

O tehnică de stimulare a memoriei inventată de vechii greci poate duce la o ameliorare spectaculoasă și de durată a memoriei unei persoane, relevă un studiu care sugerează că mulți dintre noi au rezerve neutilizate de memorie, relatează The Guardian vineri în ediția sa electronică.

După ce și-au cultivat timp de șase săptămâni un "palat al memoriei" intern, oamenii au putut să crească cu peste 100% numărul de cuvinte pe care le-au reținut într-o scurtă perioadă de timp și capacitatea lor în acest sens a rămas una impresionantă luni de zile după aceea. Tehnica, care presupune invocarea unor imagini vii ale obiectelor într-un cadru familiar, este atribuită poetului grec Simonide din Keos și este o metodă favorită a așa-numiților "atleți" ai memoriei.

Studiul a mai arătat și că, după numai 40 de zile de antrenament, activitatea din creierul persoanelor supuse acestei instruirii a început să semene mai mult cu cea a creierelor celor mai mari campioni la competițiile de memorare, ceea ce sugerează că antrenamentul pentru dezvoltarea memoriei poate modifica conexiunile creierului în moduri subtile, dar puternice.

Nils Müller, om de știință în domeniul neurologiei la Universitatea Radboud și coautor al studiului, a declarat: "Una dintre întrebările inițiale era dacă atleții memoriei au creiere cu conexiuni diferite. Au un dar natural care nu poate fi învățat?"

Răspunsul, poate surprinzător, a fost nu. Realizări ale memoriei precum amintirea a sute de numere binare sau o abilitate ca a lui Sherlock Holmes de a ține minte toate fețele sunt probabil datorate orelor de antrenament folosind tehnicile mnemonice potrivite, cred oamenii de știință.

Pentru realizarea studiului, publicat în revista Neuron, au fost adunați laolaltă 23 din cei 50 cei mai buni atleți participanți la World Memory Championships. Lor li s-a dat o perioadă de 20 de minute pentru a-și reaminti o listă de substantive și au reușit o medie de aproape 71 de cuvinte.

Prin contrast, un grup de control neantrenat a realizat o medie de 26 de cuvinte. Acest grup a urmat apoi un regim cotidian de antrenament de 30 de minute în timpul căruia mergeau într-un mediu familiar, precum propria locuință, plasând obiectele în locații precise.

Simonide ar fi fost inspirat să dezvolte această tehnică după o tragedie în care o sală de banchet s-a prăbușit imediat după ce poetul a părăsit incinta. Unii dintre cei care luaseră parte la banchet au fost zdrobiți într-un mod care îi făcea de nerecunoscut, ceea ce însemna că puteau fi identificați numai după locul pe care îl ocupau la masă.

Boris Konrad, din cadrul Institutului Max Planck de psihiatrie din Munchen, și el coautor al studiului, a explicat: "Poți merge printr-un loc și apoi să vizualizezi scena pentru a plasa acolo un obiect. Nu te plimbi la întâmplare prin palatul tău mental nebunesc".

De asemenea este de mare ajutor ca imaginea să fie vie, bizară și plasată ferm într-un loc familiar. În cartea "Moonwalking with Einstein", expertul în memorie Ed Cooke sugera să-ți aduci aminte un produs de pe lista de cumpărături imaginându-ți-o pe "Claudia Schiffer înotând într-o cadă plină cu brânză".

Studiu: O tehnică veche poate duce la ameliorarea spectaculoasă a memoriei

Written by Administrator

Saturday, 25 March 2017 21:23 - Last Updated Tuesday, 21 March 2017 10:07

Boris Konrad, care deține locul al 24-lea în clasamentul World Memory Championships, spune că strategia este eficientă pentru că suprapune o informație plictisitoare pe ceva care creierul a ajuns să facă foarte bine — să-și amintească imagini legate de locuri specifice.

"Iei un material care este foarte greu de ținut minte și îl transformi în ceva accesibil. Nu îți face mai mare capacitatea de memorare, ci utilizezi o formă de memorie care are deja o capacitate mare", a spus el.

După 40 de zile cu sesiuni de antrenament cotidiene de jumătate de oră, participanții la studiu fără abilități de memorare deosebite au reușit să-și dubleze capacitatea de memorare, amintindu-și 62 de cuvinte în medie. Patru luni mai târziu, fără a se mai antrena zilnic, ei au putut să-și aducă aminte 48 de cuvinte de pe o listă de 72.

"Odată ce te familiarizezi cu aceste strategii și știi cum să le aplici, poți să-ți păstrezi o capacitate înaltă de memorare fără mult antrenament", a spus Martin Dresler, om de știință în domeniu la Universitatea Radboud, principalul autor al studiului.

Oamenii de știință au studiat și creierile participanților și, deși nu au descoperit semne evidente privind o memorie mai bună plecând de la anatomia subiecților, ei au depistat diferențe subtile în activitatea de fundal a creierelor între atleții memoriei și oamenii obișnuiți atunci când li s-a spus să se relaxeze și să-și lase mintea să răătăcească la întâmplare. Acest tip de "stare de odihnă" este menită să furnizeze imaginea conectivității creierului, respectiv a modului în care clustere disparate de neuroni sunt conectate unele la altele.

După antrenament, zgomotul de fundal al activității creierelor participanților obișnuiți s-a apropiat mai mult de cel observat la campioni memoriei și cu cât asemănarea era mai mare, cu atât rezultatele persoanei în cauză erau mai bune.

"După antrenament am observat rezultate ameliorate masiv la testele de memorie. Antrenamentul nu numai că determină o schimbare de comportament, ci și tipare de conectivitate a creierului similare cu cele observate la atleții memoriei", a declarat Dresler.

"Aș specula că asta reflectă reconectarea care depinde de gradul activitate", a spus Müller.

Boris Konrad crede că "nu oricine poate deveni campion" și chiar în grupul care a beneficiat de antrenament unii s-au descurcat mai bine decât alții. "Dar oricine folosește această tehnică își poate ameliora substanțial nivelul la care se află", a adăugat el.

AGERPRES