matemática.

Repare que essas metas não permitem que o gradiente de meta atue a seu favor: como saber se você já está terminando de estudar Física ou de ler sobre Constitucional se você não determinou o ponto

em que essa tarefa iria terminar? Defina bem suas metas diárias de estudo, e torne o gradiente de meta seu grande companheiro na sua vida de estudante ou "concurseiro".

ESTABELECENDO UM REFERENCIAL INICIAL

Nesse momento, você já sabe a importância de estabelecermos metas bem definidas, não apenas para a preparação para provas ou concursos, mas em qualquer outro campo de nossas vidas. No entanto, surge uma dúvida: "Como estabelecer metas bem definidas?"

Antes de criar suas metas bem definidas é importante que tenhamos um referencial inicial que indique nossas condições antes do concurso público. Desse modo, resolva diversas provas antigas referentes ao concurso que você tanto almeja.

Após corrigir suas provas antigas, analise os resultados. Quais matérias você tem mais dificuldade? Quais você tem mais facilidade? Existe alguma matéria que você realmente domine a ponto de não precisar estudar? Ainda que você não tenha estudado nada, não podemos desprezar o que você já sabe. Assim, após a resolução dessa bateria inicial de exames, você poderá criar uma lista de prioridades de estudo, de acordo com suas deficiências.

Por favor, não utilize suas horas estudadas como uma forma de massagear o seu ego. Se a matéria que mais tem dificuldade em aprender é Matemática, você deve dar prioridade a ela em suas horas de estudo. Nós não devemos nos concentrar em nossas qualidades, e sim em nossas deficiências. Muitas pessoas gostam de massagear a auto-estima estudando matérias que elas têm muita facilidade. Não faça isso. Não se engane. Você pode enganar a mim, a seus pais, a seus professores... Mas enganar a si mesmo é burrice.

RECOMPENSE A Si MESMO

Lembra-se do caso do alcoólatra? Ele conseguiu chegar em casa certa noite sem parar em nenhum bar. No entanto, depois de ultrapassar o último obstáculo e entrar em casa, ele voltou ao último bar para tomar uma "pinguinha".

Ele achou que merecia uma recompensa por haver cumprido fielmente o que se propusera a fazer.

É óbvio que se trata de uma piada - mas contém a essência de um dos maiores segredos da arte de usar a memória com eficiência: a recompensa.

De todos os artifícios para melhorar a memória, a recompensa é o menos conhecido. No entanto, sua importância é tão grande que pode representar a diferença entre a vitória e a derrota.

REFORÇO POSITIVO

Reforço, ou reforçador, na psicologia comportamental, é a conseqüência de um comportamento que se mostra capaz de alterar a freqüência deste comportamento, tornando-o mais provável. Reforços são estímulos que incentivam um determinado comportamento, em oposição à união.

Os reforços são divididos em dois tipos: reforço positivo e reforço negativo. Um reforço positivo aumenta a probabilidade de um comportamento pela presença (positividade) de uma recompensa (estímulo). Um reforço negativo também aumenta a probabilidade de um comportamento só que pela a ausência (retirada) de um estímulo aversivo (que cause desprazer) após o organismo apresentar o comportamento pretendido.

O que difere um reforço positivo de um reforço negativo é que o primeiro consiste em inserir um estímulo reforçador no ambiente e o segundo consis te retirar um estímulo aversivo. Por exemplo, o comportamento de estudar bastante é reforçado pelo estímulo reforçador de se receber uma boa nota, de modo que a boa nota é um reforço positivo. Por outro lado, desligar o telefone durante uma conversa desagradável retirará do ambiente um estímulo aversivo, que é a conversa, de modo que desligar o telefone é um reforço negativo.

Desse modo, as recompensas são prêmios com os quais nos presenteamos sempre que realizamos alguma tarefa a que nos propusemos fazer. Ao contrário do que se pode imaginar, recompensar-se não é necessariamente algo dispendioso. A recompensa utilizada deve ser algo simples e comum, que se não fosse usado como recompensa poderia até se tornar uma fonte de distração, atrapalhando assim o aprendizado.

Nesse momento, pense por um instante em sua última sessão de estudos. Apanhe um lápis e escreva sim ou não depois de cada uma dessas perguntas.

1. Em sua última sessão de estudos, você completou suas metas sem interrupções?

2. Você interrompeu seus estudos por um momento para fazer algum lanche?

3. Você largou seu livro por um momento para acender um cigarro?

4. Você parou de estudar para dar um telefonema para alguém que pretendia chamar durante o dia?

5. Você interrompeu seus estudos para ligar a TV ou o rádio para ver sua novela favorita ou para ouvir seu CD favorito durante alguns minutos?

6. Você deixou seu material de lado para poder jogar algumas partidas no seu videogame?

Suas distrações

Quais foram as suas respostas? Elas são importantes, pois se o seu progresso está sendo prejudicado pelas distrações e estas podem ser transformadas em reforçadores positivos (princípio da recompensa).

Se você respondeu "sim" a qualquer das perguntas de 2 a 6, sublinhe a lápis essa pergunta ou perguntas. Desse modo, sua distração ficará bem destacada. Foi justamente essa distração que prejudicou seu esforço em sua última sessão de estudos.

Será possível evitar todas essas distrações? Mais importante do que isso: poderá usá-las para recompensar a você mesmo? A resposta a essas duas perguntas é o segredo não apenas para obter uma supermemória, mas também para ser bem-sucedido em tudo que se proponha fazer.

Pagando a recompensa

Creio que não haja dúvidas sobre o quanto as distrações são prejudiciais aos seus estudos. Como dito anteriormente, a memória funciona com gatilhos (códigos de memória) que criam uma verdadeira reação em cadeia, até que o assunto a ser evocado surja em sua mente. Ao distrair-se, a reação em cadeia é interrompida, fazendo com que o processo de memorização volte mais uma vez ao

início. Desse modo, como transformar essa distração em algo positivo?

Utilize a própria distração - o telefonema, a televisão, o videogame - como recompensa quando você houver terminado o que se propôs a fazer. Em outras palavras, não ligue a tevê, não pare para comer chocolates, não telefone para ninguém, até que tenha terminado sua tarefa. Ao interromper seus estudos para fazer qualquer uma dessas atividades, você compromete seriamente sua sessão de estudos. No entanto, ao tomar o seu cafezinho ou assistir a televisão apenas ao final de cada estudo, essas recompensas tornam-se reforçadores positivos, reforçando o comportamento em estudar. Nesse caso, a influência perturbadora dessas distrações é utilizada exatamente do modo contrário, em favor da memória.

No entanto, lembre-se de não deixar que a recompensa venha a se constituir uma fonte de distração. Suponha que você precise ler dois capítulos de um livro qualquer para fazer alguma prova. Recompensar-se com um passeio ao shopping, após ter lido apenas um dos capítulos aos quais você se propôs a ler, transforma a recompensa em uma forte distração. Nesse caso, você poderia se recompensar após a leitura do primeiro capítulo com algo que não o tirasse do ambiente de estudos, como, por exemplo, tomar um cafezinho.

Ir ao cinema, assistir televisão ou praticar outra atividade qualquer que o afaste completamente do que está fazendo, é uma distração que frustrará totalmente todos seus esforços para aumentar a eficiência de seus estudos. Utilize esse tipo de recompensas apenas ao final de sua sessão de estudos.

Não adie a recompensa

Na psicologia comportamental chamamos de extinção ao fim de qualquer resposta condicionada, devido à ausência do estímulo não condicionado. Em outras palavras: o fim da recompensa pode diminuir ou até mesmo extinguir o comportamento condicionado anteriormente - estudar. Desse modo, você não deve decidir que a recompensa a que fez jus por haver terminado a tarefa pode ficar para mais tarde. Se, por exemplo, quer tomar um cafezinho depois de ler algum capítulo de seu livro, faça-o assim que houver terminado de ler e absorver o capítulo. Adiar uma recompensa é um meio seguro de diminuir, ou anular a sua eficácia.

Assim, o melhor meio de tornar sua meta mais interessante é tomar a recompensa imediatamente após haver atingido a meta.

O EXEMPLO DOS VIGILANTES DO PESO

Você já ouviu falar de uma organização chamada Vigilantes do Peso? Essa organização foi fundada foi fundada nos anos 1960, por Jean Nidetch, com o objetivo de oferecer serviços de auxílio ao emagrecimento. A origem da organização foi um grupo de discussão de amigas, em Nova Iorque, que se reunia para encontrar as melhores formas de emagrecer e perder peso. O grupo inicial que tinha um objetivo em comum, mas sentia falta de orientação e estímulo, ampliou-se e passou a contar com um método desenvolvido cientificamente por médicos, psicólogos e nutricionistas. Hoje, o Vigilantes do Peso é uma companhia internacional que opera em 30 países geralmente com o nome Weight Watchers traduzido para o idioma local.

Quais seriam os grandes segredos desse programa? Esse programa de emagrecimento funciona por relacionar o bom uso das recompensas, metas bem definidas e um bom referencial inicial. Ao ingressar na organização, o cliente deve se pesar e estabelecer sua

meta de emagrecimento semanal. Ainda que essa meta seja irrisória, o simples fato de ter sido bem definida, já proporciona as condições necessárias para que realmente aconteça. Em cada reunião semanal, os diversos membros do Vigilantes do Peso relatam suas conquistas e fracassos ao longo da semana. Cada membro que alcança sua meta semanal com sucesso é aplaudido por todos. Esses aplausos funcionam como verdadeiras recompensas, reforçando a cada semana o comportamento de se evitar doces, frituras e ter uma vida saudável.

Victor Kiam, famoso empresário e empreendedor britânico, costumava dizer que a procrastinação é o assassino natural da oportunidade. Desse modo, utilize o seu forte motivo para ser aprovado em um concurso público, aliado a metas bem definidas e recompensas adequadas. Dificilmente você continuará adiando seus planos da maneira como tem feito até hoje.



COMO LIDAR COM O FRACASSO

OS SEGREDOS DE MICHAEL JORDAN

Quem não conhece Michael Jordan? Michael Jordan é um ex-jogador de basquete que é considerado por muitos como o maior jogador de basquete de todos os tempos.

Apesar de seus quase dois metros, a altura era uma das coisas que menos chamavam a atenção quando Michael Jordan estava em quadra. Pode-se até dizer que era um baixinho se comparado a outros astros como Shaquille O'Neal, de 2,14 metros. Quando colocava a língua para fora, corria e pulava em direção à cesta, porém, dificilmente era detido.

Jordan não foi apenas o melhor armador que o Chicago Bulls já teve, foi jogador de maior destaque internacional da história do basquete e, segundo o site da NBA, o maior esportista a vestir a camiseta de um clube da liga. Suas notáveis bandejas, enterradas, cestas de três pontos, assistências e desarmes impressionaram o mundo. Jordan transformou-se em ídolo de toda uma geração, passou a ser estampado em camisas, painéis publicitários, virou nome de tênis e de perfume.

Uma vez, quando questionado sobre os motivos que o tornavam o melhor jogador de todos os tempos, ele surpreendeu a todos com sua resposta: "Eu já errei mais de 9.000 arremessos em minha carreira. Eu já perdi quase 300 jogos. Por 26 vezes confiaram a mim

o último arremesso e eu errei. Eu já falhei diversas vezes em minha vida. Esse é o motivo pelo qual eu sou bem-sucedido."

TRÊS MANEIRAS DE SE

LIDAR COM O FRACASSO

O que separa as pessoas de sucesso da maioria que não alcança seus sonhos é a maneira como elas lidam com o fracasso. O fracasso é o seu sucesso à paisana. Desse modo, nunca, mas nunca se deixe abater por seus insucessos. Para as pessoas de sucesso, o fracasso é apenas o início de algo realmente inovador, que cria novos caminhos e lhe permite alcançar os sonhos que você sempre teve. Sempre lidei bem com meus fracassos. Costumo dizer que o fracasso é o melhor tempero para se saborear o sucesso.

Veja as três maneiras como as pessoas respondem ao fracasso. Verifique qual a situação em que você se encaixa:

• Inventa desculpas e se esquiva de suas obrigações. O que algumas pes soas fazem quando não conseguem o que querem? Elas começam a dar um monte de desculpas e passam a culpar todos que as rodeiam. Culpam a todos, menos a principal protagonista de seus erros: ela mesma. Uma vez, estava lecionando informática em um preparatório para concursos e, no intervalo, uma aluna veio me pedir algum conselho no que tangia sua preparação para o concurso da Caixa Econômica Federal. Ela dizia que era mãe solteira e que não tinha condições de ao menos comprar um computador para poder treinar. Desse modo, não tinha qualquer condição de estudar e ficar preparada para o concurso. Ela queria que eu fosse mais um no rol de pessoas a ajudá-la a ter pena de si

mesma. No entanto, não foi o que fiz. Eu respondi dizendo que, se ela estava matriculada no curso preparatório com esse discurso, ela não estava perdendo apenas o seu tempo, mas desperdiçando também o meu. Expliquei que entendia que sua situação era complicada, mas também expliquei que somente ela teria a solução para seus problemas. Certamente, reclamar não é uma das maneiras de resolver esses problemas. Com o objetivo de provocá-la, disse: faça assim, coloque no cabeçalho da sua prova seu nome seguido de suas dificuldades financeiras. Quem sabe não lhe dão uma pontuação maior por causa disso? Ela sentiu-se ofendida e saiu. Meses mais tarde a encontrei: estava "concursada". Perguntei como ela havia resolvido o problema da falta de tempo e de computador para estudar. Ela disse que havia encontrado uma lan house onde cobravam apenas R$ 1,00 pela hora de uso. Para driblar a falta de tempo, passou a estudar durante suas madrugadas, quando seus filhos estavam dormindo. Provavelmente, se eu tivesse sido mais uma pessoa a ajudá-la a se lamentar, ela estaria se lamentando até hoje.

• Ficam tentando da mesma maneira até o final. Esse grupo de pessoas realmente tem muito mais força de vontade que o primeiro grupo. Quando eles não alcançam seus objetivos, continuam tentando. Pessoas desse grupo geralmente são guiadas pela frase: "se eu não consegui, foi porque não tentei o suficiente." Desse modo, essas pessoas continuam colocando cada vez mais energia e esforço em suas metas. Ainda que essa força de vontade seja louvável, é preciso que se entenda uma coisa: se você continuar agindo da mesma maneira, continuará obtendo os mesmos resultados. Quantas vezes você não viu algum empresário falhar por repetir insistentemente os mesmos padrões de comportamento?

• Usam o poder da recompensa, trocam de estratégias, e agem até conseguir. Esse é o padrão que todos homens de sucesso seguem. Lembra-se do poder da recompensa? Esse grupo utiliza reforço positivo para evitar perda de foco e aumentar a freqüência dos comportamentos que lhe trazem sucesso. Thomas Edison patenteou mais de 1.000 invenções, o que o torna o maior inventor de todos os tempos. Um de seus maiores inventos foi à lâmpada; para conseguir produzi-la teve de fazer 10.000 tentativas até encontrar o material adequado para a lâmpada incandescente. Quando questionado sobre como ele havia conseguido criar uma invenção tão fabulosa, ela respondeu que inicialmente ele teve de descobrir 9.999 estratégias de como não se deve inventar uma lâmpada. Ele sabiamente mudou de estratégia, até investir todo seu tempo e energia naquela que realmente lhe daria sucesso. A seguir, veja duas histórias de pessoas de sucesso em concursos públicos, que certamente tiveram bem mais fracassos que você.

DO BANCO DA PRAÇA PARA o BANCO DO BRASIL

Ubirajara Gomes da Silva passou na 136a posição, entre 171 classificados para Recife. Ele carregava pasta com cópias de apostilas e provas e estudava em praças e bibliotecas. Enquanto vivia de fazer bicos e pedir esmola, Ubirajara, de 27 anos, passou quase um ano carregando pelas ruas do Recife uma folha de papel dobrada com o comprovante de classificação no concurso do Banco do Brasil.

Em junho de 2008, foi convocado para assumir o cargo de escriturário, cujo salário inicial é de R$ 942,90 mais gratificação de 25%.

Ubirajara ficou na 136a posição, entre 171 classificados para trabalhar no Recife. A aprovação no concurso não significou apenas

um emprego para ele. Morador de rua há 12 anos, ele finalmente vai realizar o desejo de ter um lar. Nos dias que antecederam a posse de seu cargo, Ubirajara viveu dias de "celebridade" nas ruas da capital pernambucana e também no site de relacionamentos Orkut - quase 400 recados foram postados em seu perfil com saudações pela conquista e votos de boa sorte, principalmente de candidatos a concursos.

Nesse momento, lembrei-me daquela aluna que não tinha computador. Como um morador de rua tem um perfil no Orkut? Ubirajara costumava usar computadores em bibliotecas públicas e lan houses que cobram preços baixos pelo uso. Ele escolhia entre comer ou acessar a Internet.

O acesso a Internet foi fundamental para essa grande mudança em sua vida, visto que foi pela grande rede de computadores que ele leu o edital do concurso, conseguiu material de estudo e trocou informações com outros candidatos. A Internet também foi a responsável por lhe dar as boas novas: em setembro de 2007, três dias antes de completar 27 anos, ele recebeu a notícia que havia sido classificado no concurso.

O concurso teve mais de 19 mil candidatos inscritos - no entanto, creio que grande parte desses candidatos tinha bem mais condições de passar nesse concurso. No entanto, Ubirajara não se deixou abater. Na prova realizada em agosto de 2007, ele acertou 116 das 150 questões. No entanto, não pense que Ubirajara foi uma pessoa agraciada pela sorte: ele também teve de lidar com o fracasso. Nos últimos dois anos, ele havia tentado passar em outros quatro concursos, mas sem sucesso. Todos os concursos que ele prestou eram para o cargo de auxiliar administrativo, de nível médio. Segundo ele, as pessoas lhe diziam para prestar para cargos de

nível fundamental, mas ele sabia que poderia tentar para o nível médio.

A história de vida de Ubirajara realmente é inspiradora. Quando cursava ainda a 6a série, em 1995, fugiu da casa onde morava com a avó. Em 2001, decidiu voltar a estudar e recebeu diploma de ensino médio após ser aprovado no supletivo. Ele diz que passou a ler até três jornais diários de grande circulação por dia, além de livros sobre economia, um de seus assuntos preferidos.

Agora, os sonhos de Ubirajara tomam dimensões nunca antes imaginadas pelo ex-morador de rua. Segundo ele, seu grande sonho é fazer faculdade. Ele disse ter preferência pelos cursos de Ciências Contábeis, Economia e Administração. "Esses cursos podem ajudar bastante o trabalho no banco", diz.

Ubirajara, que até alguns meses atrás vivia na esquina da rua da Amizade com rua das Pernambucanas, no bairro das Graças, perto da região central de Recife, agora mora na casa de um amigo que conheceu pela Internet e que lhe ofereceu uma moradia.

Esse mesmo amigo, que também passou em um concurso público, mas ainda não foi chamado, pagou parte de uma dívida de Ubirajara para limpar o nome dele no Serviço de Proteção ao Crédito (SPC), uma das exigências especificadas nos editais do BB para que os candidatos possam assumir o cargo. A outra parte do empréstimo ele parcelou em 60 vezes e pretende pagar com o salário que passará a receber.

Após fazer cabelo e barba, Ubirajara assumiu seu cargo no dia 7 de julho de 2008, no qual trabalha até hoje. No entanto, duvido que trabalhará lá por muito tempo. Imagino que o Banco do Brasil, instituição que tantos almejam fazer parte, não consiga abrigar

todos os sonhos que esse ex-morador de rua carrega em seu coração.

A HISTÓRIA DO MOTORISTA DO TJ QUE VIROU JUIZ

Reinaldo Moura de Souza não veio de família abastada, nunca estudou em universidade ou colégio caro nem se matriculou naqueles famosos cursinhos preparatórios para concurso na carreira jurídica. Ex-motorista do Tribunal de Justiça (TJ) de São Paulo - cargo que ocupou por seis anos e meio -, ele trilhou um caminho incomum até o cargo de juiz de Direito da maior e mais importante corte estadual do País. "É exemplo de alguém que venceu na vida", resume o desembargador Ruy Pereira Camilo.

Natural de Boquim (SE), a 80 quilômetros de Aracaju, Souza tinha 22 anos quando veio pela primeira vez a São Paulo. "Meu tio foi nos visitar como fazia todo ano e pediu autorização a meu pai para eu voltar dirigindo", lembra o agora juiz substituto de Ribeirão Preto, no interior.

A viagem deveria durar poucos dias. Mas, por sugestão de um compadre do tio, ele resolveu ficar por mais uma semana e prestar concurso para motorista do tribunal. Até então, Souza, que hoje tem 33 anos, nunca cogitara entrar para a magistratura. Caçula entre os três homens de uma família de seis irmãos pretendia se formar em agronomia para ajudar o pai, um pequeno produtor de laranjas. Chegou a prestar vestibular na Universidade Federal de Sergipe, mas não foi aprovado. Por um ano, trabalhou na lavoura e estudou nos horários de folga. Foi justamente nessa época que surgiu o passeio a São Paulo.

Já que havia decidido ficar na metrópole, ele achou por bem conseguir emprego fixo. "Já namorava há quatro anos e pensava

em me casar, construir família." No mesmo dia em que prestou concurso para motorista do TJ, fez prova para a Companhia de Engenharia de Tráfego e para investigador da Polícia Civil. Aprovado pelo tribunal, voltou dias depois à cidade natal e pediu em noivado a garota que conhecera na 5a série.

A convivência com juízes e o dia-a-dia dos tribunais o encantaram. Seis meses depois de entrar no TJ estava decidido a estudar Direito. Para conseguir sustentar a casa e pagar a mensalidade, teve de pedir bolsa à faculdade. Mas esse não era o único empecilho. Um dos pré-requisitos do concurso era ter experiência de três anos em atividades jurídicas. A solução foi prestar novo concurso, para oficial de Justiça. "Como motorista eu tinha muito tempo ocioso. Enquanto esperava um magistrado, aproveitava para estudar." Num só dia, conta, passava até quatro horas lendo. Só no último semestre da faculdade, foi convocado a assumir o posto de oficial de Justiça. No fim daquele ano, prestou concurso como "treineiro". "Consegui boa pontuação, mas não o suficiente para chegar à segunda fase." No ano seguinte, sem dinheiro, tirou cópia do exame e fez o simulado em casa. "Percebi que estava no caminho certo porque a nota já era suficiente para ser aprovado." Em dezembro do ano passado, após acumular a experiência exigida, prestou o primeiro concurso "para valer".

Foram quatro fases eliminatórias, incluindo provas escrita e oral, além de entrevistas com desembargadores e exame psicológico. Souza obteve a 36a posição, entre 86. "O que mais me chamou atenção nesse rapaz foi o português impecável", lembra o desembargador Camilo, que presidiu o 179° concurso para juiz do TJ.

A posse de Souza ocorreu em agosto, diante dos pais e de alguns irmãos, que vieram de Boquim especialmente para assistir à

cerimônia. Agora, ele quer mais é trabalhar. Afinal, ainda restam 24 prestações da faculdade. Mas está satisfeito. "Realizei meu sonho", resume.

QUAL SERÁ SUA DESCULPA DAQUI DEZ ANOS?

Espero que essas histórias tenham sido inspiradoras. Nos momentos difíceis, reflita um pouco sobre elas. Pare de se colocar no papel de vítima e faça como um desses heróis: torne-se protagonista de sua própria história e alcance todos os seus sonhos. Use o poder das recompensas a seu favor, evitando os maus hábitos e direcionando sua carreira para o sucesso que você sempre sonhou.

Se você realmente deseja passar em um concurso público, comece já. Se quiser começar suas aulas de canto, piano ou desenho, faça já. Se deseja iniciar algum investimento financeiro, inicie já. A desculpa mais comum para não começar é: "Ah, mas estou muito despreparado. Levarei anos para conseguir aprender toda a matéria do edital." Em seu livro Segredos do poder da mente, Harry Lorayne, mago da memória dos anos 1960, nos dá uma excelente dica. Nesses momentos em que você fica buscando alguma maneira de adiar seus projetos, responda a seguinte pergunta: "Qual será sua desculpa daqui dez anos?" A mesma, provavelmente. Uma boa preparação para concursos, pode levar de dois a três anos. No entanto, daqui seis anos, você também precisará dos mesmos dois ou três anos para se preparar. Desse modo, inicie já seus estudos. Não deixe que a música Epitáfio, dos Titãs, seja o resumo da sua biografia:

Epitáfio - Titãs

Devia ter amado mais
Ter chorado mais
Ter visto o sol nascer
Devia ter arriscado mais
E até errado mais
Ter feito o que eu queria fazer...
Queria ter aceitado
As pessoas como elas são
Cada um sabe a alegria
E a dor que traz no coração...
O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar distraído
O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar...
Devia ter complicado menos
Trabalhado menos
Ter visto o sol se pôr
Devia ter me importado menos
Com problemas pequenos
Ter morrido de amor...
Queria ter aceitado
A vida como ela é
A cada um cabe alegrias
E a tristeza que vier...
O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar distraído
O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar...
Devia ter complicado menos
Trabalhado menos
Ter visto o sol se pôr...

A oração é o momento em que você fala com Deus; a meditação é o momento em que você escuta o que Ele tem a lhe dizer"

Diana Robinson

CAPÍTULO 3

MEDITAÇÃO

PREOCUPAÇÃO

A preocupação é um dos grandes inimigos dos estudantes. Ao se preocupar, seu cérebro, com o objetivo de lhe afastar dos pensamentos que o afligem, utiliza todos os mecanismos do esquecimento: os mesmos mecanismos que são utilizados para nós esquecermos nossas frustrações, tristezas e falecimento de entes queridos. Esse é o famoso "branco", responsável por afastar tantos "concurseiros" do tão sonhado cargo público. Desse modo, ainda que o esquecimento seja importante, não acho que esquecer os princípios da Isonomia ou da Administração Pública seja seu objetivo durante a preparação para concursos públicos.

