

# Teste os seus familiares e passem bons momentos a recordar

2017-12-24 20:54:45

Passe bons momentos em família, aproveite a quadra natalícia e peça a algum familiar seu, com mais de 50, que lhe conte um episódio da sua vida. O mais provável é que lhe conte algo que lhe aconteceu quando tinha entre 15 e 30 anos.



## Pico de reminiscência, a fase em que se armazenam mais memórias

Esses episódios, “mais vivos” na memória das pessoas mais velhas, surpreenderam um grupo de pesquisadores na década de 80. Deram início a um estudo quando começaram a entender que existia uma relação entre a memória e acontecimentos existentes entre a segunda e a terceira década de vida.

A dúvida do estudo era se o que causava essas memórias tinha a ver com a facilidade em memorizar acontecimentos nessa altura da vida, ou se por causa do tipo de vivências que se passam nessa fase da vida.

Entre o fim da adolescência e os 30 anos uma série de acontecimentos sucedem-se uns aos outros, todos eles com grande relevância, uma vez que é nessa fase da vida que a pessoa começa a ser mais independente e a tomar as suas próprias decisões.

A escolha de uma área a seguir no que diz respeito à situação universitária ou o primeiro emprego; uma relação amorosa mais séria; a independência em relação aos pais. Tudo isso são marcos importantes na vida, escolhas que acompanham o resto da vida.



### Marcos importantes ficam na memória para sempre

Um estudo realizado em 1988 concluiu que 93% das memórias existentes são em relação a situações vividas pela primeira vez. Enquanto jovem, o cérebro armazena mais facilmente as memórias. Com o passar do tempo a função cognitiva acaba por perder alguma da sua eficiência o que faz com que as memórias sejam armazenadas mais lentamente.

Em 2010, Annette Bohn e Dorthe Berntsen descobriram um dado curioso. Ao pedirem a um grupo de alunos, com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos, que imaginassem que tinham mais de 50 anos e descrevessem uma das suas vivências, estes acabaram por descrever igualmente acontecimentos que surgem entre os 20 e os 30 anos.

Algo aparentemente estranho, pois nenhum deles ainda tinha passado por essa fase. Mas mesmo assim, conseguiram descrever com detalhes os acontecimentos imaginários, com detalhes que acontecem na fase de juventude.

3ª Imagem

### Perspetiva de narração, a influência cultural

Isso deu origem a outra teoria, o pico é focado nos fatores motivacionais da memória. Tal como anteriormente, a fase de jovem adulto é onde é definido o futuro, uma das fases mais importantes, se não mesmo a mais importante.

A isso dá-se o nome de “perspetiva de narração”, a cultura que acompanha o indivíduo influencia-o de forma a que este imagine e tome como certas algumas decisões que ainda não tomou na vida.

Já reparou que os “remakes” de filmes ou adaptações de livros para o cinema acontecem precisamente 20 anos depois do original sair. Os acontecimentos importantes que marcaram a vida do jovem adulto continuam a acompanhá-lo ao longo da sua vida.

