

NARRACIONS CURTES, REFLEXIONS LLARGUES



A CÀRREC DE TONI GIMÉNEZ I FAJARDO

NO ÉS UN PROBLEMA DE MEMÒRIA Maneres "d'enganyar" el cervell

Molt sovint, quan no recordem una dada o un fet concret, no és que tinguem un problema de memòria, és simplement que el fet de capficar-se a recordar-ho frena la circulació sanguínia necessària perquè arribi la sang al cervell. Suposem que has pensat a fer una cosa, vas a fer-la i se t'ha marxat del cap: torna al lloc on l'has pensada i et vindrà a la memòria. No recordes una dada concreta: apreta el puny esquerre ben fort i la majoria de vegades et vindrà al cap. Vols recordar el nom d'una persona o d'una dada concreta que sempre que la vols recordar no et ve al cap: relaciona-la amb alguna cosa o fet. Imaginem que no recordes mai el llibre David Copperfield, relaciona la D i la C, per exemple, amb algunes sigles concretes, com ara Washington DC. És cert que a mesura que van passant els anys i, en especial, a partir dels 50 no tenim la rapidesa que teníem a recordar coses, però podem sorprendre el cervell amb petits "trucs" que provoquen que la ment hagi de trencar amb les rutines a què l'hem acostumat i això sempre activa les neurones.

Agost 2025.

Trobareu els articles anteriors a l'apartat [Articles](#) de la meva pàgina web.