

Como usar a memória a seu favor no networking



São Paulo - Você conheceu alguém que tem potencial para se transformar num contato fundamental para a sua carreira, mas...acabou esquecendo o nome dele ou dela?

Por mais que esse tipo de “branco” pareça bobagem, não se lembrar do nome de alguém pode atrapalhar - e muito - o sucesso do seu networking.

“O som do nosso próprio nome é a memória mais antiga que temos, associada a experiências afetivas da infância”, explica Marie-Josette Brauer, fundadora do Innovation Coaching Center. “Gravar esse dado sobre as pessoas da sua rede é básico”.

Um conselho de carreira do famoso escritor e orador norte-americano Dale Carnegie vai na mesma direção. “Lembre que o nome de uma pessoa é, para essa pessoa, o som mais doce e mais importante que existe em qualquer língua”, diz ele no best-seller “Como fazer amigos e influenciar pessoas”, publicado em 1936.

Para Marie-Josette, a recomendação de Carnegie é certa. Gravar o nome, bem como outros detalhes da vida das pessoas da sua rede, é um hábito que ajuda a aprofundar seus relacionamentos profissionais.

“Se você se lembra do nome do meu filho, da profissão da minha irmã ou da história engraçada envolvendo a minha última viagem, a sensação que tenho é a de que sou importante para você”, afirma.

Mas como se lembrar de tantas informações envolvendo a sua rede de contatos? Mais do que uma memória naturalmente poderosa, é preciso concentração e atenção a detalhes. “São capacidades raras atualmente”, observa Marie-Josette.

Para ela, a vida moderna nos transformou em seres distraídos, incapazes de nos concentrar verdadeiramente uns nos outros. "Se você não consegue estar de corpo e alma com uma pessoa fica bem difícil gravar qualquer detalhe sobre ela", diz.

Como não esquecer?

Carla Tieppo, professora adjunta da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, faz coro com Marie-Josette e diz que vivemos uma "crise de atenção", provocada pelo excesso de estímulos e uso intenso da tecnologia.

Mesmo assim, pondera ela, é possível treinar a memória com a aplicação de algumas técnicas simples.

Uma delas é contar para si mesmo uma história bizarra ou engraçada sobre alguém que você acabou de conhecer. "Imagine a pessoa numa situação esquisita, que faça você rir", explica a professora. Quando uma imagem mental faz "cócegas" em você, fica mais fácil fixá-la.

Mas, se você não se sente criativo o suficiente para inventar associações inusitadas, não se preocupe. Você pode simplesmente estruturar histórias reais na sua cabeça. "Basta fazer encadeamentos entre as informações verdadeiras que você tem sobre a pessoa", diz Carla.

Outra possibilidade é explorar a repetição, um dos principais gatilhos da memória. "Se você acabou de conhecer o Paulo, por exemplo, experimente chamá-lo várias vezes pelo nome enquanto vocês conversam", afirma ela.

Guardou os cartões de visita do Paulo e de mais outras dez pessoas que você conheceu hoje? Tire-os da bolsa à noite e leia tudo outra vez, antes de dormir, recomenda a professora.

Isso porque, durante o sono, o cérebro revisa os dados coletados no dia e fixa apenas os mais importantes. O melhor, então, é acessar aqueles dados novamente antes que "faxina" cerebral aconteça.

A dica que prepondera sobre todas as outras, segundo Carla, é se expor o máximo possível àquilo que se deseja lembrar. "Quanto mais vezes uma informação é apresentada ao seu cérebro, mais fácil é encontrá-la nele depois", diz a professora.

<http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/como-usar-a-memoria-a-seu-favor-no-networking>