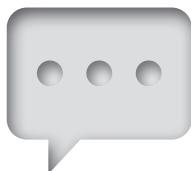


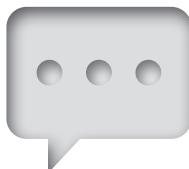
Coleção Segredos da Mente Milionária



**COMO
DESENVOLVER,
TREINAR E USAR
SUA MEMÓRIA**

WILLIAM WALKER ATKINSON

Coleção Segredos da Mente Milionária



**COMO
DESENVOLVER,
TREINAR E USAR
SUA MEMÓRIA**

Tradução
Talita Nunes



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural
© 2022 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Traduzido do original em inglês	Produção editorial
<i>Memory how to develop, train and use it</i>	Ciranda Cultural
Texto	Diagramação
William Walker Atkinson	Linea Editora
Editora	Design de capa
Michele de Souza Barbosa	Ana Dobón
Tradução	Imagens
Talita Nunes	veronchick_84/shutterstock.com;
Revisão	simpleicon/shutterstock.com;
Cleusa S. Quadros	MicroOne/shutterstock.com;
	Marian Salabai/shutterstock.com;
	StockAppeal/shutterstock.com;
	Drk_Smith/shutterstock.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

A8751	Atkinson, William Walker
	Como desenvolver, treinar e usar sua memória / William Walker Atkinson; traduzido por Talita Nunes. - Jandira, SP : Principis, 2022.
	128 p. ; 15,50cm x 22,60cm. (Segredos da mente milionária)
	Título original: Memory How to Develop, Train, and Use It ISBN: 978-65-5552-609-7
	1. Autoajuda. 2. Autoconhecimento. 3. Pensamentos. 4. Saúde. 5. Desenvolvimento. 6. Comportamento. 7. Espiritualidade. I. Nunes, Talita. II. Título. III. Série.
2021-0285	CDD 158.1 CDU 159.947

Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda : 158.1
2. Autoajuda : 159.947

1ª edição em 2022

www.cirandacultural.com.br

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

Esta obra reproduz costumes e comportamentos da época em que foi escrita.

Sumário

Qual a importância da memória?.....	7
Cultivar a memória	13
Célebres casos de memória	19
Sistemas de memória	25
O arquivo de registro subconsciente.....	31
Atenção	37
Associação	44
Aspectos da memória.....	51
Treinando o olho	57
Treinando o ouvido.....	63
Como se lembrar de nomes	69
Como se lembrar de rostos	75
Como se lembrar de lugares.....	81
Como se lembrar de números.....	88
Como se lembrar de música.....	94
Como se lembrar de acontecimentos.....	99
Como se lembrar de fatos.....	104
Como se lembrar de palavras, etc.	110
Como se lembrar de livros, peças, contos, etc.	115
Instruções gerais	123



Qual a importância da memória?

Pouquíssima argumentação se faz necessária para convencer o pensante comum da grande importância da memória; muito embora, ainda assim, poucos começem a perceber quão importante seja a função da mente relacionada à retenção de impressões mentais. O primeiro pensamento da pessoa comum, quando convidada a considerar a importância da memória, é sobre seu uso em questões da vida cotidiana, ao lado de frases sofisticadas e refinadas, em contraste com os graus menores de seu desenvolvimento. Em suma, geralmente se pensa na memória em seu aspecto de “boa memória”, em contraste com o oposto de “memória fraca”. Mas há um significado bem mais amplo e completo no termo do que até mesmo esse aspecto importante.

É verdade que o sucesso do indivíduo em seu negócio, profissão, comércio ou outra ocupação do dia a dia depende muito substancialmente da posse de uma boa memória. Seu valor em qualquer caminhada na vida depende, em grande parte, do grau de memória que tenha desenvolvido. A memória para rostos, nomes, fatos, eventos, circunstâncias e outras coisas

concernentes ao trabalho diário é a medida de sua habilidade para realizar sua tarefa. E, nas relações sociais de homens e mulheres, a posse de uma memória retentiva, bem fornida de fatos utilizáveis, torna seu possuidor um membro desejável da sociedade. Nas atividades superiores do pensamento, a memória vem como uma ajuda inestimável para o indivíduo pôr em ordem as tropas de fragmentos e seções de conhecimento que possa ter adquirido, e para passá-los em revista diante de suas faculdades cognitivas – deste modo, a alma revê suas posses mentais. Como colocou Alexander Smith: “A verdadeira posse de um homem é sua memória; em nada mais ele é rico; em nada mais ele é pobre”. Richter disse: “A memória é o único paraíso do qual não podemos ser expulsos. Conceda-nos somente a memória e nada perderemos com a morte”. Segundo Lactâncio, “a memória modera a prosperidade, mitiga a adversidade, controla a juventude e deleita a velhice”.

