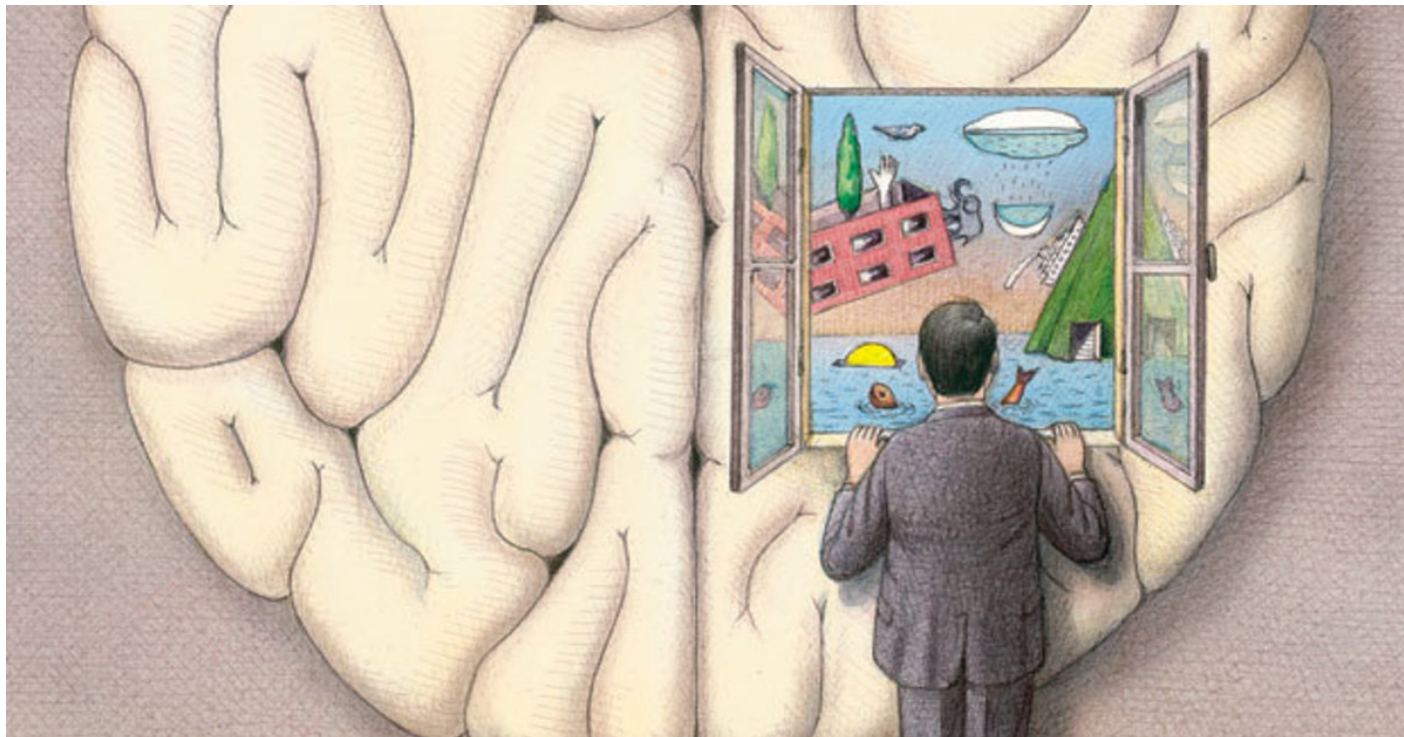


Memoria și Amintirea: 10 lucruri pe care trebuie să le știi!



Memoria și aducerea aminte nu funcționează deloc asemenea unui computer, dar asta le face cu atât mai interesant de înțeles și de experimentat. „Dacă ne-am aminti totul, atunci, de cele mai multe ori, am fi ca și bolnavi și nu ne-am aminti nimic”, spune William James.

Deseori se spune că o persoană este suma memoriilor sale.

Memoria și amintirile tale sunt ceea ce te fac să fii ce ești.

În pofida acestui lucru, memoria și amintirea sunt înțelese greșit, de aceea mulți oameni spun că au o “memorie proastă”. Este, în mare parte, din cauza analogiilor pe care le avem la îndemână - cum ar fi memoriile computerelor nu ne ajută. Memoria și amintirea umană sunt vast mult mai complicate și mai încâlcite decât memoriile găsite în laptopuri, tablete sau telefoane.

