

«A recordação é como um cão que se deita
onde lhe apetece»

A nossa memória tem vontade própria. Dizemos a nós mesmos: tenho de reter isto, quero guardar este momento, este olhar, este sentimento, esta carícia; e, no espaço de alguns meses, ou até dias, apercebemo-nos de que essa recordação já não se deixa evocar com a cor, o odor, o sabor que teríamos desejado. «A recordação é como um cão que se deita onde lhe apetece», escreve Cees Nooteboom, em *Rituais*.

Do mesmo modo, a memória ignora a nossa ordem para *não* guardar algo: se ao menos eu nunca tivesse visto, experimentado ou ouvido isto, se eu pudesse apenas esquecer; mas de nada vale, continua armazenado e volta a vir ter connosco, de noite, de forma espontânea e sem ser chamado, enquanto estamos deitados sem conseguir adormecer. Também nessa altura a memória é como um cão: vem, abanando a cauda, trazendo de volta o que acabámos de atirar para longe para nos vermos livres dele.

Desde há cerca de vinte anos, a Psicologia tem denominado a parte da memória onde se armazenam as experiências pessoais como «memória autobiográfica». É a crónica da nossa vida, um longo registo que consultamos quando alguém nos pergunta qual a nossa primeira recordação, qual era o aspecto da casa onde passámos a infância ou qual o último livro que lemos. A memória autobiográfica serve, simultaneamente, para a lembrança e para o esquecimento. É como se mandássemos tomar notas da nossa vida a um secretário desobediente que segue os seus próprios interesses, registando minuciosamente aquilo que preferíamos esquecer e fingindo estar a escrever diligentemente nos nossos momentos de glória, quando, na verdade, já tapou a caneta, às escondidas, há muito.

A memória autobiográfica tem as suas próprias leis enigmáticas. Porque é que não inclui quase nada do que vivemos antes do nosso terceiro ou quarto ano de vida? Porque é que as ofensas são sempre escritas com tinta indelevel? Porque é que as humilhações ficam registadas, durante longos anos, com a precisão de um auto? Porque é que em momentos melancólicos se abre sempre nas páginas de acontecimentos tristes? Em caso de depressão

ou insónia, a memória autobiográfica torna-se um rosário de desgraças: toda e qualquer recordação desagradável se liga, por uma deprimente rede de referências cruzadas, a outras recordações igualmente desagradáveis. De vez em quando somos surpreendidos pela nossa própria memória. Um cheiro, de repente, faz-nos lembrar algo em que já não pensávamos há trinta anos. Uma rua, onde passámos pela última vez aos sete anos de idade, parece ter encolhido a ponto de ficar irreconhecível. As recordações da juventude podem ser mais nítidas na velhice do que aos 40 anos. E estas são apenas as aventuras quotidianas com a nossa memória. Gostaríamos também de perceber porque é que ainda sabemos com exactidão onde estávamos quando ouvimos dizer que a princesa Diana tinha morrido num acidente, como surge a experiência de um *déjà-vu* e como é possível que o tempo pareça correr cada vez mais depressa à medida que envelhecemos.

É curioso que a Psicologia só há bem pouco tempo tenha distinguido uma «memória autobiográfica». Porque a faculdade de armazenarmos as experiências pessoais e de as relembrarmos posteriormente é precisamente aquilo que, na linguagem quotidiana, tem sido sempre o significado de «memória». O que mais poderia a memória conter senão as «experiências pessoais» de cada um? Esta questão assenta sobre um equívoco. Em qualquer manual de Psicologia se estabelece a distinção entre dezenas de tipos de memória. Algumas formas de memória remetem para a duração do armazenamento, como a memória de curta e de longa duração, outras para o sentido a que estão associadas, como a memória auditiva ou a memória visual, outras ainda remetem para o tipo de informação que contém armazenada, como a memória semântica, motora ou icónica. Todos esses tipos de memória têm leis e características próprias: lembramo-nos do significado de uma palavra de maneira diferente do que nos lembramos dos movimentos dos pés na condução; como nos lembramos do teorema de Pitágoras de modo diferente do que da primeira vez que fomos à escola. Afinal, se observarmos melhor, não é assim tão estranho que, entre todas as formas diferentes de memória, só no início da década de 80 se tenha introduzido um termo técnico especial para o armazenamento de recordações de experiências pessoais. A questão é mais por que razão é que só nessa altura se deu início ao estudo da memória autobiográfica. *Porquê tão tarde?*