Porém, mesmo os aspectos da memória já citados aqui representam apenas um pequeno segmento de seu círculo completo. A memória é mais do que “uma boa memória”, é o meio pelo qual realizamos a maior parte de nosso trabalho mental. Como já disse Bacon: “Todo conhecimento não passa de um relembrar”. Emerson falou que “a memória é uma faculdade primária e fundamental, sem a qual nenhuma outra pode funcionar; é o cimento, o betume, a matriz na qual as outras faculdades estão inseridas. Sem ela, toda a vida e todo o pensamento foram uma sucessão sem relação alguma”. Como observou Burke: “Não há faculdade da mente que possa levar sua energia a efeito sem que a memória esteja abastecida com ideias para as quais olhar”. “A memória”, segundo Basile, “é o gabinete da imaginação, o tesouro da razão, o registro da consciência e a câmara do conselho do pensamento”. Kant declarou a memória como “a mais maravilhosa das faculdades”. A respeito disso, Kay, uma das melhores autoridades no assunto, enunciou: “Se a mente não possuísse o poder de entesourar e recordar suas experiências passadas, nenhum conhecimento de qualquer tipo poderia ser adquirido. Se todo pensamento, sensação ou emoção sumisse por completo da mente no momento em que deixasse de estar presente,

seria como se não houvesse existido, e não poderia ser reconhecido ou nomeado caso voltasse a acontecer. Uma pessoa assim não estaria apenas sem conhecimento – sem experiência acumulada do passado –, mas também sem propósito, objetivo ou plano a respeito do futuro, pois esses implicam conhecimento e requerem memória”. Kay continua: “Mesmo o movimento voluntário, ou movimento com um propósito, não poderia existir sem memória, pois todos os propósitos a têm envolvida. Não apenas o aprendizado do estudioso, mas a inspiração do poeta, a genialidade do pintor, o heroísmo do guerreiro – tudo depende da memória. Ou melhor, nem mesmo a própria consciência poderia existir sem a memória, pois todo ato de consciência envolve uma mudança de um estado passado para um presente, e, caso o estado passado se dissipasse no momento de sua passagem, não poderia haver consciência de mudança. Portanto, pode-se dizer que a memória está envolvida em toda a existência consciente – uma propriedade de todo ser consciente!”.

Na construção do caráter e da individualidade, a memória desempenha um papel importante, pois da força das impressões recebidas e da firmeza com que são retidas dependem a essência do caráter e da individualidade. Nossas experiências são, de fato, os degraus para realizações maiores e, ao mesmo tempo, nossos guias e protetores contra o perigo. Se a memória nos servir bem nesse tocante, seremos poupadados da dor de repetir os

**“A memória é uma faculdade
primária e fundamental,
sem a qual nenhuma
outra pode funcionar.”**

erros do passado, e também podemos nos beneficiar lembrando e, assim, evitando os erros dos outros. Como diz Beattie: “Quando a memória é sobrenaturalmente defeituosa, a experiência e o conhecimento serão deficientes na mesma proporção, e a conduta imprudente e a opinião absurda são as consequências necessárias”. Bain observa: “Um caráter que detém um domínio inadequado de experiências amargas ou deleites genuínos e é incapaz de reviver após a impressão da época é, na realidade, vítima de uma fraqueza intelectual, sob o disfarce de uma fraqueza moral. Ter constantemente diante de nós uma consideração das coisas que nos afetam que seja fiel à realidade é uma condição preciosa para ter nossa vontade sempre estimulada com uma referência acurada para nossa felicidade. O homem perfeitamente instruído nesse quesito é aquele que carrega consigo, em todos os momentos, a consideração exata do que desfrutou ou sofreu com cada objeto que alguma vez o tenha afetado, e, em caso de confronto, consegue fazer frente ao inimigo de modo tão forte como se estivesse sob a impressão genuína. Uma memória plena e acurada, para o prazer ou para a dor, é a base intelectual tanto da prudência, com respeito a si mesmo, quanto da simpatia, com respeito aos outros”.