Aici sunt cele 10 puncte menite să te ajute în psihologia memoriei și amintirii (este bazată pe recenzia excelentului capitol al distinsului expert în memorie Profesor Rober A. Bjork, UCLA):

1. Memoria nu se degradează

Toată lumea a experimentat frustrarea de a nu putea să-și amintească ceva din memorie. Poate fi numele cuiva, denumirea de "judecătorie" în franceză sau unde a parcat mașina. Deci, ar părea evident că memoria se strică, asemenea unui fruct căzut. Dar cercetările tind să contrazică acest lucru. În schimb, mulți cercetători consideră că memoria are capacitate infinită. Totul este stocat acolo, dar fără repetiții, amintirile devin mai greu de accesat. Asta înseamnă că nu amintirea dispare ci că se „pierde” abilitatea de a o accesa.

2. Să uiți te ajută să înveți

Idea de uitare pentru a te ajuta să înveți este contra-intuitivă, dar imaginează-ți-o astfel: imaginează-ți că ai produs un creier din care poți accesa orice amintire. Când acest creier uimitor ar încerca să-și amintească unde este mașina parcată, își va reaminti imediat toate mașinile pe care le-a văzut parcate vreodată, și apoi ar avea de sortat din toate.

Evident că cea mai interesantă este cea mai recentă. Și asta este general adevărat pentru toate amintirile. Evenimentele întâmplare recent sunt mult mai importante decât cele petrecute acum mult timp.

Pentru a face un super-creier mai rapid și mai folositor în lumea reală ar trebui să construiești și un sistem care să se descotorosească de informațiile vechi și nefolositoare. De fapt, bineînțeles, cu toții avem acel super-creier cu un sistem de eliminare: o numim „uitare” .

De aceea uitarea te ajută să înveți: pe măsură ce informațiile mai puțin relevante devin inaccesibile, rămâne informația care este cea mai importantă pentru supraviețuirea de zi cu zi.

3. Amintirile „uite” pot trăi din nou

Mai este încă un element pe lângă lipsa degradării memoriei. Este ideea despre faptul că, deși amintirile devin mai greu de accesat, ele pot fi reînviată.

Până și amintirile pe care de mult nu ai mai fost capabil să le accesezi pot fi reînviată. Într-adevăr, este apoi reînvățat mult mai ușor decât o informație nouă.

De exemplu, studiile au arătat că o anumită poziție a corpului, un anumit parfum, o culoare au puterea să reînvie amintiri de mult uitate.

Este exact că și în cazul mersului pe bicicletă pe care nu-l uiți niciodată, dar nu se aplică doar la îndemânarea pe două roți, se aplică, de asemenea, și memoriei și reamintirii.

4. Readucerile aminte alterează memoria

Deși este un fundament al memoriei și amintirii, ideea de alterare a amintirii prin reamintire pare intuitiv greșită. Cum poate reamintirea unei amintiri să o schimbe? Păi, doar prin reamintirea unei amintiri, ea devine mai puternică decât celelalte amintiri. Să parcurgem un exemplu simplu. Să spunem că, odată, de ziua ta, în copilărie, ai primit o navă spațială Lego. Ori de câte ori îți reamintești acea amintire, celelalte lucruri pe care le-ai primit de ziua ta în acea zi devin mai puțin interesante prin comparație.

Procesul reamintirii, în cazul acesta construiește, de fapt, activ trecutul, sau cel puțin părți din trecut pe care ți le amintești.

Acesta este doar începutul. Pot fi create amintiri false prin acest proces de falsă reamintire a trecutului. Într-adevăr, psihologii au experimentat implantarea amintirilor false.

Se naște ideea că, efectiv, simplul act de rememorare schimbă memoria prin alegerea căror amintiri să le rememoreze.

5. Memoria este instabilă

Faptul că prin simpla reamintire a memoriilor se schimbă amintirile înseamnă că este relativ instabilă. Dar oamenii tind să se gândească la memorie ca fiind relativ constantă: uităm ce am uitat și, deci ne gândim că nu vom mai uita în viitor ceea ce știm acum.

Asta înseamnă că studenții, în mod particular, subestimează cu mult cât efort este necesar pentru a alipi materia de memorie. Și nu sunt singuri. Asta ne duce la...

6. Prejudicata previziunii

Toată lumea trebuie să fi simțit asta. Ai o idee atât de grozavă că te gândești că este imposibil s-o uiți vreodată. Așa că nu te obosești să o notezi. În zece minute ai uitat-o și nu se mai întoarce niciodată. Vedem același lucru și în laborator.

Întru-un studio făcut de Koriat și Bjork (2005) subiecții erau învățați perechi de cuvinte cum ar fi "lumină-lampă", pentru ca apoi să fie rugați să estimeze cât de probabil este ca ei să răspundă "lampă" atunci când cuvântul "lumină" apare rapid. Sunt total siguri pe ei și motivul este prejudicata previziunii. Când primesc, mai târziu, cuvântul "lumină", tot felul de lucruri le vin în minte ca de exemplu "bec" sau "umbră" și răspunsul nu este nici pe departe așa de ușor precum prevăd ei.