Em Londres e Berlim

Poderia muito bem ter acontecido um século antes. As primeiras experiências com aquilo a que actualmente se chama «memória autobiográfica» aconteceram por volta de 1879, tendo sido levadas a cabo pelo *gentleman scientist* britânico Sir Francis Galton (1822-1911), que tinha desenvolvido um interesse pelo curso das suas próprias associações. Durante um passeio pela

famosa rua londrina Pall Mall, Sir Galton dirigia a sua atenção para os objectos com que se cruzava, anotando em pensamento, simultaneamente, as associações que cada um desses objectos evocava nele. Constatou, surpreendido, que essas associações eram muito variegadas e que, muitas vezes, lhe faziam lembrar coisas em que ele já não pensava havia muito tempo. No entanto, a observação dos seus próprios processos mentais revelou-se um exercício penoso: tinha de observar os pensamentos e as associações, sem impedir que continuassem a fluir livremente. Galton solucionou este problema, permitindo que a sua mente se detivesse sempre por uns instantes, aguardando calmamente quais as associações que lhe surgiam e direccionando, em seguida, toda a concentração para os ecos que ainda se mantivessem presentes no pensamento. Tinha uma certa semelhança com uma detenção e revista repentinas. Depois do passeio, Galton decidiu repetir o exercício de forma mais sistemática. Criou uma lista de 75 palavras que lhe pareciam adequadas, tais como carruagem, abadia e meio-dia, escreveu-as numa folha de papel e pôs a folha debaixo de um livro, de maneira que só conseguisse ver a palavra seguinte se se curvasse para a frente. A experiência decorria segundo um ritmo preestabelecido. Galton inclinava-se para a frente, premia um cronómetro assim que visualizava a palavra, aguardava até se terem formado uma ou duas associações, verificava o número de segundos que tinha demorado e anotava essas associações. Depois, focava novamente a mente («*on hair trigger*») e lia a palavra seguinte.

Galton considerava estas experiências um calvário. Eram maçadoras e penosas, exigiam muita energia. Trabalhou quatro vezes as mesmas 75 palavras, com intervalos de cerca de um mês e em circunstâncias muito díspares. No total tinha reunido 505 associações num total de 660 segundos. Ou seja, uma média de cerca de 50 por minuto, «miseravelmente lento», considerou, comparado com a rapidez natural com que se criam associações em simples devaneios. O número de associações *diferentes* era muito inferior, ficando-se pelas 289. Este facto surpreendeu Galton e retirou alguma da sua admiração inicial pela variedade que tinha constatado no primeiro exercício. Vendo melhor, explicou, as associações assemelham-se a actores capazes de encenar uma procição interminável, saindo de cena por um lado e correndo por trás do palco para voltarem a entrar pelo outro lado. «Nos caminhos da nossa mente existem trilhos profundamente vincados», isso era agora bem notório.

Uma outra descoberta foi o facto de grande parte das associações se reportarem à sua juventude: 39 por cento. Diversas palavras fizeram-no recordar novamente como, quando era rapazote, pôde andar alguns dias a meter o nariz no laboratório de um químico seu amigo. Os acontecimentos recentes desencadeavam muito menos associações, apenas 15 por cento. Para além disso, eram sobretudo as associações «antigas» que eram responsáveis pelas repetições: 25 por cento das associações da juventude surgiam quatro vezes, ou seja, tinham dado a volta pelos bastidores três vezes. A educação e for-

mação marcavam vincadamente as associações de um adulto. Embora Galton tivesse viajado muito pelo mundo e tivesse granjeado fama como explorador, reparou como as suas associações tinham mantido um cunho nitidamente britânico; na verdade, ao percorrer a lista, observou que essas associações eram características também do estrato social em que nasceu e foi criado.

No final das experiências que levou a cabo, Galton era um homem satisfeito. Tinha demonstrado que é possível registrar as associações passageiras que fazemos para se processarem estatisticamente, que elas são passíveis de serem datadas, ordenadas e determinadas. Ele conseguiu penetrar na semiescuridão da sua mente. O que lá encontrou, nem sempre se propiciava a publicação. Todas as associações, escreveu, «expõem os fundamentos do pensamento das pessoas com uma acuidade tão admirável, revelam a anatomia mental de alguém de um modo tão vivo e autêntico, que a pessoa em questão preferiria, provavelmente, não as divulgar». A impressão que as suas experiências lhe causaram foi semelhante a um pavimento numa cave que tinha sido aberto para se fazerem obras sanitárias em casa: só então ficam à vista os tubos, condutas e canalizações que, até então invisíveis, tinham servido para o conforto dos moradores.

