

Uma das possibilidades de resgate dos sentimentos e das emoções é através da memória. E, veremos ao longo da matéria que a memória não é apenas uma questão cerebral. Logo, a nostalgia também pode ser resgatada através dela. Pronto para entender o enigma um pouco melhor?

Um carimbo mágico: a memória

Arte, ciência e história – a tríade fundamental da mente humana

Com um poder infundável, o nosso cérebro guarda cheiros, sensações, sentimentos, além de lembranças da vida, que funcionam como luzes que piscam e nos fazem recordar. Guardamos uma quantidade de informações equivalente a 20 bilhões de livros. Essencial para a sobrevivência, a memória está presente em tudo, assegura nossa identidade pessoal e permite que representemos o mundo através de todo o capital cultural que cultivamos ao longo da nossa trajetória.

Vivemos de recordações desde o simples ato de caminhar até a compreensão de questões existenciais. Somos movidos pelas justificativas armazenadas na mente. Ou seja, ela é uma caixinha enigmática, indispensável, absoluta e que dá sentido ao corpo e à mente. O cérebro é capaz de gravar tudo o que alguém vê, ouve, sente ou toca. Porém, o que dá foco àquilo que se grava, tornando as lembranças mais ou menos nítidas, é a concentração. É a partir do mecanismo da memória que somos vítimas de um sentimento incógnito na sociedade: a nostalgia. São as memórias acumuladas – tanto boas quanto ruins – que nos levam até ela.

Para além de um processo puramente neurológico, nossas emoções e sentimentos são diretamente influenciados pela chamada “memória emocional”. No cérebro, ela passa por uma região, o sistema límbico, onde é feita a união de sentidos – como, por exemplo, olfato e audição –, com situações que já vivemos. Por isso, muitas vezes, um cheiro ou até uma música podem nos reavivar momentos. A fórmula para que tudo o que vivamos seja armazenamento é simples.

Através de circuitos cerebrais, as informações viram um caminho para que possamos nos recordar daquela informação já consolidada, o que os especialistas chamam de “traço de memória”. Segundo a neurologista Maria Eduarda Nobre, o funcionamento da memória depende da atenção, armazenamento e consolidação.

“O armazenamento é feito através de circuitos cerebrais que criam trajetos fixos de uma informação. Esse é o caminho para se recordar daquela informação já consolidada, denominado traço

de memória. Não há capacidade. O cérebro, diferentemente de um computador, quanto mais informações armazenadas, maior sua capacidade. Quanto maior nosso armazenamento, menor a chance de perdermos essas informações”, explica.

Porque alguns lembram mais e outros menos?

De acordo com Maria Eduarda Nobre, existem dois tipos de características para identificar cada indivíduo com uma memória frágil.

“Existem dois aspectos fundamentais. A influência genética, determinante na capacidade de armazenamento e a quantidade de estímulo, que gera um aporte maior de informações, levando às conexões neuronais. Quem não tem privilégio genético pode ter a mesma capacidade, porém com maior esforço”, explica a neurologista. Por outro lado, fatores externos como acidentes e doenças também podem afetar o processo cognitivo da memória, mas sem necessariamente perdê-la. A neurologista Maria Eduarda Nobre afirma que geralmente se perde a consciência pelo trauma, mas que logo é recuperada, a não



Para Maria Eduarda Nobre quanto maior a idade, maior é a necessidade de novos estímulos

As memórias perdidas

Era tarde na Cidade do México. O dia estava ensolarado e agradável. O parque estava lotado, com famílias e crianças agitadas. Seria apenas mais um dia de lazer e diversão se Flor Evans não se deparasse com um incidente bem no meio da sua descida no escorregador. Ao desviar para dar passagem a duas moças, Flor se apoiou em um suporte que não estava totalmente seguro.

O resultado foi uma queda de cabeça que comprimiu os pulmões e por pouco não teve fraturas. O acidente poderia ter sido fatal, mas na verdade, a gravidade só foi diagnosticada no dia seguinte, Flor havia perdido a memória. Formada em Letras, 57 anos, ela relembra o período mais difícil da sua vida e o como foi a recuperação que até hoje é um mistério para muitos.

