

4. Gogamen-prozesuak (II): Oroimena

4.1. Oroimena (3)

- Garunak informazioa jaso eta errekuaratzeko duen gaitasuna.
- Garrantzi handia dauka pentsamenduaren prozesu guztietan. Memoriarik gabe pertzepzioa, ikastea edo pentsatzea ezinezkoak izango genituzke eta oroitzapenik gabe, ezingo genituzke gure ideiak adierazi eta ez genuke nor garen jakingo. Hautemandakoa, sentitutako emozioak, hausnarketa intelektuala... poliki-poliki, oroimenean pilatzen joaten dira eta horrelaxe osatzen doa gure izaera, oroimena baita gure nortasunaren oinarria.
- Hala ere, oroimenak ez du beti guk nahi duguna egiten eta, askotan, ahazten ditu gogoan izan nahi ditugun gauzak eta behar ez diren informazioak, berriz, gogoratu.

4.2. Oroimenaren ereduak

4.2.1. Eredu estrukturala: Atkinson eta Shiffrin (Sarrera)

- Richard Atkinson eta Richard Shiffrin psikologoek garatu zuten eredu hau. Beraien artean interkomunikatzen ziren 3 sistema edo biltegi daude:
 - Zentzumenen Oroimena: Sentsazioak erregistratu eta estimuluen bereizgarri fisikoez jabetzen da.
 - Iraupen Laburreko Oroimena (ILO): Oraintxe bertan behar dugun informazioa jasotzen du.
 - Iraupen Luzeko Oroimena (IHO): Gerora behar dugunerako jasotzen du ezagutza.

4.2.1.1. Zentzumenezko oroimena (3)

- Kanpotik datorren informazioa erregistratzen du eta estimuluen bereizgarri fisikoez jabetzen da: irudiak, soinuak, usainak, zaporeak...
- Oso denbora laburrez gordetzen du hemen, baina IHOra bidaltzeko beta hartzen du.
- Zentzumenearen arabera, biltegi ezberdinak egon daitezke eta irauten duen denbora ere ezberdina da:
 - Ikonoen Oroimena: Segundoren bat bakarrik irauten du.
 - Oihartzunen Oroimena: Pare bat segundo irauten du.

4.2.1.2. ILO: Iraupen Laburreko Oroimena (5)

- Zentzumenean Oroimenean gordetako informazioa ILOra pasatuko da IHOra joan aurretik.
- ILOk informazioa antolatu eta analizatu eta, gure esperientziaren arabera, interpretatu egingo du: aurpegiak ezagutu, izenak gogoratu, azterketa erantzun...
- ILO biltegia mugatuta dago eta ezin ditu datu asko batera jaso. 7 bat item izaten dira aldi berean (7 zifra, adibidez) eta hori adi-adi gaudenean.

- Denbora gutxi irauten du informazio honek ILOn, 18-20 segundo. Informazioa ondo interpretatuta eta antolatuta badago, IHOra pasatuko litzateke eta, bestela, galdu egingo genuke.
- Garrantzi handiko biltegia da, bildutako informazioa ezin baita IHOra iritsi ILOtik ez bada pasatu. Eta, kontrako bidean ere, IHOtik berreskuratutako behar den informazio orok ILOtik pasa behar du.

4.2.1.3. IHO: Iraupen Handiko Oroimena (4)

- Informazioak gehiago irauten behar badu, hirugarren biltegiara pasa behar du, Iraupen Handiko Oroimenera (IHO).
- ILO gauzen ezaugarri fisikoetan oinarritzen den bitartean, IHO, batez ere gauzen esanahietan oinarrituko da. Pelikula bat gogoratzen dugunean, ez gara hasten aktoreen ahotsak edo jantziak oroitzen; pelikularen argudio edo esanahi orokorra izaten dugu gogoan.
- IHO biltegia mugagabea da edukiari eta iraupenari dagokionez, bertan informazioa egoera pasiboan gelditzen baita gordeta, ILOk berreskuratzen duen arte. Hori bai, berreskuratze hori ez da guztiz ziurra. Hori bermatzeko, informazioaren antolaketa ona ezinbestekoa da.
- Iraupenari erreparatuta, berriz, hor gordetako luzaroan irauteko prestatuta dago, eta ia-ia betiko gordeta gelditu daitekeela esan dezakegu.