Sei que pode soar um conselho muito óbvio, mas tente não se preocupar. Se você tem algum problema que lhe atrapalha nos estudos, você tem duas opções: resolver imediatamente ou esquecer. Se durante sua sessão de estudos você estiver preocupado com o pagamento de uma conta, é melhor pagá-la o quanto antes, retomando os estudos em seguida. É melhor interromper os estudos por alguns instantes e retomá-los em seguida, do que simplesmente ficar remoendo por horas e horas esses problemas. No entanto, muitas vezes, encontramos nossas mentes abarrotadas por problemas de alta gravidade, que parecem nos afastar de qualquer possibilidade de esquecê-los. Nesses casos, em busca de maior serenidade perante os problemas, a melhor saída é o uso da meditação para concursos.

MEDITAÇÃO PARA CONCURSOS

Diante dos problemas vislumbrados acerca da preocupação exacerbada, passemos ao estudo de uma das ferramentas para se obter uma mente sadia na hora do concurso: a meditação.

Inicialmente, pode-se criar alguma resistência em alguns leitores por crerem que tal prática tende a um certo misticismo, quando, na verdade, a meditação visa apenas à saúde mental, independente de qualquer religião que você professe.

Se você já é "concurseiro" de longa data, provavelmente já passou por aquele momento em que você estudou toda a matéria, e de fato sabia, mas, na hora do concurso, o nervosismo foi seu maior inimigo, impedindo-o de fazer uma boa prova.

Portanto, a calma e a tranqüilidade são elementos essenciais na hora da realização de uma prova, aliados, obviamente ao estudo qualificado.

Conforme dito anteriormente, o presente estudo não visa a prática de nenhum liame religioso ou espiritual, mas um trabalho com a mente, realizado dia após dia, para se obter um melhor desenvolvimento da concentração, atenção e consciência nos momentos de pressão. Vale lembrar que as maiores mentes da humanidade faziam uso da meditação, entre eles: Jesus Cristo, Buda, Lutero, Shakespeare, Maharishi Mahesh Yogi, entre outros. Inclusive, esse último, considerado o pai da meditação transcendental, não apresentava a meditação como hindu ou indiana, mas como algo que toda a humanidade pudesse praticar sem renunciar a sua própria religião. A principal mensagem dele era a meditação como redução do estresse e preparação das pessoas para assumirem suas próprias vidas. O último desejo de Maharishi

era o de conseguir um mundo ideal, no qual todos seriam felizes seguindo uma ordem natural.

Nesse sentido, abstemo-nos de cultivar qualquer prática religiosa ou mística da meditação, e vamos estudá-la cientificamente, praticando-a em prol do sucesso nos concursos.

MAS AFINAL DE CONTAS, O QUE É MEDITAÇÃO?

A palavra meditação vem do Latim, meditare, que significa: voltar-se para o centro no sentido de se desligar do mundo exterior e voltar a atenção para dentro de si. Em sânscrito, é chamada dhyana, obtida pelas técnicas de dharana (concentração). Consiste na prática de focar a atenção, freqüentemente formalizada em uma rotina específica. Há dados históricos comprovando que ela é tão antiga quanto a humanidade.

O foco de nossa atenção, durante toda a prática da meditação, será o concurso o qual o leitor irá se submeter.

PARA QUE MEDITAR?

O leitor pode estar se perguntando: "Se tenho tantas coisas a estudar para o concurso, para que vou perder o meu tempo meditando, enquanto poderia estar estudando?"

A resposta é simples: de nada vale todo o conhecimento técnico se não houver calma e atenção na hora da prova. Portanto, não adianta devorar livros e apostilas se durante a prova o nervosismo toma conta de todo o ser.

Além do que, estamos sempre envoltos e sujeitos aos pequenos problemas em nosso dia-a-dia e quando menos esperamos surgem os grandes problemas. Ocorre que, na preparação para o concurso,

os problemas pessoais - sejam eles grandes ou pequenos - não devem atrapalhar nos estudos. Não proponho que o leitor feche os olhos para os problemas que o cercam, mas que resolva os que forem possíveis de resolver, e não se deixe mergulhar nos insolucionáveis. E mais: entregar-se aos problemas traz ao inconsciente uma saturação de pensamentos deprimentes, angústias, medos, sentimentos negativos, atraindo dessa forma, manifestações perturbadoras que nos deixam em total desequilíbrio emocional. Com tudo isso, adeus concurso!

No treinamento vivencial de meditação, você entrará em contato e perceberá as sutilezas que acontecem em seu corpo físico, em sua emoção e em seus pensamentos a partir de diversos estímulos e técnicas. Haverá momentos de reflexão, questionamentos e exploração do estado meditativo, de quem você é e de como lidar com os incômodos, resistências e desafios impostos por você em seus estudos.

Dentre os benefícios da meditação, podemos citar:

• descanso físico, mental e emocional;

• aumento da capacidade de concentração;

• alívio do estresse;

• desenvolvimento da capacidade de autocontrole;

• desenvolvimento da presença e serenidade no dia-a-dia.

POR QUE É TÃO DIFÍCIL MEDITAR?

Para meditar é preciso manter um fluxo ininterrupto de atenção no foco de concentração. Em nossa vida corrida, dificilmente nos

desvinculamos de todos os nossos anseios, nossas preocupações e vicissitudes humanas. Na vida moderna, há o agravante da falta de tempo, um programa interessante na televisão, o trabalho desgastante, o incessante ritmo de estudo, o sono, entre outros fatores.

Mas, por que não dispomos de alguns minutos diários para praticar algo que vai nos trazer um grande ganho qualitativo? Insta salientar que esses ganhos podem ser em várias áreas de nossa vida, mas, aqui, focamos no concurso. Logicamente, a prática da meditação pode ser utilizada para uma melhor qua lidade de vida com um todo.

Outra dificuldade está na simplicidade da meditação. Sim, porque as coisas simples da vida são difíceis, visto que exigem tranqüilidade, perseverança e confiança.

Provavelmente você, nas primeiras práticas de meditação, peque em um/ uns desses requisitos acima citados. Com o tempo, todavia, a prática levará ao aperfeiçoamento.

COMO MEDITAR?

Recolha-se em um local tranqüilo e sente-se confortavelmente.

Uma possível posição é a de lótus completo, em que o pé esquerdo é apoiado sobre a coxa direita e o pé direito é apoiado sobre a coxa esquerda. Há pessoas que não conseguem se sentar nessa posição, portanto, podem se sentar de maneira japonesa, ou seja, com os joelhos dobrados e o tronco apoiado sobre ambas as pernas. Pondo alguma espécie de acolchoado sob os pés, a pessoa pode facilmente permanecer nessa posição por uma hora ou uma hora e meia.

Ocorre que, aos iniciantes, convém não ficar sentado mais do que 20 ou 30 minutos, pois, pode ser que o tempo prolongado cause alguma dor ou desconforto.

Deve-se manter as costas eretas, mas não rígidas. O pescoço e a cabeça devem ficar em alinhamento com a coluna. Os olhos devem ficar semi-abertos ou fechados. Relaxe os músculos do rosto. Solte todos os músculos dos dedos, braços e pernas.

Aos poucos, desvincule-se de todo e qualquer pensamento que venha à sua mente. Você deve se focalizar em sua tranqüilidade e paz de espírito.

Concentre-se unicamente em sua respiração, que deverá ser a respiração diafragmática. Por natureza, inspiramos pelo nariz e expiramos pela boca, utilizando os pulmões. A maioria das pessoas respira muito raso, usando somente os ombros /clavículas e a caixa das costelas para inflar e exalar. Na respiração diafragmática, o ar também entra pelo nariz e sai pela boca, porém, fica uma parte de ar retida na porção inferior dos pulmões (cerca de 30%), parte desta geralmente não utilizada, pois a musculatura diafragmática os comprime, fazendo com que essa pequena área não seja aproveitada.

São inúmeros os benefícios trazidos pela respiração diafragmática, dentre os quais podemos destacar:

0 a respiração diafragmática retarda o processo de queima de oxigênio, de sacelerando os batimentos cardíacos; e,

• o mais importante, energiza o corpo, regulariza a força vital, formando uma espécie de camada protetora, dificultando o contágio de doenças que debilitam o sistema imunológico.

A respiração com o diafragma faz com que o oxigénio que entra se concentre, energizando esse local. Posteriormente essa energia é transferida para os demais órgãos do corpo, como o cérebro, coração, intestinos etc., regularizando e equilibrando o sistema emocional humano.

Agora, comece a concentrar essa energia em cada parte de seu corpo, visualizando-a sendo banhada por uma onda de luz azul.

A cor azul tem um significado muito interessante, pois, produz segurança, compreensão, propicia saúde emocional e simboliza lealdade, confiança e tranqüilidade. Todas essas benesses são extremamente importantes na hora do concurso, portanto, utilizemo-nos do recurso da luz imaginária em cor azul.

Imagine essa luz azul percorrendo todo o seu corpo, seja aquecendo, refrescando ou formigando. Primeiramente comece pelos seus pés, sentindo os dedos, a planta dos pés, os calcanhares, tornozelos, os dorsos. Quando seus pés estiverem totalmente relaxados, suba para as pernas; nas pernas, sinta a luz passar pela panturrilha, subindo dos tornozelos até os joelhos, relaxando os músculos dessa região; a luz azul sobe pelas coxas, no sentido dos joelhos até o quadril; toda a área interna da coxa deve estar relaxada, sem contrair os músculos dessa região do seu corpo; em seguida, percorra toda a área dos quadris, nádegas e genitália; proceda da mesma forma subindo pelo abdômen, tórax e órgãos internos; quando percorrer as costas, comece pela base da coluna e suba até o pescoço, sentindo as vértebras da coluna serem invadidas por esta luz azul; percorra os braços, dos dedos das mãos aos ombros, passando pelos cotovelos, ombros, até chegar ao pescoço; sinta a luz percorrer todo o pescoço, as cordas vocais, o esôfago; ao penetrar na região da cabeça, sinta a luz subindo do

queixo, passando pelo maxilar, lábios, nariz, maçãs do rosto, olhos, orelhas, pálpebras, testa até chegar no alto da cabeça.

Neste momento, todo o seu corpo deve estar inteiramente relaxado.

A respiração, insta salientar, deve continuar no ritmo diafragmático, de modo suave e contínuo.

Imagine um ponto de luz (apenas um ponto) entre suas sobrancelhas. Focalize esse ponto por alguns instantes.

Mentalize, juntamente com o ponto de luz, seu objetivo, qual seja, o de passar no concurso público.

Esse ponto de luz começa a crescer, e transforma-se em uma porta; você, então, adentra essa porta, cujo feixe de luz ofusca a visão.

Ao atravessar a porta de luz, imagine que você está em casa, relaxado e extremamente tranqüilo e confiante; é o dia de sua prova de concurso; você já estudou o suficiente, portanto, não há preocupações a lhe atormentar; você, então, inicia uma caminhada em um local que lhe apeteça, seja uma avenida próxima à sua casa, seja um parque, uma praia, enfim, o local fica a seu critério; enquanto caminha, uma música suave toca aos seus ouvidos; enquanto caminha, pensa na beleza da vida, curte cada momento e respira o aroma da manhã; após a caminhada, você volta para casa, faz uma refeição leve e saborosa e relaxa novamente; chegada a hora de ir para o concurso, você sai de casa tranqüilo, percorrendo o caminho que o levará até o local; você está extremamente confiante! Ao chegar na sala onde será o exame, você senta-se no seu lugar e recebe a prova... Ao abrir o caderno de questões, você sabe todas as respostas de todas as questões e começa a respondê-las como se não houvesse mais ninguém na sala; todas

as respostas fluem tranqüilamente, e toda a sua concentração está focada nos acertos; ao terminar a prova, você é aprovado no concurso... Mentalize isso por alguns instantes.

Ao levantar, você entrega o gabarito, ciente de que foi aprovado, e, ao sair pela porta da sala, percebe que é a mesma porta de luz ofuscante pela qual você adentrou nesse campo imaginário.

Aos poucos você atravessa essa luz e focaliza o ponto de luz azul no centro de suas sobrancelhas, voltando ao status quo.

O ponto de luz azul no centro da testa vai diminuindo de tamanho, aos poucos, até desaparecer por completo.

Devagar, você retoma consciência do local onde você está, de seu corpo, de sua mente, respirando profundamente, até decidir quando abrirá completamente os olhos.

Ao abrir os olhos continue com o pensamento positivo de aprovação no concurso, ou seja, internalize esse objetivo. Mesmo quando não estiver meditando, seja confiante.

O ideal é que se pratique a meditação todos os dias, começando a prática com o maior tempo de antecedência possível anterior ao concurso. Se você deixar para meditar apenas na véspera da prova, não terá grandes ganhos no relaxamento oferecido pela meditação.

A ordem traz luz à memória."

Cícero

APÍTULO 4



A ARTE DA MEMÓRIA

A ARTE DA MEMÓRIA

Os gregos admiravam tanto a memória que criaram uma deusa em sua homenagem: Mnemosyne. É de seu nome que é derivada a palavra mnemônica, utilizada para descrever técnicas de memória como as que você vai aprender ao longo de nosso curso.

No tempo dos gregos e dos romanos, essas técnicas eram amplamente utilizadas por políticos e advogados. Esses profissionais eram olhados com desprezo se não conseguissem memorizar os longos discursos que faziam com freqüência; para eles era importante descrever os complexos meandros de uma argumentação e emocionar a audiência.

A arte da memória foi documentada pela primeira vez por Cícero em seu livro De Oratore (Sobre o Orador), em que ele institui a memória como uma das cinco partes da retórica. Cícero inicia nos contando a seguinte história: em um banquete oferecido na Tessália por um nobre de nome Scopas, o poeta Simônides de Ceos cantou um poema em homenagem ao anfitrião, incluindo, no entanto, uma passagem dedicada a Castor e Pollux. Após o ato, Scopas avisou o poeta de que lhe pagaria apenas metade da soma acordada relativamente ao canto do panegírico, e o restante ele o deveria pedir aos deuses gêmeos a quem dedicara metade do seu poema. Pouco depois, chegou um recado a Simônides que lhe indicava estarem dois jovens à sua espera fora do edifício. Levantou-se, saiu, mas não conseguiu encontrar ninguém. Durante a sua ausência o telhado do edifício ruiu, esmagando Scopas e todos os seus convidados. Os cadáveres ficaram tão mutilados e desfeitos que os

familiares foram incapazes de os reconhecer. No entanto, Simônides lembrava-se dos lugares em que cada um estava sentado à mesa, e assim conseguiu indicar aos familiares quais eram os seus mortos. A chamada dos jovens invisíveis, Castor e Pollux, tinha graciosamente pago a sua dívida ao poeta pelo panegírico, fazendo-o evitar a morte. Esta teria sido a experiência que sugeriu ao poeta os princípios da arte mnemônica, do qual se diz ter sido Cícero o inventor.

A arte da memória consistia basicamente em fixar na imaginação um ambiente composto de uma série de lugares, para que posteriormente se pudesse distribuir por todos esses lugares diversas imagens referentes a tudo aquilo que se fosse lendo ou ouvindo. Depois, bastaria repassar mentalmente aqueles lugares por sua ordem, a fim de resgatar a lembrança das coisas que neles foram colocadas. Por fim, restaria apenas "decodificar" as imagens e transformá-las novamente em palavras ou sons.

A arte da memória era, na verdade, uma espécie de escritura mental, em que esses ambientes possuíam a mesma utilidade de uma folha de papel, e os demais lugares presentes neste ambiente: cômodos, estátuas, portas, mobílias etc. eram como as pautas desta folha, nas quais, as imagens posteriormente adicionadas corresponderiam às letras, às palavras ou às frases. Para se poder usufruir dessa técnica era necessário primeiramente definir ou preparar esses ambientes, os quais poderiam ser reais - algum lugar que a pessoa visitou e que lembra detalhadamente de memória - ou, então, simplesmente inventados. O método das jornadas, que explicarei mais adiante, é uma adaptação simplificada dessa associação entre idéias e locais.

Muito antes das atuais descobertas acerca do funcionamento dos lados direito e esquerdo do cérebro, os gregos intuitivamente

descobriram que existem dois princípios básicos para a criação dessas associações entre locais e idéias.

Imaginação - associação

Para utilizarmos esses princípios será preciso que criemos imagens mentais envolvendo o assunto a ser memorizado. Essas imagens deverão contar com alguns ingredientes fundamentais:

1. Localização

Se eu lhe perguntasse sobre a roupa que você usava na tarde da segunda-feira passada, o que você faria para se lembrar? Provavelmente você tentaria se lembrar dos locais em que esteve na tarde daquela data. Desse modo, a localização é um importantíssimo ingrediente para a memória. Nunca crie imagens soltas. Localize suas imagens em locais que você conheça bem. Se for para imaginar um coelho, por exemplo, imagine-o em seu quarto, sua universidade ou até mesmo no jardim da sua casa, mas nunca solto no espaço vazio.



2. Sinestesia

A sinestesia refere-se à mistura de sentidos. Todas as pessoas dotadas de uma supermemória ou que trabalhem fazendo apresentações mnemônicas têm desenvolvido uma grande sensitividade para todos os sentidos, misturando-os para conseguir evocar com segurança os fatos memorizados.

Na década de 1920, um cientista chamado Karl Lashley treinou ratos para correrem por um labirinto atrás de comida. Para descobrir onde a memória dos ratos se localizava, o cientista foi removendo pequenas porções do córtex, para definir o momento em que não se lembrariam mais do caminho de volta. Para a surpresa do pesquisador, após a remoção de 90% do córtex, os ratos ainda se lembravam do caminho. Após o experimento, concluiu-se (equivocadamente) que os ratos precisavam de apenas 10% do cérebro para a memória funcionar. Foi dessa experiência que surgiu

o famoso mito que diz que o ser humano usa apenas 10% da capacidade do cérebro.

Na verdade, o que escapou da análise do cientista é que uma mesma memória tem várias representações (códigos de memória) diferentes. Ao percorrerem o labirinto, os ratos criavam uma enorme rede de associações: o tato, audição, olfato, visão e até mesmo o paladar de algumas regiões do labirinto. Desse modo, quando uma dessas associações se perdia (pela remoção do córtex), ainda existiam outras associações para guiá-los.

Muitas vezes me perguntam se não tenho medo de errar em alguma apresentação de memória na TV. Realmente, não tenho medo algum. O motivo? Uso sempre a sinestesia. Criando uma grande rede de associações sobre o assunto a ser memorizado, tenho a segurança de que, ao menos uma delas, será memorável. Sei que muitos de vocês não se interessam em tornar-se um "mentatleta". No entanto, seria interessante que vocês utilizassem um pouco mais seus sentidos para estudar. Anotações coloridas estimulam a visão. Evocar (contar com suas próprias palavras em voz alta) estimula a audição e a capacidade de articulação sobre o assunto. Ao estudar sobre a Amazônia, por que não imaginar o cheiro das folhas das árvores?

Para conseguir uma supermemória é necessário que você treine regularmente os seguintes sentidos:

1. Visão.

2. Audição.

3. Olfato.

4. Paladar.

5. Tato.

6. Visão espacial.



3. Movimento

Em qualquer associação mental, ao imaginarmos movimentos amplos e rápidos, nossa fixação é bem maior.





4. Simbolismo

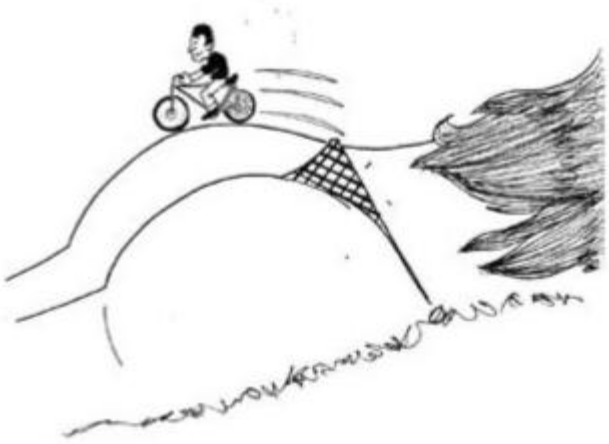
Substitua palavras abstratas ou termos técnicos por outras palavras que sejam fáceis de imaginar. Assim, se lhe for pedido para memorizar a palavra paz, melhor seria imaginar uma pomba. Caso queira memorizar a palavra violência, imagine um revólver ou algo que lhe remeta à violência.





S. Sensualidade

Todos nós temos uma excelente memória nessa área. Não se sinta constrangido ao utilizá-la.



6. Humor

Imagens divertidas são mais facilmente retidas na memória. Divirta-se com suas imagens mentais.



7. Desproporção/Exagero

Imagens fora de proporção ou ilógicas fixam-se mais facilmente em nossa memória. Ex.: se você for imaginar um elefante e uma barata, coloque a barata em um tamanho gigantesco e o elefante minúsculo.





8. Cores

Sempre que possível, torne suas imagens as mais coloridas possíveis para facilitar sua retenção.

PRATIQUE SEMPRE

Infelizmente, nada na vida é alcançado sem o mínimo de esforço. Quanto mais você praticar as técnicas ensinadas no livro, mais rápido será capaz de usá-las. Lembre-se, uma imagem vale mais que mil palavras. Se ela seguir as normas listadas anteriormente, ela valerá bem mais do que isso.

A vantagem de ter péssima memória é se divertir muitas vezes com as mesmas coisas boas como se fosse a primeira vez "

Friedrich Nietzsche

CAPÍTULO 5

MÉTODO DO VÍNCULO

ANOTE SUA LISTA DE COMPRAS EM SUA CABEÇA

Em poucos minutos você verá um grande progresso em sua capacidade de memorizar listas quaisquer. Eu não acredito que qualquer pessoa de memória destreinada seja capaz de memorizar 20 itens desconexos, em seqüência, após ouvi-los apenas uma vez.

Abaixo estão os 20 itens que você será capaz de memorizar em seqüência, em tempo recorde:

Bola, tesoura, chupeta, chave de fenda, chapéu, coquetel, gravata, faca, camisa, limão, mangueira, moto, cano, CD, celular e revólver.

Conforme dito anteriormente, meu método de memorização é todo baseado em imagens mentais, que devem conter todos os ingredientes do Capítulo 1. Sendo o ingrediente principal de nossas imagens mentais a localização. Escolha um local que você conheça muito bem. Todas nossas imagens estarão localizadas ali. Esse local pode ser seu escritório, seu quarto, um restaurante ou até mesmo um parque. O primeiro item a ser memorizado em nossa lista é bola. Supondo que você escolheu como cenário de nossas imagens o seu quarto, imagine uma bola nesse local. Agora, devemos fazer uma associação entre bola (primeiro item) e tesoura (segundo item). Essa associação deve ser a mais inusitada possível. Ex.: Imagine em seu quarto (local) uma bola gigante (desproporção) sendo totalmente destruída por uma tesoura falante (humor). Quanto mais ingredientes do Capítulo 3 você colocar, melhor a imagem será armazenada. A imagem de uma bola sobre uma tesoura no chão do seu quarto não é uma boa imagem: é muito comum. Tenha em mente que se a sua

imagem for muito lógica, ela não será memorável. Importante lembrar que você realmente deve visualizar com os olhos da mente essas cenas. Por favor, não tente ver as palavras (anagramas), e sim enxergar a cena como se fosse um filme. No início pode ser mais fácil fechar os olhos para visualizar essas imagens.

O próximo item a ser memorizado é chupeta. Devemos criar um vínculo entre tesoura e chupeta. A essa altura, você não precisa mais prestar atenção ou se preocupar com bola. Crie uma nova cena mental (inusitada) envolvendo tesoura e chupeta. Ex.: Imagine em seu quarto (o local será o mesmo durante todo o processo) um bebê chupando uma tesoura em vez de uma chupeta.

Você já criou um vínculo entre bola e tesoura, e entre tesoura e chupeta. O próximo item a ser memorizado é chave de fenda. Cria uma nova cena mental envolvendo chupeta e chave de fenda. Ex.: Imagine-se desparafusando um parafuso da tomada do seu quarto com uma chave de fenda que tenha na ponta uma chupeta encaixada. Você pode pensar que é preciso muita criatividade para criar todas essas cenas. Realmente a mnemotécnica estimula bastante a imaginação, mas a criação dessas imagens é bem fácil e rápida. Caso tenha dificuldade em criar a cena envolvendo dois objetos, tente usar da substituição (como no caso do bebê chupando uma tesoura) ou da interação (como na cena da tesoura cortando a bola). Com o passar do tempo, essas imagens vão sendo criadas cada vez mais rapidamente.

Não é difícil perceber que estamos sempre associando o objeto anterior ao novo objeto a ser memorizado. Como acabamos de memorizar chave de fenda, para memorizar o próximo - chapéu - devemos criar uma cena inusitada envolvendo um chapéu e uma chave de fenda. Utilizando o mesmo local para a criação de todas as cenas, crie uma cena bem humorada entre chapéu e chave de fenda. Ex.: Imagine-se utilizando em seu quarto (o mesmo local sempre) um

chapéu com dezenas de chaves de fenda dependuradas. Outra cena inusitada e bem humorada seria se imaginar utilizando em seu quarto uma chave de fenda gigante sobre a cabeça, em vez de um chapéu.

A seguir, irei dar alguns exemplos para os vínculos de todos os outros objetos da lista. É importante que você tente criar as próprias histórias, como parte do treinamento.

Chapéu e coquetel. Você está utilizando como chapéu um enorme coquetel de frutas. Outro exemplo seria se imaginar utilizando um chapéu em substituição a um copo, ao preparar um drinque em seu quarto.

Coquetel e gravata. Imagine-se utilizando um coquetel de frutas amarrado sobre a gravata. Você também poderia se imaginar bebendo um coquetel com diversas gravatas mergulhadas em seu copo.

Gravata e faca. Visualize com os olhos da mente uma gravata gigante sendo cortada em diversos pedaços por uma faca. Outra opção seria se imaginar cortando um pão ao meio se utilizando uma gravata.

Faca e camisa. Imagine-se destruindo completamente sua camisa favorita utilizando uma faca gigante. Uma cena ainda mais inusitada seria uma faca com vida própria, vestindo sua camisa favorita.

Camisa e limão. Imagine em seu quarto uma jarra de suco de limão gigante, com várias camisas dentro. Você também poderia se imaginar fazendo suco de limão espremendo uma camisa.

Limão e mangueira. Imagine em seu quarto uma mangueira que ao invés de jorrar água, jorra limões. Outra cena inusitada seria imaginar-se lavando o seu quarto utilizando uma mangueira feita de limões.

