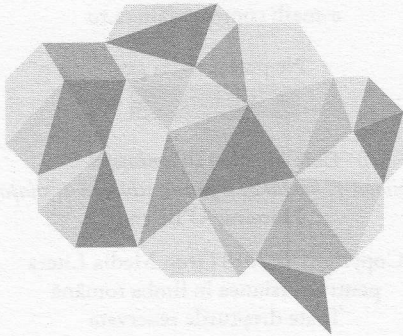


Cum _____ ÎNVEȚI să îți AMINTEȘTI



Schimbă-ți modul de a gândi
Schimbă-ți viața



București
2018

CUPRINS

Introducere	11
-------------------	----

SCURTĂ ISTORIE A MEMORIEI

Tradiții orale	17
Vechii greci	20
Romanii	22
Sortii schimbători ai memoriei	24
Memoria în epoca modernă	27

LABIRINTUL MEMORIEI

Arhitectura minții	33
<i>Exercițiul unu. PRIMA IMPRESIE</i>	36
Emisfera stângă, emisfera dreaptă	37
Unde ale memoriei	40
Tipuri de memorie	42
Formarea amintirilor	48
<i>Exercițiul doi. CÂTE CIFRE POȚI REȚINE</i>	51
Fiabilitatea memoriei	52
<i>Exercițiul trei. ORGANIZAREA UNUI FORUM AL MEMORIEI</i> ..	56
Somn, vise și amintiri	58

Memorie și învățare	60
Teorii ale uitării	63
Pierderea memoriei	66
Memoria în copilărie	69
Memorie și îmbătrânire	72

ATRAGEREA ECOURILOR

Gimnastica memoriei	77
Arta memoriei	79
Arta imaginației	83
<i>Exercițiul patru. PICTAREA UNEI CAPODOPERE</i>	
A MEMORIEI	86
Arta asocierii	88
Arta locului	90
Arta concentrării	93
<i>Exercițiul cinci. ÎNCĂLZIREA MEMORIEI</i>	
PRIN MEDITAȚIE	95
Arta observației	96
<i>Exercițiul șase. OBSERVAREA DETALIILOR</i>	98
Recapitulare și repetare	99
Memorie și sănătate	101
Memorie și simțuri	104
<i>Exercițiul șapte. CALEIDOSCOPUL MEMORIEI</i>	106
Memorie și muzică	108
<i>Exercițiul opt. PUNE ÎN SCENĂ UN CONCERT</i>	
AL MEMORIEI	110
Arta reactualizării	111

HARTA MEMORIEI

Mnemotehnică	117
Repere vizuale	120

Exercițiul nouă. CLAVIATURA DE ZECE NOTE

DIN PĂDUREA MEMORIEI	122
Metoda povestirii	124
Exercițiul zece. LANȚUL AMINTIRILOR	127
Exercițiul unsprezece. ȚESEREA UNEI POVEȘTI	
FERMECATE	129
Metoda călătoriei	131
Exercițiul doisprezece. TRECII LA ACȚIUNE	135
Exercițiul treisprezece. SĂLAȘUL MEMORIEI	137
Sistemul DOMINIC	138
Sistemul număr-formă	141
Hărți Mentale	144

MEMORIA ÎN ACȚIUNE

Potrivirea numelor cu chipurile	149
Exercițiul paisprezece. CE ASCUNDE UN NUME?	151
Reținerea datelor	152
Exercițiul cincisprezece. JURNALUL MENTAL	154
Găsirea cuvântului potrivit	156
Exercițiul șaisprezece. RAIUL REBUSIȘTILOR	158
Memorarea discursurilor	160
Jocuri și memorie	163
Exercițiul șaptesprezece. MEMORAREA CĂRȚILOR	167
Memoria la școală	168
Lectură și memorie	170
Exercițiul optsprezece. EVALUAREA,	
ASIMILAREA, MEMORAREA	172
Citire rapidă	174
Exercițiul nouăsprezece. VERIFICAREA ÎNȚELESULUI ..	176
Tehnici de recuperare rapidă	178
Exercițiul douăzeci. LIMPEZIREA ALBIEI MEMORIEI ..	180

Respect pentru oameni și cărți

Viața prin detalii	183
Masajul memoriei	185
Gestionarea provocărilor vieții	188
<i>Exercițiul douăzeci și unu. CĂLĂTORIA PENTRU</i>	
INTERVIU	190
Călătorie în timp	191
<i>Exercițiul douăzeci și doi. VALORIFICAREA</i>	
ANILOR DE ȘCOALĂ	193
Detașare de trecut	194
<i>Exercițiul douăzeci și trei. DEZARMAREA UNEI</i>	
AMINTIRI	196
Lumea emoțiilor	197
<i>Exercițiul douăzeci și patru. REAPRINDEREA</i>	
SCÂNTEII	199
Păstrarea minții veșnic tinere	200
<i>Exercițiul douăzeci și cinci. TRASAREA</i>	
LEGĂTURILOR	202
Memoria în viitor	203
<i>Bibliografie</i>	205
<i>Mulțumiri</i>	207

