

FEBRERO 2021

MIS RECUERDOS

FERRAN RAMON-CORTÉS

Tengo una prueba médica. Tienen que sedarme. La anestesista, al tiempo que me inyecta el sedante me sugiere: “piensa en un recuerdo bonito”. Me duermo, y me despierto plácidamente.

Un cliente mío tiene una presentación importante. Es el último minuto antes de que empiece. Le indico: “piensa en alguna experiencia que te guste”. Le cambia la expresión. Le aparece la sonrisa.

Un familiar está ingresado en el hospital. Le llevamos una foto de la vista desde su casa de Menorca. Nos habla de preciosos recuerdos de los veranos en la Isla. Y aparca su enfermedad por unos momentos...

Los recuerdos son una parte fundamental de nuestra vida y de nuestra emocionalidad. Los buenos recuerdos nos alimentan, nos dan energía, nos ayudan en momentos de flaqueza. Y los malos probablemente nos ayudan a protegernos de posibles situaciones adversas o a evitar interacciones nocivas. Los recuerdos nos rescatan en momentos adversos, nos arrancan una sonrisa, y nos unen a seres



queridos, que están con nosotros o que ya no están. Nos ayudan cada día. Pero, ¿Lo recordamos todo?

¿UN “DISCO DURO” DE RECUERDOS?

Podríamos pensar en nuestra memoria en términos de un sofisticado disco duro, que almacena con detalle y secuencialmente todos los hechos relevantes de nuestra vida. Un disco duro ordenado, con carpetas por eventos, en orden cronológico. Nada más lejos de la realidad: la memoria no lo almacena todo ni mucho menos. Y lo que almacena, ni lo hace literalmente, ni secuencialmente. Y ni tan siquiera almacena toda la información relativa a un evento en el mismo sitio. Cada vez que recordamos, recomponemos un recuerdo desde piezas de información que recuperamos de distintas partes de nuestro cerebro. Y todo ello porque el cerebro, en realidad, no almacena un recuerdo *per se*, sino un medio para reconstruirlo.

QUÉ RECORDAMOS Y POR QUÉ

Lo primero que necesitamos saber es que en términos generales el cerebro promueve el olvido. Y lo hace porque le sería imposible gestionar toda la información que recibimos cada día y todas las experiencias que vivimos a diario. Por lo tanto el cerebro escoge, selecciona qué pocas experiencias o información debe recordar, y olvida el resto. Y tiene un centro gestor para realizar esa labor de filtro, para decidir qué retiene y qué deja pasar. Es el hipocampo, el centro gestor de la memoria.

El hipocampo es una estructura del cerebro, que forma parte del sistema límbico (el cerebro emocional) y es quien decide qué merece la pena recordar y qué no. Y para hacerlo, el filtro que establece tiene que ver con la utilidad de la información: si es algo que puede ser necesario en un futuro para sobrevivir, lo retiene. Si no, deja que lo olvidemos. ¿Y cómo decide si esa información es necesaria para nuestra supervivencia?. El biólogo David Bueno lo explica: el hipocampo utiliza un mecanismo muy simple: las emociones. Si algo ha estimulado mis emociones, vale la pena recordarlo. Si no lo ha hecho, no hace falta retenerlo. La idea es que sólo necesitamos retener aquello que pueda ser significativo y vital para nosotros, y las emociones son el criterio por el cual el hipocampo lo decide.



Así pues, como explica el mismo David Bueno, *“cualquier suceso, aprendizaje o pensamiento que tenga componentes emocionales el cerebro interpreta que puede ser necesario para la supervivencia, y consecuentemente lo almacena en la memoria”*.

La emoción es pues la clave de la memoria. Lo que nos emociona, se recuerda. Lo que no nos emociona, se olvida. Los recuerdos más antiguos que podemos recuperar (normalmente se considera que alrededor de los cuatro años podemos estar empezando a almacenar recuerdos de forma permanente) van unidos inequívocamente a una situación emocional potente; el adulto que recuerda vívidamente una experiencia de sus cuatro años, es porque inequívocamente implica una fuerte emoción.