7. Când reamintirea este ușoară, învățarea este puțină

Ne simțim isteți când ne amintim ceva instant și stupid după foarte mult timp. Dar în termenii învățării, ar trebui să ne simțim exact invers. Când ceva revine în minte imediat, nu avem nevoie să muncim să ne-o amintim, deci nu apare învățarea. Când trebuie să muncim mult pentru a o readuce în conștient, se întâmplă ceva minunat:

învățăm.

Când memoria oamenilor este testată, cu cât mai mult efort depus pentru a reconstrui, sau a reconstrui o amintire în mod specific, cu atât mai mult devine memoria noastră mai puternică. De aceea tehnica de învățare corectă necesită întotdeauna testare pentru că doar prin a porni dintr-o informație nu este îndeajuns de bun: învățarea necesită eforturi de reamintire.

8. Învățarea depinde foarte mult de context

Ți-ai dat seama vreodată că dacă înveți într-un context, cum ar fi o sală de clasă, devine dificil să rememorezi informația când contextul se schimbă?

Asta este pentru că învățarea depinde foarte mult de cum și unde o faci: depinde de cine este acolo, ce este în jurul tău și cum înveți.

Se pare că oamenii învață o informație cel mai bine când le este prezentată în diferite feluri și contexte. Când învățarea depinde atât de mult de context, nu este captată bine sau nu rămâne la fel de bine imprimată de-a lungul anilor.

Aveam un prieten la Universitate care jură că dacă stătea pe un scaun sau în picioare, drept, lângă un zid îl ajuta să recapituleze mai bine. Obişnuiam să râd de el, dar exista o metodă în nebunia lui.

9. Memoria, reîncărcată

Dacă vrei să înveți tenis, este mai bine să petreci o săptămână antrenându-te la servă, o alta repetând loviturile de dreapta și o alta repetând loviturile de stânga, și tot așa? Sau este mai bine să le amesteci pe toate, serve, lovituri de stânga și de dreapta în aceeași zi?

Se pare că reținerea pe termen lung a unei amintiri face mai ușoară rememorarea ei dacă modalitatea de învățatură a fost mixtă. Aceasta este la fel de adevărat la învățatura motrică, ca la tenis, cât și în cazul memoriei declarative, ca de exemplu care este capitala Venezuelei? (pentru a te salva de o căutare pe Google: este Caracas).

Problema că învățatul folosind această este un început tare prost. Dacă exersezi serva și apoi, imediat treci la lovitură de dreapta, atunci vei "uita" cum se servește. Deci simți că lucrurile o iau în jos în felul ăsta și că e mai bine să repeți serve într-una. Dar pe termen lung, această amestecătură ajută la învățarea cea mai bună.

O explicație la întrebarea de ce funcționează asta este „reluarea ipotezei”. Ori de câte ori trebuie să schimbăm sarcinile trebuie să “reînviem” memoria. Acest proces de „reînviere” întărește învățatura.

10. Învățarea este sub controlul tău

Consecința practică a acestor amintiri este că de cele mai multe ori este subestimat

cât de mult control avem asupra memoriei și a reamintirii.

De exemplu, oamenii tind să creadă că unele lucruri sunt, prin natura lor, mai greu de învățat, așa că renunță.

Oamenii, la fel, tind să creadă că trecutul este fix și s-a dus; nu poate fi schimbat. Dar cum ne reamintim și ne gândim că poate fi schimbat? Reamintirea unor memorii ne poate ajuta să reinterprețăm trecutul și să ne pună pe o linie bună pentru viitor. De exemplu, studiile au arătat că oamenii pot să alunge amintiri negative și dureroase prin concentrarea pe unele mai pozitive.

Până la urmă, memoria și reamintirea nu sunt atât de slabe pe cât ni le imaginăm noi. Poate nu o funcționa ca cea a unui computer, dar asta este ceea ce o face atât de fascinant de înțeles și experimentat.

Sfatul meu: pentru a-ți îmbunătăți capacitatea de memorare, este bine să îți antrenezi memoria prin rezolvarea unor probleme de gândire, cuvinte încrucișate, practicarea unei diete sănătoase și a exercițiilor fizice care reduc stresul. De asemenea, cercetătorii de la Universitatea Sheffield din Marea Britanie și de cei de la Universitatea Bochum din Germania au arătat că și somnul îndelungat reprezintă cheia procesului de învățare și a celui de memorare. Ei sugerează că cea mai bună perioadă pentru învățarea unor lucruri noi este intervalul de dinainte de somn. De asemenea, au subliniat, de importanța lecturii înainte de a merge la culcare.

Inspiratie [AICI](#)

Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință

*Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor