

«La memoria es selectiva, por eso recordamos sólo lo que es más significativo para nosotros»

Enrique Pallarés Psicólogo

Ha publicado el libro 'La memoria. Guía para su conocimiento y práctica', que recoge las técnicas para comprender todo lo relacionado con los recuerdos

AINHOA MUÑOZ

SAN SEBASTIÁN. Seguramente recuerde de una manera nítida e inequívoca las experiencias que le marcaron hace años. Sin embargo tal vez le lleve unos segundos acordarse de lo que como ayer. ¿Cómo es posible? «La memoria es selectiva, y esto lleva a que se recuerde mejor lo que tiene mayor significado para nosotros», sentencia Enrique Pallarés, Doctor en Psicología y profesor emérito de la Universidad de Deusto que ha publicado su último libro 'La memoria. Guía para su conocimiento y práctica'. En él, el lector encontrará las estrategias y técnicas más importantes y prácticas sobre la memoria, esa que tan sólo tenemos a partir de los tres o los cinco años de vida. «Aunque siempre la podemos ejercitar».

– ¿Se nace con buena memoria o se hace?

– Cualquier comportamiento psicológico es resultado de la influencia de un conjunto de factores, con diferente importancia en cada caso: herencia genética, influencias prenatales y postnatales, experiencia y aprendizaje posterior, etc. Pero, sin duda, el ejercicio y la práctica de la memoria son muy importantes o, mejor, imprescindibles.

– ¿Existen por tanto fórmulas mágicas para mejorarla?

— No hay trucos ni fórmulas mágicas, sino la constancia y el empeño en practicar y combinar las estrategias que se han mostrado más eficaces. No solamente con la pura repetición. Es importante utilizar una serie de estrategias, con constancia. Algunas de ellas las utilizamos de forma casi intuitiva o como resultado de nuestra experiencia. Pero siempre las podemos afianzar, mejorar y perfeccionar.

¿De qué manera?
 – Hay diferentes modos. Fortalecer y mantener la atención; comprender y dar sentido a lo que queremos recordar; organizar y simplificar; relacionar y asociar; repasar y comprobar repetidas veces; utilizar imágenes, etc. También es muy importante cuidar el estado físico y mental: el sueño, el ejercicio físico, el control de la tensión arterial y de la glucosa, etc. Además, a la hora de recordar hemos de adoptar también algunas estrategias, como controlar la ansiedad.

– ¿Esa ansiedad puede provocar las distorsiones y falsos recuerdos?

– No sólo la ansiedad. Cuando recordamos algo, no somos como un aparato reproductor de sonido o de imagen que reproduce lo que se grabó. Al recordar no reproducimos con exactitud, sino que reconstruimos o, incluso, construimos. Nuestro estado afectivo, las preguntas que nos hacen o nos hacemos, el contexto cultural donde vivimos, influyen en el momento de recordar y en lo que recordamos.

– Entonces, ¿cómo explica el déjà vu?

— El déjà vu es la sensación o impresión intensa de haber visto algo con anterioridad o de haber estado en algún lugar, cuando en realidad se ve o visita por primera vez. La mayoría de las veces es una ilusión producida por la coincidencia casual entre lo que ahora vemos y experiencias anteriores, incluso las imágenes de un sueño. Para los casos de mayor intensidad se han propuesto varias explicaciones, entre las cuales está la fatiga intensa, el trastorno neurológico, el estado alterado de conciencia, etc. No me inclino por considerarlos un fenómeno paranormal.

– Parece entonces que hay diferentes tipos de memoria, ¿me equivoco?

— En absoluto. La memoria es una función cognitiva muy compleja, por eso se habla de memoria sensorial, memoria a corto plazo, memoria a largo plazo, etcé. Casi podríamos hablar de ‘memorias’, en plural, más que de ‘memoria’, en singular. No es lo mismo recordar que es un transistor, que recordar dónde he dejado el transistor o recordar cómo funciona el transistor. Además, en unos recuerdos interviene más un sentido que otro. La memoria puede referirse a datos o informaciones, pero también a nuestra propia vida. Y un largo etcétera.

– ¿Y cómo evoluciona entonces la memoria con el paso de la vida?

– La memoria evoluciona dentro de la evolución cognitiva. No todas las funciones o sistemas de memoria evolucionan al mismo ritmo. Se suele plantear a qué edad empieza a disminuir. En general, una persona mayor sana, por ejemplo de seten-

mayor sana, por ejemplo de setenta años, no tiene peor memoria que otra de cincuenta. Para el funcionamiento diario no disminuye de forma significativa. Además, existen importantes diferencias entre unas personas y otras.

– ¿Y también existe esa diferencia entre las nuevas y viejas generaciones debido a las tecnologías emergentes? ¿Somos cada vez más olvidadizos?

– Yo no culparía a las nuevas tecnologías en cuanto tal, sino al mal uso que se pueda hacer de ellas. Las nuevas tecnologías de la información nos permiten acceder con facilidad



Pallarés ha apostado por escribir un libro dirigido a un público no especializado.

DANIEL PEDRIZA

«Al recordar no reproducimos con exactitud, sino que reconstruimos lo vivido»

«Empezamos a recordar a partir de los 3 o 5 años, pero los niños se acuerdan de caras y hasta de sonidos»

a muchas informaciones a las que antes resultaba imposible o muy difícil llegar. Pero hay que saber buscar inteligentemente en ese gran océano que es internet, es necesario seleccionar críticamente lo que encontramos y no admitir cualquier información por el hecho de que 'la he encontrado en internet'.

– ¿Y qué me dice de la hipnosis?
¿Realmente funciona?

– No hay garantía de que lo que se

recuerda con la hipnosis sea verdadero, pues se pueden mezclar recuerdos correctos con falsos.

– De nuevo las distorsiones, pero ¿y el cerebro? ¿Desecha queriendo cierta información que no le interesa?

— La memoria es selectiva y esto lleva a que se recuerde mejor lo que tiene mayor significado para nosotros, por eso la memoria se complementa con el olvido. Si recordásemos todas las impresiones sensoriales, todo lo que hemos aprendido o experimentado por igual, sería, en realidad, no recordar. Abstracto, llegar a conceptos generales, exige olvidar, desechar o poner en segundo plano la información menos importante.

– ¿Y qué pasa si olvidamos?
– No hacen falta muchas palabras para expresar la grave limitación que supone perder la memoria. Una afección grave de la memoria afecta de forma muy importante a la adaptación de la persona a nivel familiar, laboral y social. Cuando la

pérdida es progresiva e irreversible, se llega a una situación de dependencia total o casi total.

- Es indiscutible su importancia en el ser humano.

— Así es. No hay que olvidar que la memoria se refiere al registro, conservación y recuperación de lo que percibimos y aprendemos. De alguna manera, es la pervivencia del pasado en el presente. Por eso es imprescindible destacar su importancia e imprescindible función para el futuro. Las decisiones que tomamos para el futuro necesitan de la experiencia anterior; no se pueden tomar en el vacío.

– En cambio, somos incapaces de recordar toda nuestra infancia. ¿Desde qué momento empezamos a recordar?

– De nuestra vida, por lo general, recordamos nuestras experiencias a partir de los tres y cinco años. Aunque ¡ojo! el niño pequeño, sin embargo, es capaz de recordar las caras que ve y los sonidos que escucha desde muy temprana edad.