Eclética: Quando e como foi o acidente que você sofreu?

Flor Evans: Foi num feriado do dia da Independência do México, 15 de setembro, de 1989. Fui com os jovens da igreja a um parque de diversões recém-inaugurado. Eu tinha ido com minha família uma semana antes e andado em um brinquedo que se chamava “cascata”. Os jovens pediram para eu ir junto de novo, porque eles estavam com medo. Subi uma escada muito, muito, muito alta e estreita e você coloca um saco em baixo de você, joga água nos colchões para deslizar entre as curvas do brinquedo. Quando foi minha vez, percebi que as pessoas estavam indo muito devagar. Quando eu estava no meio, eu tentei desviar para duas moças passarem e me apoiei na borda do brinquedo. Porém, a borda era provisória e não tinha proteção e caí da altura de um andar com tudo. Não conseguia respirar. Só lembro que tudo ficou escuro e ouvia uma voz “respira”. Achei que tinha morrido.

Eclética: O que você recorda após o acidente?

Flor: Me lembro de várias coisas que falavam para mim. Tive que usar fraldas, pois eu não podia fazer nada sozinha. Quando eu saí da internação, precisava voltar todos os dias para a fisioterapia, reaprender a caminhar, fazer exercícios, recebia estímulos para conseguir me movimentar. Lembro que eu fazia terapia também para reaprender as letras do alfabeto. Me ensinaram a comer com garfo e faca também, pois eu estava comendo com a mão.

Uma vez me encontraram comendo flores, porque eu esqueci que não podia comer.

Eclética: Quais foram os diagnósticos dos médicos?

Flor: Eles disseram para o meu esposo que eu estava com a mentalidade de uma criança. Disseram que, com a fisioterapia, a minha reabilitação seria de, em média, três anos.

Eclética: Como foi a experiência de perder a memória por dois meses? O que você esqueceu exatamente?

Flor: Eu tive amnésia seletiva. Conseguia me lembrar apenas de uma pessoa, Gray Reymond, que era um inglês, amigo meu. Me lembrei dele pelas sobrancelhas, pelo rosto. Lembrava que co-



mia pizza uma vez por semana. Por outro lado, esqueci dos meus filhos e do meu marido, infelizmente. Tiveram que levar fotos para mim. Não lembrava nem de Deus. Aí meu marido começou a levar áudios de trechos da Bíblia para mim, na tentativa de me fazer recordar a minha fé.

Eclética: Como foi seu processo de recuperação?

Flor: Considero que aconteceu um milagre na minha vida. Sempre recebia a visita de uns amigos cristãos na minha casa. Um dia, recebi uma ligação de uma amiga que morava nos Estados Unidos. Ela ligou para saber como eu estava. Eu não me lembro direito o que eles oraram. Aí, comecei a sentir algo muito esquisito na cabeça. Eu tive uma dor de cabeça muito forte, de apertar os olhos, e tive insônia. Nem sei como explicar, mas no dia seguinte eu comecei a lembrar do meu marido, dos meus filhos, do meu endereço, meu número de telefone, onde era o escritório da igreja. Fiquei tão empolgada porque eu finalmente consegui me lembrar! Levantei da cama, e disse para minha mãe “vou para igreja!”. Ela não levou a sério, pois eu não falava coisa com coisa enquanto estava naquele estado. Quando eu disse o endereço da igreja, ela ficou surpresa, chocada e se perguntava o que tinha acontecido de um dia para o outro.

As pessoas ficavam me testando, perguntando vários números de telefone e eu conseguia responder. Depois, meu marido me levou até o hospital e os médicos me avaliaram e ficaram sem explicação. Fizemos alguns exames e descobriram que eu tinha recuperado 80% da minha memória. Continuei tomando remédios, pois ainda permanecia com alguns danos cerebrais e tinha crises de epilepsia de vez em quando.