Mangueira e moto. Imagine em seu quarto uma moto formada por mangueiras de jardim, que fica jorrando água enquanto corre. Você também pode se imaginar dirigindo uma moto que em vez de um escapamento tem uma mangueira.

Moto e cano. Você pode se imaginar destruindo uma moto com um grande cano de metal. Outra idéia seria imaginar uma moto que em vez de rodas, andaria sobre dois canos de metal.

Cano e CD. Imagine-se inserindo um cano bem grande em seu aparelho de som, em vez de um CD. Outra cena interessante seria se imaginar destruindo sua coleção preferida de CDs usando um cano.

CD e celular. Imagine-se em seu quarto conversando com um amigo utilizando um CD, ao invés do celular. Você também pode-se imaginar inserindo o celular em seu aparelho de som, em vez do CD.

Celular e revólver. Imagine que seu quarto foi invadido por assaltantes que lhe apontam um celular em vez de um revólver. Outra boa imagem seria se imaginar atirando diversas vezes em seu celular, utilizando um revólver.



Pronto! Se você realmente tiver visto cada imagem ilógica e ridícula proposta por mim anteriormente, perceberá que sabe todos os 20 itens da lista. Alguma dúvida? Bem, imagine-se em seu quarto (local escolhido para todas as cenas). Ao lembrar-se da palavra bola, imediatamente você se lembrará da imagem ridícula que associou bola e tesoura. A imagem da tesoura trará a sua mente todos os outros objetos em seqüência.

Apesar de soar inacreditável, você já é capaz de memorizar qualquer lista e se lembrar de todos os itens, seja na seqüência ou de trás para frente. Caso você ainda tenha dificuldade de criar as cenas inusitadas se lembre de utilizar em suas imagens todos os elementos do capítulo anterior.

O sistema de vínculo é base de grande parte de meus shows de memória. Cada item da lista memorizada fica encadeado no próximo, como se fosse uma corrente. Caso alguma das cenas criadas não seja ilógica o bastante, a corrente se quebra e todos os itens seguintes são esquecidos. Assim, é importante que suas imagens sejam sempre ilógicas e divertidas.

A melhor forma de treinar a técnica do vínculo é incorporá-la em seu cotidiano. Quando for ao supermercado, experimente memorizar a lista de compras em vez de anotá-la. Basta encadear o primeiro item da lista com o próximo, e assim sucessivamente. Se experimentar alguma dificuldade em se lembrar do primeiro objeto, basta que você inclua como item da sua lista um carrinho de compras. Assim, a necessidade em fazer compras lhe remeterá ao carrinho, que estará encadeado ao primeiro item da lista de compras, que estará encadeado ao próximo item e assim sucessivamente.



ROTEIRO DE ATIVIDADES

Vamos supor que você precise realizar três atividades importantes durante seu dia:

• ir ao banco em que você é correntista;

• buscar os filhos na escola;

• ir a uma reunião.

Para memorizarmos esses eventos é preciso que criemos uma imagem substitutiva para cada uma das atividades:

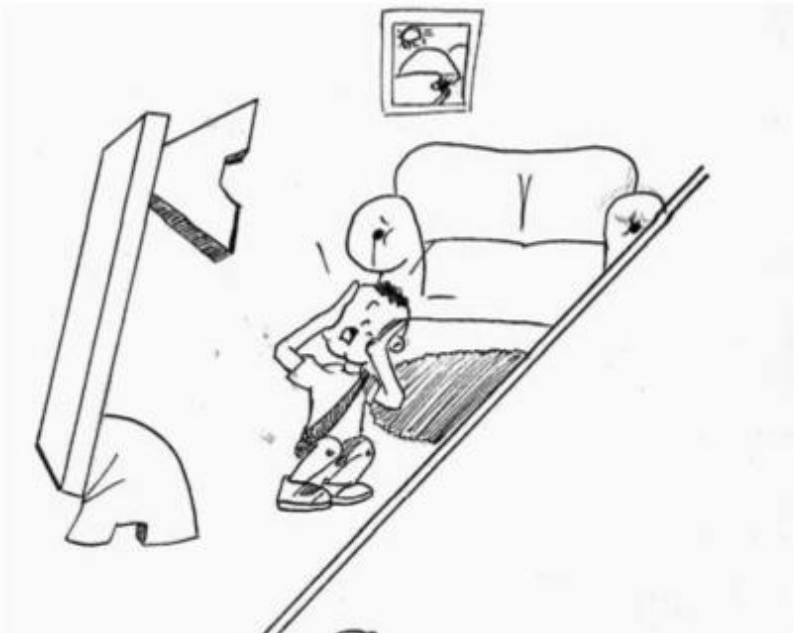
• ir ao banco em que você é correntista. Imagem escolhida: banco de jardim;

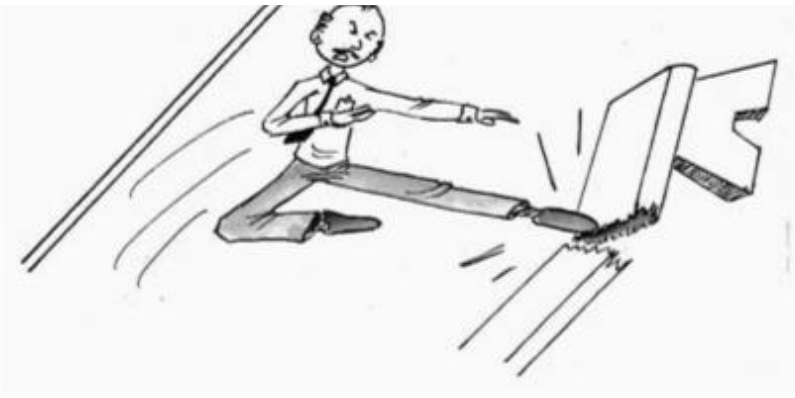
• buscar os filhos na escola. Imagem escolhida: seus filhos;

• ir a uma reunião. Imagem escolhida: algum colega de trabalho que estará na reunião.

Agora, basta que você crie uma pequena história envolvendo o banco de jardim, seus filhos e, seu colega de trabalho e o ambiente da sala de estar da sua casa.

Ex.: imagine que você avistou na sala de estar da sua casa um banco de jardim espancando seus filhos. Quando o desespero toma conta de sua mente, surge um colega de trabalho e destrói o banco com um chute de caratê.





NERVOS CRANIANOS

Os nervos cranianos são aqueles que possuem origem aparente (lugar onde o nervo aparenta sair do encéfalo, enquanto que origem real é onde estão presentes os corpos celulares dos neurônios que formam o nervo) no encéfalo. Na espécie humana, os nervos cranianos agrupam-se em 12 pares. Os pares de nervos cranianos 1 e II (nervo olfatório/olfactivo e nervo óptico, respectivamente), embora classificados como nervos cranianos, não são tecnicamente considerados nervos, mas sim prolongamentos do sistema nervoso central.

Um grande problema para os estudantes de medicina está na habilidade em nomear os 12 pares de nervos cranianos e suas respectivas funções. Para memorizarmos cada um desses nervos, inicialmente iremos utilizar o princípio do "simbolismo" descrito no Capítulo 2 deste livro. Vamos substituir cada nervo craniano por uma imagem - gatilho de memória, que nos remeta ao seu nome.

Par de nervo craniano	Imagens substitutivas
Olfatório	Nariz
Óptico	Olhos – Mike, monstro do filme Monstros S/A da Disney
Óculomotor	Moto especial com formato de óculos
Patético	Pateta – personagem da Disney
Trigêmeo	As meninas superpoderosas
Abducente	Arnold Schwarzenegger fazendo abdominais
Facial	Pó-de-arroz
Auditivo	Orelha
Glossofaríngeo	Farinha bem grossa
Vago	Vagão de trem
Acessório	Uma bolsa – acessório feminino
Hipoglosso	Hipopótamo guloso

Tabela 5.1.

O próximo passo é a escolha de um local onde todas essas imagens irão interagir, como em um set de filmagens. Escolha um local que você conheça muito bem e que, de preferência, tenha alguma relação com os nervos cranianos. Você poderá escolher sua sala de aula ou até mesmo um hospital que conheça bem como cenário para suas associações.

O primeiro nervo craniano a ser memorizado em nossa lista é o nervo olfatório. Supondo que você escolheu como cenário de nossas imagens um hospital, imagine um grande nariz vagando na recepção

desse hospital. Agora, devemos fazer uma associação entre o nervo olfatório (primeiro par) e nervo óptico (segundo par). Essa associação deve ser o mais inusitada e esdrúxula possível. Ex.: Imagine na recepção do hospital, um nariz gigante vagando em busca de seu grande amigo Mike (personagem da Disney), para que possam assustar alguns pacientes juntos. Imagine esse encontro acontecendo, com o máximo de detalhes possível. Após o encontro, imagine que o grande Nariz e Mike entram em um quarto para assustar um dos pacientes.

O próximo par de nervos a ser memorizado é o oculomotor. Desse modo, devemos criar um vínculo entre oculomotor e óptico. A essa altura, você não precisa mais se preocupar com o grande Nariz - ele já se encontra vinculado ao ambiente e ao personagem Mike, referente ao nervo óptico. Crie uma nova cena envolvendo Mike (referente ao nervo óptico) e uma moto com formato de óculos (referente ao nervo óculomotor). Você pode imaginar que após assustar o paciente, Mike decide utilizar uma estranha moto em forma de óculos para ir em busca de outras vítimas para seus sustos.

Você já criou um vínculo entre olfatório e óptico, e entre óptico e oculomotor. O próximo nervo a ser memorizado é o patético. Criaremos dessa vez uma nova cena, envolvendo o personagem Pateta e a moto em forma de óculos. Ex.: Imagine que Pateta, com o objetivo de ganhar uns trocados, iniciou um comércio clandestino de motos em forma de óculos, dentro do hospital. Provavelmente, foi lá que Mike comprou sua moto. Você pode pensar que é preciso muita criatividade para criar todas essas cenas. Realmente a mnemotécnica estimula bastante a imaginação, mas a criação dessas imagens é bem fácil e rápida. Com o passar do tempo, essas imagens vão sendo criadas cada vez mais rapidamente.

O próximo passo é a criação de algum vínculo entre o nervo oculomotor e o nervo trigêmeo. Para isso, basta criarmos alguma

cena inusitada envolvendo o Pateta e As Meninas Superpoderosas. Você pode imaginar que o Pateta decidiu ajudar As Meninas Superpoderosas a resolver em algum roubo ocorrido no hospital ou até mesmo imaginar que As Meninas Superpoderosas foram chamadas para prender Pateta, o contrabandista de motos em forma de óculos. Repare que, ainda que criemos alguma imagem que envolva a moto em forma de óculos (nervo óculomotor), isso não é necessário, visto que a moto já foi vinculada ao Mike e ao Pateta, anteriormente.

Agora, devemos criar algum vínculo entre outros dois pares de nervos cranianos: trigêmeo e abducente. Esse vínculo pode ser criado se imaginando qualquer cena envolvendo As Meninas Superpoderosas e o senador americano Arnold Schwarzenegger. Você pode imaginar que, ao chegarem ao hospital, As Meninas Superpoderosas apaixonaram-se por Schwarzenegger, que estava fazendo uma sessão de abdominais. Uma outra possibilidade seria imaginar o Exterminador do Futuro (personagem mais famoso de Schwarzenegger) em busca das Meninas Superpoderosas, para exterminá-las. Não importa qual cena você escolha! O importante é que ela seja o mais detalhada o possível.

O próximo par a ser memorizado é o facial. Desse modo, precisamos criar algum vínculo entre Arnold Schwarzenegger e um pó-de-arroz (imagem substitutiva para o nervo facial). Um exemplo seria imaginar que, após fazer suas abdominais, Arnold decide tomar um banho e retocar sua maquiagem, passando bastante pó-de-arroz em seu rosto. Um outro exemplo, seria imaginar que Schwarzenegger decide utilizar um pó-de-arroz gigante como peso extra no equipamento legpress, utilizado para exercitar as pernas.

Agora, devemos memorizar o nervo auditivo. Nesse caso, agiremos de acordo com o princípio utilizado anteriormente: criaremos um vínculo entre a orelha (imagem referente ao nervo

auditivo) e pó-de-arroz (imagem referente ao nervo facial). Você pode imaginar que o hospital foi invadido por uma orelha vaidosa, que insistia em utilizar o banheiro para poder se maquiar com seu pó-de-arroz. Também poderia imaginar que você foi se internar no hospital, devido a uma grande quantidade de pó-de-arroz existente em seu ouvido.

Para memorizar o nervo glossofaríngeo, iremos criar um vínculo entre as imagens orelha e farinha bem grossa. Você pode imaginar que o hospital, com o objetivo de melhorar a disposição de seus pacientes, decide oferecer-lhes uma farofa reforçada, feita com farinha bem grossa e pedaços de orelha humana. Sinta-se a vontade em criar sua próxima associação. O importante é que ela crie alguma associação entre orelha e farinha grossa e utilize grande parte dos ingredientes descritos no terceiro capítulo deste livro.

O próximo par a ser memorizado é o Vago. Para isso, pode-se imaginar que o hospital foi invadido por um vagão de trem cheio de farinha bem grossa e desgovernado, matando uma grande quantidade de médicos e pacientes. Perceba que, conforme vamos memorizando novos objetos, vamos excluindo o objeto anterior de nossa imagem mental. Desse modo, ao criar alguma associação entre vagão e farinha grossa, não precisamos mais nos preocupar com a orelha.

Para memorizar o par Acessório, você pode imaginar que uma médica encomendou tantas bolsas pela Internet, que foi preciso utilizar um vagão de trem para poder entregá-las. Imagine o vagão de trem abarrotado de bolsas chegando ao hospital.

Finalmente, iremos memorizar o último par de nervo craniano: hipoglosso. Siga os passos utilizados anteriormente e crie alguma associação entre o hipopótamo guloso (referente ao par hipoglosso) e a bolsa (referente ao par acessório). Uma possibilidade seria

imaginar que o hospital foi invadido por um hipopótamo guloso, que decidiu comer todas as bolsas das médicas do hospital.

Agora que todos os pares de nervos cranianos já foram memorizados, chegou a parte mais fácil: evocá-los. Para isso, basta se remeter ao primeiro local utilizado: a recepção do hospital. Quem estava vagando por lá?

"Uma consciência limpa geralmente é sinal de uma péssima memória."

Anônimo

CAPÍTULO 6

MÉTODO DAS JORNADAS

O método que vamos aprender, a seguir, é a base de todo meu sistema de memória. O método das jornadas baseia-se na inserção de informações em jornadas que você conhece bem. Essas jornadas podem ser o caminho que você percorre diariamente para o trabalho pela manhã, a estrada que você usa para chegar até seu sítio, o percurso das suas caminhadas diárias ou até mesmo a rota que você faz na sua casa para sair da cama até o portão do seu prédio. Uma vez que você estiver familiarizado com a técnica, é possível criar inclusive jornadas imaginárias, baseadas em locais vistos em revistas, filmes ou até mesmo na sua imaginação.

Para lembrar-se de uma lista de itens, sejam eles números de telefones, datas históricas, pessoas, objetos ou cartas de um baralho, tudo o que você precisa fazer é associar esses itens aos pontos de referência de sua jornada, não se esquecendo de criar imagens mentais que tenham todos os ingredientes descritos no Capítulo 1. É importante que suas imagens sejam inusitadas para serem memoráveis.

O sistema é muito flexível: caso você precise memorizar listas muito grandes, basta que você incremente sua jornada com novos pontos de referência ou até mesmo crie uma nova jornada. Caso queira memorizar listas muito pequenas, basta que você utilize apenas uma parte de sua jornada.

SUA JORNADA

Escolha uma jornada que seja bem familiar a você. Um pequeno passeio pelos cômodos de sua casa é um ótimo começo. É importante que sua jornada tenha um caminho lógico; é interessante que exista um ponto de largada e um ponto de chegada. Dessa forma, dificilmente você se esquecerá de algum ponto importante. O número de referência da jornada deve ser o mesmo que o número de itens (informações) a serem memorizados. Cada ponto de referência será utilizado para armazenar um item (informação). Vamos supor que essa seja a sua lista de pontos de referência:

• Referência 1: meu quarto.

• Referência 2: corredor.

• Referência 3: quarto de hóspedes.

• Referência 4: banheiro social.

• Referência 5: sala de jantar.

• Referência 6: cozinha.

• Referência 7: lavanderia.

• Referência 8: garagem.

• Referência 9: jardim.

• Referência 10: portão.

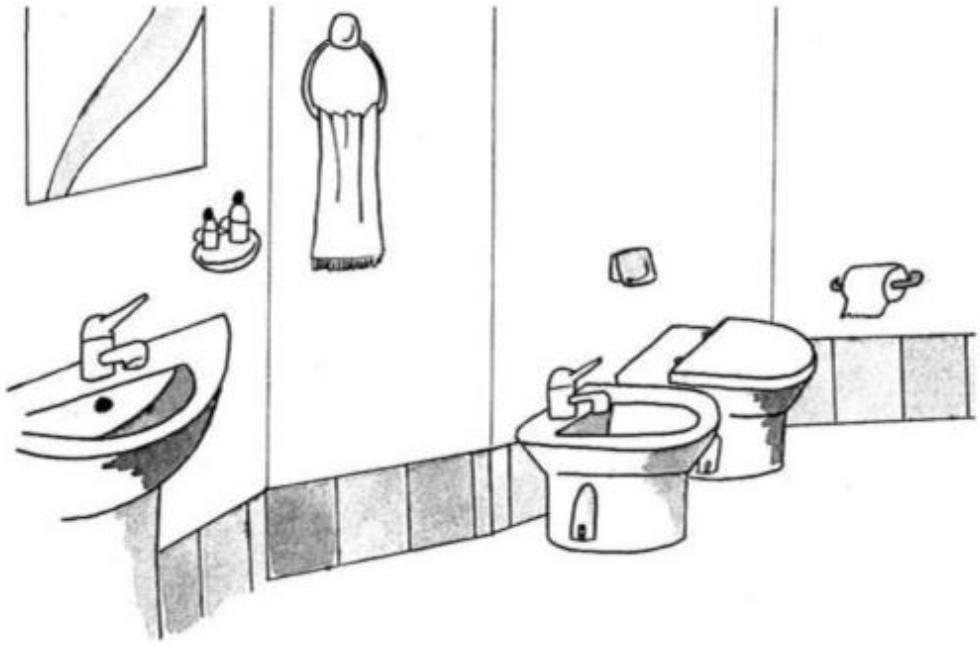
É claro que sua jornada terá pontos de referência diferentes dos listados aqui. Listei essas referências apenas para ilustrar como o

método funciona.

UMA LISTA DE COMPRAS

Vamos supor que você queira comprar alguns itens no supermercado e deseja utilizar o método das jornadas para memorizar a lista de compras. A lista de compras é: margarina, peixe, pães, cebola, pimentão, leite, pizza congelada, bolo de cenoura, lâmpada e cereal.

Mais uma vez, é importante que você entenda que utilizarei a jornada descrita anteriormente porque não conheço a sua casa. É importante que você utilize sua própria jornada, com seus pontos de referência.



Colocando os objetos

Para que você entenda como meu método funciona, veja como eu memorizaria a lista:

• Referência 1: acordo em meu quarto, e percebo que meus pés estão escorregadios e oleosos. Observo um pouco mais atentamente, e percebo que não apenas meus pés, mas todo o meu corpo está coberto por margarina. Um pouco de margarina entra em minha boca e em meu nariz, me levando a sentir seu forte cheiro.

• Referência 2: ainda assustado com a misteriosa margarina que surgiu em meu quarto, dirijo-me ao corredor. Chegando ao corredor, vejo que ele está abarrotado de peixes podres. Apesar do forte cheiro, não resisto e mordo a cabeça de um deles. Sinto o terrível gosto de peixe podre em minha boca.

• Referência 3: dirijo-me ao quarto de hóspedes. Chegando lá, percebo que não estou sozinho: um pedaço enorme de pão está dormindo sobre a cama destinada para as visitas. Como se já não bastasse, o estranho pedaço de pão ronca como nunca ouvi antes.

• Referência 4: dirijo-me ao banheiro, decido tomar um banho. Ao entrar no boxe do chuveiro, vejo que centenas de cebolas estão caindo do teto. Começo a chorar copiosamente devido ao contato com as cebolas.

• Referência 5: ainda impressionado com os acontecimentos bizarros de um dia que ainda está começando me dirijo à sala de jantar. Percebo que há um enorme pimentão verde se deleitando com uma sopa de legumes na minha sala de jantar. Um pimentão tomando uma sopa de legumes? Decido me dirigir para o próximo ponto de referência.

• Referência 6: chegando até a cozinha, percebo que o chão está todo molhado. Observando de perto percebo que se trata de leite. Parece que derramaram litros e litros de leite na minha cozinha. Não resisto: pego um copo na cozinha e o encho de leite. Até que o leite não está nada mal.

• Referência 7: chego até a lavanderia. Sinto um forte cheiro de pizza de frango. Percebo que o cheiro está vindo de dentro da máquina de lavar. Após abrir a máquina, percebo que ela está entupida por apetitosas fatias de pizza de frango. Pego um pedaço e me dirijo à próxima referência.

• Referência 8: chego até a garagem da minha casa. Observo que tem alguém dentro do meu carro. Decido olhar de perto e descubro que não é uma pessoa que está tentando roubar meu automóvel: é um bolo de cenoura! Decido atacá-lo, sem saber ao certo se estou sendo motivado pelo amor pelo veículo ou pela gula. Realmente era gula: comi o bolo gigante em frações de segundos. Com a barriga ainda doendo, dirijo-me ao meu próximo ponto de referência.

• Referência 9: chegando ao jardim, percebo que o chão está tremendo. Assustado, vejo que uma estranha árvore está brotando e crescendo em uma velocidade surpreendente, aos meus pés. É uma árvore de lâmpadas incandescentes. Todas as lâmpadas estão acesas. Decido tocar uma delas: incrível como está quente.

• Referência 10: depois de tantos acontecimentos inusitados, decido sair de casa. Chegando ao portão percebo que as grades de metal foram substituídas por caixas do meu cereal favorito.

SUAS PRÓPRIAS REFERÊNCIAS

Assim que você tiver visualizado todos os itens da lista de compras em seus dez pontos de referência, você está pronto para se relembrar de todos os itens. Para isso, basta que você caminhe mentalmente por sua jornada, iniciando por seu quarto. Não tenha pressa: a pressão vai apenas atrapalhar seu desempenho. Caso necessário, feche seus olhos e refaça todo o trajeto com os olhos da mente.

POSSÍVEIS PROBLEMAS

Tenho certeza de que você se lembrará de todos os dez itens. Caso você tenha tido algum "branco" em alguns dos pontos de referência, é porque a imagem criada não foi inusitada o bastante. Nesse caso, retorne ao ponto de referência (local) e elabore melhor sua imagem. Se julgar necessário, troque a imagem por uma completamente nova. Com a prática, você vai descobrindo os tipos de imagens que melhor se adequarão a sua memória.

PROVAS

Aprender rapidamente a matéria de uma prova é algo fácil se aplicando corretamente os princípios de memorização. Digamos que você tenha de estudar as fases da Revolução Francesa, e os principais acontecimentos em cada uma delas. Para isso, a melhor maneira de proceder é criar uma jornada com tantos pontos de referencia quantos sejam os tópicos a serem estudados.

Digamos que os tópicos iniciais sejam estes:

1. Queda da Bastilha.

2. Jacobinos.

3. Terror.

4. Robespierre.

5. Violência e guilhotina.

Se você usar locais de sua própria casa para abrigar tais tópicos seu primei ro lugar poderá seu quarto, e nele você imaginará uma

turba derrubando as grades (feitas de pastilhas) de uma prisão. No segundo lugar, coloque algum Jacó que você conheça ocupando sua cama (a cama real, por assim dizer). No terceiro, você colocará algum personagem que melhor simbolize o "terror" e assim por diante.

Se quisermos associar mais informações a qualquer um dos tópicos, basta que associemos a sua imagem inicial algo que simbolize a informação que estamos acrescentando. Por exemplo, para lembrarmos que os nobres foram guilhotinados, imaginaremos uma fila de nobres caracteristicamente vestidos se dirigindo para a guilhotina que fica em seu quinto local, digamos sua cozinha. As associações de cabeças decapitadas nesse local são promissoras (COSTA, 2006).

REUTILIZANDO AS JORNADAS





É importante que você entenda que jornadas são como fitas cassetes: é possível que você as reutilize quantas vezes achar necessário. Ao reutilizar uma jornada para novas informações, naturalmente, os itens memorizados anteriormente vão sendo esquecidos. Assim, caso queira memorizar informações que não podem ser perdidas, como alguma matéria que cai no vestibular, é importante que você não reutilize as jornadas, criando novos locais para cada tema a ser estudado.

Criando novas jornadas

Um grande desafio nas competições de memória é ter jornadas o suficiente para todas as provas. Um estudante que queira memorizar

artigos da Constituição também perceberá que talvez 50 ou 100 locais não sejam suficientes. Como fazer para criar novas jornadas?

Quando pretendo criar novas jornadas, costumo sair de casa com um bloco de anotações e um lápis em busca de novos locais. Programo uma rota e saio anotando pontos de referência. Voltando para casa, dou uma olhada nas anotações e faço um tour mental por todos os novos pontos de referência. Repito várias vezes o trajeto até ter certeza de que nenhum local foi esquecido.

Muitas vezes, deparamo-nos com bifurcações em nosso passeio. Nesse caso, qualquer escolha que você faça (por um caminho ou por outro) irá resultar em uma perda de pontos de referência do caminho não escolhido.



Vamos supor que você se depare com uma situação similar àquela vista anteriormente. Nessa situação, você pretende criar uma jornada que se inicie na padaria e termine no parque ecológico. Infelizmente, caso opte por passar pela Escola Municipal e pela concessionária, você não incluiria quaisquer referências contidas na farmácia ou no posto de gasolina. Apesar de ser interessante que os pontos de referência de sua jornada sigam uma ordem lógica, é possível que você utilize pontos de referência que estão fora de ordem. Para isso, basta que coloque as referências de forma arbitrária.

• Referência 1: padaria.

• Referência 2: farmácia.

• Referência 3: posto de gasolina.

• Referência 4: escola municipal.

• Referência 5: concessionária.

• Referência 6: parque ecológico.