Portanto, vemos que o cultivo da memória é muito mais do que o cultivo e o desenvolvimento de uma única faculdade mental, é o cultivo e o desenvolvimento de todo nosso ser mental – o desenvolvimento de *nós mesmos*.

Para muitas pessoas, as palavras memória, recordação e lembrança têm o mesmo significado, mas há uma grande diferença na nuance exata do significado de cada termo. Quem estuda este livro deveria fazer a distinção entre eles, pois, ao fazê-lo, será mais capaz de compreender os vários pontos de conselho e instrução aqui dados. Examinemos esses termos.

Locke, em sua célebre obra, *Ensaio acerca do entendimento humano*¹, declarou claramente a diferença entre o significado desses vários termos. Ele diz que a memória é “o poder de reviver em nossa mente aquelas ideias que, após serem impressas, desapareceram, ou parecem ter sido postas de

¹ John Locke, *Ensaio acerca do entendimento humano* (São Paulo: Editora Nova Cultural, 1999). (N.T.)

COMO DESENVOLVER, TREINAR E USAR SUA MEMÓRIA

lado, longe da visão. Quando uma ideia novamente se repete, sem a operação do objeto nos sensores externos, isso é *lembrança*. Se for buscada pela mente e, com dor e esforço, encontrada e trazida de novo à vista, isso é *recordação*". Fuller comenta sobre isso: "Memória é o poder de reproduzir na mente impressões ou percepções anteriores. Lembrança e recordação são exercício desse poder, sendo o primeiro involuntário ou espontâneo e o último, volitivo. Nós lembramos porque não podemos evitar, mas recordamos apenas por meio de um esforço positivo. O ato de lembrar, tomado por si só, é involuntário. Em outras palavras, quando a mente se lembra sem ter tentado lembrar, ela age espontaneamente. Assim, pode-se dizer, nos sentidos estritos e contrastados dos dois termos, que nós lembramos por acaso, mas recordamos por intenção; e, se o esforço for bem-sucedido, o que é reproduzido torna-se, pelo próprio esforço de trazê-lo à vida, mais firmemente enraizado na mente do que nunca".

Mas a Nova Psicologia faz uma distinção um pouco diferente da de Locke, vista no último parágrafo. Ela usa a palavra memória não apenas na acepção de "poder de reviver", etc., mas também falando das atividades da mente que tendem a receber e armazenar as várias impressões dos sentidos e das ideias concebidas pela mente, com a finalidade de poderem ser reproduzidas voluntária ou involuntariamente depois disso. A distinção entre lembrança e recordação feita por Locke é adotada como correta pela Nova Psicologia.

Há muito se reconhece que a memória, em todos seus aspectos, é capaz de desenvolvimento, cultivo, treinamento e orientação por meio de exercícios inteligentes. Como qualquer outra faculdade da mente ou de partes físicas, músculos ou membros, ela pode ser melhorada e fortalecida. Mas, até poucos anos, todos os esforços desses desenvolvedores de memória eram direcionados ao fortalecimento daquele aspecto conhecido como "recordação", que, você deve se lembrar, Locke definiu como uma ideia ou impressão "buscada pela mente e, com dor e esforço, encontrada e trazida de novo à vista". A Nova Psicologia vai muito além disso. Ao mesmo tempo que aponta os métodos mais aprimorados e científicos

WILLIAM WALKER ATKINSON

para recordar, ou “re-memorar” as impressões e ideias da memória, ela também instrui o estudioso no uso dos métodos apropriados pelos quais a memória pode ser armazenada com impressões claras e distintas, que, posteriormente, fluirão de forma natural e involuntária para o campo da consciência, quando a mente estiver pensando sobre o assunto ou a linha de pensamento associados; e a qual também pode ser “re-memorada” por um esforço voluntário com muito menos gasto de energia do que sob os métodos e sistemas antigos.