4.2.2. Prozesatze mailen teoria: Craik eta R. Lockhart (Def, 3 prozesatze mailak (4), Adibideak (4))

— Definizioa

- Kenneth Craik eta Robert S. Lockhart psikologoek ez ziren biltegien ereduarekin ados egon eta oroimena bakarra dela esan zuten eta ez biltegi pasiboa, prozesu aktiboa baizik.

— 3 prozesatze maila zehaztu zituzten

- Azaleko Prozesatze Maila: zentzumenen bidez jasotako ezaugarriak biltzen ditu: gauzen itxura, zaporea, kolorea...
- Tarteko Prozesatze Maila: gauzen eredu bereizgarriren bat jasotzen du.
- Sakoneko Prozesatze Maila: esanahiari erreparatzen dio.
- Prozesatze maila bakoitzak aztarna uzten du eta eragina du geroko oroimenean. Erraz jasotako informazioak, errazago galduko dira. Azaleko Mailak aztarna xumea utziko du eta berehala galduko da. Sakoneko Mailak, berriz, gehiago iraungo du, gehiago kostatu baitzaigu hartzea.

— Adibideak

- Hitz bat maiuskulaz edo minuskulaz idatzita dagoen bereizten dugunean, Azaleko Prozesatze Mailan egingo dugu.
- Beste hitz batekin errima egiten duen egiaztatzen dugunean, Tarteko Prozesatze Mailan ibiliko gara.
- Hitzaren esanahia prozesatzen dugunean, Sakoneko Mailan arituko gara.
- Sartu-Hartu-Txartu antzeko hitzak dira Antzeko Prozesatze Mailan, baina oso desberdinak Sakoneko Mailan.

4.3. Gogoratzea eta faktoreak (Def, Faktoreak (4))

— Definizioa

- Gogoratzea oroimenetik informazioa ateratzea da. Gauza asko ikas dezakegu, baina ezin badugu gogoratu, alferrikako ikasketa izango da.

— Gogoratzean eragina duten faktoreak

- Hobeto gogoratuko dugu informazio esanguratsua eta ondo antolatua.
- Hobeto gogoratzen ditugu hasieran edo bukaeran ikasitako gauzak. Hitz zerrenda bat ikasterakoan, errazago dugu gogoan zerrendako lehen eta azken hitzak eta, erdikoak, berriz, ahazten ditugu.
- Hobeto gogoratzen dugu arrunta ez dena. Lehen aipatutako zerrendan hitz arraro edo bitxiren bat egon izan balitz, zerrendaren erdiko hitzen artean egon arren, gogoan izango genuke.
- Hobeto gogoratzen ditugu guretzat emozionalki esanguratsuak diren egoerekin zerikusia duten gertaerak, harridura handiz edo beldurrez edo maitasunez bizi izan ditugun gertaerak, egoerak edo tokiak. Adibidez, istripu larri bat izan badugu, bizitza osoan zehar gogoratuko dugu; asko maite izan dugun pertsona baten heriotza ere ez zaigu sekula ahaztuko...
- ...

4.4. Ahaztea eta faktoreak (Def, Faktoreak (5))

— Definizioa

- Ahaztea aurreko esperientzia bat gogoratzeko gaitasun falta da.