Não faz muita diferença se esses locais não constituem uma rota lógica. Dessa forma, é preciso que você crie novas conexões (entre posto de gasolina e farmácia, por exemplo). Para criar novas conexões, basta imaginar os dois locais como sets de filmagens, colocados um após o outro em uma grande cidade cenográfica. Para criar uma conexão entre posto de gasolina e farmácia, eu imaginaria que ambos os locais são sets de filmagem vizinhos. Imaginaria que os dois locais estão realmente conectados. Como em um filme, imaginaria uma cena em que estivesse correndo da farmácia em direção ao posto de gasolina. Visualizaria esta cena com os olhos da mente várias vezes. Como se estivesse brincando com o controle remoto ao assistir a um filme, imagine-se retrocedendo e avançando a cena diversas vezes. Desta forma você criará conexões mentais entre dois locais que não estão em uma ordem lógica na vida real.





"Nós não podemos mudar nossas memórias, mas nós podemos mudar o sentido e o poder que elas têm sobre nós."

David Seamands

CAPÍTULO 7

MEMORIZANDO NÚMEROS

IMPORTÂNCIA DOS NÚMEROS

Todos já passamos por alguma situação desagradável por esquecermos algum número importante: a senha do banco, o número do CPF, o telefone de um amigo ou, até mesmo, o CEP de nossa própria residência.

Junte algumas letras adequadamente e você terá poesias, cartas de amor ou até mesmo um relatório bancário. Junte alguns números e você continuará a ter apenas números (e dor de cabeça). Neste capítulo, abordaremos várias maneiras diferentes para podermos criar imagens mentais com os números.

O SISTEMA PELA FORMA

O Sistema pela Forma é um ótimo início em nossa empreitada de tornar os números um pouco mais interessantes. Ele funciona pela conversão de cada número em uma imagem que tenha forma semelhante a ele. É claro que o sistema não é perfeito, mas basta um pouco de criatividade para ele funcionar. Abaixo, seguem algumas sugestões:

0. Rosquinha, anel, bola...

1. Lápis, caneta, pincel, vela...

2. Cisne, pato...

3. Coração, seios, bunda, montanha...

4. Cadeira, barco à vela, mesa...

5. Gancho, serpente, mulher grávida...

6. Ioiô, taco de golfe, cereja...

7. Bumerangue...

8. Óculos, ampulheta, mulher com corpo violão...

9. Pirulito, raquete de tênis, balão com cordinha...

10. Gordo e o magro, bola de boliche e pino.



Agora, escolha uma (apenas uma) imagem para representar cada número. Escolha aquela que você julgar mais fácil de ser imaginada.

Número Imagem baseada na forma do número

0 _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

O SISTEMA PELA RIMA

Você achará bastante fácil o Sistema pela Rima, visto que o seu princípio é bem semelhante ao visto no Sistema pela Forma. Agora, em vez de substituirmos os números por imagens que se assemelham à forma deles, iremos usar imagens que foneticamente se assemelham aos números.

Mais uma vez, será necessário criar associações coloridas, exageradas e ridículas.

0. Prego.

1. Rum.

2. Bois.

3. Chinês.

4. Prato.

5. Brinco.

6. Cesta.

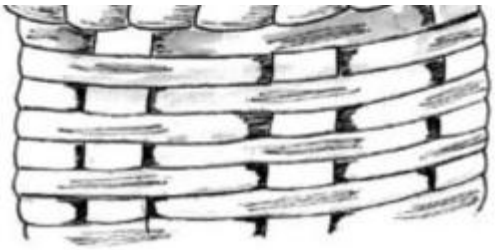
7. Gilete.

8. Biscoito.

9. Revólver.

10. Jazz.





Mais uma vez, será preciso que você escolha apenas uma imagem para cada número.

Número Imagem baseada na rima com o número

0 _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

LEMBRANDO QUANTIDADES

Vamos supor que você precise comprar no supermercado:

• seis pães de sal;

• dois litros de leite;

• oito cervejas.

Basta que você crie uma imagem envolvendo um pão de sal e um ioiô (imagem referente ao 6 no sistema pela forma) e a localize em seu primeiro ponto de referência de sua jornada. Para lembrar-se dos 2 litros de leite, basta que você imagine uma cena inusitada envolvendo um cisne (imagem referente ao dois no sistema pela forma) e uma caixa de leite, inserindo-a em seu segundo ponto de referência de sua jornada. Finalmente, para se lembrar de comprar as cervejas (apesar de duvidar que você as esquecerá), basta que

você crie uma imagem envolvendo uma ampulheta (imagem referente ao 8 no sistema pela forma) e uma cerveja no seu terceiro ponto de referência de sua jornada.

No exemplo acima, utilizei o sistema pela forma para substituir as quantidades, mas é claro que você poderia ter usado o sistema pela rima, utilizando uma cesta para substituir o número seis, bois para substituir o número dois e um biscoito para substituir o número oito.

TABELA PERIÓDICA

Apesar de não ser necessária a memorização de todos os elementos da tabela periódica, muitas vezes é cobrado dos estudantes saber algumas informações sobre seus elementos químicos, como Nox (Número de Oxidação) ou distribuição eletrônica.

Nox é a quantidade de elétrons que átomos de determinado elemento podem perder (positivo) ou ganhar (negativo).

Memorizando os Nox

Para memorizar o Nox de qualquer elemento da tabela periódica, iremos converter cada elemento químico em alguma imagem. Dessa forma, manganês pode se tornar uma manga, alumínio converte-se em papel alumínio, e assim por diante. É importante que você fique sempre com a primeira idéia que surja em sua mente.

Cada Nox se tornará uma imagem, de acordo com o sistema pela rima ou pela forma. Defini arbitrariamente que as imagens do sistema pela rima simbolizarão os elementos positivos e as imagens do sistema pela forma os elementos negativos.

Após a conversão de cada elemento químico e de seus respectivos Nox em imagens estamos prontos para memorizá-los utilizando o método da concatenação.



Ex.: Ferro, Nox = + 2, + 3

Para memorizar, basta criar uma história envolvendo um ferro de passar roupa (imagem para o elemento químico Ferro), alguns bois (imagem para o Nox +2) e um chinês (imagem para o Nox +3). Imagine que na sala de aula havia um enorme ferro de passar roupa sendo puxado por alguns bois, que perseguiam um chinês.

TRANSFORMANDO NÚMEROS EM PALAVRAS

Transformar números em palavras não é uma idéia recente. O sistema foi atribuído a Stanislau Mink von Wennusshein, que criou, em 1648, um método para transformar números em consoantes. Desde então, o sistema sofreu alterações, mas a idéia continua

sendo a mesma. Darei um som consonantal para cada um dos algarismos: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9.

O som correspondente ao 0 será sempre S, SS, C fraco (como em `céu'), Ç, Z, XC. Para lembrar-se disso, lembre-se que a palavra ZERO começa com Z.

O som correspondente ao 1 será sempre T ou D. Para ajudar-lhe, lembre-se que a letra T tem uma haste vertical.

O som correspondente ao 2 será sempre N ou NH. A letra N possui duas hastes verticais.

O som correspondente ao 3 será sempre o M. A letra M possui três hastes verticais.

O som correspondente ao 4 será sempre R, RR ou o H com som de R (como na palavra inglesa house)

O som correspondente ao 5 será sempre o L ou LH. O número 50 em algarismo romano é L.

O som correspondente ao 6 será J, G fraco (como em gelo), X, CH ou SH.

O som correspondente ao 7 será sempre o G forte (como em galo), C forte (como em casa), o K e o Q.

O som correspondente ao 8 será o V ou F.

O som correspondente ao 9 será o P ou B. Perceba que o P é um 9 virado.

As vogais são neutras, não geram números. Não importa se para alguns algarismos mais de um som foi indicado: os sons que eles representam são semelhantes. Lembre-se, também, que o importante são os sons consonantais e não as letras. Assim sendo, uma mesma letra pode significar números diferentes. Ex.:

• 0 = céu;

• 7 = cão.

No primeiro exemplo, o C tem som de S. Assim, representa 0. No segundo exemplo o C tem som forte e representa 7. Alguns exemplos:

• Arranha: 42.

• Arara: 44.

• Papai: 99.

• Gelo: 65.

Praticamente todas as grandes exibições mnemônicas consistem nesse alfabeto fonético. Antes de prosseguirmos, é importante que o alfabeto fonético esteja bem fixado.

Exercício

Complete as lacunas abaixo escrevendo os números correspondentes a cada palavra. Veja o exemplo:

- **Boné** = 92.
- **Alberto** = 5941.
- **Valéria** =_____.
- **Porta** = _____.
- **Janela** =_____.
- **Aeroporto** = _____.
- **Revista** = _____.
- **Manhosa** = _____.
- **Jibóia** = _____.
- **Princesa** = _____.
- **Jabuti** = _____.
- **Mapas** =_____.
- **Jantar** =_____.
- **Mosca** = _____.
- **Biscoitos** = _____.
- **Jaspion** = _____.
- **Pokémon** =_____.
- **Noel** = _____.
- **Anjo** = _____.
- **Cesto** = _____.
- **Larva** = _____.
- **Inseto** = _____.
- **Boneca** = _____.
- **Óculos** = _____.

SISTEMA FONÉTICO

Agora que você compreendeu a substituição de números por letras, poderemos criar substitutos para os números baseados no alfabeto. Assim, se você quiser criar um substituto para o número 1, deve escolher uma palavra que tenha somente uma consoante: T ou D. Seguindo o mesmo raciocínio, se quisermos uma palavra que

substitua o número 43, teremos de criar uma palavra com dois sons consonantais: R e M, respectivamente.

Dessa forma, é fácil perceber que o número 03 é diferente do número 3. Isso porque ao traduzirmos o número 03 para consoantes, teríamos um S e um M, respectivamente. O número 3 converteria-se em uma palavra que contivesse apenas uma consoante: M.



O sistema baseado no alfabeto fonético é o método mais ensinado e praticado em cursos de memória, dada sua facilidade e aplicabilidade. Infelizmente, muitos cursos de memória esquecem de enfocar a importância dos locais para suas imagens mentais. Assim, se quiser utilizar o sistema fonético para memorizar 100 palavras, é importante que você escolha um local adequado, onde as imagens irão interagir.

Seguem-se as 111 palavras básicas do alfabeto fonético:

Alfabeto Fonético – as 111 Palavras Básicas

0. Céu
1. Teia
2. Anão
3. Mãe
4. Rei
5. Olho
6. Jóia
7. Cão
8. Uva
9. Baú
10. Taça
11. Dado
12. Tina
13. Timão
14. Terra
15. Tela
16. Tacha
17. Taco
18. Divã
19. Diabo
20. Noz
21. Índio
22. Ninho
23. Nome
24. Nero
25. Anel
26. Anjo
27. Nuca
28. Navio
29. Nabo
30. Maçã
31. Moto
32. Moinho
33. Mamão
34. Mar
35. Mola
36. Ameixa
37. Maca
38. Máfia
39. Mapa
40. Rosa
41. Rato
42. Rena
43. Remo
44. Arara
45. Rolha
46. Rocha
47. Arca
48. Rifa
49. Robô
50. Laço
51. Mata
52. Lona
53. Limão
54. Louro
55. Lula
56. Lixa
57. Laka
58. Luva
59. Lupa
60. Giz
61. Jato
62. China
63. Gim
64. Jarro
65. Gelo
66. Chuchu
67. Jaca
68. Chave
69. Chapéu
70. Gaze
71. Gato
72. Cana
73. Goma
74. Gorro
75. Galo
76. Caixão
77. Coco
78. Gavião
79. Goiaba
80. Vaso
81. Veado
82. Vinho
83. Fumo
84. Ferro
85. Violão
86. Faixa
87. Faca
88. Fofão
89. Fubá
90. Paz
91. Pato
92. Piano
93. Puma
94. Burro
95. Bola
96. Peixe
97. Boca
98. Pavão
99. Pipa
100. Doces
101. Saci
102. Seta
103. Sino
104. Sumô
105. Siri
106. Selo
107. Soja
108. Saco
109. Sofá
110. Sopa

Tabela 7.1.

Exemplo 1

Vamos supor que você queira memorizar o telefone de sua amiga Cynthia, cujo número é: 5556-3967 Converta cada par de dígitos em um objeto do alfabeto fonético. Assim, 55 56-39-67se tornaria Lula-Lixa-Mapa-jaca. Para memorizar o número de telefone, você criaria uma minijornada com quatro locais, no qual o primeiro local é o portão da casa da sua amiga e o último o cômodo mais afastado do portão - a cozinha, por exemplo.

• Referência 1: Portão.

• Referência 2: Sala de visitas.

• Referência 3: Sala de Jantar.

• Referência 4: Cozinha.

Para memorizar o telefone de sua amiga, basta que você crie uma imagem inusitada envolvendo o par de dígitos e o local da jornada. Assim, você criaria uma imagem envolvendo o Lula e o portão da casa de sua amiga, uma outra sobre uma lixa na sala de visitas, uma sobre um gigante mapa na sala de jantar e, finalmente, uma imagem envolvendo uma grande jaca na cozinha da casa da Cynthia. Para lembrar-se do telefone, bastaria que você percorresse novamente a mini jornada, lembrando-se de cada par de dígitos.

Método do Vínculo

É possível que você memorize seqüências de números utilizando o Método do Vínculo. No exemplo anterior, após converter cada par

de dígitos em um objeto do alfabeto fonético, basta criar uma pequena história envolvendo todos os objetos na casa de sua amiga.

Exemplo 2

Você poderia imaginar que estava na casa de sua amiga quando a campainha tocou. Você foi atender e se deparou com o presidente Lula (55). Ele estava precisando urgentemente de uma lixa (56) de unha emprestada, para poder sepreparar para um discurso. Você convidou o presidente para entrar e entregou-lhe a lixa. Após lixar cuidadosamente suas unhas, o presidente lembrou que precisava de um mapa (39) de Belo Horizonte emprestado: iria fazer um grande discurso para alguns empresários da FIEMG. Perguntou se havia na casa de sua amiga alguma fruta para ele levar; pois estava morrendo de fome. Escolheu uma jaca (67) e saiu em disparada em direção à saída.



O MÉTODO DELL'ISOLA PARA APRENDER IDIOMAS

INGLÊS EM CONCURSOS

O inglês tem sido o vilão de grande parte dos "concurseiros". Quantas vezes você não cancelou a inscrição de um determinado concurso simplesmente porque o inglês era uma das matérias incluídas no edital?

O MÉTODO DELL'ISOLA

Quando iniciei meu treinamento de memória, existiam pouquíssimos livros em português sobre o assunto. Desse modo, tive que recorrer a livros em diversos idiomas, como inglês, italiano, espanhol e alemão. Assim, o que você vai encontrar nas páginas a seguir, foi o método que utilizei para ser capaz de ler livros estrangeiros em uma velocidade realmente incrível.

CRIANÇAS TÊM MESMO MAIS FACILIDADE?

Muitas pessoas acreditam que um adulto não é capaz de imitar a fluência de alguém que aprendeu outro idioma na infância. E realmente existem estudos que comprovam isso.

No entanto, as pessoas costumam confundir essas descobertas: que a idade de aquisição afeta o aprendizado da gramática - com a idéia de que crianças adquirem um vocabulário vasto mais rápido do que adultos. Isso é discutível. Adultos, por outro lado, têm um grande número de vantagens sobre as crianças na aquisição de novas palavras:

• eles geralmente têm mais estratégias de aprendizado do que as crianças;

• eles têm um maior vocabulário na sua língua nativa (o que torna mais fácil encontrarem semelhanças entre os idiomas);

• eles têm (por enquanto) uma maior capacidade na memória de trabalho.

Por esses motivos, adultos podem aprender novas palavras mais rápido do que as crianças. O motivo da crença de que crianças têm maior facilidade na aquisição de um novo vocabulário surge da aparente mágica envolvida no processo de aprendizado infantil. Apesar de realmente existir algo "mágico" no processo em que a criança aprende gramática, a aquisição de vocabulário não é tão mágica assim. Na verdade, crianças são bem lentas no aprendizado de novas palavras, aprendendo em média:

12 – 16 meses:	0.3 palavras/dia
16 – 23 meses:	0.8 palavras/dia
23 – 30 meses:	1.6 palavras/dia
30 meses – 6 anos:	3.6 palavras/dia
6 – 8 anos:	6.6 palavras/dia
8 – 10 anos:	12.1 palavras/dia

Tabela 8.1.

Fonte: How Children Learn the Meanings of Words, Paul Bloom (2000).

APRENDENDO IDIOMAS NA ESCOLA

As pessoas costumam crescer acreditando que aprender novos idiomas é algo difícil. Não é difícil! Simplesmente parece uma tarefa complicada porque a forma como os idiomas são ensinados em nossas escolas (e provavelmente em outras escolas do mundo) é chata e ineficiente. O fato de poucos de nós apresentarmos fluência no inglês ou francês, apesar de a maioria ter tido aulas destes idiomas no colégio, confirma a ineficiência desse método de ensino tradicional.

Neste capítulo você vai aprender a fazer uma aquisição por imersão: como se estivesse realmente em outro país.

ERROS COMUNS AO INICIAR O APRENDIZADO

"Ouvirei o curso em áudio enquanto arrumo a casa, lavo o carro, dirijo para o trabalho ou durmo."

Apesar de parecer uma forma de ganhar tempo, infelizmente essas abordagens não funcionam. Você não pode apenas apertar o botão de "play"e deixar o idioma fluir em você. Infelizmente, estudos mostram que o estudo subliminar não é eficiente. É o mesmo que achar que basta estar matriculado em uma academia de ginástica para ficar esbelto. Você pode usar as fitas cassetes em momentos em que você realmente não está fazendo nada, podendo se dedicar integralmente ao aprendizado, como na sala de espera do seu dentista ou no ponto de ônibus.

Ao estudar o material em áudio, tente absorver o máximo das informações indicadas na fita, escutando cada palavra, aprendendo, dominando e sempre avaliando seu aprendizado de cada trecho a ser aprendido.



"Como não estou mais na escola, o tempo não é importante. Aprenderei no meu ritmo, pularei um dia; dois dias; e o material estará sempre me esperando."

Esse é um dos maiores mitos no aprendizado de novos idiomas. O aprendizado de um novo idioma tem muito em comum com um inimigo militar. Não o deixe descansar ou escapar de seus ataques. Claro que o aprendizado não é seu inimigo, mas essa é uma boa ilustração para suas táticas de estudo. Um programa de aprendizado que envolva disciplina e dedicação está trilhando os caminhos do sucesso.

"Esse capítulo que estou estudando é muito difícil e provavelmente não é tão importante. Vou pula-lo para estudá-lo

mais tarde."

Não fuja dos obstáculos que aparecerem em seu caminho enquanto aprende o novo idioma. Qualquer idioma possui suas dificuldades. Em vez de contornar todos esses obstáculos, enfrente-os. Pode parecer masoquismo, mas também quero que você aprenda os nomes das letras do alfabeto e dos termos gramaticais do novo idioma na língua nativa. Assim, quando tiver a oportunidade de visitar o país do idioma escolhido, você pode inclusive tirar dúvidas de gramática ou de escrita com os próprios nativos.

Eu nunca vou tentar falar o idioma aprendido no sotaque original dos nativos, visto que jamais conseguirei reproduzi-lo corretamente."

Ninguém é preso por atentado ao pudor apenas por vestir-se mal. Por outro lado, uma pessoa que não se preocupa com o vestuário nunca irá nos surpreender com sua aparência. Ocorre o mesmo com o sotaque. Enquanto estiver aprendendo o novo idioma, porque não tentar - a um custo muito pequeno - imitar o sotaque original? Caso não consiga, nada de mal vai lhe ocorrer. Em caso de sucesso, você será muito bem-visto pela comunidade nativa.

ESCOLHENDO O IDIOMA A SER ESTUDADO

Não se sinta mal se você não souber ao certo qual idioma você pretende aprender. Quais os seus objetivos com o idioma a ser aprendido? Caso você não fale uma segunda língua, recomendaria o inglês: dificilmente você consegue escapar dele. Você pretende se casar com uma linda japonesa e se mudar para o Japão? Então o idioma que você quer aprender é japonês. Seu objetivo é estudar a psicanálise a fundo? Então o interessante é que você aprenda francês e alemão, para poder ler os originais de Lacan e Freud,

respectivamente. Ama ópera? Aprenda italiano. Pretende trabalhar com comércio exterior? O mandarim é uma ótima pedida.

JUNTANDO AS FERRAMENTAS

Após ter escolhido o idioma a ser estudado, é hora de irmos fazer compras. Escolha uma livraria que tenha uma vasta coleção de material em outros idiomas.

Livro texto e caderno de atividades

Recomendo que você estude em um livro básico (livro texto e caderno de atividades) para ter uma boa base em gramática no idioma a ser estudado. Não importa se eles ensinam um pouco mais que gramática ou que eles lhe remetam às fatídicas aulas de inglês do colégio. Em sua empreitada é importante que você tenha como cerne de seus estudos um livro básico, acompanhado de CDs de áudio ou software para treinamento.

Dicionário

A maioria dos mini-dicionários de idiomas tem duas partes: Português Inglês (ou qualquer outro idioma) e Inglês-Português. Ambas as partes são fundamentais. Caso você esteja realmente disposto a investir em seu aprendizado, também é recomendável comprar um dicionário apenas no idioma a ser aprendido (um dicionário similar ao nosso Aurélio, grande). Dessa forma, você tem a garantia de que nenhuma palavra irá lhe escapar.

Dicionários temáticos

Compre um dicionário temático. São muito comuns em livrarias de aeroportos. Além disso, são baratos e fáceis de usar. Apesar de não conter quase nada sobre gramática, eles são boas fontes de palavras e das frases mais utilizadas coloquialmente. Caso você tenha um interesse específico ao iniciar o aprendizado de um idioma, é interessante que o dicionário a ser adquirido seja do tema adequado. Se vai aprender francês para estudar psicanálise, nada mais pertinente do que comprar um dicionário temático de psicologia, e assim por diante.

Jornais e revistas

Compre jornais ou revistas no idioma a ser estudado. Grandes livrarias, geralmente, contêm seções onde você encontra várias publicações em diversos idiomas. Caso não as encontre, procure o consulado ou embaixada do país do idioma. Geralmente eles são solícitos e podem lhe ajudar. Com o surgimento da Internet, está cada vez mais fácil ter contato com material estrangeiro.

Livros infantis

Caso seja possível, compre livros infantis no idioma a ser aprendido. Eles livros são ótimos para seu aprendizado, visto que possuem textos de fácil compreensão. Sugiro que os procure em algum site de venda de livros pela Internet, como o Amazon: http://www.amazon.com.

Cursos em áudio

Cursos em áudio geralmente não são caros, apesar de bem eficientes. Eles são muito importantes, pois, além de acostumar seu ouvido com os novos fo nemas, eles também o ajudam a ganhar

tempo. Use um walkman para poder levá-los para qualquer lugar. Um toca-fitas portátil lhe permite estudar em locais que provavelmente não seriam produtivos, como o ponto de ônibus ou na sala de espera do dentista.

Flash cards

Flash card é um cartão que é utilizado como ferramenta para o aprendizado. O principal propósito do flash card é a memorização. Escreve-se uma pergunta de um lado do cartão e a respectiva resposta no verso. Mais tarde, após testar seus conhecimentos, a pessoa organiza os cartões de acordo com sua performance. Eles podem ser utilizados para aumentar o vocabulário, datas histórias, fórmulas etc.

Essa estratégia torna possível o aprendizado seletivo. Isto é, quanto mais difíceis os flash cards de um grupo, maior será a freqüência com que você irá revêlos. Essa seleção permite uma otimização do tempo necessário para estudar.

O método foi proposto pelo psicólogo alemão Sebastian Leitner nos anos 1970. Os cursos de idiomas Pimsleur são baseados em uma idéia semelhante.

Nos EUA são vendidos flash cards já prontos, contendo diversos temas escolares. É possível que você compre alguns flash cards no idioma desejado, pela Internet. Mesmo que você adquira alguns cartões já prontos, é interessante que você compre cartolinas de diversas cores para poder criar seus próprios cartões.

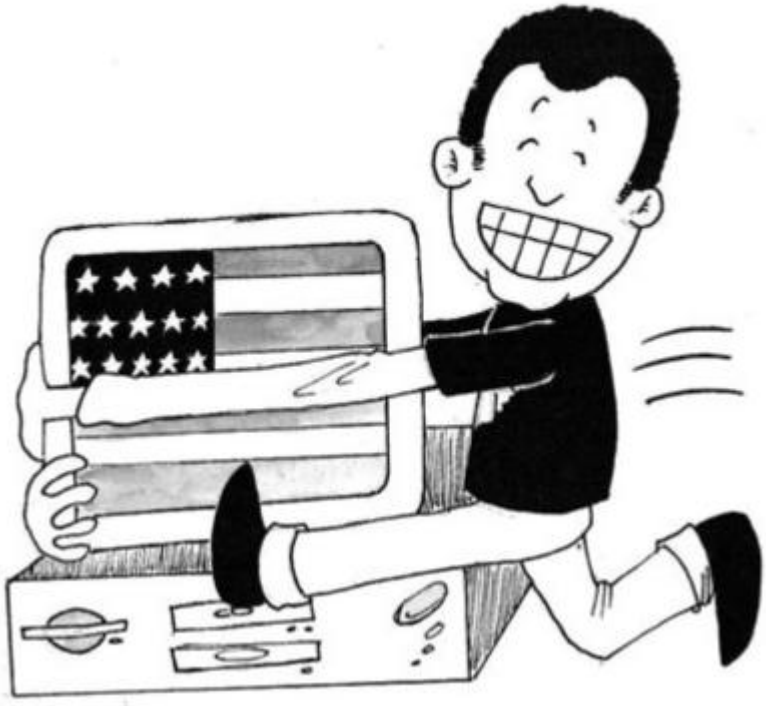


Programas de computador

Existem diversos programas sendo vendidos destinados ao aprendizado de línguas estrangeiras. Apesar de a maioria deles exagerar quanto a eficácia de sua metodologia, eles sempre acrescentam alguma coisa. Utilize-os como acessórios para o seu curso, e não como o cerne de seu aprendizado.