Com esta investigação, Francis Galton bem poderia ter-se tornado o fundador de uma Psicologia desabrochante da memória autobiográfica. Ele foi o primeiro a demonstrar o «efeito de reminiscência», o fenómeno de as associações de pessoas quase sexagenárias (Galton tinha 57 anos, na altura) recuarem, com uma frequência relativamente grande, até à respectiva juventude. Foi também o primeiro a conceber uma técnica para obter acesso a compartimentos da memória nunca antes submetidos a uma investigação sistemática. Porém, as suas experiências não tiveram qualquer prossecução relevante. É que, na mesma altura, por volta de 1879, havia uma outra pessoa, um alemão, empenhada em experiências com a memória, recorrendo igualmente a listas de palavras e a um relógio.

Hermann Ebbinghaus (1850-1909) tinha-se doutorado em Filosofia. Após uma estada na Inglaterra e na França como professor particular, foi convidado, em 1878, para instruir o príncipe Waldemar na corte prussiana, em Berlim. As aulas tiveram um fim abrupto quando Waldemar morreu de difteria em 1879. Ebbinghaus decidiu tentar a sua sorte como professor particular de Filosofia. Dedicou a tese exigida para esse efeito a uma série de experiências a que já tinha dado início na corte. Tal como Galton, mas independentemente dele, estudou o funcionamento da sua própria memória.

Ebbinghaus tinha concebido os seus próprios estímulos. Inseriu uma vogal entre duas consoantes e conseguiu, assim, uma provisão de 2300 sílabas, como *nol*, *bif* e *par*. Escreveu em cartões estas sílabas, frequentemente designadas por «sílabas sem sentido», embora algumas fossem palavras existentes. A experiência decorria normalmente da seguinte forma: a uma hora certa do dia,

Ebbinghaus punha o relógio em cima da mesa e pegava no conjunto de cartões. Retirava um determinado número, ao acaso, e transcrevia as sílabas para um caderno. Na mão segurava um fio com contas de madeira. De dez em dez destas contas havia uma pintada de preto. Em seguida, começava a ler a série de sílabas muito rapidamente: duas a três sílabas por segundo. E assim prosseguia até a saber toda de cor e salteado. Depois verificava o fio de contas e anotava o número de vezes que tinha tido de ler a série. Posteriormente, e isso poderia ser desde vinte minutos mais tarde a seis dias ou até a um mês depois, repetia a experiência com a mesma série. Subtraindo o número de repetições para reaprender a sequência das vezes precisas para aprendê-la, Ebbinghaus extraía uma quantificação para o que apelidou de «poupança»: para a reaprendizagem são necessárias menos repetições do que para a aprendizagem, dependendo a redução do tempo que permeia entre a aprendizagem e a reaprendizagem.

Com este método, Ebbinghaus descobriu, por um percurso indirecto, um caminho para a quantificação da memória. Não é possível calcular directamente aquilo que se esqueceu, mas sim o número de repetições necessárias para voltar a aprender aquilo que se esqueceu. Assim, pôde precisar, através de uma curva, a «curva do esquecimento de Ebbinghaus», que nos esquecemos de mais coisas na medida em que tenha decorrido mais tempo desde a aprendizagem: nos primeiros vinte minutos, acentua-se no sentido descendente, depois de uma hora, essa acentuação deixa de ser tão notória e, depois de um dia, torna-se progressivamente estável, quase plana. Uma outra descoberta consistiu no facto de o número de repetições aumentar em sentido inversamente proporcional ao número de sílabas. Até sete sílabas, Ebbinghaus aprendia a série à primeira, para doze sílabas já eram necessárias dezassete repetições e para dezasseis chegavam a ser necessárias trinta. Este aumento desproporcional designa-se actualmente «lei de Ebbinghaus».

Em 1880 Ebbinghaus entregou o relatório dos seus testes experimentais, como tese de agregação, a Hermann von Helmholtz, físico e matemático, que lhe fez uma avaliação favorável: este elogiou a abordagem e o processamento estatístico, considerou que os resultados «não eram por aí além», mas isso nunca se pode saber de antemão, e recomendou que esta «mente brilhante» fosse aceite como professor não remunerado. Tendo conseguido a almejada nomeação, Ebbinghaus repetiu os testes e complementou-os com novas investigações, permanecendo ele próprio como cobaia. E nem poderia ser de outra forma. Nas suas palavras, não se pode pedir a ninguém a concentração necessária para o exercício, a paciência requerida para se submeter meses a fio a uma tarefa tão extremamente enfadonha como a de decorar séries de sílabas. Pelo que ele, manhã após manhã, se sentava a murmurar as suas sílabas, enquanto dedilhava o fio de contas. O resultado deste trabalho de chinês foi publicado em 1885 com o título *Über das Gedächtnis* (Sobre a memória).