RESACA EMOCIONAL

Hay veces que recordamos sucesos marginales, que no tienen aparentemente ningún valor vital, y que sin embargo se han “colado” en nuestros recuerdos. Probablemente sean recuerdos que forman parte de lo que los expertos llaman la “resaca emocional”, que consiste en que tras una emoción muy intensa, todo lo que el cerebro reciba en la siguiente media hora será considerado por el hipocampo como material vital, y por tanto lo fijará en la memoria. Esta es la explicación de por qué a veces, de un determinado episodio vital, recordamos imágenes o experiencias conectadas, pero que son pura anécdota. Y de porqué de una determinada experiencia podemos recordar detalles complementarios, aparentemente sin importancia o absurdos, que se nos quedan fijados de forma indeleble: si he recibido una llamada que me ha removido especialmente, recuerdo dónde estaba, el color de las baldosas del suelo, el escaparate de la tienda que tenía delante... todo. El hipocampo, estimulado por la emoción que me ha generado la llamada, ha dado instrucciones de almacenaje, y todo lo que estoy recibiendo se graba de forma permanente en mi memoria.

¿SON REALES LOS RECUERDOS LEJANOS?

Generalmente lo son en su idea general, (recuerdo el maravilloso viaje a Nueva York con mi familia) pero pueden no serlo en absoluto en su contenido concreto; es más, pueden llegar -con el tiempo- a parecerse poco a la realidad. (recordaba un



restaurante, que cuando lo vi de nuevo al cabo de unos años no se parecía en nada a mi recuerdo, y nunca fue remodelado).

Los recuerdos no son nunca cien por cien fieles a la realidad. Hay veces que cuando discutimos entre familiares, o entre amigos, sobre experiencias del pasado, damos versiones muy distintas. Y nadie está mintiendo: cada uno de nosotros tenemos nuestra particular versión de ese recuerdo.

De nuevo, el proceso está explicado desde el punto de vista neurológico: por un lado tenemos que cualquier recuerdo de una experiencia vivida no incluye sólo esa experiencia, sino que incluye también todas las interpretaciones, juicios o deducciones que nuestro cerebro ha hecho de esa experiencia. Al grabarse como recuerdo no sólo se graba la experiencia, sino que se incluyen estos pensamientos, de manera que al final el recuerdo es una mezcla entre lo real y lo que nosotros mismos hemos creado.

Y por otro lado, se sabe (lo han investigado los neurocientíficos, pero todos lo hemos vivido en propia piel) que con el tiempo los recuerdos se alteran. Se borran unas partes, se incorporan otras nuevas, y se modifica el recuerdo. El proceso se llama consolidación. Y lo interesante es saber que cada vez que evocamos un recuerdo, acudimos a la última versión grabada, no al suceso original, con lo que con el paso de los años, el cambio puede ser realmente relevante. Esto explica las clásicas discusiones que a menudo tenemos alrededor del comentario “esto no fue así, te lo estás inventando”.

¿ES IMPORTANTE RECORDAR LA REALIDAD ESTRICTA?

No se qué nos dirían los neurólogos, pero para mí lo que es importante es que los recuerdos nos ayuden. Nadie va a auditarlos. Si el recuerdo de mi viaje de boda me da energía, ¿qué importancia tiene que el hotel que recuerdo no sea exactamente como lo recuerdo?. O si he modificado mi recuerdo de un ser querido, y lo he idealizado en parte, ¿por qué ha de ser un problema si he sido selectivo en lo que recuerdo de él y esto me ayuda?.

Nuestros recuerdos son un equipaje vital imprescindible, y es importante que los gestionemos de forma que nos den vida, no que nos la amarguen.



Recordar nos tiene que ayudar a vivir. Y la forma en que modificamos los recuerdos también habla de lo que queremos o no queremos recordar, y cómo lo queremos recordar.

Cuando perdí a mi padre (muerte súbita inesperada), la noche siguiente a su pérdida me ocurrió algo significativo en términos de recuerdos: sentado en el sofá de casa, invadido por una profunda tristeza, de repente empecé a recuperar preciosos recuerdos del pasado con él, y se empezaron a desvanecer algunos malos recuerdos. Fue como un “reset” de mi memoria, que me brindó preciosos momentos vividos, y me hizo desaparecer los malos. Así ocurrió, y me sorprendí a mí mismo recuperando noches de acampada en la playa, desayunos a la salida del sol, charlas de sobremesa y un montón más de preciosas experiencias con él. Todas con una profunda carga emocional, positiva en este caso. Un gran regalo de mi -en aquel momento triste, pero profundamente activado- hipocampo.

