





LA MEMORIA Y EL OLVIDO:  
UN MATRIMONIO DE CONVENIENCIA  
EN PERSPECTIVA INTERGENERACIONAL



ANTONIO SÁNCHEZ CABACO

LA MEMORIA Y EL OLVIDO:  
UN MATRIMONIO DE CONVENIENCIA  
EN PERSPECTIVA INTERGENERACIONAL

Universidad Pontificia de Salamanca  
Ayuntamiento de Salamanca  
2006

Dirección de la Colección:

- M<sup>ª</sup> Adoración HOLGADO SÁNCHEZ, Universidad Pontificia de Salamanca.
- Leoncio VEGA GIL, Universidad de Salamanca.

Responsables del Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León  
en Salamanca

© Antonio Sánchez Cabaco

Diseño de portada: *Sandra Alonso*

ISBN: 84-7299-739-1

Depósito Legal: S. 1.923-2006

Imprenta KADMOS  
Salamanca, 2006

## ÍNDICE

PRÓLOGO. D. JULIÁN LANZAROTE SASTRE, <i>Ayuntamiento de Salamanca</i>	11
PRESENTACIÓN. Profa. Dra. ADORACIÓN HOLGADO (UPSA-PIE) .....	13
INTRODUCCIÓN .....	17
<i>Parte I. Las lagunas de la distancia</i> .....	23
1. La distancia en el tiempo: olvido por transcurso .....	25
2. La distancia del desinterés: olvido por falta de atención .....	35
3. La distancia del conocimiento: el olvido en la punta de la lengua	45
Actividad sugerida: ¿Y si no existiese el olvido? .....	53
<i>Parte II. Los terceros en ¿concordia o discordia?</i> .....	61
4. Lo llamaste tu, ¿Verdad que no querías venir?: atribución erró- nea y sugestibilidad .....	63
5. Sabía que esto iba a ocurrir: los enredos del YO .....	77
6. Rumiando los conflictos: cuando las emociones entran en escena	87
Actividad sugerida: Revise su identidad .....	97
EPÍLOGO: De la memoria individual a la memoria colectiva. Violon- chelos y orquestas que desafinan .....	99
BIBLIOGRAFÍA .....	105
ANEXO: Trabajos intergeneracionales .....	107



A mis padres, Félix y Electa,  
que me dieron, con la memoria,  
la vida

Besos, ternura...a la memoria autobiográfica familiar,  
que cuando las circunstancias cotidianas lo impiden  
es el más fiel DVD mental para seguir adelante

Kilos de afecto para tres amigos que quiero  
recordar muy especialmente por vuestra presencia  
(física salmantina o mnésica bonaerense/charra) y ejemplo:  
Dionisio Castillo Caballero, Juan Manuel Alonso Montero y  
Pedro Martín Alonso

Faltan muchas referencias, por eso esta dedicatoria es  
para todos los que pululais por el paraíso de los recuerdos o los recovecos  
del olvido

Y a todos los alumn@s, en perspectiva intergeneracional,  
pasados, presentes y futuros  
que construyen el día a día de la memoria

Estaría incompleta la memoria sin que aparecieran  
todos los que me enseñaron a ser psicólogo y docente:  
Un recuerdo especial para Antonio Vázquez Fernández  
y Luis Jiménez Díaz



## PRÓLOGO

A punto de celebrar el décimo aniversario del programa municipal de actividades complementarias de la Universidad de la Experiencia, el Ayuntamiento de Salamanca y la Universidad Pontificia hemos decidido prestar un novedoso servicio complementario a nuestros mayores con la publicación de este cuaderno monográfico con el que se inicia una serie sobre variados e interesantes temas que les preocupan.

El primer número de esta colección aborda la memoria y el olvido, que, como dice su título, son un matrimonio de conveniencia. Una pareja indisoluble que encierra misterios, descubre la historia y reinventa el presente. Un complejo proceso mental que, a través de esta publicación, pretendemos acercar a nuestros experimentados universitarios.

Llevamos ya mucho tiempo trabajando en la mejora de la memoria y en la prevención de enfermedades con gran prevalencia entre las personas mayores. Fruto de la progresiva e intensa colaboración institucional, hemos desarrollado este exhaustivo trabajo dedicado a este área desde una perspectiva intergeneracional.

Dividido en dos partes, el cuaderno que sostiene en sus manos da nombre y explica realidades cotidianas como pequeños olvidos en el discurrir de una conversación o la falta de recuerdos de una experiencia lejana en el tiempo. Sugiere actividades y recomienda lecturas para avanzar en el conocimiento de la memoria y el olvido.

Además de poner en marcha esta nueva iniciativa, que esperamos sea de utilidad para todos los lectores, el Ayuntamiento, la Universidad de Salamanca y la Universidad Pontificia continuamos desarrollando un amplio y variado programa de actividades culturales, formativas y de ocio, que ha reunido a miles de personas desde su puesta en marcha.

Unas cifras que nos animan a seguir trabajando y superarnos año a año con nuevas y atractivas propuestas. Esta edición hemos apostado por la con-

solidación de los cursos intergeneracionales que comenzaron en 2005 con gran éxito y que uno de sus frutos es el Cuaderno de la Experiencia que se dispone a leer; la ampliación de las clases de inglés y la inclusión de formación musical en los cursos de verano, entre otros proyectos.

El objetivo de este programa interinstitucional es dar respuesta a las inquietudes culturales y formativas de las personas mayores de 55 años. Precisamente, la colección de Cuadernos de la Experiencia, que comienza con esta publicación, pretende contribuir a este fin último y ser una herramienta útil para afrontar cuestiones de gran interés y demanda para la población en general y para nuestros mayores en particular.

En este nuevo proyecto el Ayuntamiento ha caminado de la mano de la Universidad de la Experiencia. Sin su implicación y colaboración hubiera sido imposible publicar este primer cuaderno, que será sólo un punto y seguido porque, gracias a la ilusión de los universitarios experimentados y la implicación de la comunidad académica, sacaremos a la luz nuevos cuadernos didácticos sobre temas de alto interés.

Julián LANZAROTE SASTRE  
*Alcalde de Salamanca*

## PRESENTACIÓN

Con la obra que presentamos se inicia una nueva colección denominada “Cuadernos de la Experiencia” que nace como uno de los frutos del Convenio de Colaboración que desde hace 10 años vienen firmando el Excmo. Ayuntamiento de Salamanca, a través de la Concejalía de Mayores, y la Universidad Pontificia de Salamanca, para el desarrollo de actividades culturales destinadas a personas mayores de nuestra ciudad incorporándose, desde hace tres años, a ese Convenio la Universidad de Salamanca.

Presentar el primer trabajo de una nueva colección hace aflorar en nosotros una mezcla de ilusión y de incertidumbre, dos sensaciones que, parafraseando la obra que presentamos, son “un matrimonio” de conveniencia como lo son “la memoria y el olvido”.

La ilusión y la incertidumbre que sentimos al inicio de un nuevo proyecto, deben también mantener un correcto maridaje, un cierto equilibrio entre la ilusión que nos lleve a innovar y a defender nuevas propuestas, y la incertidumbre que nos ayude a ser prudentes y reflexivos con las dificultades que puedan surgir.

Queremos situar esta obra como un nuevo progreso en el recorrido de los proyectos que se han desarrollado, en el Programa Universitario para Personas Mayores de la Universidad Pontificia de Salamanca, para ello tenemos que evocar algunos recuerdos que no están demasiado “distantes en el tiempo, ni son distantes por falta de interés ni los hemos olvidado por falta de conocimiento”. Son recuerdos que enmarcan el sentido de esta obra en una progresión de ideas que han ido surgiendo, de retos que se han ido superado y de las realidades que se van consolidado para mejorar una oferta formativa universitaria para las personas mayores.

Evocaremos tres momentos significativos en los que también sentimos esa combinación de ilusión y de incertidumbre:

El primer momento fue en el inicio en 1993 del Programa para personas Mayores, nace de la idea de un dominico, el Padre Bartolomé Vicens, idea que desarrolla la Universidad Pontificia de Salamanca a petición de la Consejería de Sanidad y Bienestar Social de la Junta de Castilla y León y que se denominó Universidad de la Experiencia.

El Plan de Estudios, de aquel Programa de la Experiencia, lo organizamos con una estructura similar al de otras Titulaciones Universitarias, con materias obligatorias y materias optativas, pero además el Plan de Estudios incluía una variedad de Actividades Complementarias de tipo cultural que facilitaban la *apertura* del programa y permitían ajustar la oferta a diferentes situaciones de personas, de momentos y de lugares que pudieran presentarse. En este bloque de Actividades Complementarias se incluyen: debates intergeneracionales con alumnos de diferentes Titulaciones universitarias, cursos monográficos sobre algún tema de actualidad, clases que imparten los propios mayores sobre algún tema del que son expertos, recitales de poesía o presentación de libros cuyos autores pueden ser alumnos del Programa, etc.

A la ilusión de participar en el diseño de una original oferta educativa para que los mayores iniciaran, reforzaran, o ampliaran conocimientos de diferentes disciplinas y adquirieran o consolidaran actitudes ante valores, sin el interés por un título o por otros intereses externos al deseo de aprender se unía la incertidumbre de su aceptación tanto por los destinatarios como por la comunidad universitaria.