Eclética: Qual foi a sensação de ter de volta a memória?

Flor: Foi como ter minha vida de volta. É triste, eu perdi muito tempo. Não sabia que meu corpo ficaria limitado, que teria crises de vez em quando. Antes do acidente, eu conseguia lembrar de toda a minha vida. Hoje, eu recordo algumas, mas tem muita coisa que eu não me lembro nem nunca vou lembrar. Quando alguém me dizia “Nós já assisti-

mos esse filme”, eu achava um absurdo. Quando me dizem “Você sabe, só não se lembra mais”, eu fico muito chateada. Os médicos me falavam para eu tentar viver a minha vida, mesmo sem as memórias que eu desejava ter de volta. Afinal, eu teria que conviver com isso pelo resto da vida. A cada lembrança que eu resgatava, eu comemorava. Eu oscilo entre frustrações e conformismo.

Eclética: O que todas essas experiências lhe fizeram perceber a importância da memória na nossa vida?

Flor: Para mim, a memória é a vida. Não se lembrar das coisas é como estar morto. É terrível! Quando você fica deitado na cama muito tempo, a sensação é que a vida está indo embora. As lembranças são como tijolos que vão edificando e construindo sua vida. Quando não se tem lembranças, é difícil edificar algum relacionamento, ter memórias lindas da sua família. Daí a importância das fotografias. Quando você olha e lembra cada detalhe, cada coisa. Isso anima, isso constrói seu interior, sua vida, a sua mente, seu destino. Acho que não ter memória é como vegetar. Como comer flores e só lembrar que existe pizza (risos). Eu tinha um corpo, não podia fazer nada sozinha, não podia fazer exercício.

Eclética: Qual memória que você perdeu, mas que você queria ter?

Flor: Quando eu perdi a memória, minha filha era muito pequena. Meu marido começou a levá-la para a creche todos os dias. Ela aprendeu a ir ao banheiro sozinha. Isso eu daria tudo para lembrar. Pode parecer uma coisa simples, mas para mim, teria significado muito. Eu queria ter acompanhado todas as etapas dos meus filhos. Naqueles dois meses, ela aprendeu muita coisa que eu não ensinei. Eu adoraria lembrar, mas, infelizmente, não consigo.



Flor Evans

ser que haja uma hemorragia cerebral, situação que pode ser definitiva.

“A idade compromete a integridade do armazenamento e do resgate. Alguns neurônios morrem e algumas conexões ficam comprometidas. Quanto maior o treinamento, melhor o funcionamento e possibilidade de novas sinapses serem formadas. Por isso quanto maior a idade, maior a necessidade de estímulo, principalmente de informações novas. Existem várias doenças degenerativas. A morte neuronal é um processo natural do envelhecimento, porém, nas doenças degenerativas, há uma aceleração deste processo”, afirma Maria Eduarda.

As heranças da memória

Um dos principais combustíveis da arte é a memória. Para criar ou reinventar o que já existe é preciso ter inspirações, e, assim, ativarmos a nossa mente em busca de percepções que possam ser traduzidas em músicas, poesias, pinturas, danças e tudo o que estiver no campo da criatividade.

A artista plástica e professora de Artes do Magistério do Governo do Estado do Rio de Janeiro, Helena Carvalho, relata que a inspiração, para ela, é um ato contínuo. Ela explica que depende de uma obra para criar outra.

“A anterior inspira a atual. É como se a inspiração tivesse nascido num dia e continuado a ser alimentada pela constante busca da concretização de seu ideal, que é a obra. A tela é limitada. No espaço dela se constrói o fragmento de um