INTRODUCERE

„Bună, Dominic. Cum de participi anul acesta? Am auzit că ai patruzeci și doi de ani.“ Iată întrebarea pe care mi-a pus-o un student american de șaptesprezece ani, în prima zi a Campionatului Mondial de Memorie din 1999. Am aflat că își exersase memoria preț de șase ore pe zi, în ultimele șase luni, și venise la Londra cu un singur scop: să devină campion mondial al memoriei.

Deși cred că întrebarea făcea parte din strategia lui de joc, nu puțini ar găsi comentariul deplasat. Un student sclipitor de șaptesprezece ani are un avantaj clar în fața unui moșneag de patruzeci și doi, ca mine. La urma urmei, nu se spune că memoria începe să te lase odată cu trecerea anilor?

Până în 1988, împărtășeam și eu aceeași părere, perpetuând un bine cunoscut mit despre memorie, anume că vârsta e sinonimă cu uitarea. În 1988, însă, am luat parte la un eveniment care avea să-mi schimbe viața. Am asistat la performanța lui Creighton Carvello, care a memorat în mai puțin de trei minute un pachet de cărți amestecate la întâmplare – o ispravă care l-a ajutat să intre în Cartea Recordurilor. Eram stupefiat. Cum se poate să înlănțui în ordine perfectă cincizeci și două de informații, fără

Resp legătură între ele, într-un timp atât de scurt? Însuflețit și dornic să descopăr secretul lui Creighton, m-am înarmat cu un pachet de cărți și, vreme de trei luni, am cercetat potențialul memoriei din dotare. A urmat un curs practic pentru învățare accelerată. Într-un adevărat proces de selecție naturală, am renunțat la ideile nereușite și le-am rafinat pe cele care dădeau rezultate. Pe măsură ce progresam, simțeam că trezesc uriașul din mine. Pentru prima oară de când mă știam, nu doar memoria, ci și puterea mea de concentrare și imaginația dezvăluiau un potențial de care nu fusesem vreodată conștient. Descopeream, fără să-mi dau seama, arta memorării și tehnicile de memorare întrebunțate de vechii greci cu peste două mii de ani în urmă.

FIXEAZĂ-ȚI O ȚINTĂ

În prima zi de exersare a memoriei nu-ți vei aminti mai mult de două sau trei articole de pe listă. A doua zi îți vei aminti zece. Săptămâna următoare, douăzeci. Iată câteva recorduri la care să aspiři!

În 1999, am memorat într-o oră ordinea a optsprezece pachete de cărți de joc amestecate (936), fără să greșesc. În 2002, la Simpsons-In-The-Strand, din Londra, am memorat o înșiruire aleatorie alcătuită din 54 de pachete de cărți. Cele 2808 cărți au fost amestecate laolaltă, iar fiecare carte mi-a trecut doar o singură dată prin fața ochilor. Am reprodus întreaga înșiruire făcând doar opt greșeli. La ora actuală dețin recordul mondial pentru cele mai multe cărți memorate la prima vedere. Ben Pridmore este momentan deținătorul recordului pentru cel mai scurt timp de memorare a unui pachet de 52 de cărți, anume 24,68 secunde, performanță realizată în 2008.

Respectăm dreptul tău la viață și cărți

După trei luni de exersare a memoriei, aveam senzația că am primit un creier nou. La scurtă vreme am intrat eu însumi în Cartea Recordurilor, memorând la o singură privire nu unul, ci șase pachete de cărți amestecate aleatoriu. Eram uimit și impresionat de capacitatea creierului meu și totodată plin de amărăciune că nu mă învățase nimeni să-mi folosesc mintea la nivelul ăsta pe vremea când mă chinuiam cu examenele.

Când eram mic, am fost diagnosticat cu dislexie. Pe deasupra, mi s-a spus că sunt incapabil să mă concentrez sau să rețin lecțiile predate în clasă. Ca urmare, nu am avut un parcurs educațional strălucit și m-am lăsat de școală la șaisprezece ani. Ce păcat că nu cunoșteam tehnicile prezentate în această carte. Chiar și în ziua de azi, când știm mult mai multe despre creier și despre procesul de învățare, copiii nu sunt instruiți să învețe eficient. De ce? Recunosc că întrebarea mă depășește.

