

## Como é Mesmo o Seu Nome? - Parte II

Autoria de André Brasil

É chato esquecer o nome de alguém que você conhece, não é? A pessoa te reconhece e te chama pelo nome, mas você não tem idéia de qual é o nome dela. O pior é que vocês já se encontraram mesmo, mas você não se lembra... Situações como estas costumam ser constrangedoras e todas se resumem a um mesmo problema: sua memória anda curta.

Pensando nisso, na última semana começamos a discutir algumas técnicas para facilitar a memorização de nomes. De fato, vimos que existem estratégias para memorizar qualquer tipo de informação, de forma a facilitar sua recuperação.

Eu aprendi uma das formas mais simples e interessantes de fazê-lo em uma locadora de vídeo anos atrás. Um dos funcionários da empresa estava tentando se lembrar do nome de um ator e não conseguia. Neste momento ele começou a dizer: A...B...C... e assim progressivamente até que, ao chegar no "K", disse "Kirk Douglas!".

Este é um procedimento surpreendente, pois você não precisa "tentar" lembrar, basta executar a técnica que o nome aparece em sua mente. Visualize as letras do alfabeto pausadamente e ao mesmo tempo pense na fisionomia da pessoa cujo nome você procura lembrar. Tente também rever imagens das experiências que você já teve ao lado dela, sejam conversas, encontros, etc. Pode ter certeza que se você seguir a seqüência corretamente a técnica funcionará.

Ao longo dos anos aprendi alguns refinamentos deste método como, por exemplo, o uso de etiquetas. A base para o uso delas é a associação de uma determinada imagem a cada letra do alfabeto. Podemos, por exemplo, associar abacaxi à letra "A", bola à "B", camelo para "C", e por aí vai. Você pode escolher a imagem que quiser para cada letra, contanto que a use sempre, sem alterá-la.

Feita a ligação, tudo o que você precisa fazer é conectar a primeira letra do nome de todos que conhecer (através da etiqueta correspondente) a uma característica marcante da pessoa.

Certa vez, em um congresso, eu fui apresentado a uma moça chamada Paula. Para evitar o esquecimento procurei nela uma destas características que se destacam e percebi que ela usava uma espécie de gravata com estampa de bichinhos.

A cena me pareceu um tanto quanto estranha e por isso mesmo eu a usei como base para a memorização. Tendo associado previamente a imagem de um peru à letra "P", imaginei a mulher girando loucamente com a ave pendurada na gravata. Todas as vezes que nos reencontramos naquele dia, me lembrei da cena absurda e logo, com a letra "P" em mente, não cometi nenhuma gafe.

Apesar daquela gravata ser um ótimo chamariz no momento e de ter funcionado perfeitamente como ferramenta de reforço para a memória, se eu só a encontrasse no dia seguinte, ela poderia não estar mais usando o acessório, e então a técnica não funcionaria. Por isso, eu recomendo o uso de atributos físicos com as etiquetas, já que eles não podem ser trocados do dia para a noite.

Se ela tivesse um nariz grande, eu imaginaria o peru empoleirado nele; se tivesse um cabelo volumoso, eu pensaria na ave se escondendo dentro dele. Estes são apenas alguns exemplos, porém é a sua criatividade que deve ditar as associações.

Uma outra maneira de conseguir o mesmo efeito tem como origem a Programação Neuro-Linguística. Para quem não conhece, a PNL é baseada na maneira como as pessoas aprendem através dos três sentidos primários de visão, audição e tato.

Segundo especialistas da área, para se lembrar de nomes, o primeiro passo é se concentrar realmente na pessoa, ouvindo-a dizer seu nome. Pesquisadores do cérebro descobriram que a maior razão para o esquecimento do que aprendemos auditivamente é a chamada "conversa interna". Quando pensamos, nós utilizamos os mesmos nervos auditivos que o ouvido precisa para processar o som externo. Como conseqüência, é quase impossível lembrar de algo ao mesmo tempo em que pensamos no que dizer em seguida.

Tendo se concentrado no nome que você vai aprender, repita-o para si mesmo três vezes enquanto olha para a pessoa, e imagine que você pode ver o nome escrito na testa dela com tinta spray, ainda escorrendo como se fosse uma pichação.

Use também a sensação cinestésica de "tato", imaginando como seria escrever o nome da pessoa com seu dedo enquanto o visualiza e repete para si mesmo. Se quiser, você pode mover o dedo em micro-movimentos musculares, como se estivesse realmente escrevendo. Isto ajudará a codificar profundamente o nome em sua neurologia.

Lembre-se que a boa memória é fruto da prática e que se você utilizar qualquer uma destas técnicas com todos que conhecer, em breve elas se tornarão automáticas e serão aplicadas inconscientemente sempre que encontrar alguém novo.