Além dos cursos específicos de idiomas, existem também flash cards eletrônicos. Programas que simulam o uso dos flash cards, agendando suas revisões de acordo com sua performance. O mais famoso é http://www.supermemo. com. Um freeware muito utilizado

nas faculdades americanas é o VTrain, http://www.vtrain.net/home.htm.



IMERSÃO

Existe alguma forma mágica de se aprender um novo idioma, sem esforço? Sim e não. Realmente existem algumas estratégias que podem tornar o aprendizado muito agradável, mas o sistema não funciona por si só: é importante que você participe. É claro que surgirão dificuldades, mas você estará preparado para elas.

A promessa não é a de não haver dificuldades. A questão é: obter o máximo de resultados com o mínimo de dificuldades. Se você decide ficar forte, não adianta chegar na academia e pensar: "Hmmm, seria melhor eu iniciar com o treinamento aeróbico ou anaeróbico? Caso eu inicie com o anaeróbico, devo optar pelo pulley, rosca direta, supino ou panturrilha?"

É claro que você precisará utilizar todos os equipamentos listados acima. O mesmo acontece quando resolvemos aprender um novo idioma. O trabalho de imersão simplesmente acaba com a idéia equivocada de que uma escolha deve ser feita. Você não precisa optar pelo livro texto, pelas fitas cassetes, pelas revistas ou pelas fitas de vídeo. Pelo contrário, você deve utilizar todo o material listado acima simultaneamente.

Conforme explicaremos nos capítulos referentes às técnicas de estudo, a evocação é importante. Evocar é repetir o texto com as próprias palavras, sem consultar o material. Charles Berlitz (1914-2003), escritor americano, costumava dizer que repetir em voz alta (evocar) dez a vinte vezes é mais eficiente do que apenas ler de cinqüenta a cem vezes. Dessa forma, ler uma frase ou palavra de sua gramática cem vezes, não é uma estratégia tão eficiente quanto as mesmas frases ou palavras evocadas dez vezes.

É importante lembrarmos que a memória é essencialmente sensorial: quanto mais sentidos diferentes utilizarmos, mais ela vai funcionar. Por isso que é tão importante o trabalho de imersão, com várias estratégias simultâneas. Assim, ao lermos as mesmas frases de fontes diferentes (em um jornal e uma fita cassete, por exemplo), estamos aprendendo a mesma informação usando sentidos diferentes.

A imersão também é importante porque ela evita o tédio, visto que suas "aulas" serão as mais variadas o possível.

INICIANDO

Abra a gramática na primeira lição. Você entende o primeiro parágrafo? Se sim, prossiga para o segundo. Caso contrário, releia o primeiro parágrafo. Você consegue identificar o que o está

impedindo de entender? Identifique suas dúvidas com um lápis, fazendo uma chave em toda a região confusa do texto. Entenda que o parágrafo não vai sofrer uma mutação em prol do seu entendimento: sua mente que deve se abrir para entendê-lo.

Faça um resumo com tudo aquilo que você não entendeu. Imagine que você está fazendo intercâmbio, e pretende escrever uma cara para sua namorada(o) reclamando das dificuldades com o aprendizado da nova linguagem. Crie o hábito de sempre carregar com você as anotações que contêm todas as suas dúvidas. Procure um estrangeiro, professor ou até mesmo um desconhecido na Internet (você pode encontrá-los facilmente utilizando o programa de bate-papo Messenger ou pelo site http://www.sharedtalk.com) e tire todas as suas dúvidas.

Dê uma chance para o seu entendimento

Vamos supor que você acaba de ler o parágrafo quatro ou cinco do livro texto e não entendeu nada. Nesse momento você deve conscientemente violar as regras do ensino tradicional e fazer algo radical. Você precisa ignorar a dúvida e continuar adiante.

Se você não entendeu é interessante que ignore a dúvida por um certo tempo. Existem grandes chances de que sua dúvida simplesmente desapareça enquanto você avança no texto. Muitas vezes, podem surgir mais exemplos ou explicações mais detalhadas capazes de resolver seus problemas. Quando não se dá a menor chance ao entendimento, o aprendizado fragmenta-se, tornandose ainda mais difícil.

Continue a ler as próximas seis ou sete lições do livro texto antes de começar a utilizar as outras ferramentas. Não ceda a tentação de dar uma pequena olhada no jornal ou na revista do novo idioma

estudado. Continuar o curso no livro texto enquanto a revista ou os CDs esperam faze você se sentir como se fosse uma criança, que precisa terminar o dever de casa para poder ir brincar. A situação é a mesma: assim como as crianças é preciso que você tenha organização e disciplina. O livro texto e de atividades serão fundamentais para preparálo para desbravar terras bem mais interessantes, como as revistas e CDs.

Os flash cards, CDs, revistas e dicionários temáticos serão indispensáveis para acabar com o tédio da espera pelo seu dentista, cabeleireiro, ponto de ônibus ou qualquer outro lugar em que você precise ficar esperando sem fazer nada.

Agora que você já cumpriu a tarefa de aprender algumas lições do livro texto, é hora de utilizar, simultaneamente, todas as outras ferramentas.

Pegue a revista ou o jornal. Vá para o canto superior esquerdo da primeira página (caso seja um idioma ocidental, claro). Esse primeiro artigo será o seu dever de casa. Sem sombras de dúvidas você terá muita dificuldade em lê-lo, mas deve tentar fazê-lo da melhor maneira possível.

Pegue a caneta marca-texto e grife todas as palavras ou expressões que você não entende no primeiro parágrafo. Não se preocupe se você marcar o parágrafo inteiro. Lembre-se que você leu apenas algumas lições do livro texto e está apenas iniciando o seu aprendizado.

O próximo passo é separar seus cartões em branco. Olhe no dicionário a primeira palavra desconhecida.

• Primeiro caso: você encontrou no dicionário a palavra em uma forma idêntica a da revista - Nesse caso, pegue um dos cartões em branco e anote de um lado o significado da palavra em português.

Do outro lado do cartão, escreva o nome da palavra estrangeira recém-descoberta com um desenho que explique o seu significado. Acho interessante que você desenhe, para ir criando vínculos entre o novo idioma e o seu significado de forma direta, sem precisar passar pelo português.

• Segundo caso: você encontrou no dicionário a palavra em uma forma ligeiramente diferente da encontrada na revista - Nesse caso, você encontrou a palavra em uma forma bem semelhante a da revista, mas com um sufixo diferente. Você provavelmente achou o sentido da palavra, mas por razões que você desconhece está em uma forma diferente. Substantivos, adjetivos e verbos flexionam, concordando com diversos aspectos como gênero, número, pessoa... Independente de qual seja a razão para a palavra estar um pouco diferente, anote no cartão em branco a forma que está no dicionário e no verso coloque o seu significado seguido de um desenho. Se o significado está claro, não se preocupe com o fato de ela estar escrita na revista ou jornal de uma forma diferente. Quando estudar gramática em seu livro texto (ou na própria gramática) sua dúvida será esclarecida. Caso o significado encontrado não se encaixe no texto, anote essa dúvida para poder tirar com seu tutor ou amigo estrangeiro.

• Terceiro caso: você não encontrou no dicionário a palavra ou qualquer outra semelhante - Nesse caso, inclua essas palavras na lista de dúvidas a serem esclarecidas por seu professor ou amigo estrangeiro.

Mantenha os cartões com você

Após a leitura do primeiro parágrafo, você provavelmente já tenha bastantes cartões com a tradução das palavras. Organize todos eles em uma carteira e a mantenha com você durante todo o dia.

Sempre que tiver a oportunidade dê uma olhada neles. É interessante que você divida morfologicamente os cartões, classificando-os pela cor: verde para os substantivos, vermelho para os adjetivos, e assim por diante. Você encontra a classe morfológica de cada palavra no próprio dicionário.

Para o alto e avante!

Agora, você está pronto para o segundo parágrafo. Você perceberá que ele será bem mais fácil, visto que provavelmente estará lidando com o mesmo assunto do primeiro parágrafo. Dessa forma, várias palavras irão se repetir. Perceba como existem menos palavras grifadas no segundo parágrafo. Não importa se são palavras repetidas. Se você as aprendeu usando os flash cards com o vocabulário do primeiro parágrafo, está tudo certo. Siga para o terceiro parágrafo.

Não trapaceie! Não existe nada pior do que tentar enganar a nós mesmos. Não deixe que uma possível falta de interesse na primeira reportagem estudada faça você saltar para a reportagem seguinte. Lembre-se da importância da organização e disciplina.

Enquanto for terminando a reportagem, você vai perceber que existirão cada vez menos palavras grifadas. Em contra partida, você terá cada vez mais cartões. É importante que você faça um rodízio dos cartões que levará na carteira. A seleção dos cartões é bem simples: carregue aqueles que tem mais dificuldade. Quando tiver aprendido os cartões mais difíceis, troque por outros. Mais tarde, retome os cartões já aprendidos só pra testar seus conhecimentos.

CDs

Durante grande parte da história mundial, não era possível que algum autodidata (como você) aprendesse sozinho a pronúncia de um idioma. O aprendiz tinha de ficar estudando pela pronúncia ensinada no dicionário.

Com o surgimento do gravador, e posteriormente dos gravadores portáteis e mp3 players, ficou bem mais fácil aprender novos idiomas. Basta colocar os fones de ouvido e pronto: você estará pronto para estudar em seu tempo ocioso e improdutivo. É claro que as facilidades tecnológicas não substituem o estudo formal, mas definitivamente ajudam bastante.

Você está com o curso em áudio adequado?

A não ser que você esteja ouvindo um curso de áudio no idioma errado, seu curso de áudio terá grande serventia em sua empreitada. É claro que existem cursos bons e ruins de áudio, mas de qualquer forma ele só acrescentará ao seu aprendizado de um novo idioma. No mínimo, é uma excelente fonte de frases pronunciadas por nativos no idioma estudado.

Você não precisa se limitar a estudar apenas um curso de áudio. O ideal é ter um acervo de cursos, para poder navegar por diversos temas e didáticas diferentes. Particularmente gostei muito do curso de áudio Pimsleur. O único problema é que ele é destinado a americanos que desejam aprender um novo idioma. Dessa forma, é preciso que você seja fluente no idioma inglês para poder acompanhá-lo.

Quando se sentir preparado, desafie o walkman ou mp3 player para um duelo: comece desde o início e veja se você é capaz de entender todos os diálogos. Ao sinal do fim da lição, interrompa o

curso e veja se você conseguiu identificar todos os componentes dos diálogos.

O Método Linkword

Linkword é um sistema mnemônico promovido por Michael Gruneberg nos anos 1990, para se aprender novos idiomas. O método baseia-se na semelhança entre sons e palavras.

O processo envolve a criação de uma imagem mental que vincula as palavras dos dois idiomas. Essa imagem, geralmente, é localizada em um ambiente bem conhecido pelo estudante.

• Exemplo 1: suponha que você pretende vincular a palavra inglesa ao seu significado no português: paz. Para isso, basta que você imagine em sua jornada uma piscina (peace) cheia de pombas brancas (paz).

• Exemplo 2: imagine que agora você queira aprender a palavra italiana spiega, que significa explicar, em português. Nesse caso, basta que você imagine em sua jornada aleatória uma espiga (spiega) de milho dando aulas e escrevendo no quadro-negro.

• Exemplo 3: ventana, em espanhol, significa janela. É possível que você imagine sua amiga Ana em sua jornada aleatória fechando de forma agressiva uma janela.

O método não é uma inovação de Gruneberg. O famoso mnemonista Harry Lorayne já escreveu sobre um método similar em seu best-seller: Super Power Memory, da década de 1950. Os prós e contras deste método, e suas variações, têm sido muito discutidos. Uma de suas maiores desvantagens é que se trata de um método exaustivo - inicialmente pode ser muito difícil criar imagens para cada palavra a ser aprendida. Apesar disso, com a

prática é possível memorizar centenas de palavras em poucas horas.

A Cidade do Vocabulário

Essa técnica, desenvolvida por Dominic O'Brian, fundamenta-se na idéia de que um vocabulário básico é composto por coisas facilmente encontradas em um bairro, cidade ou vila. Assim, o estudante deve escolher uma cidade com a qual se familiarize e alocar imagens (usando as associações diretas entre a palavra estrangeira e a de seu idioma) em cada local por ele conhecido.

As palavras devem estar associadas a locais onde elas realmente seriam encontradas. Assim, palavras (imagens) relacionadas à padaria devem estar na padaria; aquelas referentes a vegetais e verduras devem estar no supermercado; e assim por diante.

Lembrando gêneros

Distinguir gêneros (feminino e masculino) em um idioma é bastante complicado. A fim de solucionar esse problema, propõe-se uma divisão de sua cidade imaginária em duas regiões: uma destinada para imagens masculinas e outra para as femininas. Essa divisão pode ser feita por avenidas, rios ou qualquer outro marco físico.

Algumas críticas ao método

Uma crítica ao método é a impossibilidade de se vincular a uma mesma palavra diversos significados. Na realidade, as palavras, geralmente, têm vários significados diferentes, e é preciso que os estudantes consigam identificar cada um deles. Por esse motivo é

que essa técnica deve ser utilizada como uma ferramenta inicial e não como um método único de abordagem do idioma.

Isso basta?

Vale salientar que esse não é um novo método de ensino de idiomas. Na verdade, trata-se de uma ferramenta capaz de promover a aquisição de um vocabulário rico em um curto espaço de tempo. Seu emprego, aliado aos métodos formais de aprendizado, otimizará seu desenvolvimento de forma fantástica.

QUANDO COMEÇAR

Só existe um período da sua vida em que decisões acertadas podem ser definidas: hoje. Não espere a "hora certa" para iniciar o seu aprendizado. As grandes conquistas são feitas justamente nos momentos de maior dificuldade. Lembre-se também de não ser muito rígido com você mesmo. Apesar da importância da disciplina, não deixe que pequenas falhas e dificuldades adiem o seu aprendizado. As pessoas bem-sucedidas não são perfeitas; são pessoas que também erram. A diferença é que elas não desistem. Boa sorte!

A memória é o diério que todos nós carregamos conosco. "

OscarWi/de

CAPÍTULO 9

BONS HÁBITOS DE ESTUDO

APRENDENDO A APRENDER

Antes de iniciar com as dicas de estudo, é importante dizer que cada pessoa cria uma maneira diferente de estudar e que não existe um método correto para se estudar. Se você já tem uma rotina de estudos e está satisfeito com seus resultados, não precisa fazer qualquer mudança radical em sua rotina, bastando utilizar algumas das dicas. No entanto, se você estiver insatisfeito com suas notas e está procurando alguma forma de melhorar seus estudos, esse capítulo vai lhe ajudar muito.

A maioria dos alunos que estão insatisfeitos com seus resultados se encaixa em três categorias. A primeira categoria consiste o maior grupo de alunos. Esse grupo se consiste de alunos que não têm bons hábitos de estudo e/ou não sabem a melhor forma para se estudar. Os estudantes nessa categoria serão os maiores beneficiados deste capítulo, visto que aprenderão como melhorar seus hábitos de estudo e como tornar sua memória mais eficiente.

A segunda categoria consiste de alunos que já têm uma rotina de estudos, chegando a estudar muitas horas por dia, mas ainda não obtêm os resultados esperados. Esse grupo também se beneficiará deste capítulo, já que aprenderá como criar anotações mais eficientes e entenderá a necessidade de criar revisões sistemáticas do material estudado, tornando seu estudo bem mais eficiente.

A última categoria é composta por pessoas que simplesmente não têm tempo suficiente para estudar. Alguns estudantes possuem tantos compromissos no trabalho e na família que simplesmente não têm tempo suficiente para estudar. Ainda que as dicas deste capítulo possam otimizar seu tempo, elas não farão qualquer tipo de milagre. Desse modo, se você não tiver tempo para estudar, nada do que está escrito nesse capítulo terá serventia para você. Caso você se enquadre nesta categoria de alunos espero que a leitura ao menos sirva para lhe alertar sobre a necessidade de dispor parte do seu dia para estudar. Lembre-se: ainda que você não queira estudar agora, cedo ou tarde você terá de estudar. Assim, é melhor começar o quanto antes.

MUDANÇA DE HÁBITOS

Se você continuar estudando como você tem estudado, provavelmente você vai ter os mesmos resultados que você vem tendo. Se desejar melhorar, precisará mudar seus hábitos. Criar novos hábitos e eliminar os antigos não é uma tarefa fácil, mas se torna imprescindível quando queremos melhorar. Não pense que você terá de parar se namorar, jogar bola ou ver televisão. Na verdade, utilizamos as técnicas de estudo justamente para podermos ter mais tempo para nos entretermos.

ESTUDAR NÃO É UM ATO PASSIVO

Alguns alunos (principalmente em preparatórios para concursos) acham que ir para as aulas é o suficiente para aprender alguma coisa. Estar matriculado em um preparatório para concursos é como comprar uma esteira para praticar exercícios físicos. Se você não praticar, estará apenas se enganando. Desse modo, se você realmente quiser aprender alguma coisa é preciso que se envolva

com todo o processo de aprendizagem. Vá às aulas, faça anotações eficientes, pergunte. Não faça apenas os exercícios que o professor exige. Desse modo, resolva o máximo de exercícios acerca do material estudado. Se necessário vá até a biblioteca e pegue outros livros referentes ao assunto estudado.

"Não tenho nada para estudar hoje!" Essa é apenas uma desculpa de quem insiste em adiar o inevitável: o surgimento de novos tópicos e assuntos. É preciso que você se prepare constantemente.

COMPARE-SE APENAS COM VOCÊ MESMO

É comum ver alunos justificarem seus fracassos baseando-se nos fracassos dos outros. "Ah, eu não passei no concurso, mas obtive uma nota bem maior que a do fulano de tal." Sinceramente, não vejo vantagem alguma em criar uma hierarquia para os fracassados.

Analogamente, não vejo necessidade alguma em ficar comparando seu desempenho com o desempenho de outras pessoas bem-sucedidas. Compare seus resultados com seus próprios resultados. Desse modo, você sempre saberá sobre sua evolução na sua jornada pelo sucesso acadêmico.

REPETIÇÃO E ESPAÇAMENTO

A curva do esquecimento descreve o quanto somos capazes de reter de informações recém-adquiridas. Ela é baseada nas informações adquiridas após uma palestra de 1 hora de duração.

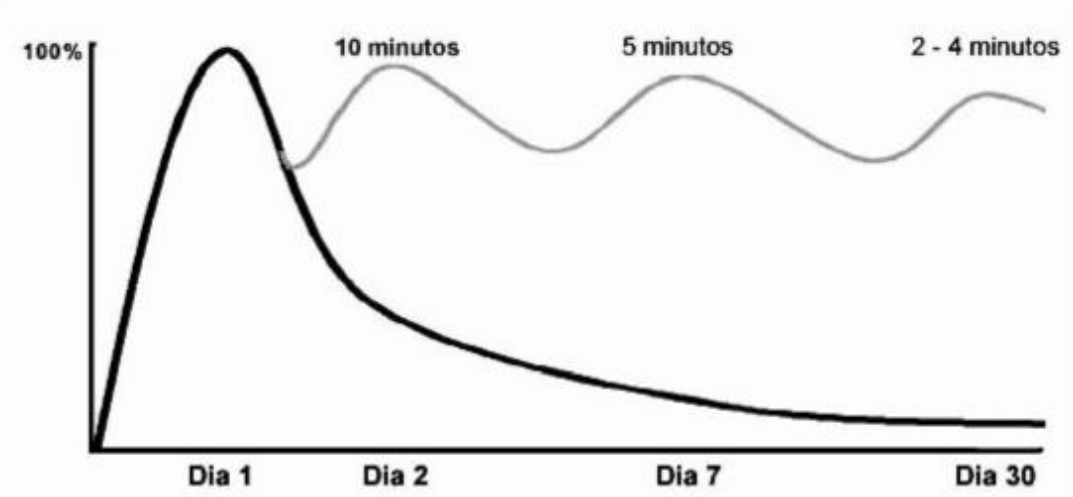


Gráfico 9.1.

No primeiro dia, no início da palestra, o estudante sabe algo próximo de 0% do assunto ensinado (justificando o motivo pelo qual a curva se inicia no ponto 0). Desse modo, ao final da palestra, ele saberá 100% do assunto ensinado (ao menos saberá o máximo que ele tem condições de aprender, dado o conhecimento prévio sobre o assunto). Assim, após a palestra, a curva chega em seu ponto máximo.

No segundo dia, se o estudante não tiver feito qualquer revisão do assunto (ler, pensar sobre ele, discutir sobre os tópicos aprendidos...) provavelmente se esquecerá de 50%-80% daquilo que foi aprendido. Perceba que os estudantes se esquecem mais nas primeiras 24 horas após a aquisição do que ao longo de 30 dias. Perceba que ao final dos 30 dias, restarão apenas 2%-3% de toda informação adquirida no primeiro dia. Assim, ao final dos 30 dias, você terá a impressão de que nunca ouviu falar do assunto estudado, precisando estudar tudo desde o inicio.

No entanto, é possível que os estudantes mudem a forma da curva do esquecimento. Nossos cérebros constantemente gravam informações de maneira temporária: conversas no corredor da

faculdade, a roupa que você estava usando no dia anterior, o nome de amigos apresentados em uma reunião, a música que acabou de tocar no rádio... No entanto, se você não criar códigos de memória importantes, toda essa informação será descartada. A cada revisão, você cria novos códigos de memória, fixando a informação cada vez mais.

Uma fórmula interessante de revisão seria a seguinte: para cada hora de aula, faça uma revisão de 10 minutos. Observe que essa revisão deve ser feita nas primeiras 24 horas após a aquisição - período em que ocorre maior parte do esquecimento. Essa revisão será o suficiente para "segurar" em sua memória toda a informação aprendida em sala de aula. Uma semana depois (dia 7), para cada hora de aula expositiva, você precisará de apenas 5 minutos para "reativar" o mesmo material, elevando a curva para 100% mais uma vez. Ao final de 30 dias, você precisará de apenas 2-4 minutos para obter novamente os 100% da curva de aprendizagem.

Alguns alunos dizem não ter tempo para esse tipo de revisão. No entanto, nada justifica essa alegação, visto que o maior ganho com as revisões se refere principalmente ao tempo. Se ao longo dos 30 dias, os estudantes não fizerem qualquer tipo de revisão, eles precisarão de mais 50 minutos de estudo para cada hora de aula expositiva. Dado o inevitável acumulo de matéria, provavelmente o aluno dispensará muito mais tempo do que se tivesse simplesmente feito um bom calendário de revisões.

A ausência de revisões também comprometerá o fenômeno da reminiscência (abordado anteriormente), já que a memória não costuma funcionar muito bem quando trabalhada com sobrecarga e pouco tempo disponível.

É claro que não existem regras rígidas sobre as revisões, já que essa rigidez esbarra em outras variáveis como diferenças individuais

e densidade do material a ser estudado. No entanto, é preciso que você estabeleça um sistema eficiente de revisões caso realmente queira ser academicamente bem-sucedido.

NÃO PERCA TEMPO COM PREPARATIVOS

Cada vez que você inicia uma sessão de memória são necessários alguns preparativos. Desse modo, antes de iniciar o seu estudo, reúna tudo o que será necessário antes de começar. Assim, não será preciso se levantar para pegar um copo d'água, uma tabela periódica, provas antigas ou qualquer outro material importante para o seu estudo.

A cada interrupção em que seja preciso parar por algum tempo o que se está fazendo é preciso passar por um período de "aquecimento" antes de ser capaz novamente de trabalhar a todo vapor. Se o intervalo entre as sessões de aprendizado for pequeno, o tempo para se aquecer será curto.

VISÃO DE CONJUNTO

Antigamente, era comum que os professores exigissem que seus alunos memorizassem poesias. Você se lembra da técnica que você utilizava para isso? Será que você repetia insistentemente cada estrofe separadamente, dirigindo-se a próxima estrofe somente após a memorização da estrofe anterior? Ou tentava memorizar a poesia como um todo, sem decompô-la em seções? Grande parte das escolas insiste em ensinar a seus alunos o primeiro método - ainda que pesquisas mostrem que ele não é o mais adequado.

Conforme dito anteriormente, nossa memória funciona melhor quando o significado é claro. Decompor passagens significativas é perder todas as correlações que tornariam mais fácil o aprendizado.

Evite segmentar o assunto a ser estudado. Se o que você vai estudar não é muito longo, é melhor que tente guardá-lo como um todo. Assim, terá uma maior significação para você - será bem mais fácil se lembrar. Se for necessário estudar um trecho muito longo, encare-o inicialmente como um todo, lendo o texto do início ao fim algumas vezes, sem divisões, para garantir a correlação entre as suas diversas partes. Posteriormente, decomponha-o no menor número de partes possível. Assegure-se também que cada parte tenha um sentido e uma associação definida com a anterior e com a seguinte.

As experiências mostram que se pode economizar 20% do tempo necessário para memorizar um assunto utilizando o aprendizado do "todo" ao invés do aprendizado "por partes".

Em uma dessas experiências se deu a um jovem, duas passagens de poesia para memorizar, cada uma com duzentas e quarenta linhas. O rapaz estudou um dos trechos como um todo e o outro por partes.

O experimentador fixou um tempo de estudo, para o rapaz, de 35 minutos por dia. Os resultados foram os seguintes:

Método de estudo	Dias necessários	Minutos necessários
30 linhas por dia; depois rever o texto até conhecê-lo de cor	12	415
Ler todo o texto três vezes por dia até conhecê-lo de cor	10	348

Tabela 9.1.