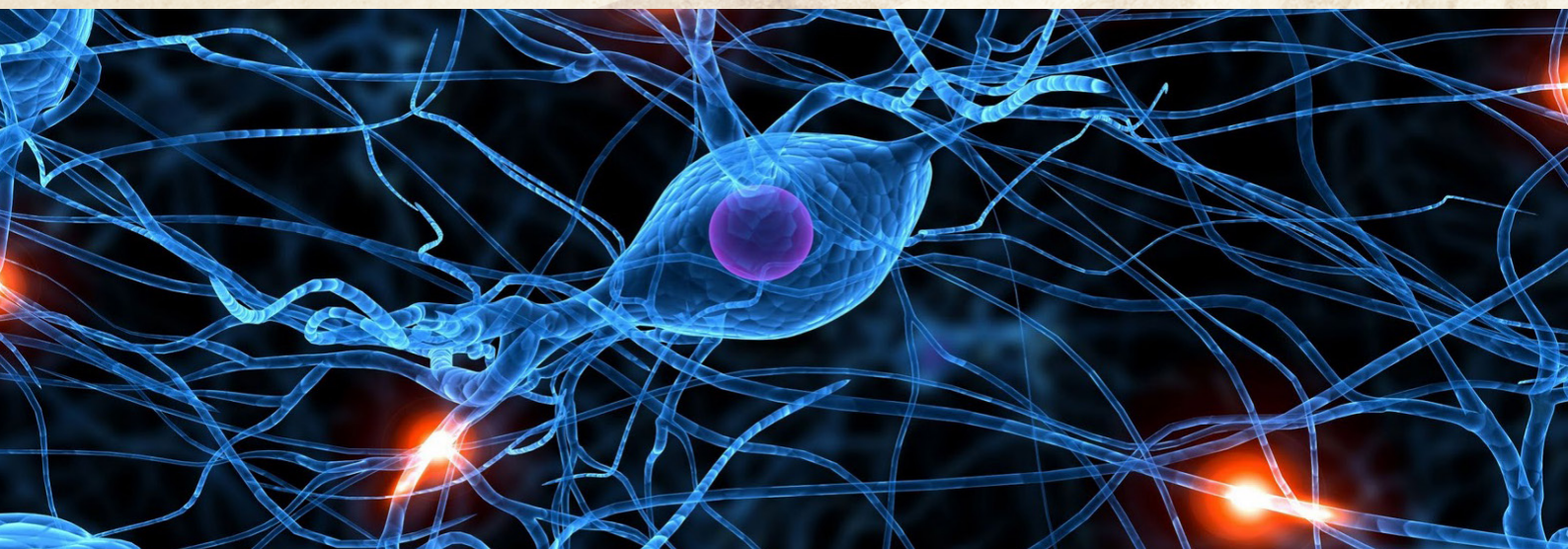
tudo. Na próxima tela eu continuo, pois é um processo infinito – descreve Helena, que já teve exposições realizadas no Brasil, em Amsterdam, Madrid, Milão, Nova York e Paris.”

Helena admite que a nostalgia é o principal pilar da confecção de uma criação, que inspira os artistas a partir de um sentimento vivenciado no passado, no presente ou até mesmo na utopia.

“Ela inspira na medida em que me dá as chaves para as soluções dos desafios que surgem na construção da obra. Essa memória é o conhecimento armazenado que engloba os aprendizados acadêmicos, tudo o que capturei na observação de obras de arte em inúmeras visitas a museus, além das experiências que obtive na solução dos embates durante a criação de obras de minha autoria – completa a artista plástica comentando como a nostalgia é importante para o seu trabalho.”

Apesar do uso presente da nostalgia nas diversas formas de arte, a neurologista Maria Eduarda Nobre entende que ela pode ser prejudicial.

“Existem basicamente dois tipos de nostalgia. A nostalgia agradável, em que o indivíduo relembra-se do passado com alegria, mas tem seu foco no presente e no futuro. E temos a nostalgia da lamentação, na qual o indivíduo fica preso ao passado, sem conseguir viver o presente e o futuro. Ela pode causar problemas no caso dos nostálgicos que não querem se projetar para o futuro. As consequências podem ser doenças como depressão e ansiedade e ainda uma eterna insatisfação.”