La Universidad de la Experiencia progresivamente se extiende al resto de las provincias de la Comunidad Castellano-Leonesa y en pocos años otras Universidades y otras Comunidades comienzan a ofertar Programas Universitarios para personas mayores.

Un segundo momento se planteó en el curso 1995-96 con una nueva oferta que consistía en facilitar, con una matrícula muy reducida, que los alumnos que finalizaban el Programa de mayores pudieran cursar como oyentes cualquiera de las cerca de 800 materias que oferta la Universidad Pontificia en las diferentes Titulaciones.

La ilusión de lograr una mejor integración de los mayores en la universidad y una mayor aceptación de estos nuevos y veteranos alumnos por la institución universitaria, iba unida la incertidumbre de los posibles celos, prejuicios o temores que pudieran darse por algunos profesores, alumnos jóvenes o alumnos mayores.

Diez años después personas mayores comparten clases, trabajos y hasta fiestas con sus compañeros de Facultad.

El tercer momento, en el que situamos esta obra, materializa un nuevo desafío pendiente desde hace tiempo el que los alumnos de diferentes Titulaciones de la Universidad puedan cursar, como parte de su Plan de Estudios, alguna materia del Programa universitario para mayores.

Este desafío se hizo más evidente cuando invité a alumnos de la titulación de Psicopedagogía a que asistieran a uno de los cursos monográficos que se programan como Actividad Complementaria del Programa de mayores sobre un tema de actualidad, en esta ocasión fue la guerra de Irak, y diferentes especialistas analizaron temas como: ¿Es ética la guerra? ¿Por qué es más importante la guerra de Irak que los otros 40 conflictos bélicos que se estaban desarrollando en el mundo? ¿Qué papel juegan los medios de comunicación en un conflicto como este? Tras las sesiones los alumnos jóvenes me preguntaban por qué no se incluían este tipo de actividades en sus estudios. Es cierto que las universidades ofertan conferencias, cursos monográficos, etc. que a menudo no se incluyen en el expediente académico y que pueden complementar los estudios oficiales y también es cierto que existen materias de Libre Elección que pueden ampliar la oferta formativa de las Titulaciones, pero ¿por qué no aprovechar otras ofertas que sean interesantes?

En el curso 2004 –2005 hemos conseguido ofertar a los alumnos de algunas Titulaciones una materia del Programa de Mayores que se contabiliza en su expediente como una asignatura de Libre Elección con una carga lectiva correspondiente a 4,5 créditos.

Hacer realidad esa idea no ha sido fácil. Tampoco fueron fáciles los comienzos de la Universidad de la Experiencia. Fue más fácil conseguir que los alumnos mayores cursaran, como oyentes, materias de diferentes Titulaciones universitarias. Ambas propuestas están consolidadas, esperemos que esta nueva también lo consiga.

La obra que presentamos, como indica el propio autor al final del epílogo, “nació de una experiencia docente” yo diría que en este libro se plasma una “propuesta educativa” en la que se tratan de integrar diferentes aspectos de la relación educativa para mejorar el diálogo entre profesor - alumnos y entre alumnos – alumnos.

El profesor, Sánchez Cabaco, ha diseñado su enseñanza teniendo en cuenta las características de los alumnos, aprovechando las potencialidades de unos y la experiencia como saber acumulado de otros, favoreciendo las relaciones intergeneracionales, alumnos jóvenes y mayores no sólo asisten a la misma clase sino que la metodología está pensada para que interactúen entre ellos y con el profesor y para compartan sus aprendizajes.

Uno de los resultados de esa experiencia, y no es el único conseguido, se trata de plasmar en esta obra, en la que se incluyen los pensamientos, los esquemas conceptuales y la propuesta de actividades del profesor, pero que incluye también algunas aportaciones de los alumnos en forma de reflexiones personales, de trabajos realizados en equipo o de síntesis creativas...

Este y otros resultados que se han conseguido en este curso hace que mantengamos la ilusión, compartida con los compañeros del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad de Salamanca que desarrolla también un Curso Intergeneracional y cuya publicación será el segundo número de esta colección.

Si contamos con un buen profesorado, que además de dominar el contenido se compromete en mejorar la docencia, con unos alumnos jóvenes y mayores que se implican en nuevas propuestas, con unos compañeros de la otra universidad salmantina con los que compartimos proyectos y con una Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca que incentiva y apoya nuevas iniciativas, no queda apenas lugar para tener incertidumbre sobre el futuro de esta experiencia de Cursos Intergeneracionales.

Este proyecto, como la mayoría de los proyectos, ha sido posible por el trabajo y el apoyo de diferentes personas e instituciones, sirva la cita de sus nombres como reconocimiento a su labor:

Antonio Sánchez Cabaco por su profesionalidad y su calidad humana.

M<sup>º</sup> Teresa Ramos Bernal por su eficacia, por estar siempre que es necesario, sin protagonismo.

Leoncio Vega Gil compañero de la Universidad de Salamanca por compartir ideas y proyectos.

Blanca García-Miguel Vila, de la Concejalía de Mayores del Ayuntamiento de Salamanca por su apoyo entusiasta.

La Universidad Pontificia por el reconocimiento institucional de nuestro trabajo y por buscar soluciones que faciliten nuevas ofertas.

Alumnos jóvenes y mayores porque sin su participación esta y otras propuestas no serían posibles.

Que este reconocimiento explícito sirva para que otras personas recuerden el inicio de esta experiencia porque los que hemos participado en ella seguro que conservaremos su recuerdo en nuestra memoria personal durante muchos años.

M<sup>º</sup> Adoración HOLGADO SÁNCHEZ  
*Responsable Programa de Mayores. UPSA*

## INTRODUCCIÓN

*“El olvido es una de las formas de memoria,  
su vago sótano,  
el secreto reverso de la moneda”*

J.L. BORGES

Ofrecemos al lector una carta de navegación por los icebergs mentales de la memoria y el olvido, este es el modesto objetivo del cuaderno. Los recuerdos son como las cartas de una baraja, se altera su orden en cada reparto. Esta frase contenida en una deliciosa novela de Javier Sartí (2000) que recomendamos al lector, refleja la aparente paradoja que da título a esta obra y que se desmenuzará a lo largo de los seis capítulos y el epílogo que la componen. Como si de una representación teatral se tratara, dos personajes son los actores centrales de una trama de convivencia unas veces feliz y otras un tanto desgraciada. Y es que la identidad personal y colectiva no pueden entenderse sin la dialéctica permanente de ambos procesos. Por curioso que resulte podemos recordar gracias al olvido. Sin él nuestro sistema de procesamiento de la información sería caótico, ¿se imagina el lector/espectador asistiendo a la obra con todas las escenas superpuestas? (recordar donde dejó aparcado el coche la semana pasada, el mes anterior, hace tres años ...y ¡así con el resto de vivencias!).

El guión ordenado de nuestra identidad, el esqueleto vivencial, ha podido ser configurado gracias a las podas y caídas de las hojas secas del olvido. Pero esta dinámica memoria-olvido debe mantener un equilibrio complejo, como si de un matrimonio se tratase. Necesita el punto de equidistancia entre la primacía del olvido (pérdida de identidad como en la demencia tipo Alzheimer) y el recuerdo absoluto (caos e imposibilidad de funcionamiento mental y de aprender). Ésta es, precisamente, la esencia de la paradoja de la

memoria, como lo es de la Psicología en general (cuerpo/mente; físico/psíquico).

Una manifestación muy sutil de la paradoja expuesta es el fenómeno conocido como criptoamnésia, que consiste en tomar, como propias, ideas, incluso obras, leídas o escuchadas a otros autores. Debemos pues hacer una primera manifestación de gratitud al gran psicólogo norteamericano Daniel Schacter ya que la confección del curso -mencionado en el prólogo y la presentación- y muchas de las ideas y conceptos que exponemos han sido adaptadas de su genial obra *"Los siete pecados de la memoria"*. De este ensayo excepcional, probablemente el investigador cognitivo de la memoria más importante de la actualidad, hemos tomado la articulación de la paradoja: los tres primeros capítulos sobre lo que él denomina los pecados de omisión (olvido por defecto) y los tres restantes sobre los pecados de comisión (distorsiones del recuerdo). El lector observará que fieles a la escenografía del título, en nuestra obra encontrará, en primer lugar, las lagunas de la distancia (en el tiempo, del desinterés y del conocimiento) y en la segunda parte los enredos y "contaminaciones" de esta matrimonio de conveniencia (los terceros en ¿concordia o discordia?). Los tres capítulos abordan los desajustes del recuerdo por la atribución o sugestibilidad, las creencias o las adulteraciones emocionales. Hasta aquí el paralelismo es absoluto, ya que la pretensión inicial de esta monografía era una guía sintética para abordar la obra de Schacter, aunque además de los elementos teóricos se proponen actividades y guías para la prevención. Y, en último lugar, se incluye un epílogo para ayudar a reflexionar sobre la continuidad entre la memoria individual y colectiva, junto a los sesgos y olvidos que ambas padecen. En un momento donde el debate sobre la memoria histórica es tan manifiesto, nos pareció especialmente oportuno y necesario señalar algunas claves psicológicas que pudieran enriquecer el análisis y clarificar radicalizaciones incorrectas y científicamente poco fundamentadas.

Comienza cada capítulo con una frase, sentencia o refrán, relativo a cada uno de los protagonistas de la obra (la memoria y el olvido) en relación a su papel en el capítulo, finalizando con otra expresión alegórica al "matrimonio" que las armoniza. La filosofía del proyecto pretendía que fuera un elemento enriquecedor del conocimiento y del debate intergeneracional, y en este sentido consideramos que estos refranes o sentencias pueden ayudar a conseguirlo. Además de una breve síntesis explicativa y de las fichas resumen, se incorporan actividades, por bloques, y lecturas complementarias comentadas, por capítulos, para seguir profundizando en este apasionante universo de la memoria.

Como reza el dicho “aunque el burro vaya a la Meca, no es peregrino”, pues de la misma forma aunque se haya vivido un suceso no necesariamente se recuerda o se hace tal y como ocurrió. La magia de la memoria (el juego de la memoria y el olvido) se basa en la combinación de los sesgos, y en la construcción/adulteración de los recuerdos. Esta es la esencia de un mecanismo tan poderoso –puede mantener información durante décadas– y tan endeble –toma como vividos sueños o experiencias contadas por otros–. No pretendíamos hacer un tratado sobre la memoria, tarea que hemos realizado con otro planteamiento y objetivos hace algunos años (Cabaco y Beato, 2001), ni tampoco una guía de autoayuda o de optimización (Cabaco, 2002), nuestro interés se centraba en articular elementos de reflexión sobre la dinámica de la memoria y el olvido para diferenciar los fallos de la memoria que son debidos a deterioro cognitivo, de los que pueden explicarse por otros factores. La preocupación que existe en una parte de la población sobre este tema y la necesidad de dar una respuesta, que a la vez fuera elemento estimulador para su prevención, justificaban el objetivo del proyecto. El lector dirá finalmente en qué medida se ha conseguido.

De los trabajos de los alumnos del Programa Interuniversitario de la Experiencia tomo una síntesis (¡en verso!) que refleja la creatividad, combinada con la perfecta comprensión del fenómeno psicológico que nos ocupa. Relata Lorenza Terán Tabernero:

En el cerebro tenemos  
ubicada la memoria,  
sin la cual no lograremos  
ni recordar nuestra historia.  
La memoria es singular,  
pues no funciona mejor  
ni la puede superar  
un moderno ordenador.  
Trabaja eficientemente  
al darnos información;  
nos la da rápidamente  
sin tener que usar “ratón”.  
En primer lugar se activa  
formando una *percepción*,  
y la memoria la archiva  
haciendo una *retención*.

Y por último realiza  
una importante función:  
Si alguna vez la precisas  
tendrás *recuperación*.  
No se pierde con la edad;  
es duradera y elástica;  
si falla, es enfermedad  
o es por falta de práctica.  
La memoria sensorial  
es memoria reducida;  
la memoria temporal  
retrata toda tu vida.  
Pero también es posible  
que a veces se haya formado,  
pues la memoria es falible,  
recuerdos distorsionados.

En la versificación anterior se encuentran las claves fundamentales del procesamiento mnésico: caracterización (naturaleza compleja de la memoria humana frente a las "memorias artificiales"), funcionamiento (las tres R: registro, retención y recuperación), las diferentes estructuras (sensorial, autobiográfica) y los productos del falso recuerdo. Existen muchas obras monográficas donde el lector puede encontrar la descripción detallada de todos estos apartados. Por señalar dos especialmente sintéticas, una de bolsillo para tenerla a mano (Oliverio, 2000) y la otra, clásica en la literatura, de otro gran investigador (Baddeley, 1990). En ellas podrá encontrar una descripción amplia de los tópicos señalados y las claves para adentrarse en los laberintos de su papel en la dinámica mental de nuestra vida cotidiana.

Volviendo al hilo conductor de la obra apunta Candau (2002, p.7) que *"solamente después de haber experimentado el olvido, los individuos son capaces de aprender el recuerdo"*. Incluso argumenta magistralmente el papel activo de ambos personajes en la Biblia con el uso reiterado del imperativo ¡Recuerda! y de la necesidad del olvido. En este sentido, y en un análisis personal muy profundo señalaba también este curso otra alumna (JJB) *¿Por qué cometer los mismos errores si hay otros nuevos esperando? Pues aunque sea por el hecho de experimentar en nuestra vida y de seguir creciendo en el plano personal esta dialéctica es necesaria.*

Como señala Sartí, en la novela comentada, la memoria es inútil pero no puedes dejar de recordar. Y en este acto de recuerdo al final de la introducción quiero expresar el agradecimiento más sincero y profundo a quienes han hecho posible que la obra vea la luz. En primer lugar a los alumnos de la asignatura *"Optimización de la memoria y el aprendizaje: Una perspectiva intergeneracional"* que estimularon el debate y la reflexión durante el trimestre que se impartió. En el Anexo puede apreciarse su enorme compromiso con los trabajos que realizaron en el curso académico 2005/06. Un agradecimiento especial a Cristina Martínez, Miguel Cabero y Cristina Pérez por la compilación de los trabajos y a Cristina Ortíz, Catalina Gómez y Pepita Carreto por sus reflexiones intergeneracionales. De la misma forma al Ayuntamiento de Salamanca en la figura de su Concejala de Mayores, Dña. Blanca García Miguel, por su entusiasta acogida a la colección que se inicia en el marco del convenio institucional. Y aunque ellas lo saben es justo hacerlo explícito: a la coordinadora del Programa Interuniversitario de la Experiencia, la profesora Adoración Holgado, siempre iluminado proyectos de innovación, reflejado en la presentación, y a Mari Tere por su colaboración.

Un agradecimiento especial a Luzma por transcribir algunas partes del manuscrito original, verdadera labor de desciframiento quasi encriptado, y a

Sandra por la portada que presenta la obra, una comunicación empática entre artistas de distintas ciencias.

Existimos mientras alguien nos recuerda. Pues que esta experiencia sirva como testimonio del fructífero diálogo intergeneracional y que la semilla de abundantes frutos en otros proyectos de colaboración institucional. Ello será, sin duda, el mejor servicio que podemos y debemos prestar a la sociedad. ¡Ojalá que a medida que avance en las páginas vaya clarificando el misterio! Como el protagonista de la novela de Eco (2005) nuestro deseo es que al lector se le iluminen los misterios de sus recuerdos y sus olvidos a medida que se representen en su escenario mental los capítulos siguientes. A diferencia del proceso propuesto por Eco, activación de recuerdos ligados a contextos vividos, pretendemos que la explicación del fenómeno mnésico clarifique y ayude a explicar la cotidianeidad de la memoria.

Llegados a esta altura del discurso, amigo lector, no le sorprenderá la frase de Mario Benedetti con la que finalizamos esta introducción. Que sirva como resumen y síntesis para lo que en los capítulos siguientes vamos a desmenuzar de los protagonistas de nuestra representación, justamente como un matrimonio de conveniencia, desde un punto de vista estructural, pero, a la vez, muy *conveniente* desde el plano funcional.

*"Hay quienes imaginan el olvido  
como un depósito desierto,  
una cosecha de la nada  
y, sin embargo,  
el olvido está lleno de memoria"*

MARIO BENEDETTI

## LECTURA RECOMENDADA

Schacter, D. (2003). *Los siete pecados de la memoria*. Barcelona: Editorial Ariel.

La primera recomendación es obligada y necesaria ya que, en buena parte, esta obra puede entenderse como una guía o aproximación (resumen en algunos apartados) del ensayo de Daniel Schacter. La articulación que hace el autor de la obra la plasma en siete maneras (llamados pecados) en que la memoria puede ser disfuncional. El tomar el número siete es muy simbólico en Psicología de la Memoria ya que se refiere a la capacidad de la memoria a corto plazo: siete más menos dos chunks. Fue, además, el título del famoso artículo de Miller, que es considerado en algunos medios como hecho simbólico del nacimiento de la psicología cognitiva.

El libro combina un estilo de divulgación con enorme cantidad de datos científicos, relativos a investigaciones empíricas sobre el tema. Para el lector novel algunos pasajes pueden ser complejos de entender, de ahí que el esquema que puede ofrecer este cuaderno le ayude a extraer las claves fundamentales.

Los tres primeros capítulos son los relativos a los pecados de omisión: *transcurso* (efecto del paso del tiempo), *distractibilidad* (efecto de la falta de atención) y *bloqueo* (fenómeno de la punta de la lengua). En los cuatro capítulos restantes se abordan los pecados de comisión: *atribución errónea* (tomar una fuente equivocada), *sugestibilidad* (sugerencias inducidas en el suceso), *propensión* (influencia del presente –conocimientos y creencias– en el recuerdo del pasado) y *persistencia* (recuerdo de sucesos que queremos olvidar).

El último capítulo titulado “Los siete pecados: ¿Vicios o virtudes? Es una magnífica reflexión para entender la dinámica de la memoria y el olvido. Como señala el propio autor al finalizar el capítulo: *“Los siete pecados no son simplemente fastidios a minimizar o evitar. También aclaran el modo en que la memoria recurre al pasado para informar al presente, conserva elementos de la experiencia presente como referencia futura, y nos permite acudir al pasado a voluntad. Los vicios de la memoria son también sus virtudes, componentes de un puente a lo largo del tiempo que nos permite vincular la mente con el mundo”*.

El lector puede incluso elaborar una síntesis propia de los capítulos y contrastarla con la que aquí exponemos. O puede tomar nuestro guión para abordar este libro con una orientación clara y precisa. Cualquiera de las opciones conseguirá elevarle en las cotas de comprensión de su propia identidad ¡No es poco interesante la propuesta!

Parte I

## LAS LAGUNAS DE LA DISTANCIA

---



# Capítulo 1

## LA DISTANCIA EN EL TIEMPO: OLVIDO POR TRANSCURSO

*Son aves del mismo nido  
la distancia y el olvido*

*La memoria del agravio  
dura más que la de las mercedes*

El olvido por transcurso se refiere al debilitamiento de la memoria como consecuencia del paso del tiempo. Este fenómeno, estudiado desde los inicios de la psicología científica por los pioneros Ebbinghaus y Bartlett en los siglos pasados, evidencian que el factor tiempo es una clave decisiva en la dinámica memoria-olvido: a medida que pasa el tiempo más se inclina la balanza hacia el segundo plato. Y como señala el propio Schacter (2003, p.55) *“el transcurso es acaso el más aterrador de los siete pecados: impide que la memoria nos conecte con los pensamientos y sucesos pasados que definen quienes somos”*.

Pero este hecho que es válido con carácter general, lo que apoyaría la primera máxima sobre el olvido, tiene que matizarse necesariamente con la que presenta el otro protagonista. Y es verdad que no olvidamos por igual ni recordamos de forma aleatoria ya que ciertos sucesos negativos se instauran de forma más potente y se mantienen a lo largo de años e incluso décadas. Pero como señala el profesor Alberto Rosa en la introducción a la edición española del genial libro de Bartlett *Recordar* (edición en español de 1995 publicado por Alianza, p.37): *“Mirar al pasado no sirve únicamente para recrearnos en las ruinas producidas por el tiempo, sino que amuebla nuestras conciencias con significados, nos sitúa en un flujo de eventos y nos hace construir narraciones con una tensión que dirige a una acción futura”*. La teoría for-

mulada en el primer cuarto del siglo XX por Frederic Bartlett plantea el recuerdo como un proceso esquemático donde el paso del tiempo produciría la caída de detalles de los sucesos, manteniendo lo sustancial y significativo de los mismos. Como en el otoño, metafóricamente hablando, a medida que transcurre la estación, los árboles –como si fueran recuerdos– se despojan de las hojas y sólo se mantiene el tronco y las ramas.

Entender cómo esta primera dimensión (factor tiempo) afecta a la memoria, las particularidades en función de la naturaleza de los hechos y algunos mecanismos implicados, es lo que el lector se encontrará en las transparencias de síntesis siguientes. Específicamente los siete elementos que consideramos clave en este primer capítulo son:

- Concepto de transcurso y trascendencia en la vida cotidiana
- ¿Cómo es la curva del olvido?
- El presidente de los EEUU Clinton ¿mintió o fue víctima del transcurso?
- Nacimiento biológico de la memoria y el recuerdo
- Papel del bucle fonológico en el transcurso a corto plazo
- El transcurso a largo plazo: interferencias y pistas.
- Píldoras redentoras e implicaciones éticas

La novela de Gabriel García Márquez *Cien años de soledad* es un ejemplo del transcurso provocado (la peste novelada puede ser también real pero por otros motivos). El autor describe lo que pasó en la aldea: los habitantes van perdiendo progresivamente los recuerdos de su vida (memoria autobiográfica) y los conocimientos (memoria semántica) con las trágicas consecuencias de ambos fenómenos hasta la llegada de la curación. Por eso los recuerdos son la vida y su pérdida es tan significativa y preocupante a la vez. Por eso Isabel Allende (1994), en el mismo continente, va más allá y afirma que la muerte no existe y que solo el olvido provoca la muerte, porque, como señala Paula en la carta que escribe a su familia, mientras me recuerden estaré con ustedes.

## OLVIDO POR TRANSCURSO



LOS OLVIDOS QUE SE PRODUCEN  
CON EL PASO DEL TIEMPO

## CURVA DE OLVIDO



## Transcurso y olvido

1. En momentos tempranos (minutos, horas, días) la memoria conserva un registro bastante detallado que nos permite reproducir el pasado con una precisión, si no máxima, razonable.
2. Con el paso del tiempo, se desdibujan los pormenores y se multiplican las posibilidades debido a interferencias generadas por posteriores interferencias similares- que difuminan nuestros recuerdos.

## Diferencias en edad

**Universitarios:** utilizan más claves lo que dificulta el transcurso

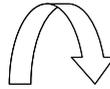
**Mayores:** es generalizado y aumenta con la edad

## ¿cómo nace la memoria?

Suceso



Cerebro: regiones frontales y parahipocampales

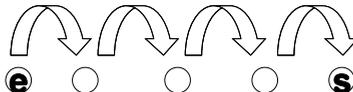


Recuerdo



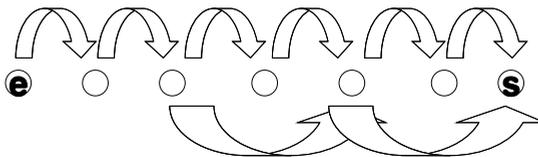
## ¿desaparece del todo?

La información aparentemente perdida puede recuperarse mediante señales o pistas que nos recuerdan cómo codificamos el suceso



## Prevenir el olvido por transcurso

**Cuantas más indicaciones (quien, qué, dónde, cuando) más probabilidades hay de recordar detalles clave del suceso**



## Transcurso y memoria

**A LO LARGO DE MESES Y AÑOS SE PRODUCE UN OLVIDO MAS INCOMPLETO QUE TOTAL QUE DEJA A SU PASO UNA ESTELA DE FRAGMENTOS DISPERSOS DE EXPERIENCIA.**

**EL LEGADO MAS HABITUAL DEL TRANSCURSO LO CONSTITUYEN LA IMPRECISA SENSACIÓN DE QUE ALGO RESULTA FAMILIAR, EL CONOCIMIENTO GENERAL DE LO QUE HA SUCEDIDO O PORMENORES FRAGMENTARIOS DE EXPERIENCIAS**

## REDUCIR EL TRANSCURSO

**FRASE:**

los alumnos estudian gramática[ ]

**E. SINTAGMÁTICO:**

Frase

SN1

v

SN2

**E. SINTÁCTICO:**

sujeto

acción

compl. dir.

notas  
léxicas

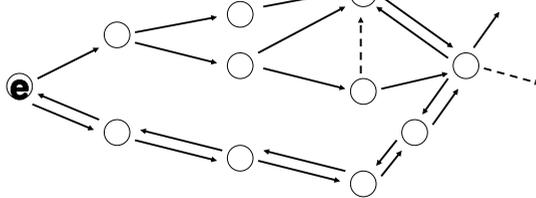
**E. SEMÁNTICO:**



. !!!!! !

## REDUCIR EL TRASCURSO

**CONECTAR LOS SUCESOS: receptor NMDA (N-metil-D-aspartato)**  
**“las neuronas que descargan unidas permanecen unidas”**



## REDUCIR EL TRASCURSO

**MEGA MEMORY:**

**-TÉCNICAS MNEMOTÉCNICAS (IMÁGENES VISUALES)**

**-EXPERIMENTACIÓN ACTIVA (ACTORES)**

**CODIFICACIÓN AMPLIATORIA**



## ¿Ginkgo biloba o píldoras de mnemotecnia?

**-CONSECUENCIAS DE LA FARMACOLOGÍA:  
EFECTOS SECUNDARIOS  
POTENCIADORES**

**-BENEFICIOS DE LA MENOTECNIA:  
ESFUERZO COGNITIVO  
PREVENCIÓN DE LA EA**

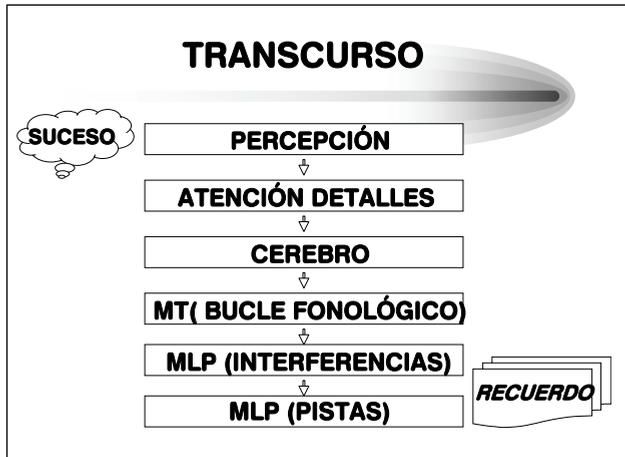
psicología



**¿versus?**



biología



## Transcurso y memoria

**El transcurso conlleva un cambio gradual de los recuerdos específicos y reproductivos – calcados de la realidad- a descripciones reconstructivas y más generales.**

**¿es útil el transcurso para nuestra memoria?**

**Hecho: la demanda de una información concreta desciende a medida que pasan periodos más largos de tiempo desde su última utilización.**

**Un sistema que hace la información menos accesible es muy funcional**

Como señalábamos en la introducción, adoptaremos una postura ecléptica en cuanto a las fuentes de inspiración para ilustrar el fenómeno. Terminamos con la frase del escritor inglés Samuel Johnson que puede reflejar metafóricamente esta sintonía de los opuestos en el primer acto de la obra, y que refiere en síntesis el fenómeno de reminiscencia y de los sesgos personales en base a su significado:

Un matrimonio feliz, es una larga conversación  
que siempre parece demasiado corta

Claro que esta conclusión del primer acto es adecuada cuando el tiempo ha transcurrido sin producir estragos, es decir que siguen los protagonistas (memoria y olvido) armónicamente sobre el escenario (vida mental). El problema es cuando la conversación parece demasiado larga (por la cantidad de experiencias negativas que desbordan la memoria de dolor) o simplemente no quedan rastros de esa conversación (las neblinas de la demencia o los nubarrones del Alzheimer). Se recoge en el Refranero estudiantil (Básicos, 2002) una sentencia que puede ser especialmente adecuada desde el punto de vista preventivo: A la vejez estudiar, para nunca acabar. Como ha demostrado Snowdon (2002), uno de los mayores especialistas en la investigación del Alzheimer, un afrontamiento positivo y activo de la vejez (potenciar aptitudes lingüísticas, alimentación adecuada, estilo de vida saludable, espíritu constructivo, sentido de pertenencia a una comunidad, fe...), pueden constituir una época de vigor intelectual y espiritual.

Pero fieles al objetivo pretendido esperamos que el lector haya comprendido la naturaleza de las lagunas de la distancia, que se producen en cualquiera de nosotros, a diferencia de lo que podría ser un trastorno mnésico. Pero la obra no acaba más que comenzar, profundice con la lectura recomendada y ¡prepárese para las sorpresas del segundo acto!

## LECTURA RECOMENDADA

Draaisma, D. (2006). *Por qué el tiempo vuela cuando nos hacemos mayores*. Madrid: Editorial Alianza.

Esta segunda recomendación del profesor Draaisma, de la Universidad de Groningen, se justifica en el interés de la pregunta para entender la influencia del factor tiempo en la pérdida de información, pero también de cómo construimos los recuerdos en función de nuestra edad. Con gran éxito de ventas y galardonado con diferentes premios de instituciones relevantes, es un ensayo muy descriptivo y ameno de los fenómenos ligados a la edad: los primeros recuerdos, memorias de flash, reminiscencias, recuerdo panorámico...

Para entender la naturaleza un tanto caprichosa de la memoria, en lugar de pensar en ella como algo que está a nuestro servicio, más bien el recuerdo es como “un perro que se tumba donde le place”. Para implicar activamente al lector le proponemos cuatro ideas para discutir, buscar en el texto su contexto y reflexionar:

- Nuestra memoria es vulnerable y tenaz a la vez, y de todas las formas de memoria la autobiográfica es la más susceptible a los trastornos. Cuando se padecen los dos tipos de amnesia (anterógrada y retrógrada), como en la demencia, no hay pasado ni futuro.
- ¿Por qué recordamos hacia delante y no hacia atrás? Recordar algo hacía atrás es como conducir un coche marcha atrás: se puede hacer pero es muy costoso. La memoria está orientada al futuro, es decir, recordar está al servicio de la expectativa.
- También nuestra memoria está reñida con lo cotidiano, es un instrumento diseñado para asuntos evolutivamente útiles y entre ellos no figura el coleccionar antiguas ediciones. Además le resulta más fácil registrar lo que cambia que lo que permanece igual. Se ha preguntado por qué los demás perciben nuestros cambios y nosotros tenemos la sensación que seguimos siendo igual que antes.
- A medida que envejecemos la ralentización objetiva crea una aceleración subjetiva, y en este sentido desempeña un importante papel el ritmo de los relojes biológicos. Por eso los días de la niñez fueron tan largos y el tiempo de la vejez pasa con tan preocupante rapidez. ¿Ha aumentado la velocidad de los coches o tardo yo más en cruzar la calle?

En las páginas finales encontrará el lector la síntesis de la obra cuando señala el autor, a propósito del cuadro de David Bailly *Retrato con naturaleza muerta*, que el recuerdo está a medio camino entre lo duradero y lo perecedero. La frase mil veces escuchada “Cualquier tiempo pasado fue mejor” ¿Se puede mantener después de leer el libro? Piense detenidamente sobre ello, a la luz de su propia memoria autobiográfica: un libro de sus recuerdos pero también de sus olvidos.



## Capítulo 2

# LA DISTANCIA DEL DESINTERÉS: OLVIDO POR FALTA DE ATENCIÓN

*El remedio de las injurias  
es el olvido de ellas*

*La atención es el buril de la memoria*

El proverbio castellano que presenta al olvido en este capítulo es complementario a la frase de Levis sobre la formación de la memoria. A diferencia de los lapsus analizados en el apartado anterior (debilitamiento de la huella de memoria por el paso del tiempo), los debidos a distractibilidad tienen una etiología distinta. O bien no se codificaron (problema de almacenamiento) o la codificación fue defectuosa o incompleta. Estamos hablando de dos problemas de naturaleza diferente: el olvido por transcurso es un problema de retención, mientras que el olvido por falta de atención es un problema de registro.

Probablemente sea de todos conocida la sentencia que recoge magistralmente la relación entre ambos procesos psicológicos: la memoria es hija de la atención y madre de la sabiduría. La matriz, por tanto, de la génesis del recuerdo hay que reconocérselo al mecanismo atencional y de ahí la necesidad de comprender su naturaleza. También el Refranero estudiantil (Básicos, 2002) recoge una sentencia muy adecuada para ilustrar este lapsus de memoria: El no saber es causa de cuestión, como el no atender.

Señalábamos en la introducción que las tres claves de la memoria se podían recodar más fácilmente con las tres R: Registro, Retención y Recuperación. Pues bien lo que el lector debe entender que la distancia del desinterés lo que dificulta es la primera fase, es decir, el registro de la información. El problema de la retención (mantenimiento de la información en nuestra mente) es el abordado en el capítulo anterior (olvido por transcurso) y la dificultad de

la recuperación la abordaremos en el próximo capítulo dedicado a la distancia del conocimiento.

Las siete tareas que tiene el lector por delante, y que le clarificarán las presentaciones de síntesis son:

- Diferencia entre transcurso y distractibilidad
- Errores de distractibilidad como atención dividida
- Automaticidad: evidencia de las técnicas de neuroimagen
- Codificación superficial: ceguera al cambio
- Caracterización de la memoria prospectiva “basada en el tiempo” y la “basada en sucesos”
- Diferencias entre universitarios y mayores en distractibilidad
- Lagunas, ampliaciones y otras consideraciones.

## **OLVIDO POR DISTRACTIBILIDAD**



**LOS OLVIDOS QUE SE PRODUCEN  
POR FALTA DE ATENCIÓN**

## **Pecado de distractibilidad**



- OLVIDO DE LA PELOTA DE GOLF
- OLVIDO DE LAS GAFAS
- OLVIDO DEL VIOLÍN

**CONCEPTO: LAPSUS DE ATENCIÓN QUE SE TRADUCE EN INCAPACIDAD DE RECORDAR INFORMACIÓN QUE, O BIEN NUNCA SE CODIFICÓ, O BIEN ESTÁ DISPONIBLE EN LA MEMORIA, PERO EN EL MOMENTO QUE PRECISAMOS EVOCARLA LA PASAMOS POR ALTO.**

## Recuerdo del pasado



<p>recuerdo</p> <p>Evocar detalles específicos de los sucesos acontecidos (sentados en el restaurante, tono de voz del camarero, especias del plato, etc.)</p>	<p>conocimiento</p> <p>Sensación más primitiva de saber que ha pasado algo, sin sacar a la luz los pormenores</p>
--	---

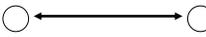
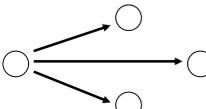
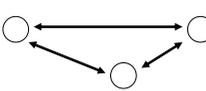
## Errores de distractibilidad y atención dividida



<p><b>ATENCIÓN DIVIDIDA CRÓNICA</b> (Craik y Jacoby)</p> <p>La atención insuficiente en el momento de codificar podría contribuir especialmente a los errores de distractibilidad en personas mayores</p>	<p><b>ACTIVIDADES RUTINARIAS</b></p> <p>La automatización da libertad cognitiva para realizar otras actividades, pero tiene el coste del olvido casi absoluto</p>
---	---

## Niveles atencionales



<p><b>controlado</b></p>	
<p><b>dividido</b></p>	
<p><b>retroalimentado</b></p>	

## Evidencias neuropsicológicas (Shallice)

**Desviar la atención impide que la parte inferior del lóbulo frontal izquierdo desempeñe su papel habitual en la codificación ampliatoria**



## Preparar un examen (Wagner)



## Efectos de la codificación superficial

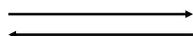
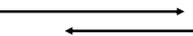
### Ceguera al cambio

**Se produce ceguera al cambio cuando los sujetos no son capaces de percibir los cambios introducidos.**

**Diferencia mayores/universitarios se producen en el tipo de codificación utilizada (genérica o específica)**

## Diferencias entre pecados



<b>distractibilidad</b>		 
<b>transcurso</b>		 

**Ambos (junto al bloqueo) son trasgresiones de la memoria por omisión**

## Recordar lo que se quiere hacer



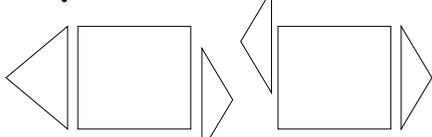
M.P. basada en sucesos  
Implica acordarse de llevar a cabo una tarea cuando se produce un hecho concreto

***M.P. basada en el tiempo***  
Conlleva recordar que se debe llevar a cabo una acción en un momento concreto del futuro

## Olvidos de la MP basada en sucesos



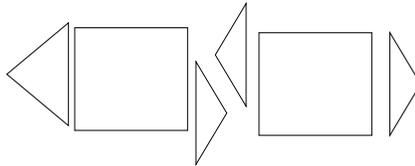
**Estímulo: potencial recordatorio de muchas asociaciones (preocupaciones complementarias)**



**Utilizar desencadenantes específicos con pocas asociaciones en la MLP, informativo y característico en grado suficiente**

## Olvidos de la MP basada en sucesos

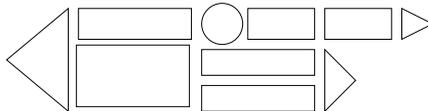
### Efecto del envejecimiento



No hay diferencias con jóvenes si se ofrecen pistas para llevar a cabo la tarea diana

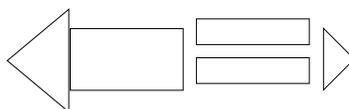
## Olvidos de la MP basada en el tiempo

Problemas: encontrar o generar una indicación recordatoria de que hemos de realizar la acción diana



## Olvidos de la MP basada en el tiempo

Efectos del envejecimiento más importantes pero pueden mejorarla si las convierten en tareas basadas en sucesos



## ¿atarse un hilo es útil?

### PRINCIPIO: USO DE AYUDAS EXTERNAS

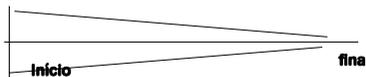
- PISTAS SUFICIENTEMENTE INFORMATIVAS
- PISTAS DISPONIBLES EN EL MOMENTO DE EJECUTAR LA ACCION



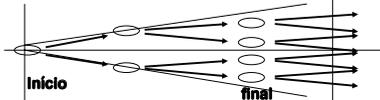
PODEMOS TENER UNA GRAN AGENDA  
IPERO SI NO LA CONSULTAMOS!

## Ayudas a la memoria

### Plancha con memoria



### Agendas electrónicas



## ¿Problemas o ventajas?

- Dividir los recursos de procesamiento en tareas principales y secundarias
- Posponer para el futuro tareas no prioritarias
- Olvidar lo secundario de secuencias de nuestra vida

**¿Fármacos redentores?**

**“Sospecho que en un futuro inmediato el esfuerzo de los ingenieros cognitivos, no de los genéticos, mostrará el camino para combatir la distractibilidad” (Schacter)**

**iiiiHasta que lleguen las pastillas tenga a mano un post-its iiiii**



Decía Jerry Lewis que:

*“El matrimonio es una barca que lleva a dos personas  
por un mar tormentoso;  
si uno de los dos hace un movimiento brusco,  
la barca se hunde”*

De la misma forma, la complicidad de la memoria y el olvido debe ser permanente para alcanzar ese estado de equilibrio, en un contexto de sobrecarga de información, de tareas, de proyectos..., si la mente (el sistema de procesamiento o *apuntador* cognitivo) se despista del guión, la obra en el segundo acto, se queda con lagunas: las distancias del desinterés.

#### LECTURA RECOMENDADA

Casals, P. Gich, J., Diéguez, F. y Busquets, E. (2005). *Taller de memoria: ejercicios prácticos*. Barcelona: Horsori.

Es un cuaderno muy práctico que además de algunas precisiones útiles sobre la memoria y el envejecimiento plantea un amplio número de actividades para trabajar la atención. Aunque su diseño básico está configurado para ser impartido por su maestro o educador se puede utilizar también como un recurso para la autoinstrucción. Desde esta perspectiva vamos a señalar las actividades más directamente relacionadas con la atención y la ejemplificación de cómo potenciarlas.

- a) Memoria auditiva de trabajo: memorizar pares asociados y repetirlos con la indicación de un elemento del par.
- b) Memoria operativa y fluidez: en base a categorías semánticas (ciudades, actores, etc.) producir recuerdos.
- c) Memoria operativa visual de trabajo: buscar diferencias entre dibujos o imágenes, identificar modelos presentados, etc.
- d) Memoria operativa y lógica: ordenar párrafos en base a la coherencia del texto o evocación por categorías de estímulos desordenados.

Hay muchas actividades de mantenimiento o estimulación cognitiva en general que tienen una relación directa o indirecta con el mecanismo atencional. Por ejemplo la realización de sopas de letras, crucigramas o sudoka pueden servir como fortalezas de la atención y combinar ocio y entretenimiento con la estimulación y activación de este importante personaje en el funcionamiento ordenado de la memoria.



### Capítulo 3

## LA DISTANCIA DEL CONOCIMIENTO: EL OLVIDO EN LA PUNTA DE LA LENGUA

*Olvido es señal de menosprecio  
y por tanto causa enojo*

*La memoria es el estuche de la ciencia*

Aristóteles refirió con esta lapidaria frase un fenómeno cotidiano que tanto en la apreciación de los otros como lo incapacitante que puede ser para nosotros es motivo de disgusto, desazón y preocupación. No recordar el nombre de la persona con la que hablamos o el término científico que define una cuestión planteada en un examen son dos ejemplos que ilustran el olvido por distancia del conocimiento. Por eso completa la frase de Montaigne tan bien en el dinamismo olvido-memoria: cuando el estuche está ordenado la búsqueda es exitosa. Lo que refiere en definitiva el olvido de la punta de la lengua es un problema de mala codificación: no se ha debilitado la huella mnésica por el paso del tiempo (transcurso), ni es falta de atención (distractibilidad) sino que está en algún lugar de nuestra mente, pero no lo encontramos por el camino o puerta que debería alojarlo.

Siguiendo con el Refranero estudiantil (Básicos, 2002) hay una sentencia muy apropiada para ilustrar la prevención de este handicap mnésico: Aprende por arte e irás adelante. Esta clave (estudiar con arte y método) es decisiva para la recuperación del recuerdo, para que sea accesible en el momento en que lo busco y no aparezca cuando sea innecesario. Como se señala también en esta obra, parece cierto que “La memoria es como el mal amigo; cuando más falta te hace, te falla”.

La prevención, en la línea de lo que estamos argumentando, se centraría en una buena codificación (almacenamiento significativo de la información).

En los Talleres de memoria lo trabajamos en una sesión cuya denominación resulta muy descriptiva: Colocar bien la aguja para encontrarla en el pajar. Y como no existen pócimas mágicas, sino principios y estrategias puede poner en práctica algunas de asociación sugeridas por el plusmarquista mundial de memorización Ramón Campayo (2004). Como verá en las páginas de este campeón de la memoria, existen estrategias mnésicas muy útiles que mantienen y recuperan la información almacenada con facilidad ¡No para que ud. aprenda la guía telefónica! sino para tareas cotidianas (aprender nombres) o académicas (preparación de exámenes).

En las diapositivas siguientes encontrará el lector, junto a la lectura del capítulo tercero de Schacter, las claves para clarificar las siguientes cuestiones claves:

- Definir el bloqueo
- ¿Por qué es más abundante el bloqueo de nombres propios?
- ¿Cuál es el problema del paciente LS y por qué se produce?
- Explicar el fenómeno de la punta de la lengua
- Recuperación selectiva e inhibición de información
- ¿Qué aporta el procedimiento del olvido dirigido a la comprensión del bloqueo?
- La represión: realidad o fantasía.

## **OLVIDO POR BLOQUEO**



**LOS OLVIDOS QUE SE PRODUCEN POR NO SER  
CAPACES DE RECUPERAR INFORMACIÓN QUE  
SABEMOS ESTÁ ALMACENADA**

## RECUERDO DE NOMBRES

Armando Tejedor Carmona



- PADRE DE TRES HIJOS
- INGENIERO
- AMANTE DE LA NATURALEZA
- *JUGADOR DE BOLOS*

## EJEMPLO

-¿Cómo se llama aquello que quería decirle a tu madre que usara?

-Espera un momento. Lo sé.

-Lo tengo en la punta de la lengua –dijo ella.

-Espera un segundo. Lo sé.

-Ya sabes a que me refiero.

-¿Aquello para dormir o lo de la indigestión?

-Lo tengo en la punta de la lengua.

-Espera un momento, un momento. Es que lo sé

## DIFERENCIAS

distracción transcurso

no codificación

no almacenamiento

pista (no)

información desaparecida

bloqueo

codificación

almacenamiento

pista (no siempre)

información oculta

## Bloqueo de nombres

### *universitarios*

Personajes  
Hitos (ciudades, lugares,  
etc.)  
Conceptos

### *mayores*

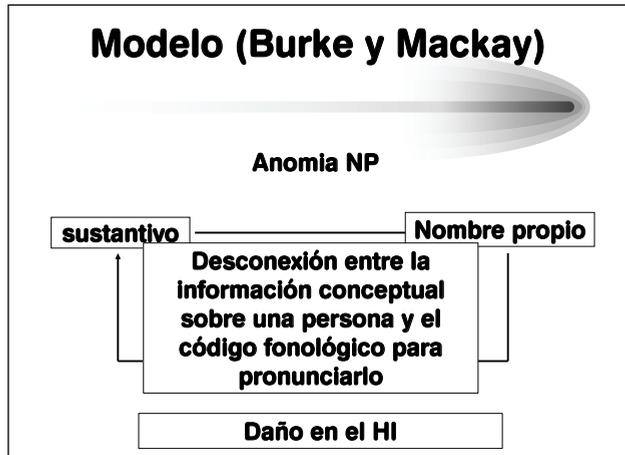
Nombres de personas  
conocidas  
Lugares

## explicaciones

1. Los nombre propios no son connotativos, anuncian a individuos a quienes se llama mediante aquellos , pero no indican ni dan a entender ningún rasgo de los mismos.
2. El bloqueo de nombres conocidos se produce porque en comparación con los sustantivos, los nombres propios no están tan bien integrados con asociaciones, conocimientos y conceptos afines.

## Niveles de representación





### En la punta de la lengua

Sulla punta della lingua  
(Sobre la punta de la lengua)

Keelle otsa peal  
(En la cabeza de la lengua)

Hyeu kkedu-te mam-dol-da  
(Chispeando en el extremo de la lengua)

### Evaluando el TOT

1. Busque diez definiciones y tiene que escribir la palabra diana para cada definición

Cuando no podamos generar el ítem, observemos si parece o no que lo tengamos en la punta de la lengua

## TOT y Cenicienta

**Cenicienta**



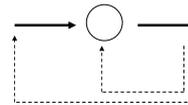
**Principe**



**Madrastra**



**Hermnas feas**



## Represión y olvido dirigido

Cuando recuperamos selectivamente unos recuerdos –pero no otros– como respuesta a una señal concreta , se produce inhibición de información no evocada



## Evidencia neuropsicológica

*La interacción entre el precuneus y el sistema frontal podría representar la firma neural de un tipo de bloqueo que se parece al concepto de represión de Freud*

Recientemente quien les escribe sufrió el “pecado mnésico” que estamos analizando. Me pidió mi hija que le comprara dos entradas para un concierto que se celebraría próximamente y con las prisas cotidianas y las múltiples tareas diarias, el nombre del grupo en cuestión entró en algún apartado recóndito de mi memoria. Cuando tuve que solicitarlas recordaba vagamente que tenía algo que ver con mi profesión (salud mental/trastorno) y recientemente había visto la película *Los niños del coro*, que por algún azar mnésico mi mente la relacionó. Mi solicitud de dos entradas para el concierto del *Coro del psiquiátrico* produjo perplejidad en la vendedora y su pregunta ¿no será para *El Canto del loco*? me sacó del apuro y me confirmó que investigar la memoria no te hace inmune a sus lapsus.

Dejó escrito el hijo de Alejandro Dumas (1824-1895) de forma irónica:

*“Cásate con un arqueólogo.  
Cuanto más vieja te hagas,  
más encantadora te encontrará”*

Pues siguiendo el símil propuesto en la obra, el análisis en profundidad de un fenómeno (piedra, hueso o papiro) y su intento de clasificación hace que el mismo se registre en unos vericuetos que se harán más accesibles cuando se busquen. El atractivo respetuoso de nuestros protagonistas evitará la distancia del conocimiento y no titubearan, en el escenario de la vida, sobre el nombre de la otra persona o el autor que escribió *Recordar* (mencionado en un capítulo precedente).

## LECTURA RECOMENDADA

Small, G. (2003). *La biblia de la memoria. Estrategias innovadoras para rejuvenecer el cerebro*. Barcelona: Editorial Urano.

La propuesta de la obra del Dr. Gary Small, director de la Clínica de la Memoria del UCLA (EEUU), obedece a dos razones fundamentales. La primera es que es una propuesta bien estructurada, primero con evaluación (subjetiva y objetiva) y a continuación con la descripción de estrategias de forma sencilla y clara (Mira, Crea una imagen mental y Vincula).

La segunda razón, es que realiza una propuesta biopsicosocial de la memoria con una operativización conductual en un estilo de vida sano: reducir el estrés, estimulación cognitiva, alimentación adecuada, uso de medicamentos, etc. Avanzamos, sobre los capítulos anteriores, en la integración de la memoria en el resto de la vida psicológica y cotidiana de las personas.

Señalábamos en la introducción que una de las motivaciones básicas que nos impulsó llevar a cabo el proyecto era intentar clarificar las diferencias entre olvidos

cotidianos debido a problemas de procesamiento cognitivo de la información y el deterioro cognitivo como fase de entrada o señal de aviso de una demencia. Precisamente los Apéndices finales son de gran utilidad, justamente en este punto donde el lector ya ha comprendido los olvidos de omisión analizados en los capítulos de esta primera parte y las causas que lo provocan. La demencia tipo Alzheimer como podrá ver en esta parte final tiene una naturaleza distinta (placas de amiloide en el hipocampo y otras áreas cerebrales) y las implicaciones son de proporciones también muy distintas. Las interferencias con otras funciones psicológicas (lenguaje, pensamiento) o comportamentales (descuido, agresividad, etc.) son de mayor importancia, a medida que progresa la enfermedad. En cambio en los capítulos que hemos desarrollado no hemos aludido al concepto de enfermedad, sino que las denominamos disfunciones cognitivas para enfatizar la diferencia.

La puesta en práctica tanto de las estrategias como de la lectura en profundidad de la obra conseguirán mejorar el funcionamiento mnésico a la par que evitará preocupaciones innecesarias que mermen la autoestima y eviten el afrontamiento activo de los lapsus.

## ACTIVIDAD SUGERIDA

Probablemente después de la lectura de estos tres primeros capítulos usted está pensando que el olvido es el culpable de todos sus males: pérdida de escenas vividas, dificultad en encontrar las gafas y no recordar el nombre de mi vecino. Bueno en parte es correcta su apreciación pero los vaivenes de la memoria y el olvido unas veces son intencionados como reflejaba Antonio Machado en su poema *Retrato*:

    Mi infancia son recuerdos de un patio de Sevilla  
        y un huerto claro donde madura el limonero;  
    mi juventud, veinte años en tierra de Castilla;  
    mi historia, algunos cosas que recordar no quiero.

Y en otros perdura el recuerdo a pesar de querer olvidarlo como dejó inmortalizado Pablo Neruda:

    Ya no la quiero, es cierto, pero tal vez la quiero.  
    Es tan corto el amor, y es tan largo el olvido.  
    Aunque éste sea el último dolor que ella me causa  
    y estos sean los últimos versos que yo le escribo.

Pero siempre entre las emociones derivadas del amor o el desamor, los proyectos o las ilusiones, está en el centro la memoria. En las escenas finales de *la Vida es Sueño*, de Calderón de la Barca, se plantea Segismundo:

    Cielos, si es verdad que sueño,  
        suspendedme la memoria,  
    que no es posible que quepan  
        en un sueño tantas cosas.

Un paisano, Gerardo González, ilustraba desde Buenos Aires (*Reflejos del alba. Versos y relatos*) los paisajes de nuestro pueblo serrano, como una forma de mantener la identidad con los primeros años antes de la emigración:

¡Ay cuánto me acuerdo siempre  
de aquella frondosa higuera,  
que de joven yo planté  
al entrar la primavera!

Pero aunque lejos, muy lejos  
siempre va dentro de mi pecho  
la añoranza y el reflejo  
del solar donde nací

Después de estos retazos, para clarificar el dilema le sugerimos realice la lectura y análisis del cuento de Borges *Funes el memorioso* ([www.loscuentos.net](http://www.loscuentos.net)) (Borges, 1978, p. 122) que parece la solución a su dilema: la mente que lo registra todo y que no existe el olvido. Lea detenidamente la narración y valore críticamente si la memoria absoluta ¿es una bendición o una maldición?

## FUNES EL MEMORIOSO

Lo recuerdo (yo no tengo derecho a pronunciar ese verbo sagrado, sólo un hombre en la tierra tuvo derecho y ese hombre ha muerto) con una oscura pasionaria en la mano, viéndola como nadie la ha visto, aunque la mirara desde el crepúsculo del día hasta el de la noche, toda una vida entera. Lo recuerdo, la cara taciturna y aindiada y singularmente remota, detrás del cigarrillo. Recuerdo (creo) sus manos afiladas de trenzado. Recuerdo cerca de esas manos un mate, con las armas de la Banda Oriental; recuerdo en la ventana de la casa una estera amarilla, con un vago paisaje lacustre. Recuerdo claramente su voz; la voz pausada, resentida y nasal del orillero antiguo, sin los silbidos italianos de ahora. Más de tres veces no lo vi; la última, en 1887... Me parece muy feliz el proyecto de que todos aquellos que lo trataron escriban sobre él; mi testimonio será acaso el más breve y sin duda el más pobre, pero no el menos imparcial del volumen que editarán ustedes. Mi deplorable condición de argentino me impedirá incurrir en el ditirambo, género obligatorio en el Uruguay, cuando el tema es un uruguayo. Literato, cajetilla, porteño; Funes no dijo esas injuriosas palabras, pero de un modo suficiente me consta que yo representaba para él esas desventuras. Pedro Leandro Ipuche ha escrito que Funes era un precursor de los superhombres, "un Zarathustra cimarrón y vernáculo"; no lo discuto, pero no hay que olvidar que era también un compadrito de Fray Bentos, con ciertas incurables limitaciones.