În ultimele decenii, am fost preocupați să ne tonifiem trupurile, să ne înfrumusețăm, astfel că ne-am direcționat dieta și stilul de viață spre sănătatea fizică. Acum, că am trecut în noul mileniu, mi se pare potrivit să ne exersăm și să ne îngrijim de sănătatea centrului de comandă al corpului – creierul.

Speranța mea e că, lecturând această carte și încercând exercițiile propuse de mine, vei descoperi uriașul din tine – și ce uriaș!

Apropo, moșneagul de patruzeci și doi de ani a devenit pentru a șasea oară campion mondial la memorie.

DOMINIC O'BRIEN

SCURTĂ ISTORIE A MEMORIEI

DIN ANTICHITATE PÂNĂ ÎN PREZENT

Am putea privi memoria ca pe una dintre cele mai vechi arte ale omenirii. Pentru străbunii noștri, nu era doar un mijloc de supraviețuire, ci o parte integrantă din viața de zi cu zi. În absența tiparului, istoria se consemna pe paginile memoriei. Era modalitatea noastră de a sorta informațiile care ne ajutau să înțelegem lumea. Neavând la dispoziție prea multe surse la care să se raporteze, oamenii din vechime erau nevoiți să memoreze datele și cifrele necesare: o îndeletnicire specifică intelectului și imaginației. În Antichitate, succesul era condiționat de o memorie solidă: barzi precum Homer își memorau compozițiile cu mult înainte ca acestea să fie așternute pe hârtie, în vreme ce politicienii, teologii și filozofii țineau cuvântări elocvente pentru a-și convinge ascultătorii, apelând la repere de memorare bine fixate în minte. În acest capitol, vom examina felul în care memoria a fost întrebuințată și înțeleasă de-a lungul veacurilor.

TRADIȚII ORALE

Printre cele mai frumoase povești pe care le auzim atât în copilărie, cât și la vârsta maturității sunt cele despre străbunii noștri, povești care au străbătut ramurile arborelui nostru genealogic aidoma unei armate de furnici hotărâte. Fiecare repovestire comportă, pe alocuri, mici modificări, câte-o înfloritură sau exagerare pentru a ține captivă atenția tânărului și nerăbdătorului ascultător, sau poate câteva născociri care să umple lacunele stingheritoare din șirul întâmplărilor. Astfel, amintirile sunt înprospătate și pot fi transmise cu mai multă ușurință generațiilor viitoare. Și, totuși, volumul de date rămâne în esență neschimbat. Ascultând zeci de povești ne facem o imagine despre trecutul nostru. Putem studia o veche fotografie de familie, însă, fără contextul oferit de amintiri (fie nemijlocit, fie la mâna a doua), aceste documente nu sunt decât enigme vizuale.

Dacă ne întoarcem în timp, înainte de inventarea agendei personale, înainte de apariția jurnalelor sau chiar a scrisului, suntem martorii unei epoci în care singurul mijloc de a transmite amintirile de la o generație la alta era tradiția orală. Lucrurile care nu erau povestite în beneficiul altora vor fi dispărut din

conștiința colectivă, uitate pe veci. Ca atare, anticii puneau mare preț pe memorie, conștienți fiind că, fără memorie și amintiri povestite, tezaurul lor cultural va dispărea. Existau câteva biblioteci în Atena antică, precum și un negoț restrâns cu cărți, însă acestea nu puteau înlocui un înțelept cu memorie de elefant.

Cu toții avem o idee vagă despre marele rapsod Homer, ale cărui performanțe de povestitor sunt la fel de eroice precum vitejiile eroilor greci și troieni pe care i-a cântat în compozițiile sale. A pornit de la câteva formule poetice ponosite, a brodat în jurul unui material bine cunoscut și a folosit probabil scrisul ca un suport auxiliar, cel puțin în cazul *Iliadei*, care conține 16 000 de versuri și a cărei recitare ar fi durat patru sau cinci seri la rând. Fără îndoială că memoria lui excepțională a stat la temelia îndeletnicirii sale de rapsod.

Probabil că marile epopei homerice au cunoscut mai multe modificări până ce au fost așternute, într-un târziu, pe hârtie. Prin contrast, tradiția vedică a vechilor hinduși stipula că orice imprecizie în recitarea imnurilor sacre ale *Rigvedei* producea un dezechilibru în cosmos, cu urmări nefaste pentru omenire. Pentru a preveni catastrofa, preoții vedici își exersau cu grijă memoria pentru a nu permite greșelilor să se strecoare, ceea ce a generat un fenomen destul de neobișnuit: o scriptură izvorâtă din tradiția orală, considerată foarte apropiată de forma sa originală, vorbită.

Povestitul e un mod firesc de a petrece nopțile lungi de iarnă la sat, iar aici, trecând în Evul Mediu, găsim o posibilă explicație pentru miturile nordicilor: lungi istorisiri despre zei, giganți, dragoni și metamorfoze ciudate, ale căror origini se pierd în negura timpului, dar aparțin, fără îndoială, tradiției orale. Conținutul extrem al acestor mituri pare anume făcut

Respect pentru oameni și cărți

pentru memorare – o legătură clară între supranatural și memorabilitate pe care o regăsim în cele mai eficiente sisteme de memorare din ziua de azi. La urma urmelor, ce poate fi mai captivant decât Ragnarok, ultima bătălie apocaliptică dintre zei și giganți, care marchează sfârșitul lumii în mitologia nordică? Odată auzite, e greu să uiți aceste povestiri.

VECHII GRECI

Termenul „mnemonic“ (cu care descriem dispozitivele care ajută memoria) e legat de Mnemosyne, zeița greacă a memoriei care cunoștea deopotrivă trecutul, prezentul și viitorul. Se credea că din ea izvorăsc viața și creativitatea (ca urmare a rolului său de mamă a celor Nouă Muze, sursa de inspirație pentru toate formele de literatură, știință și artă). Mai mult, mitul spune că muritorul care va bea din Lethe, râul morții, își va pierde pentru totdeauna amintirile. Aceste legături cu mitul ne duc la concluzia că, pentru vechii greci, memoria reprezenta sursa inspirației și că pierderea ei echivala cu moartea. Era, astfel, o facultate ținută la mare cinste.

Simonide din Ceos, poet grec care a trăit pe la jumătatea secolelor al V-lea–al VI-lea î.Hr., este așa-numitul „părinte“ al exersării memoriei. După o cuvântare ținută cu ocazia unui banchet, Simonide a fost înștiințat că îl așteaptă doi bărbați la intrare. De cum a ieșit afară, clădirea s-a prăbușit, iar toți oaspeții și-au pierdut viața. (Cei doi bărbați nu erau de găsit, dar se spune că ar fi fost zeii gemeni Castor și Polux, care l-au scăpat pe Simonide de la moarte grație laudelor pe care poetul le adusesese zeilor în cuvântarea sa.) Trupurile neînsuflețite ale oaspeților erau prea mutilate pentru a fi recunoscute de

Respect pentru oameni și cărți.

familiei, însă Simonide și-a amintit unde șezuse fiecare mesean în timpul banchetului și astfel le-a stabilit identitatea.

Cu o singură lovitură, Simonide demonstra primul principiu al memoriei, cel al locului. Alăturând imaginea unui lucru pe care dorim să-l memorăm cu un loc anume, de pildă încăperile dintr-o casă sau scaunele din jurul mesei din sufragerie, dăm o structură logică unui grup de obiecte care, în mod obișnuit, nu au nimic în comun, făcându-le astfel mai ușor de reținut. Pentru a reține orice înșiruire de informații (de la nume la liste de cumpărături sau idei principale într-o cuvântare), practicantul tehnicii locului va reface mental drumul prin locul în care și-a închipuit că e stocată informația. În mod curios, cuvântul englezesc „topic“ (subiect sau temă) provine din grecescul „topos“, adică loc.

Deși se presupune că scrierile grecești despre memorie s-au pierdut în urmă cu multe secole, tehnicile descrise s-au păstrat în textele romane redactate între secolul I î.Hr. și secolul I d.Hr. (vezi pagina următoare). De aici aflăm că grecii au conceput și ulterior dezvoltat o serie de instrucțiuni care asigurau funcționarea fiabilă a metodei locului. De pildă, s-au gândit că locul ar trebui să fie cunoscut persoanei care memorează și împânzit cu cât mai mulți oameni și acțiuni pentru ca imaginile stocate acolo să fie mai ușor de reținut. Grecii credeau că simțurile și mai cu seamă văzul joacă un rol important în memorare. Se pare că Aristotel ar fi recunoscut importanța asocierilor – crearea de conexiuni mentale reprezentând calea scurtă și logică de a stoca și recupera o amintire. Ne vom reîntâlni cu aceste idei mai târziu, acestea fiind și astăzi relevante pentru îmbunătățirea memoriei.

*Măreață
și frumoasă
este această
invenție
numită
memorie,
mereu utilă
atât învățării,
cât și vieții.*

DIALEXIS,
400 î.Hr.