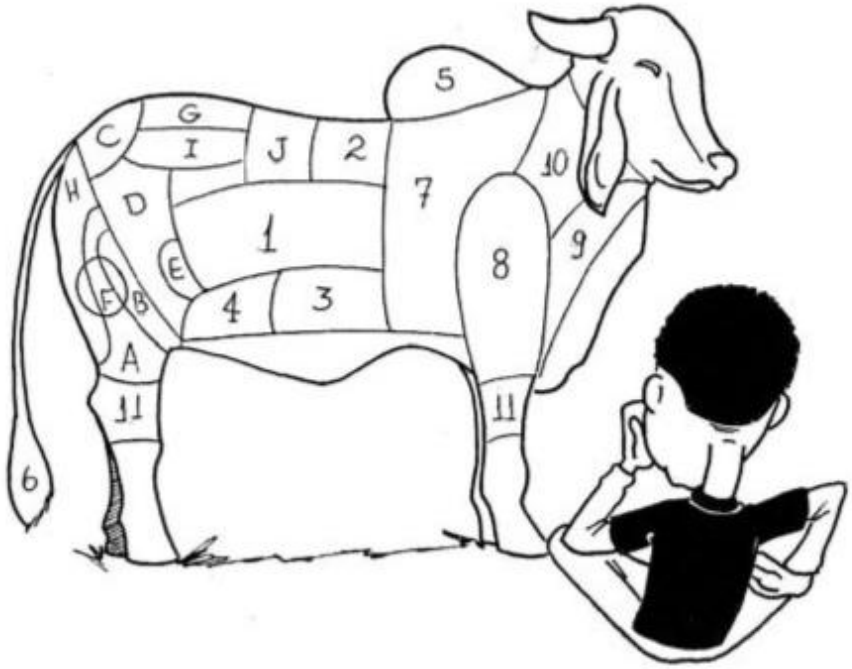
O Método da Visão de Conjunto permitiu ao rapaz economizar 83 minutos. Entretanto, outras experiências, dependendo da extensão da tarefa, demonstraram que o método do aprendizado por partes conduz a resultados mais rápidos. Com base nesses resultados divergentes, qual seria então o melhor método

Ao invés de seguir cegamente uma regra mecânica, adapte as regras às circunstâncias. Se deseja aprender algo pequeno, ou relativamente pequeno, procure considerá-lo como um todo.

Se o que tem a aprender é longo, use a Visão de Conjunto e procure aprendê-lo em partes tão grandes quanto possível, sem se esquecer de associar cada parte com as partes vizinhas.

Nos dois casos você deve usar um princípio muito importante do aprendizado, chamado de Princípio de Primazia e Antigüidade. Segundo esse princípio, o que você aprender primeiro será facilmente lembrado; aquilo que aprender por último será lembrado com um pouco mais de dificuldade, e o que aprender no meio será muito mais difícil de se lembrar.

Qual a importância de se conhecer esse princípio? A vantagem é a seguinte: sabendo que o que se aprende no meio é mais difícil de guardar, você poderá evitar a decepção de esquecê-lo dedicando maior atenção às etapas intermediárias da tarefa.



INTERVALOS

Na sessão anterior, vimos a importância em evitarmos interrupções durante nossas sessões de estudo. No entanto, isso não significa que devemos estudar de maneira ininterrupta. A cada 50 minutos estudados, faz-se necessário uma parada de 10 minutos, no mínimo. Isso ajuda a minar o cansaço e dores pelo corpo. Esses 10 minutos podem ser utilizados para uma pequena caminhada pela casa, por exemplo, a fim de ser ativada a circulação sangüínea. Descansando nesse pequeno período, você será capaz de estudar por mais tempo, de maneira eficaz.

HORÁRIO DE ESTUDO

Procure estudar sempre no mesmo horário. Fazendo isso, você estará respeitando o seu relógio biológico e terá um desenvolvimento bem melhor. Defina também uma grade fixa de matérias a serem estudadas em casa. Isso diminuirá ainda mais o tempo gasto com

preparativos. Preencha a tabela abaixo com todas as suas atividades diárias e inclua sua grade de matérias a serem estudadas em casa.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
06:00 – 07:00						
07:00 – 08:00						
08:00 – 09:00						
09:00 – 10:00						
10:00 – 11:00						
11:00 – 12:00						
12:00 – 13:00						
13:00 – 14:00						
14:00 – 15:00						
15:00 – 16:00						
16:00 – 17:00						
17:00 – 18:00						
18:00 – 19:00						
19:00 – 20:00						
20:00 – 21:00						
21:00 – 22:00						
22:00 – 23:00						
23:00 – 00:00						
00:00 – 01:00						
01:00 – 02:00						
02:00 – 03:00						
03:00 – 04:00						

Tabela 9.2.

METAS DE ESTUDO BEM DEFINIDAS

A definição de metas de estudo é primordial. Fazendo isso você cria um ritmo de estudo e não dá chance para devaneios. Delinear

uma meta de estudos é como correr pela manhã acompanhado de um amigo. Se corrermos sozinhos, gastamos muito mais tempo do que se corrermos o mesmo trecho com algum amigo. Acompanhados, criamos um ritmo e a corrida rende mais.

PRÉ-LEITURA

A pré-leitura de uma matéria ainda a ser ministrada possibilita o aluno a familiarizar-se com o conteúdo e, conseqüentemente, facilita a sua retenção quando a explanação do professor ocorrer efetivamente.

BLOQUEIOS EMOCIONAIS

Também conhecidos como "branco em provas", os bloqueios emocionais são os maiores inimigos dos estudantes. A preocupação é o principal causador de bloqueios emocionais nos alunos. O que é preocupação? Preocupação é ocuparmos nossa mente com um assunto antes da possibilidade de se fazer alguma coisa. Em outras palavras: preocupação é perder tempo. Não devemos nos preocupar com nada. Se existe algum problema que podemos resolver, não devemos nos preocupar, e sim resolvê-lo. Se surgir algum problema que não está a nosso alcance resolver, o indicado é esquecer o assunto.

RECITAR

Um dos métodos mais importantes de aprendizado é um grande aliado para a memória permanente: recitar. Recitar é repetir para si mesmo o que você está tentando aprender. Isso deve ser feito sem olhar o material estudado, como uma forma de certificar que tudo foi memorizado. Além de ajudar a memorizarmos por estarmos

utilizando mais sentidos além da visão, obtemos uma prova concreta de que memorizamos completamente o assunto estudado. É impossível recitar assuntos desconhecidos. Outro fator importante é que ao recitarmos estamos utilizando nossas próprias palavras para recompor o texto, facilitando quando tivermos de falar a respeito, fazer provas, debater...

Aquele que interligar suas experiências por meio de relações sistemáticas terá uma memória acima do comum."

Wiliiam James

CAPÍTULO 10

ANOTAÇÕES EFICIENTES

VOCÊ SABE TOMAR NOTAS CORRETAMENTE?

Tomar notas é provavelmente a estratégia de estudo mais difundida. No entanto, poucos estudantes realmente sabem fazê-lo corretamente. Pesquisas sobre a eficiência das anotações observaram um fato curioso: a anotação só funciona corretamente em alguns casos. Então, quais seriam os fatores que tornam uma anotação eficiente?

Vamos iniciar nosso estudo determinando algumas distinções acerca das anotações. A primeira distinção que será feita é a seguinte: tomar notas não é o mesmo que criar anotações. Nós tomamos notas de um livro ou de uma palestra. Em contrapartida, nós criamos anotações como uma preparação para um discurso ou qualquer outra apresentação para o público. Ainda que o foco inicial deste capítulo seja sobre tomar notas, muito do que será discutido terá grande aplicação na criação de notas.

A segunda distinção a ser feita é a seguinte: existe uma grande diferença entre tomar notas em uma palestra e tomar notas de um livro. Em uma palestra, tomar notas é algo bem mais difícil, visto que o estudante dispõe de pouquíssimo tempo para avaliar o que deve ser anotado. A maior parte deste capítulo abordará métodos para tomar notas de livros, onde o estudante dispõe de muito mais tempo para tomar suas notas.

TOMAR NOTAS É UMA ESTRATÉGIA PARA DAR MAIS SENTIDO À INFORMAÇÃO

A maioria das pessoas acha que as anotações devem ser registros fidedignos das informações que desejamos nos lembrar. Ainda que isso realmente seja importante, pesquisas indicam que a maior importância das anotações é no efeito que elas têm na maneira como o cérebro codifica a informação. Desse modo, o ato de anotar é muito mais importante do que o resultado obtido. Assim, as anotações são eficazes quando o estudante parafraseia, organiza e registra a informação com suas próprias palavras. As anotações ipsis literis (em que você copia a informação palavra por palavra) não têm muita importância - a não ser que você as utilize apenas como base para posteriormente reescrevê-las a sua maneira.

Existem diversos fatores que determinam se uma anotação é ou não eficiente:

• a densidade/complexidade do material a ser estudado;

• o estilo da anotação (anotações elaboradas com as próprias palavras do estudante tendem a ser mais eficientes);

• a organização das anotações;

• o conhecimento prévio sobre o assunto;

• a habilidade do estudante de julgar os tópicos mais relevantes para a anotação.

No caso de anotações durante uma palestra, podemos adicionar mais alguns fatores determinantes:

• a velocidade com que a informação é apresentada;

• a organização do palestrante ao desenvolver suas idéias;

• os recursos visuais utilizados pelo palestrante.

Insta salientar que todos esses fatores interagem entre si. Desse modo, é óbvio que a complexidade do material depende do conhecimento prévio sobre o assunto, da maneira como ele está organizado, e assim por diante. Todos esses fatores também dependem da habilidade do estudante em escolher qual a estratégia de anotação mais adequada para cada situação.

Este capítulo não discutirá sobre as diferenças individuais. É claro que cada indivíduo possui habilidades únicas no que tange ao aprendizado. No entanto, anotações eficazes serão eficazes independente da maneira como você prefere aprender. Desse modo, é um erro ignorar os métodos eficazes de anotação e persistir com os métodos com os quais você está acostumado. Aliás, pesquisas mostram que os métodos mais eficazes de anotação são geralmente aqueles que mais causam desconforto no início do treinamento.

COMO RESUMIR?

Inicialmente, é importante distinguirmos entre resumos que você cria e resumos que são fornecidos a você. Grande parte dos livros didáticos contém resumos ao final de cada capítulo. A importância desses resumos encontra-se não apenas no fato de esses textos resumirem o conteúdo anterior, mas também pelo fato de esses

resumos serem uma excelente matéria-prima para a confecção de seus próprios resumos. Assim, vamos falar um pouco sobre esses resumos que são oferecidos a você, seja em livros didáticos ou até mesmo por seu professor.

Existem diversos tipos de resumos. O mais simples é o resumo por tópicos, onde encontramos diversos tópicos compostos por frases que sintetizam os pontos principais do texto. Apesar de conter os pontos mais importantes do texto, esse tipo de resumo não acrescenta qualquer informação nova ao texto a que o resumo se refere.

UTILIZANDO BEM OS RESUMOS FORNECIDOS A VOCÊ

Você pode utilizar o resumo do seu livro texto ou até mesmo o de seu colega para substituir suas próprias anotações. No entanto, essa atitude é questionável por dois motivos bem simples.

O primeiro é o fato de que a criação de notas é baseada principalmente em contar o texto com nossas próprias palavras, criando novos códigos de memória baseados em nossa experiência pessoal. Desse modo, substituir as suas próprias anotações pelas do colega não é algo que faz muito sentido.

O segundo motivo é bem simples: os objetivos do autor do resumo não são, necessariamente, os mesmos que os seus. Como garantir que um resumo comprado em uma papelaria contenha exatamente os mesmos tópicos que você deseja aprender?

No entanto, resumos escritos por terceiros podem ser muito úteis como indicadores do que é importante, sendo verdadeiros guias durante a criação de suas próprias anotações. Além disso, esses resumos podem ser uma excelente ferramenta para um aquecimento antes de iniciar suas anotações.

O primeiro passo para tomar notas não é ler o texto, mas se preparar para lê-lo. É importante que sua mente faça um aquecimento prévio, adequandose ao contexto a ser estudado. Se o autor do resumo já preparou o terreno para você, a compreensão do texto fica muito mais fácil, dando tempo para sua mente definir quais serão as informações mais relevantes no texto a ser lido posteriormente. Além disso, a leitura prévia de resumos também cria uma maior familiaridade com os diversos termos técnicos e conceitos que serão encontrados no texto.

CRIANDO SEUS PRÓPRIOS RESUMOS

Apesar de os resumos serem uma estratégia efetiva de aprendizado, estimase que metade dos estudantes não saiba criá-los adequadamente. A maioria dos estudantes conhece apenas uma estratégia para a criação de resumos: copiarapagar. Ao utilizarem essa técnica, os alunos copiam todas as frases que consideram importantes, descartando todo o resto.

Essa estratégia, apesar de ser bem simples, ignora o fato de que as idéias principais do texto não se encontram isoladas em algumas frases do texto. Na verdade, a idéia principal está contida em um parágrafo inteiro e não em apenas uma frase. Desse modo, o seu principal objetivo durante a criação de um resumo é extrair todas as idéias importantes do texto, criando novas frases (de preferência curtas) que contenham todas essas idéias. Em outras palavras, seu objetivo é extrair a essência de cada parágrafo e descrevê-la com suas próprias palavras.

Um bom resumo:

• é pequeno;

• contém apenas as informações principais;

• é escrito com suas próprias palavras.

Um pesquisador identificou as cinco regras básicas para a criação de anotações. São elas:

1. Descarte informações triviais.

2. Descarte informações redundantes.

3. Substitua as listas de itens por algum termo que seja relacionado a todos os itens.

4. Selecione uma frase que descreva a idéia principal do parágrafo.

5. Crie uma frase que descreva a idéia principal do parágrafo, caso não encontre alguma frase que já faça isso.

O pesquisador descobriu que até mesmo alunos da quinta série primária eram capazes de excluir detalhes triviais ou redundantes - obviamente essa é a parte mais fácil. No entanto, até mesmo os universitários encontraram dificuldades em criar frases capazes de descrever sucintamente a idéia principal do texto. Desse modo, a etapa mais difícil na criação de um resumo é construir frases que resumam as idéias principais do texto.

Essa dificuldade é devido a um hábito que os alunos têm de resumir enquanto fazem a primeira leitura do texto, identificando as frases importantes e ignorando os trechos menos importantes. No entanto, o autor pode fazer comentários no último parágrafo a respeito dos primeiros, mudando drasticamente suas concepções

iniciais sobre o que seria importante ou descartável nas primeiras linhas do texto.

Resumo passo a passo

Conforme foi dito anteriormente, antes de começar a anotar, antes até mesmo de ler o texto, você precisa de um aquecimento mental. Esse aquecimento pode ser alcançado analisando os títulos, resumos ou até mesmo as questões propostas ao final do capítulo. Caso você não encontre qualquer uma dessas ferramentas de aquecimento, você pode realizar o que costumamos chamar de skimming.

Skimming é um processo rápido de leitura que envolve uma busca visual por frases ou palavras que forneçam dicas para a compreensão. A simples identificação de certas palavras ou frases pode dar a sua mente o aquecimento que ela necessita antes de embarcar no processo de leitura.

Agora que você já se contextualizou sobre os assuntos que serão abordados no texto, tente responder às seguintes perguntas:

• O que quero aprender com a leitura desse texto?

• Quais tópicos serão debatidos?

Após tentar responder essas perguntas, você já está preparado para fazer a leitura do texto.

Após a leitura do texto, você já está pronto para iniciar seu resumo. Vou repetir mais uma vez: nunca inicie um resumo sem ter lido o texto todo. Alguns alunos acham que o aquecimento inicial é o suficiente para iniciar seus resumos. Desse modo, com o objetivo de "ganhar tempo", vão criando seu resumo enquanto a leitura é feita.

No entanto, ainda que o aquecimento tenha lhe permitido uma maior familiaridade com o tema, você ainda não sabe o quanto suas perspectivas iniciais acerca do tema podem mudar após a leitura integral do texto.

Agora que você já leu o texto inteiro, precisa identificar a idéia principal. Ela coincide com a idéia que você teve durante o seu aquecimento ou você precisará alterá-la? A leitura do texto pode ter lhe confundido, alterando completamente suas idéias iniciais sobre o texto. Você achou que tinha certeza sobre o que era a idéia principal do texto, mas agora, após a leitura, não está tão certo assim. Se você estiver tendo dúvidas sobre a idéia principal dele, faça uma busca pela repetição de idéias ao longo do texto. É provável que as idéias com maior freqüência de repetição sejam as mais importantes. Também é importante que você procure criar generalizações. Se existirem listas de propriedades ou idéias, procure categorizá-las. Às vezes, a idéia principal está dispersa nos detalhes. Desse modo, a categorização pode ajudá-lo na identificação daquilo que é mais importante.

Agora que você já identificou a idéia principal do texto, precisa identificar as idéias que dão suporte a essa principal. Identifique essas idéias, agrupando parágrafos e criando títulos que descrevam cada uma delas. Observe que, quando digo para identificar idéias principais, não estou querendo dizer que elas estarão bem definidas no texto, apenas esperando sua identificação. Provavelmente você terá de construí-las a partir de tudo aquilo que você leu em cada parágrafo. Ainda que algumas idéias estejam bem claras em algumas frases, procure reescrevê-las com suas próprias palavras. Essa é a única maneira de garantir que você realmente está entendendo o texto.

Resumir de maneira eficiente requer que você enxergue além das palavras do autor, sendo capaz de entender o texto em mais termos abstratos do que aqueles em que o texto está escrito. Isso acontece naturalmente, quando você reescreve as idéias do autor com suas próprias palavras.

Provavelmente vai encontrar mais dificuldade em escrever o resumo se você se mantiver totalmente preso ao texto e a sua estrutura. É bem mais fácil escrever um resumo se você se concentrar apenas nas idéias do autor e não na estrutura do texto.

0 segredo de todas as vitórias encontra-se na organização daquilo que não é óbvio."

Marcus Aurelius

CAPÍTULO 11

ORGANIZADORES GRÁFICOS

O QUE SÃO ORGANIZADORES GRÁFICOS?

Conforme dito anteriormente, os resumos são o tipo de anotação mais simples, visto que apenas repetem, ainda que com suas próprias palavras e bem estruturado, uma série de informações previamente encontradas em outras fontes, como livros, cadernos ou artigos científicos. Os organizadores gráficos são ferramentas de anotação que além de se remeterem aos tópicos encontrados em outras fontes, também criam novos gatilhos de memória e reorganizam o texto.

PALAVRAS-CHAVE

Palavras-chave são palavras que contêm gatilhos para diversos outros temas e idéias, sendo capazes de resumir grande parte de um texto. Para utilizar organizadores gráficos, você terá que escolher as palavras-chave, eliminando toda e qualquer palavra que seja desnecessária.

Estudos mostram que 90% das palavras de qualquer texto não são realmente importantes na evocação do material lido, devido à ausência de gatilhos de memória.

A COLA PERFEITA

No colégio, era comum muitos alunos utilizarem a famosa "cola" para passarem em provas e exames. Você lembra-se dos princípios

da cola perfeita? A cola perfeita era aquela que continha o mínimo de palavras e o máximo de conteúdo. Desse modo, após ler o texto que cairia na prova, os alunos faziam uma verdadeira triagem, selecionando as palavras que realmente eram importantes.

Após essa seleção, os alunos faziam a evocação: olhavam apenas para as palavras-chave e observavam se eram realmente capazes de evocar todo o texto. Caso contrário, incluíam novas palavras-chave. Após fazer essas diversas triagens, os alunos preparavam suas colas e dizem: "Estou preparado para a prova." No entanto, ao chegar na prova, vem a verdadeira decepção: "Puxa vida! Nem precisei da cola!" Por que isso acontece?

Isso acontece por um motivo simples: a confecção da cola é uma das maneiras mais adequadas para a seleção das palavras-chave adequadas. Não pense que estou fazendo qualquer apologia ao uso desse artifício! Pelo contrário, creio que o uso desses artifícios apenas serve como uma ferramenta para adiar o inevitável: a hora de estudar, visto que existirão situações nas quais será impossível colar, como vestibular ou concursos. No entanto, não custa nada você voltar a utilizar suas habilidades de colar, na hora de escolher as palavras-chave adequadas.

CHAVES DICOTÔMICAS

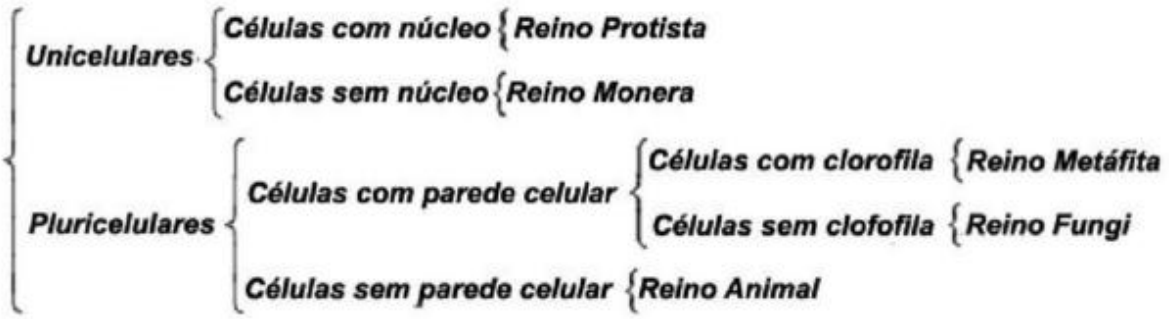
Chamamos de chave dicotômica a um tipo de organizador gráfico que oferece duas ou mais alternativas em cada destinação, e a escolha de uma das alternativas determina a etapa seguinte. Como todo organizador gráfico, ele é baseado em palavras-chave e busca reorganizar o texto, mostrando relações entre seus diversos componentes.

Elas são muito utilizadas por estudantes de biologia e podem ser escritas da maneira analítica ou gráfica. Segue dois modelos do uso de chaves dicotômicas para a classificação dos seres nos diversos reinos.

Chave Dicotômica para a Identificação dos Reinos dos Seres Vivos - Forma Analítica

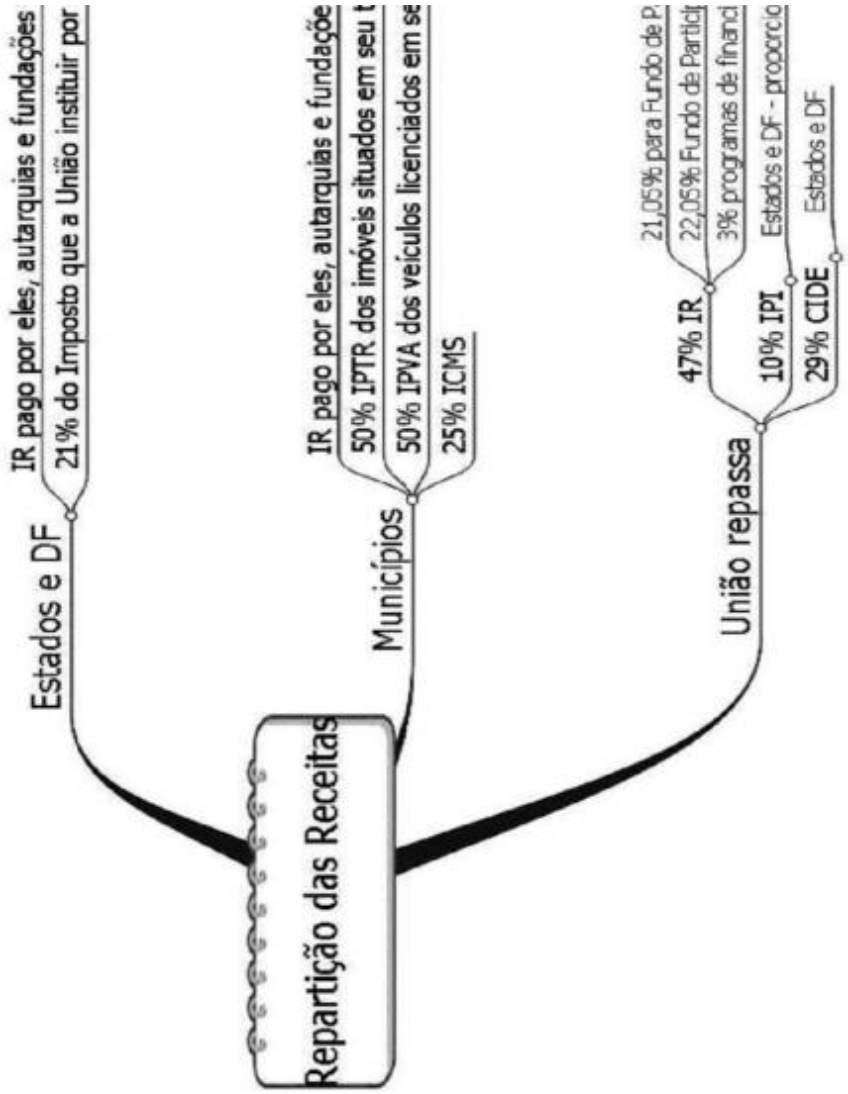
1. a) Corpo constituído por uma só célula.....2
1. b) Corpo constituído por mais do que uma célula.....3
2. a) Células com núcleo.....Reino PROTISTA
2. b) Células sem núcleo.....Reino MONERA
3. a) Células com parede celular.....4
3. b) Células sem parede celular.....Reino ANIMAL
4. a) Células com clorofila.....Reino das PLANTAS
4. b) Células sem clorofila.....Reino dos FUNGOS

Chave Dicotômica para a Identificação dos Reinos dos Seres Vivos - Forma Gráfica



Exemplo do uso de chaves dicotômicas em uma anotação sobre repartição das receitas:





QUADRO SINÓPTICO

Quadro sinóptico é um dos tipos de organizadores gráficos mais utilizados pelos estudantes. Neles, tipificamos a informações em

diversas categorias diferentes, analisando suas semelhanças e diferenças. O quadro sinóptico é o organizador gráfico mais adequado quando devemos comparar diversos grupos diferentes, contrastando suas diferenças e semelhanças.

Segue um quadro sinóptico sobre a estrutura da Administração Pública indireta:

Estrutura da Administração				
	Autarquia	**Fundação**	**Empresa Pública**	**Sociedade de Economia Mista**
Definição	São pessoas jurídicas de Direito Público, dotadas de capital exclusivamente público, com capacidade administrativa e criadas para a prestação de serviço público (não têm capital político, não podem editar leis).	É uma pessoa jurídica composta por um patrimônio personalizado, destinado por seu fundador para uma finalidade específica. Pode ser pública ou privada (não integra a Administração indireta).	São pessoas jurídicas de Direito Privado compostas por capital exclusivamente público, criadas para a prestação de serviços públicos ou exploração de atividades econômicas sob qualquer modalidade empresarial.	Pessoa jurídica de Direito Privado criada para prestação de serviço público ou exploração de atividade econômica, com capital misto e na forma de S/A.
Características	• auto-administração; • capacidade financeira;	• auto-administração; • capacidade financeira;	• auto-administração; • capacidade financeira;	• auto-administração; • capacidade financeira;

	• patrimônio próprio.	• patrimônio próprio.	• patrimônio próprio.	• patrimônio próprio.
Controle	Não há hierarquia e subordinação, só controle da legalidade	Não há hierarquia e subordinação, só controle da legalidade	Não há hierarquia e subordinação, só controle da legalidade	Não há hierarquia e subordinação, só controle da legalidade
Criação e Extinção	Lei específica para criar	Lei específica cria a fundação pública e, se privada, autoriza sua criação	Lei específica autoriza sua criação que se efetiva com registro dos atos constitutivos	Lei específica autoriza sua criação que se efetiva com registro dos atos constitutivos
Privilégio	Tem • art. 150, § 2º, CF; • art. 188, CPC	FP – tem – art. 150, § 2º, CF e art. 188, CPC FPriv. – não tem	Não tem – art. 173, § 2º e art. 150, § 3º da CF (silêncio da CF se exerce serviço público)	Não tem – art. 173, § 2º e art. 150, § 3º da CF (silêncio da CF se exerce serviço público)
Resp. do Estado	Subsidiária	Subsidiária	• se presta serviço público: responsabilidade subsidiária • se exerce atividade econômica: Estado não tem responsabilidade	Subsidiária – art. 242 da L S/A
Falência	Não	Não	Depende:	Não – art.

			AE – sim e SP – não	242 da L S/A
Exemplos	INCRA (Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária), Banco Central, Embratel, INSS, IBAMA, DNER, IPESP	Funai, Butantã, Feben, Fundação Memorial da América Latina, IBEGE, Fundap, Fapesp	BNDES, Radiobrás (SP) e Caixa Econômica Federal (AE)	Banco do Brasil S/A, Petrobras, Sabesp, Banespa, Metrô, IMESP, CET, Anhembi, CETESB, Congás, COHAB, CESP (Centrais Eletr. de SP).

Tabela 11.1.

Extraído do resumo: http://intervox.nce.ufr,.br/-diniz/d/direito/adm-Administrativo Marinela.doc.

DIAGRAMA DE ESPINHA-DE-PEIXE

O Diagrama de Ishikawa, também conhecido como "Diagrama de Causa e Efeito" ou "Espinha-de-peixe" é uma ferramenta gráfica utilizada pela Administração para o Gerenciamento e o Controle da Qualidade (CQ) em processos diversos de manipulação das fórmulas. Originalmente proposto pelo engenheiro químico Kaoru Ishikawa, em 1943, e foi aperfeiçoado nos anos seguintes.

Esse diagrama também é conhecido como 6M, pois, em sua estrutura, todos os tipos de problemas podem ser classificados como sendo de seis tipos diferentes:

• método;

• matéria-prima;

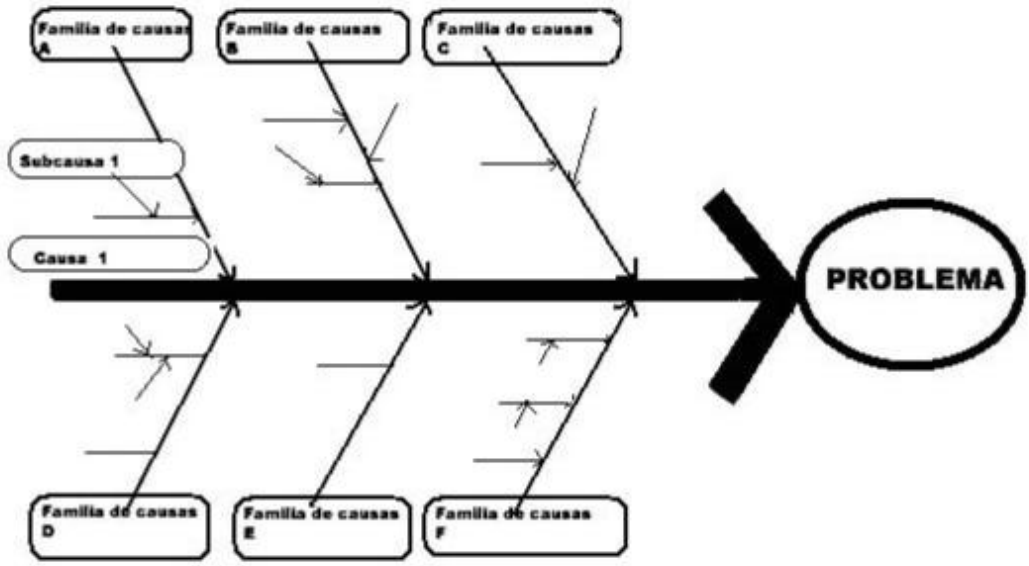
• mão-de-obra;

• máquinas;

• medição;

• meio ambiente.

Esse sistema permite estruturar hierarquicamente as causas de determinado problema ou oportunidade de melhoria, bem como seus efeitos sobre a qualidade dos produtos. Permite também estruturar qualquer sistema que necessite resposta de forma gráfica e sintética (melhor visualização).



Exemplo de uso do Diagrama de Espinha de Peixe

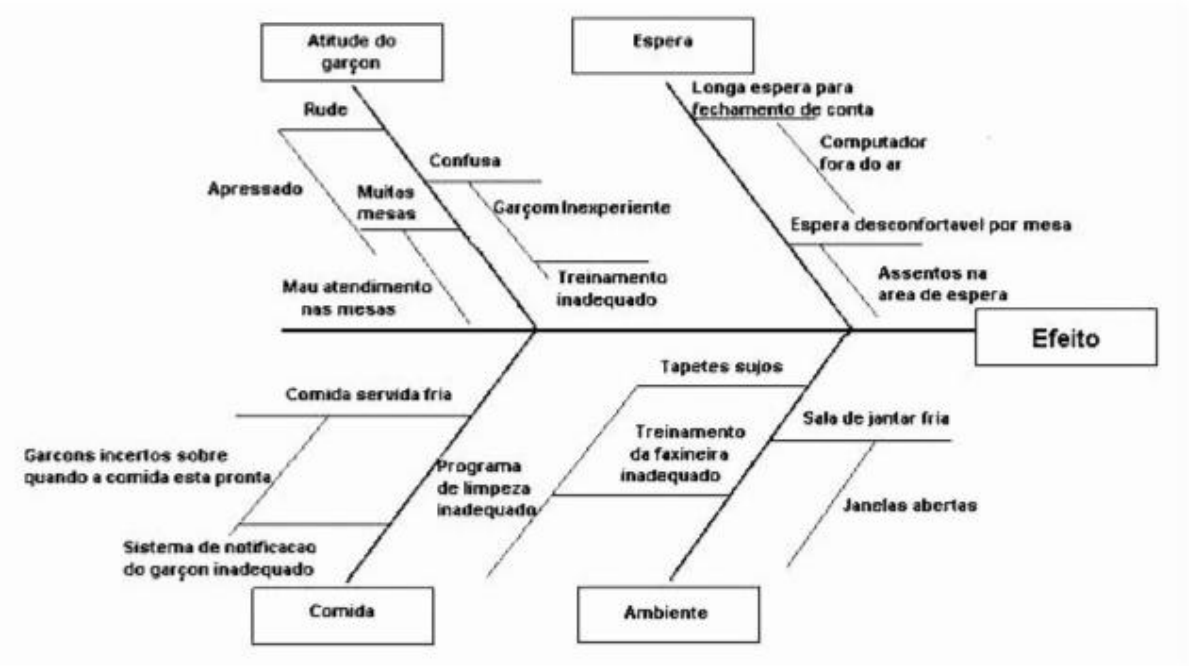


DIAGRAMA DE VENN

Diagramas de Venn são organizadores gráficos muito úteis quando precisamos comparar e contrastar três grupos diferentes, mas que compartilham diversas semelhanças - as intersecções. São muito utilizados na Matemática para a resolução de problemas envolvendo conjuntos.

Exemplo:

Numa indústria, 120 operários trabalham de manhã, 130 trabalham à tarde, 80 trabalham à noite, 60 trabalham de manhã e à tarde, 50 trabalham de manhã e à noite, 40 trabalham à tarde e à noite e 20 trabalham nos três períodos. Quantos operários trabalham só de manhã?

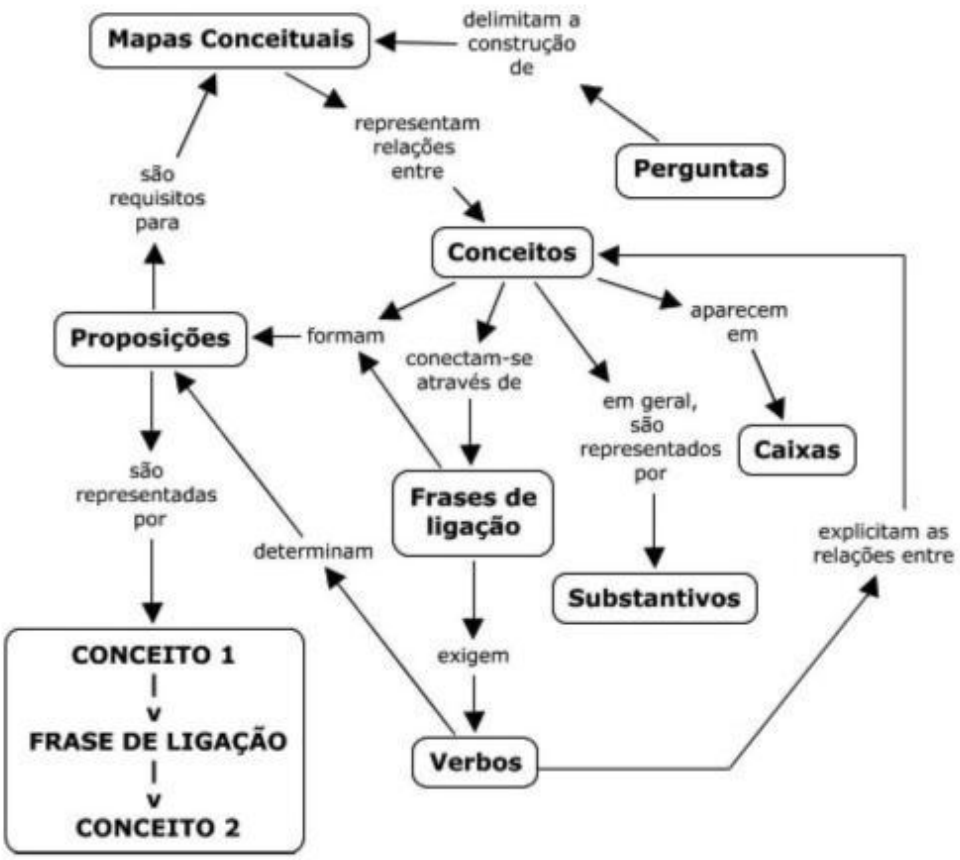
Para resolver esse tipo de exercício o método é sempre o mesmo: preencher a intersecção de todos os conjuntos (os 20 que trabalham nos três períodos), e a partir daí vamos colocando os demais números.

MAPAS CONCEITUAIS

A teoria a respeito dos mapas conceituais foi desenvolvida na década de 1970 pelo pesquisador norte-americano Joseph Novak, na Universidade de Cornell.

Mapa conceitual é um tipo de organizador gráfico que nos permite visualizar as relações existentes entre diversos conceitos. Desse modo, os conceitos aparecem dentro de formas geométricas (geralmente quadrados ou círculos) e são conectados por setas que contêm alguma frase de ligação nos arcos que unem os conceitos. Essas frases são chamadas proposições e contêm a relação existente entre os conceitos que elas conectam.

Exemplo de mapa conceitual sobre a construção de mapas conceituais



Extraído de

http://wwwl.ufrgs.br/extensao/salaoextensao/mostra/vis acao mostra. asp?CodAcaoExtensao=9934.

MAPAS MENTAIS

Mapas mentais são organizadores gráficos usados para representar palavraschave organizadas em torno de uma idéia central. Eles têm uso bastante amplo, sendo muito utilizados por estudantes e empresários. Mapas mentais e mapas conceituais são bastante semelhantes, visto que ambos são organizadores gráficos baseados em chave e reorganização de conceitos. No entanto, mapas mentais e mapas conceituais diferem-se em alguns aspectos básicos:

• mapas mentais são criados em torno de uma idéia-chave central. Em contra partida, mapas conceituais não são necessariamente construídos em torno de uma idéia-chave;

• mapas conceituais são compostos por diversas setas que carregam proposições. Essas proposições são as responsáveis pela criação das relações entre conceitos. Nos mapas mentais as relações não são dadas pela existência de proposições, e sim pela posição em que cada idéia se encontra no mapa mental. Quanto mais longe da idéia-chave, menos relevante ela é;

• mapas mentais possuem necessariamente muitos ícones substitutivos, sendo essencialmente gráficos. Mapas conceituais não possuem necessariamente um forte apelo visual.

No próximo capítulo, você aprenderá mais sobre a criação de mapas mentais e as vantagens que ele proporciona ao aprendizado.

"Uma imagem vale mais que 1.000 palavras."

Anônimo

CAPÍTULO 12

MAPAS MENTAIS

UM MAPA PARA O SUCESSO

Você viajaria para o Amazonas, de carro, sem um mapa? Bem, imagine se existisse um mapa para lhe guiar nos estudos, palestras, reuniões ou qualquer outra atividade que você queira. Esse mapa realmente existe! Pague apenas R$ 100,00 e receba o mapa em casa e tenha um excelente desempenho acadêmico.

Imagine se aparecesse um comercial na TV vendendo um mapa para lhe guiar por toda a sua vida. Incrível? Quanto você seria capaz de pagar por ele? Bem... Hoje é seu dia de sorte. Apesar do comercial ser fictício, o mapa é uma realidade; e chama-se Mapa Mental. Os Mapas Mentais são anotações baseadas em cores, palavras-chave e símbolos.

Perguntas geralmente feitas sobre mapas mentais

P: Qualquer um é capaz de aprender a utilizar os Mapas Mentais?

R: Sim. Qualquer pessoa, incluindo crianças.

P: Cores? Símbolos? Vou ter de desenhar?

R: Sim, você terá de desenhar. Na verdade você não precisa ser um artista em seus mapas mentais. Basta criar pequenos símbolos que lhe façam lembrar do conteúdo em questão.

P: Estou me sentindo ridículo com esse método. É mesmo importante desenhar?

R: Sim, é realmente importante desenhar e colorir. Na verdade, geralmente utilizamos apenas o hemisfério cerebral esquerdo para estudar. O hemisfério esquerdo é o responsável por todo nosso raciocínio lógico. Ele não é capaz de identificar cores. Usar as cores e os símbolos nos ajudam no processo de memorização, além de nos forçarem a utilizar o hemisfério direito, responsável por todo nosso potencial criativo.

Como começar?

Para começar você precisará de:

• lápis;

• papel;

• canetas coloridas;

• lápis de cor.

Para começar, faça uma elipse no centro do papel. No centro da elipse escreva o tópico a ser abordado em seu Mapa Mental. É importante que o tópico se consista em apenas uma ou duas palavras-chave. Desenhe algum símbolo que lhe faça lembrar do tópico em questão. A seguir, desenhe diversas linhas saindo do tópico central. O próximo passo é preencher essas linhas com as palavras-chave que resumem tudo o que você irá falar a respeito do tópico principal. Palavras-chave são termos que apresentam bastante significado. Coloque apenas uma palavra chave por linha.

Após ter preenchido as linhas com palavras-chave que resumem tudo o que será abordado no tópico principal, desenhe várias linhas

saindo de cada palavra chave. Preencha cada linha com palavras-chave que expliquem cada uma das palavras-chave principais. É claro que não existe um limite para o número de sub-tópicos a serem inseridos em seu mapa mental. De acordo com a especificidade do material a ser mapeado, mais e mais sub-tópicos existirão.

Fácil não é? Bem, a seguir seguem algumas dicas para você melhorar os seus mapas mentais:

Símbolos

Odeio jargões, mas direi um agora. "Uma imagem vale mais que 1.000 palavras." Assim, sempre que possível utilize símbolos. Símbolos criados por você dificilmente são esquecidos. Dicas de símbolos:

• Seta para cima: aumento, maior, crescente.

• Seta para baixo: diminuição, menor, decrescente.

• Seta para direita: rápido.

• Seta para esquerda: lento.

• ?: dúvidas.

• $: dinheiro.

Cores

As cores são muito importantes. Elas, além de forçarem o hemisfério cerebral direito a trabalhar, também ajudam a manter o seu mapa mental organizado.

Papel

É interessante usar papel orientado horizontalmente, ou seja, no modo paisagem. Isso porque o Mapa Mental tende a crescer para os lados.

Criatividade

Tony Buzan, o criador dos Mapas Mentais, uma vez disse: "Um executivo geralmente gasta entre 1.000 e 10.000 horas aprendendo sobre economia, línguas, Literatura, Matemática e Ciências Políticas. O mesmo executivo gasta menos de 10 horas aprendendo a ser criativo." Ser criativo é o segredo para o sucesso. Eu costumo dizer que uma boa idéia vale milhões. Use e abuse da criatividade em seus mapas mentais. Você não tem idéia do poder de sua criatividade.

Vantagens dos mapas mentais

1. Ao centralizarmos o tópico, a idéia principal fica mais clara.

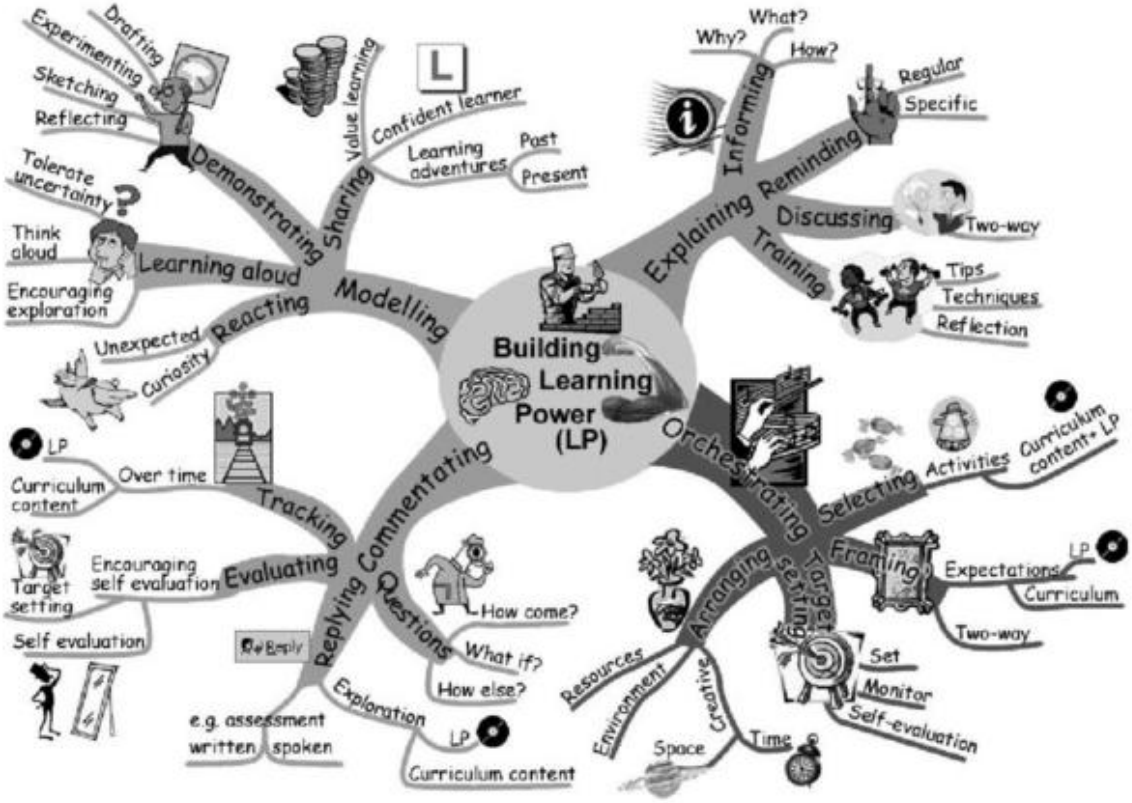
2. Fica bem claro quais idéias são mais importantes que outras. Idéias próximas do centro são mais importantes que idéias longe do centro.

3. As relações entre conceitos são reconhecidas imediatamente, tornando as revisões e evocações em voz alta muito mais fáceis.

4. Sua estrutura permite atualizações de maneira fácil e rápida.

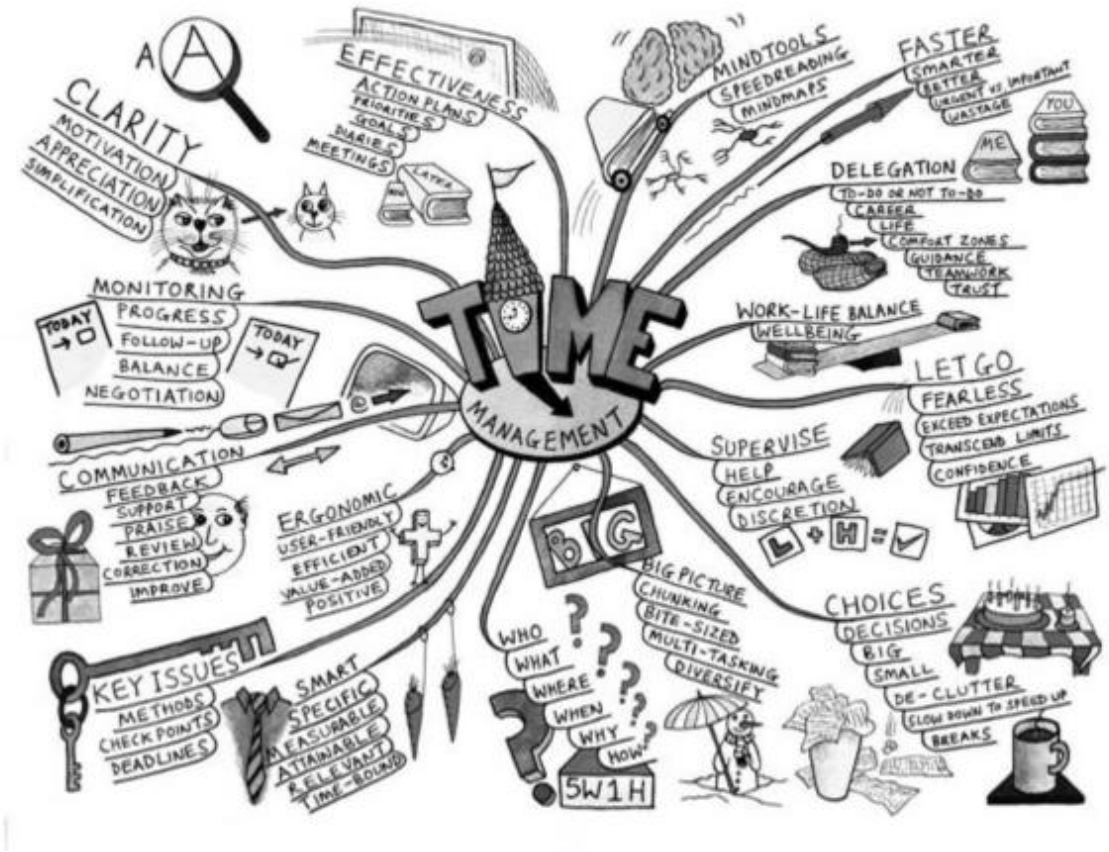
5. Ao usarmos cores estamos utilizando o hemisfério cerebral direito, muitas vezes deixado de lado durante o estudo.

Exemplos de mapa mental



Extraído de: http://www.george-spencer.notts.sch.uk/LeadingEdgeWebsite/L2L/images/LearningPower MindMap.gi£

Exemplo de mapa mental sobre gerenciamento do tempo



Extraído de http://www.mindtools.com/media/Diagrams/mindmap.jpg.

Exercício:

Crie mapas mentais para os seguintes tópicos:

- madeira;
- vermelho;
- música;
- Amazônia;
- violência urbana;







A verdadeira arte da memória é a arte da atenção."

Samuel Johnson

CAPÍTULO 13

AUMENTANDO A CONCENTRAÇÃO

Ao contrário do que se pensa, a capacidade de concentração não é uma característica genética de cada um. Assim como a memória, a concentração é uma habilidade que deve ser exercitada. Os exercícios de concentração consistem no desenvolvimento de cada um dos três canais de comunicação, procurando o equilíbrio entre eles.

Os exercícios a seguir, não precisam ser feitos na ordem em que estão estipulados. Também não é necessário treinar todos diariamente. O importante é: criar o hábito de se exercitar sempre.

Cada exercício acompanha um quadro de práticas diárias. A cada prática você deve fazer um X em um quadrinho. Assim, você cria um controle sobre suas práticas. É importante variar os sentidos usados em cada treino. Se, por exemplo, você tem feito muitos exercícios de recepção visual e poucos de recepção auditiva, é sinal de que você deve fazer mais exercícios de recepção auditiva. Um dos princípios dos exercícios de concentração é tentar igualar sua sensibilidade em todos os seus sentidos.

Durante a execução de cada exercício, você deve anotar em um papel à parte o seu número de distrações. Vamos supor que você está fazendo um exercício que se consiste em imaginar apenas o seu relógio. Se por algum momento surgir algum pensamento e/ou atitude divergentes ao que está sendo exercitado anote um traço representando uma distração. A cada nova distração você coloca em

seu pedaço de papel mais um traço. Assim, você pode contabilizar ao final do exercício o seu número de distrações. Após isso, preencha o gráfico de distrações x práticas.

RECEPÇÃO VISUAL

Escolha um objeto com muitos detalhes visuais. Feche os olhos e fique por três minutos pensando exclusivamente nele. Durante o exercício, pense apenas no objeto visualizado, anotando as distrações.



Práticas diárias

Tabela 13.1.