— Ahaztean eragina duten faktoreak

- Garuneko lesioak edo alterazio neurologikoak. Adibidez Alzheimer gaixotasuna.
- Errepresioa. Freuden ustez, gogokoa ez den esperientzia ahaztu egiten dugu, antsietateari aurre egiteko. Prozesu inkontzientea da.
- Interferentzia: pertsonak bizi dituen esperientziak lehian daude. Bi mota bereiz ditzakegu:
 - Interferentzia proaktiboa; aurretik biltegian gordetako informazioak informazio berria biltzea eragozten du. Adibidez, lehen ikasitako bidea aldatzen dutenean, kosta egiten zaigu bide berrira egokitzea.
 - Interferentzia erretroaktiboa: Ikasi berri dugun informazioak, aurreko oroimena oztopatzen digu. Adibidez, frantsesa ikasten ari garenean, ingelesaren ezagutza eragozten digu.
- Prozesatzean izandako hutsunea: Ez genuen informazioa prozesatu edo ez dugu erabili.
- Testuinguru ezegokia: Testuinguru desberdin batean ikasitakoa ezin dugu berreskuratu. Zenbaitetan, mozkor batek dirua edo alkohola ezkutatu du mozkortuta dagoen bitartean eta, horrela ez dagoenean, ezin du gogoratu non utzi duen.
- ...

4.5. Oroimena hobetzen

4.5.1. Printzipio orokorrak (4)

- **Atentzioa**
 - Oroimenaren prozesu selektiboa da, garrantzia duenari erreparatu eta ez duenari, ez.
 - Gogoratu nahi badugu, informazioa ulertu, kodifikatu eta antolatu behar dugu.
- **Zentzua**
 - Zenbat eta zentzu gehiago eman, orduan eta errazago izango zaigu gogoratzea.
 - Adibidez, 365124313028 ikasi nahi dugu eta oso zail egiten zaigu. Zentzu bat ematea lortzen badugu, errazagoa izango da. 365 egun, 12 hilabete, 4 aste, 31 edo 30 edo 28 egun!
- **Antolaketa**
 - Informazioa antolatuta behar dugu
 - Erraz ikasi nahi badugu, apunteak ondo antolatuta behar ditugu, hiztegia abedez, historia kronologikoki, edukiak gaika... Atalak eta azpiatalak egitea komeni da. Azpimarratzeko era berdinek laguntzen dute...
- **Asoziazioa**
 - Informazioa dakigun zerbaitekin erlazionatzen badugu, errazago geratuko zaigu.
 - Historia ikasten ari garenean, leku horiek bisitatu baditugu, errazago gogoratuko dugu haren historia.

4.5.2. Mnemoteknia (Zer da?, Teknikak (3))

- **Zer da**
 - Antzinatek datorkigu hitza eta, ordenagailurik ez zegoen garaian, oroimena zaindu behar zen artea zen. Horri deitu zitzaion Mnemoteknia.
- **Teknikak**
 - Tokien metodoa: Eskolatik etxerainoko bidea ondo ezagutzen dugu. Metodo honen arabera, ikasi behar duguna bide horren toki zehatzekin lotu behar dugu: kiroldegian artxidukea hil zuten, zubian I. Mundu Gerra hasi zen, etorbidean Errusia gerratik irten zen, estatuan Versaillesko Ituna sinatu zuten.
 - Istorioaren metodoa: Metodo hori praktikan jartzeko, istorio bat asmatu behar dugu gogoratu nahi dugunaren inguruan. Zentzu handirik ez badu, hobeto gogoratuko dugu. Euripides, no me Sofocles, que te Esquilo.
 - Hitz gakoaren metodoa: Metodo horretan hitz zerrenda bat ikasi behar da. Hamar hitz lehenengo eta gero gehiago, ahal diren guztiak (badira 50 ikasteko gai direnak). Gero, ikasi nahi duguna hitz horiekin lotu behar da. Metodo hau egokia izan daiteke zerrendak buruz ikasteko. Sinplifikatuta, hitz zerrenda ikasi beharrean, zenbakiak berak izan daitezke eta hitz berriak 1, 2, 3, 4 eta abarrekin lotu. Orden horrek ikasketa erraztuko digu.
 - ...

4.6. Oroimenaren nahasteak

4.6.1. Oroimenaren nahaste kuantitatiboak

4.6.1.1. Amnesia (Def, 2 amnesia motak (Partziala (2) eta Globala (3)))

— **Definizioa**

- Bizitzaren epe bati dagokion oroitzapenaren galera osoa nahiz partziala. Zenbaitetan badaki oroitzapen horiek bazituela, baina galdua ditu.