Um giro pela história da memória

Em diferentes contextos e do ponto de vista de diversas civilizações tradicionais, a memória é vista de uma forma bem parecida. Para os gregos, ela era uma deusa, que tinha uma relação direta com a história. Uma de suas características era a de lembrar aos seres humanos o seu papel. Para eles, uma sociedade sem recordações está longe de deixar suas marcas. Da mesma forma, os incas tinham na memória um resgate de experiências.

Os anciãos tinham uma excelente memória e guardavam a responsabilidade de passar a outras gerações os ensinamentos, até porque a tradição

desse tipo de civilização era transmitir os conhecimentos oralmente.

No Egito, entretanto, a tradição foi assegurada pela escrita. A filosofia considera que era uma civilização extremamente registradora e quem tinha esse papel eram os "Escribas" (<http://pt.wikipedia.org/wiki/Escriba>), que anotavam desde acontecimentos, passando pelas colheitas – se foram bem feitas ou se foram satisfatórias –, às cheias do Nilo. O professor de filosofia da Organização Internacional Nova Acrópole, Júlio Mesquita, conta que os egípcios tinham uma preocupação em guardar tudo o que acontecia até para passar às gerações seguintes.

"Na verdade, com a memória você também trabalha a questão da conti-

nuidade. Havia, portanto, uma preocupação de grandes civilizações em guardar essa memória, seja de forma oral, seja de forma escrita. Então, as diversas civilizações trabalhavam com a memória como a capacidade de lembrar de coisas para que os erros não sejam repetidos e que as sociedades possam potencializar aquilo que deu certo. Se não temos memória, não teremos história e seremos manipulados tanto individualmente quanto coletivamente. Não podemos abrir mão dessas duas coisas", ressalta Mesquita.



Mnemosine



Escriba egípcio

Onde vamos parar?

Qual o legado das nossas futuras gerações? Hoje há um esquecimento de princípios básicos, virtudes humanas perdidas. Não sabemos se é proposital ou se por um momento histórico, mas o fato é que hoje lidamos com a memória de forma muito aquém do que os nossos antepassados. A memória é fundamental para o indivíduo, para o povo e para a civilização. É uma faculdade do ser hu-

mano. Precisamos desse poder para entender o que é ser humano, resgatar características que são próprias dos indivíduos e, em última instância, dar suporte aos que, de alguma forma, deixaram a memória se perder.

A filosofia relaciona a arte de recordar como uma potência, uma faculdade humana. Um pouco diferente do que relacionamos hoje, como uma questão mental, e o cérebro é um suporte da mente. A memória, porém, é muito mais do que um aspecto mental e muito além do que banco dados. Ela é a vida.

O que é nostalgia para você?

Ouvimos estudantes de psicologia, de diferentes universidades, a respeito do tema. Confira:

Myrella Andrade – 5º período, Universidade Veiga de Almeida

"Estou viajando e isso fez com que eu pensasse bastante no que me deixa nostálgica. Percebi que nostalgia me deixa melancólica e não necessariamente é uma coisa ruim, mas é triste ainda assim. Melancolia é a beleza de estar triste. Em significado, esses elementos me lembram um tempo em que eu sentia que tudo era possível. Sinto saudade de achar que a vida era só uma das possibilidades do que ela poderia ser. Já não é mais assim, infelizmente."

Joyce Almeida – PUC-Rio

"Qualquer memória de algum momento feliz, que me lembre alguma sensação boa, pode me trazer nostalgia. Uma vontade de reviver, resgatar esses momentos, essas sensações."

Letícia Costa – UFRJ 5º período

"Um sentimento bom, que mistura saudade e algo como alegria, não sei bem como explicar, é uma coisa boa que a gente sente quando fala, pensa e vê coisas que lembram algo que já te fez bem. Nostalgia me lembra época de escola e da minha infância."

Karen Salaverry – 3º período IBMR

"Não sei como responder isso. Mas tenho muito carinho e saudade e nostalgia do meu sítio. Tudo de lá. Ele me dá nostalgia. Passar na rua onde ele ficava e também minha avó morava. Mais específico que isso só se eu disser uma música do Queen!"