Controle das distrações:

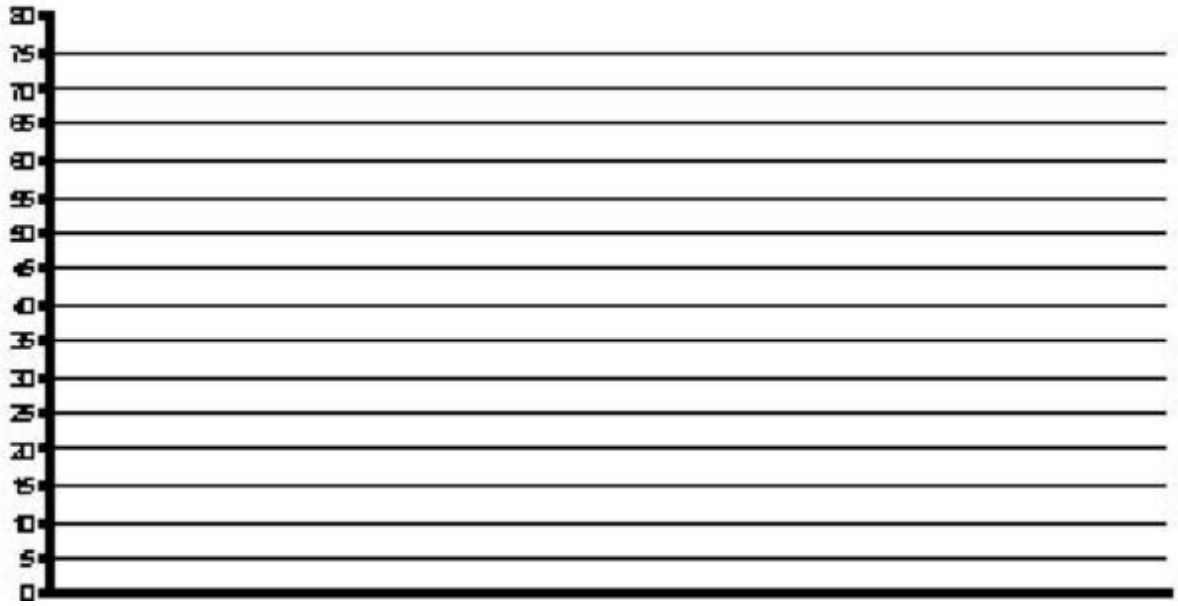


Gráfico 13.1.

Recepção auditiva

Escolha uma música que tenha uma grande variedade de instrumentos musicais (músicas clássicas são ótimas para o exercício). Escolha um instrumento qualquer e procure ouvi-lo separadamente. Em práticas futuras, escolha instrumentos menos visíveis da música.

Práticas diárias

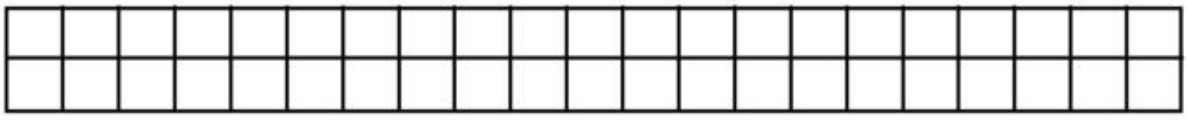


Tabela 13.2.

Controle das distrações:

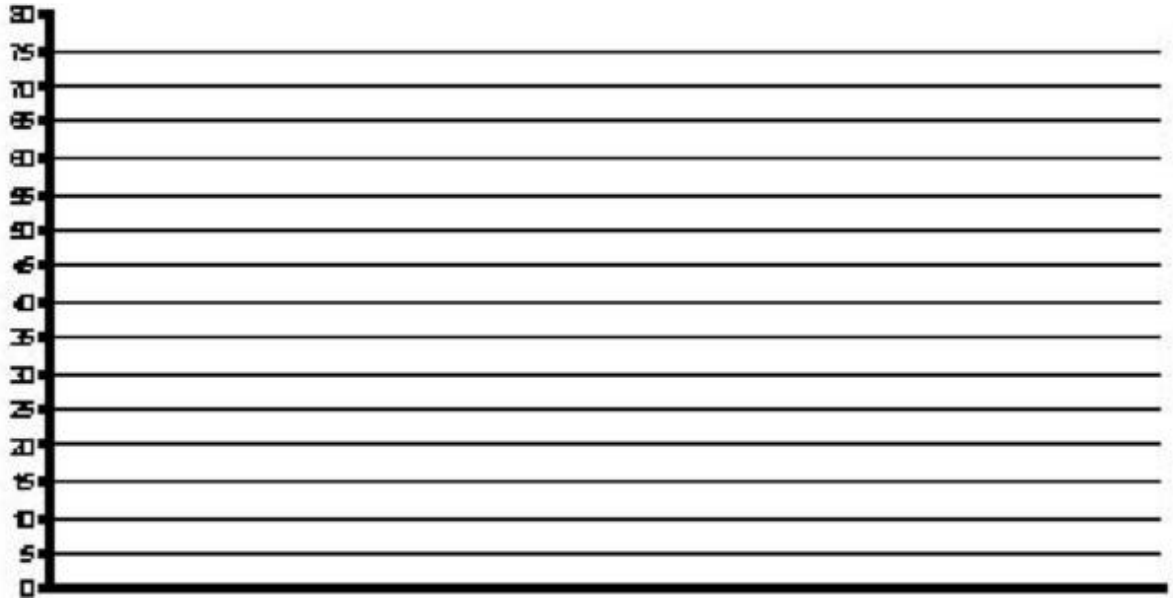


Gráfico 13.2.

RECEPÇÃO TÁCTIL



Sentado em uma posição confortável, apalpe objetos de maneira imaginária. Mais tarde, com os olhos ainda fechados, imagine o contato de cada parte do seu corpo com cada objeto.

Práticas diárias

Tabela 13.3.

Controle das distrações:

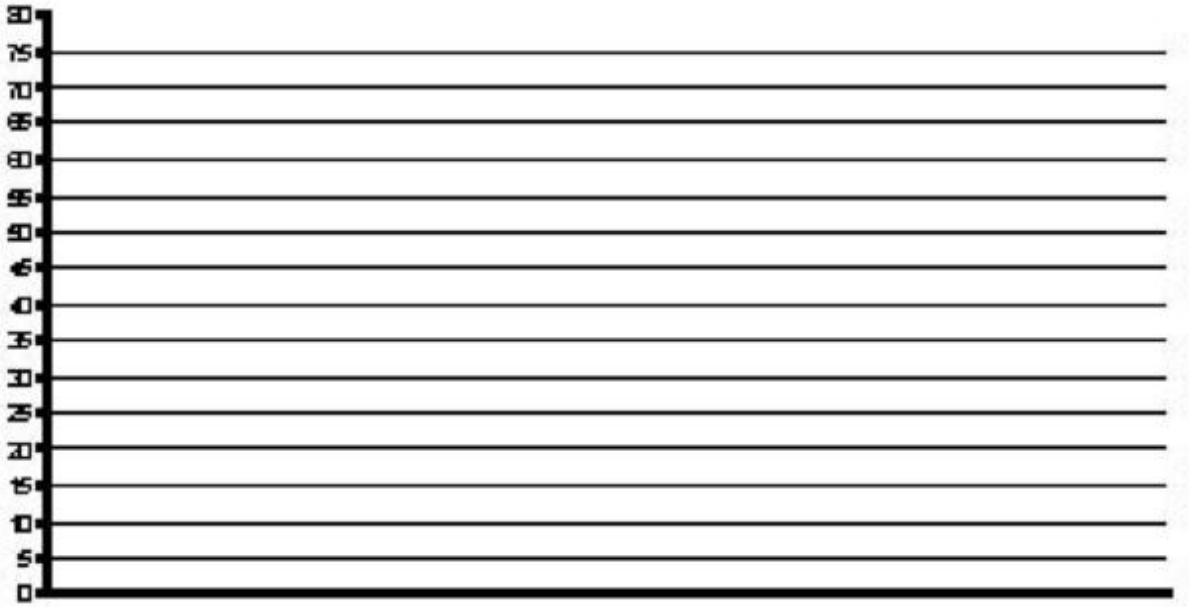


Gráfico 13.3.

RECEPÇÃO OLFATIVA

Coloque sobre a mesa algumas substâncias que exalem cheiro forte (álcool, vinagre, queijo...) e procure identificar o odor de cada uma delas, anulando os demais. Duração: quatro minutos.



Práticas diárias

Tabela 13.4.

Controle das distrações:

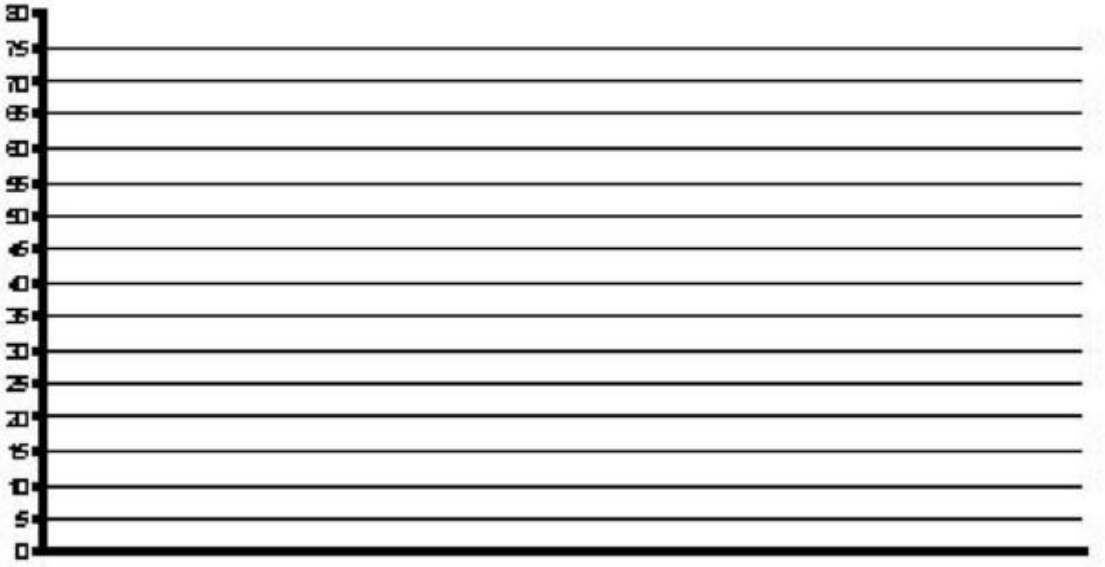
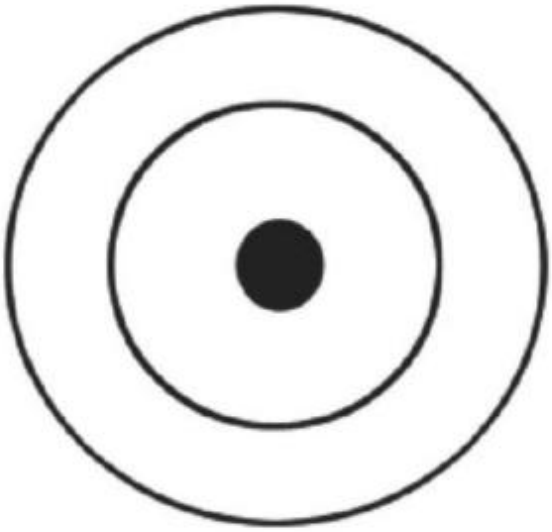


Gráfico 13.4.

RECEPÇÃO GUSTATIVA

Durante alguma refeição, reserve umas três garfadas para treinar esse exercício. Procure a cada garfada concentrar-se apenas no gosto do alimento, aproveitando toda a extensão da língua para sentir o azedo, o amargo, o doce e o ácido.



EXERCÍCIOS DE EMISSÃO

1. Com a ponta do dedo faça um desenho imaginário e abstrato sobre uma folha de papel em branco. Procure reter o maior tempo possível a imagem formada. Com o passar do tempo, será possível se exercitar com figuras mais complexas.

Práticas diárias

Tabela 13.5.

Controle das distrações:

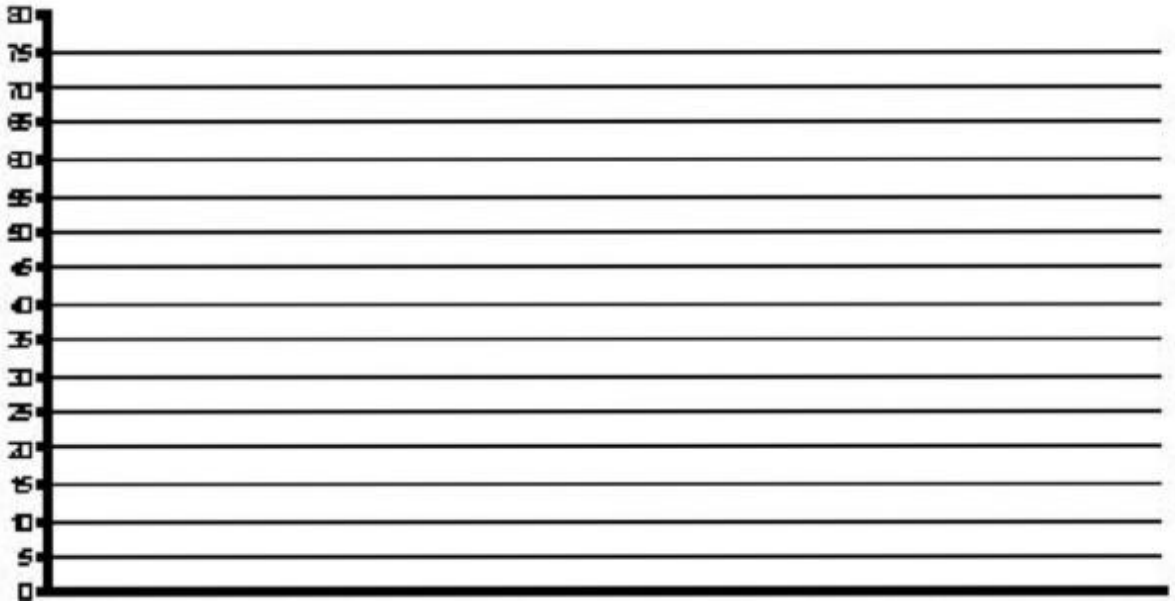
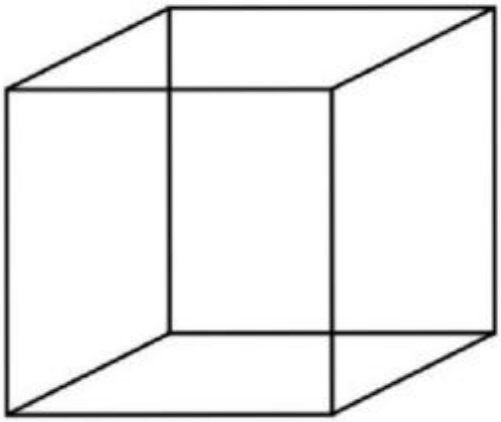


Gráfico 13.5.

2. Observe o cubo abaixo. Ele está preso no teto ou está no chão? Alterne o cubo entre as duas posições por três minutos.



Práticas diárias

Tabela 13.6.

Controle das distrações:

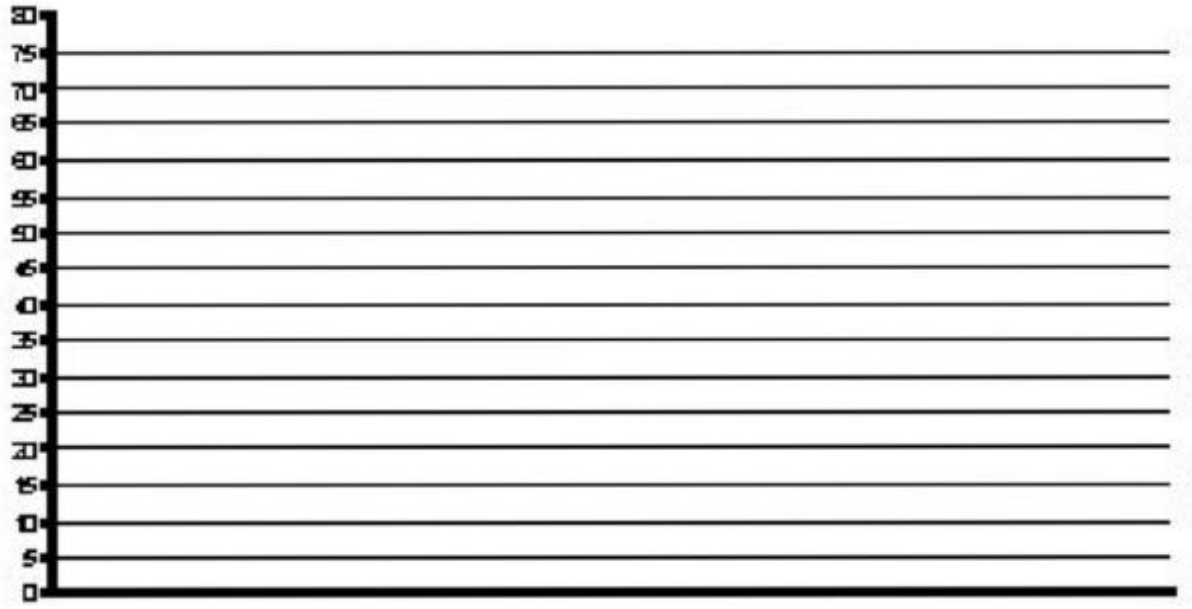
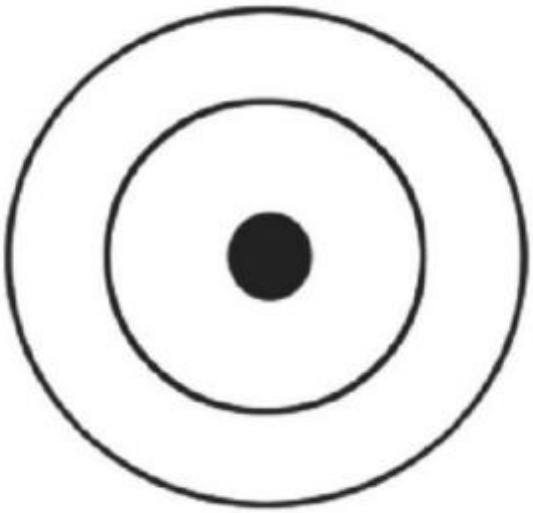


Gráfico 13.6.

3. Fixe seus olhos no ponto preto da figura abaixo. Concentre-se nele até que os círculos concêntricos se tornem invisíveis.



Práticas diárias

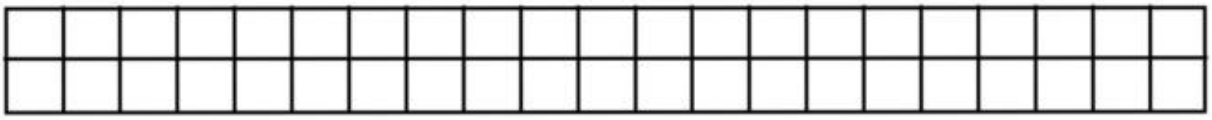


Tabela 13.7.

Controle das distrações:

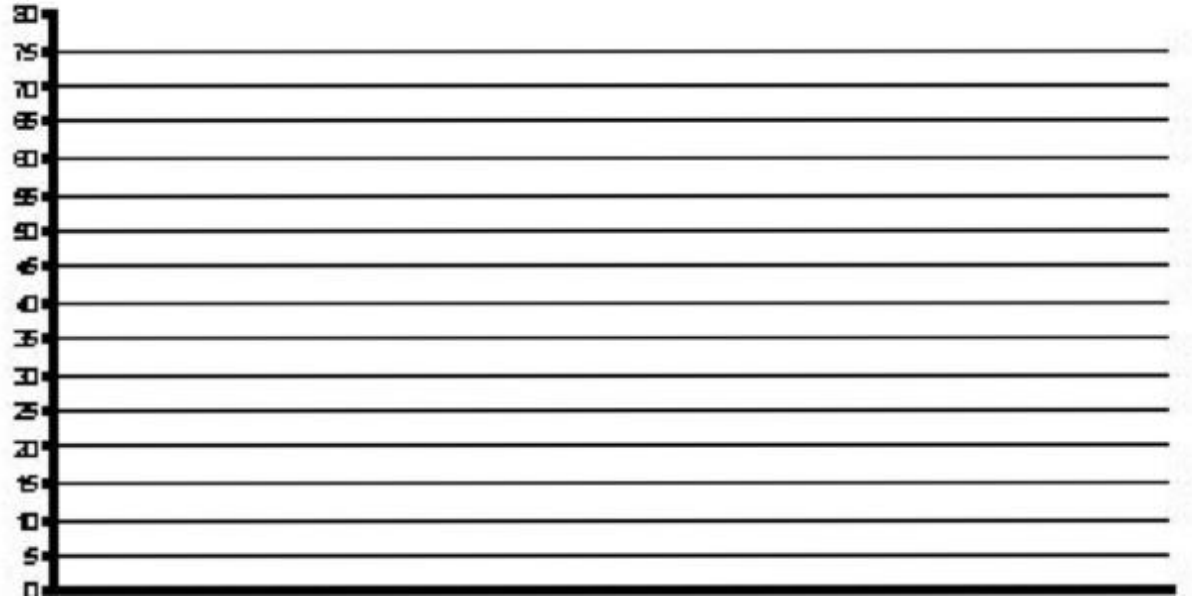


Gráfico 13.7.

4. Em uma noite estrelada, fixe seu olhar em apenas uma estrela. Concentre-se nela até que as outras estrelas se tornem invisíveis.



Práticas diárias

Tabela 13.8.

Controle das distrações:

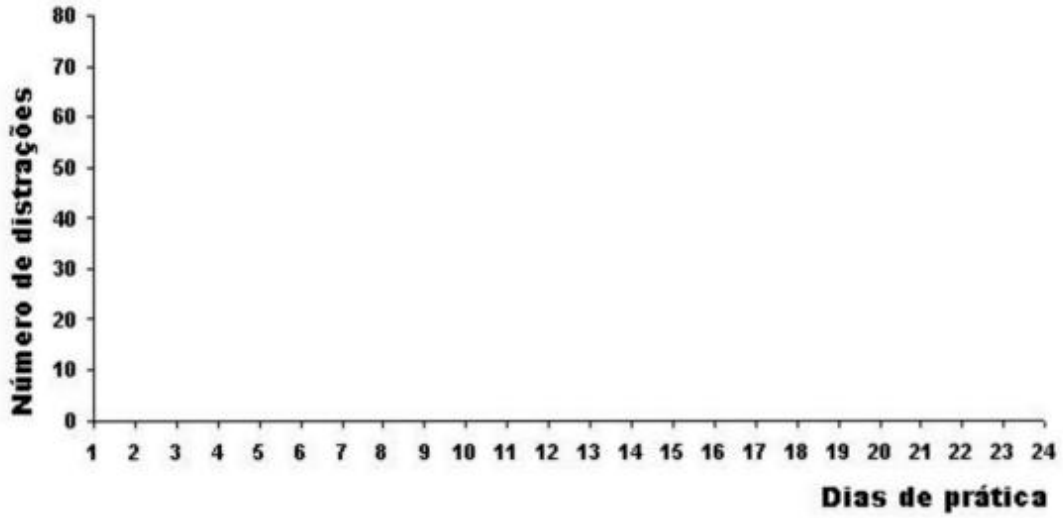


Gráfico 13.8.

A memória é manipuladora, porque é colorida pelos eventos de hoje."

Albert Einstein

CAPÍTULO 14

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De nada valerão os ensinamentos deste livro se você não mudar seus hábitos. Às vezes, vejo alguns alunos de grande potencial desistirem devido a pequenas coisas. Apenas saber os métodos não basta. Existe muita diferença entre saber o que deve ser feito e realmente fazê-lo. Já vi muitos empresários deixarem de ganhar milhões por falta de iniciativa. O dia de começar? Hoje.

A melhor forma de treinar os exercícios propostos neste livro é torná-los parte do seu cotidiano. Evite anotar. Confie em sua memória. A memória é um cofre onde se deposita confiança. Quanto mais confiança em sua memória, melhor ela irá funcionar.

Lembre-se também de usar bem o seu tempo. Benjamin Franklin costumava dizer: "Amas a vida? Então, não desperdices o tempo, pois, essa é a matéria de que a vida é feita." Use bem o seu tempo ocioso. Se você está no ponto de ônibus, por que não repassar suas palavras-chave do alfabeto fonético? Se você está esperando o seu dentista, por que não olhar para algum objeto da sala de espera como um exercício de concentração? Cuide bem do seu tempo e estará prolongando a sua vida.

Para finalizar, faço uma pergunta: Se o mundo acabasse amanhã, o que você faria hoje? Você mudar o seu estilo de vida perante o apocalipse é o primeiro sintoma de que sua vida é infeliz. O ser humano é adaptável. Não precisamos fazer apenas o que

gostamos, mas gostar do que fazemos é primordial. Seja feliz e bom trabalho intelectual.



Bibliografia

Amabis e Martho. Biologia das Células. Volume 1. São Paulo: Moderna, 1997.

BROTHERS, Joyce D. e EDWARD, P. F. Eagan. Como Desenvolver a Memória. Rio de Janeiro: Record, 1996.

BUZAN, Tony.

HeadFirst. London: Thorsons, 2002.

Head Strong. London: -horsons, 2002.

How to Mind Map. London: Thorsons, 2002.

Make the Most of your Mind. London: Pan, 1988.

Master your Memory. Newton Abbot: David & Charles, 1988.

Memory Visions. Newton Abbot: David & Charles, 1989.

Zhe Brain User's Guide. London: E. P. Dutton, 1983.

-. Use your Memory. London: BBC Books, 1989.

DELL'ISOLA, Alberto. Supermemória: Você também pode ter Uma. Editor autor. Belo Horizonte, 2006

E., Roy John. Mecanismos de la Memoria. México: Trillas, 1977.

IZQUIERDO, Ivan. A Arte de Esquecer. Rio de Janeiro: Vieira e Lent, 2004.

KATZ, Lawrence e RUBIN, Manning. Mantenha o seu Cérebro Vivo. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

LORAYNE, Harry. Como Desenvolver o Super poder da Memória. São Paulo: Best Seller, 1970.

Memory Makes Money. New York: Signet, 1989.

Secrets ofMindPower. Hollywood: Lifetime Books Inc., 1995.

LUNA, Sierra de. Mnemotecnia. Madrid: Selecciones Gráficas, 1967.

O'BRIEN, Dominic. How to Develop a Perfect Memory. London: Pavilion Books Limited, 1993.

WYCOFF, Joyce. Mindmapping. New York: Berkley Books, 1991.

YATES, Frances A. lhe Art of Memory. London: Routledge & Kegan Paul, 1966.