— **Motak**

- Partziala: Oroitzapenaren atal edo une baten galera da (irudia, soinua, hitza...)
 - Jatorri organikoa duenean betirako izan ohi da.
 - Jatorri psikogenoa duenean, berriz, iragankorra.
- Globala: Bizitzaren oroitzapena osorik edo neurri handi batean galtzean datza. Kronologiaren arabera bi mota bereizten dira:
 - Amnesia anterogradioa: Orain bertan gertatutakoa gogoratzeko ezintasuna, baina aspaldikoak, berriz, ondo gogoratzen dira. Pertsona helduei gertatu ohi zaie. Iragankorrak izaten dira askotan, baina betirako ere gera daitezke eta demenzian bukatu.
 - Amnesia eretrogradioa: Lehen erraz gogoratzen zituen gauzak, orain ezin.
 - Amnesia eretroanterogradioa: Bai aspaldiko oroimenak eta baita bezperakoak ere ezin dira gogoratu. Demenziaren bukaera izan daiteke horrela.

4.6.1.2. Hipomnesia (Def, Nork du)

- Bai aspaldiko eta baita bezperako esperientziak gogoratzeko zailtasuna.
- Kezka sakonek atentzioa bereganatzen dieten sano dauden pertsonak izan ohi dute. Neurosia dutenek ere bai.

4.6.1.3. Hipermnesia (Def, Nork du, Motak (2))

— **Definizioa**

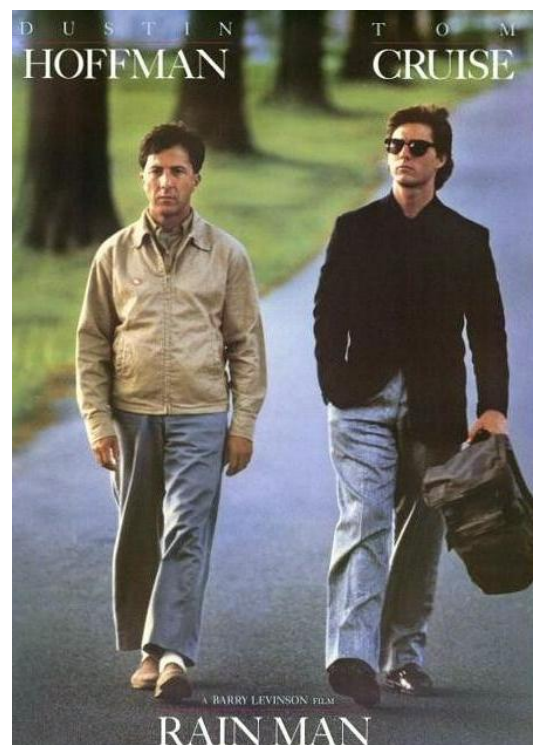
- Oroimenaren hiperaktibitatea da.

— **Nork du**

- Maniakoei eta oroimena trebatzen aritu direnei izan ohi dute.

— **Motak**

- Bizitzaren ikuspegi panoramikoa: Hipnosipean edo bizitza arrisku handian dagoenean gertatu ohi da
- Hipermnesia harrigarria: Datak, zenbakiak, izenak... buruz ikasteko ahalmen berezia. Adimen handiko



pertsonak eta baita, atzeratu arin batzuek ere izan ohi dute.

4.6.1.4. Dismnesia

- Oroimenaren alterazio kuantitatiboa da, une jakin bati dagokion oroimenaren gutxitzea.

4.6.2. Oroimenaren nahaste kualitatiboak: Paramnesiak (Def, Motak (3))

— Definizioa

- Egia ez diren oroimenak eta gogoeta faltsuak dira.

— Motak

- **Déjà vu**: Esperientzia bat lehenaldian jasanda dagoen inpresioa. Pertsona sanoetan ikus daiteke eta baita, neurotiko eta eskizofrenikoetan ere.
- **Jamais vu**: Esperientzia ezagun bat sekula ikusi gabe dugun inpresioa.
- **Oroimenaren ilusioa**: Esperientzia baten oroimen deformatua, fantasiako bereizgarriak erantsiz. Pertsona sanoetan ikusi ohi da, baina baita eskizofrenikoetan ere.