Na presente obra, você verá essa ideia levada a cabo em detalhes, à medida que avançarmos nas várias etapas do assunto. Verá que a primeira coisa a fazer é *encontrar algo para lembrar*; em seguida, imprimir essa coisa clara e distintamente nas placas receptivas da memória; depois, exercitar o relembrar no sentido de trazer à tona os fatos guardados na memória; então, conquistar os métodos científicos para recordar itens especiais da memória que podem ser necessários em algum momento em particular. Esse é o método natural de cultivar a memória, ao contrário dos sistemas artificiais, que serão mencionados em outro capítulo. Não é apenas o desenvolvimento da memória, mas também o desenvolvimento da própria mente, em várias de suas regiões e seus aspectos de atividade. Não é apenas um método de recordação, mas também um método de ver, pensar e lembrar da forma correta. Esse método reconhece a verdade do verso do poeta Alexander Pope, que diz: “Lembrança e reflexão, que aliados! Que tênues divisões separam o sentir do pensar!”.



Cultivar a memória

Este livro foi escrito com a intenção e a ideia fundamentais de indicar um método racional e viável pelo qual a memória possa ser desenvolvida, treinada e cultivada. Muitas pessoas parecem ter a impressão de que a memória é concedida pela natureza, com um grau ou possibilidades fixos, e que pouca coisa mais pode ser feita por ela – em suma, que a memória nasce, não é feita. Porém, a falácia de tal ideia é demonstrada pelas investigações e pelos experimentos de todas as principais autoridades, bem como pelos resultados obtidos por pessoas que desenvolveram e cultivaram a própria memória pelo esforço individual, sem a ajuda de um instrutor. Mas todo esse aprimoramento, para ser real, deve ocorrer seguindo certas linhas naturais e estando de acordo com as leis bem estabelecidas da psicologia, em vez de, seguindo linhas artificiais e desrespeitando princípios psicológicos. O cultivo da memória é algo muito diferente de “truque de memória”, ou façanhas de prestidigitação mental, se é possível tal termo.

Kay diz: “Que a memória seja capaz de um aprimoramento indefinido, não pode restar dúvida; mas, com respeito aos meios pelos quais esse aprimoramento deve ser efetuado, a humanidade permanece em grande ignorância”. Segundo o doutor Noah Porter, “a memória natural, em



**“A memória natural,
em oposição à
artificial, depende
das relações
de sentido e
das relações de
pensamento.”**

oposição à artificial, depende das relações de sentido e das relações de pensamento – a memória espontânea do olho e do ouvido vale-se das conjunções óbvias de objetos fornecidos pelo espaço e pelo tempo, e a memória racional recorre às combinações superiores, que as faculdades racionais acrescentam às inferiores. A memória artificial propõe que as relações naturais e necessárias, sob as quais todos os objetos devem apresentar e organizar a si mesmos, sejam substituídas por um conjunto inteiramente novo de relações puramente arbitrárias e mecânicas, que despertam pouco ou nenhum outro interesse além do despertado para nos ajudar a lembrar. Segue-se que, ao se sobrecarregar com o esforço especial de considerar objetos sob essas relações artificiais, a mente dará menos atenção àqueles que têm para si um interesse direto e legítimo”. Granville aponta que “os defeitos da maioria dos métodos já concebidos e empregados para melhorar a memória residem no fato de que, embora sirvam para imprimir na mente determinados assuntos, eles não tornam a memória, como um todo, pronta ou atenta”. “Certamente uma arte da memória”, diz Fuller, “pode tornar-se mais destrutiva para a memória natural do que os óculos são para os olhos”. Essas opiniões das melhores autoridades podem ser multiplicadas de modo indefinido – o consenso da melhor opinião é decididamente contra os sistemas artificiais e a favor dos naturais.

Os sistemas naturais de cultivar a memória baseiam-se na concepção fundamental tão bem expressa por Helvétius, há vários séculos, quando disse: “A extensão da memória depende, primeiro, do uso diário que fazemos dela; segundo, da atenção com que consideramos os objetos que imprimimos nela; e, terceiro, da ordem na qual arranjamos nossas ideias”. Esta é, então, a lista dos três elementos essenciais no cultivo da memória: (1) uso e exercício, revisão e prática; (2) atenção e interesse; e (3) associação inteligente.

Você verá que nos tantos capítulos deste livro que tratam dos vários aspectos da memória, nós enfatizamos, no começo, no fim e em todo o tempo, da importância do uso e emprego da memória, na forma de aplicação, exercício, prática e revisão do trabalho. Como qualquer outra faculdade mental ou função física, a memória tenderá a atrofiar-se pelo