Mi primer recuerdo de Funes es muy perspicuo. Lo veo en un atardecer de marzo o febrero del año 84. Mi padre, ese año, me había llevado a veranear a Fray Bentos. Yo volvía con mi primo Bernardo Haedo de la estancia de San Francisco. Volvíamos cantando, a caballo, y ésa no era la única circunstancia de mi felicidad. Después de un día bochornoso, una enorme tormenta color pizarra había escondido el cielo. La alentaba el viento del Sur, ya se enloquecían los árboles; yo tenía el temor (la esperanza) de que nos sorprendiera en un descampado el agua elemental. Corrimos una especie de carrera con la tormenta. Entramos en un callejón que se ahondaba entre dos veredas altísimas de ladrillo. Había oscurecido de golpe; oí rápidos y casi secre-

tos pasos en lo alto; alcé los ojos y vi un muchacho que corría por la estrecha y rota vereda como por una estrecha y rota pared. Recuerdo la bombacha, las alpargatas, recuerdo el cigarrillo en el duro rostro, contra el nubarrón ya sin límites. Bernardo le gritó imprevisiblemente: "¿Qué horas son, Ireneo?". Sin consultar el cielo, sin detenerse, el otro respondió: 'Faltan cuatro minutos para las ocho, joven Bernardo Juan Francisco'. La voz era aguda, burlona. Yo soy tan distraído que el diálogo que acabo de referir no me hubiera llamado la atención si no lo hubiera recalcado mi primo, a quien estimulaban (creo) cierto orgullo local, y el deseo de mostrarse indiferente a la réplica tripartita del otro.

Me dijo que el muchacho del callejón era un tal Ireneo Funes, mentado por algunas rarezas como la de no darse con nadie y la de saber siempre la hora, como un reloj. Agregó que era hijo de una planchadora del pueblo, María Clementina Funes, y que algunos decían que su padre era un médico del saladero, un inglés O'Connor, y otros un domador o rastreador del departamento del Salto.

Vivía con su madre, a la vuelta de la quinta de los Laureles. Los años 85 y 86 veraneamos en la ciudad de Montevideo. El 87 volví a Fray Bentos. Pregunté, como es natural, por todos los conocidos y, finalmente, por el "cronométrico Funes". Me contestaron que lo había volteado un redomón en la estancia de San Francisco, y que había quedado tullido, sin esperanza. Recuerdo la impresión de incómoda magia que la noticia me produjo: la única vez que yo lo vi, veníamos a caballo de San Francisco y él andaba en un lugar alto; el hecho, en boca de mi primo Bernardo, tenía mucho de sueño elaborado con elementos anteriores. Me dijeron que no se movía del catre, puestos los ojos en la higuera del fondo o en una telaraña. En los atardeceres, permitía que lo sacaran a la ventana. Llevaba la soberbia hasta el punto de simular que era benéfico el golpe que lo había fulminado... Dos veces lo vi atrás de la reja, que burdamente recalca su condición de eterno prisionero: una, inmóvil, con los ojos cerrados; otra, inmóvil también, absorto en la contemplación de un oloroso gajo de santonina. No sin alguna vanagloria yo había iniciado en aquel tiempo el estudio metódico del latín. Mi valija incluía el *De viris illustribus* de Lhomond, el *Thesaurus* de Quicherat, los *Comentarios* de Julio César y un volumen impar de la *Naturalis historia* de Plinio, que excedía (y sigue excediendo) mis módicas virtudes de latinista. Todo se propala en un pueblo chico; Ireneo, en su rancho de las orillas, no tardó en enterarse del arribo de esos libros anómalos. Me dirigió una carta florida y ceremoniosa, en la que recordaba nuestro encuentro, desdichadamente fugaz, "del día 7 de febrero del año 84", ponderaba los gloriosos servicios que don Gregorio Haedo, mi tío, finado ese mismo año, "había prestado a las dos patrias en la valerosa jornada de Ituzaingó", y me solicitaba el préstamo de cualquiera de los volúmenes, acompañado de un diccionario "para la buena inteligencia del texto original, porque todavía ignoro el latín". Prometía devolverlos en buen estado, casi inmediatamente. La letra era perfecta, muy perfilada; la ortografía, del tipo que Andrés Bello preconizó: i por y, f por g. Al principio, temí naturalmente una broma. Mis primos me aseguraron que no, que eran cosas de Ireneo. No supe si atribuir a descaro, a ignorancia o a estupidez la idea de

que el arduo latín no requería más instrumento que un diccionario; para desengañarlo con plenitud le mandé el *Gradus ad Parnassum* de Quicherat y la obra de Plinio.

El 14 de febrero me telegrafiaron de Buenos Aires que volviera inmediatamente, porque mi padre no estaba "nada bien". Dios me perdone; el prestigio de ser el destinatario de un telegrama urgente, el deseo de comunicar a todo Fray Bentos la contradicción entre la forma negativa de la noticia y el perentorio adverbio, la tentación de dramatizar mi dolor, fingiendo un viril estoicismo, tal vez me distrajeron de toda posibilidad de dolor. Al hacer la valija, noté que me faltaban el *Gradus* y el primer tomo de la *Naturalis historia*. El "Saturno" zarpaba al día siguiente, por la mañana; esa noche, después de cenar, me encaminé a casa de Funes. Me asombró que la noche fuera no menos pesada que el día. En el decente rancho, la madre de Funes me recibió. Me dijo que Ireneo estaba en la pieza del fondo y que no me extrañara encontrarla a oscuras, porque ireneo sabía pasarse las horas muertas sin encender la vela. Atravesé el patio de baldosa, el corredorcito; llegué al segundo patio. Había una parrá; la oscuridad pudo parecerme total. Oí de pronto la alta y burlona voz de Ireneo. Esa voz hablaba en latín; esa voz (que venía de la tiniebla) articulaba con moroso deleite un discurso o plegaria o incantación. Resonaron las sílabas romanas en el patio de tierra; mi temor las creía indescifrables, interminables; después, en el enorme diálogo de esa noche, supe que formaban el primer párrafo del capítulo xxiv del libro vii de la *Naturalis historia*. La materia de ese capítulo es la memoria; las palabras últimas fueron *ut nihil non iisdern verbis redderet audíturn*.

Sin el menor cambio de voz, Ireneo me dijo que pasara. Estaba en el catre, fumando. Me parece que no le vi la cara hasta el alba; creo rememorar el ascua momentánea del cigarrillo. La pieza olía vagamente a humedad. Me senté; repetí la historia del telegrama y de la enfermedad de mi padre. Arribo, ahora, al más difícil punto de mi relato. Éste (bueno es que ya lo sepa el lector) no tiene otro argumento que ese diálogo de hace ya medio siglo. No trataré de reproducir sus palabras, irrecuperables ahora. Prefiero resumir con veracidad las muchas cosas que me dijo Ireneo. El estilo indirecto es remoto y débil; yo sé que sacrifico la eficacia de mi relato; que mis lectores se imaginen los entrecortados períodos que me abrumaron esa noche. Ireneo empezó por enumerar, en latín y español, los casos de memoria prodigiosa registrados por la *Naturalis historia*: Ciro, rey de los persas, que sabía llamar por su nombre a todos los soldados de sus ejércitos; Mitrídates Eupator, que administraba la justicia en los veintidós idiomas de su imperio; Simónides, inventor de la mnemotecnica; Metrodoro, que profesaba el arte de repetir con fidelidad lo escuchado una sola vez. Con evidente buena fe se maravilló de que tales casos maravillaran. Me dijo que antes de esa tarde lluviosa en que lo volteó el azulejo, él había sido lo que son todos los cristianos: un ciego, un sordo, un abombado, un desmemoriado. (Traté de recordarle su percepción exacta del tiempo, su memoria de nombres propios; no me hizo caso.) Diecinueve años había vivido como quien sueña: miraba sin ver, oía sin oír, se olvidaba de todo, de casi todo. Al caer, perdió el conocimiento; cuando lo recobró, el presente era casi intolerable de tan rico y tan nítido, y también las memorias más antiguas y más triviales. Poco después averiguó que estaba tullido. El hecho apenas le inte-

resó. Razonó (sintió) que la inmovilidad era un precio mínimo. Ahora su percepción y su memoria eran infalibles.

Nosotros, de un vistazo, percibimos tres copas en una mesa; Funes, todos los vástagos y racimos y frutos que comprende una parra. Sabía las formas de las nubes australes del amanecer del 30 de abril de 1882 y podía compararlas en el recuerdo con las vetas de un libro en pasta española que sólo había mirado una vez y con las líneas de la espuma que un remo levantó en el Río Negro la víspera de la acción del Quebracho. Esos recuerdos no eran simples; cada imagen visual estaba ligada a sensaciones musculares, térmicas, etcétera. Podía reconstruir todos los sueños, todos los entre sueños.

Dos o tres veces había reconstruido un día entero; no había dudado nunca, pero cada reconstrucción había requerido un día entero. Me dijo: "Más recuerdos tengo yo solo que los que habrán tenido todos los hombres desde que el mundo es mundo". Y también: "Mis sueños son como la vigilia de ustedes". Y también, hacia el alba: "Mi memoria, señor, es como vaciadero de basuras". Una circunferencia en un pizarrón, un triángulo rectángulo, un rombo, son formas que podemos intuir plenamente; lo mismo le pasaba a Ireneo con las aborascadas crines de un potro, con una punta de ganado en una cuchilla, con el fuego cambiante y con la innumerable ceniza, con las muchas caras de un muerto en un largo velorio. No sé cuántas estrellas veía en el cielo. Esas cosas me dijo; ni entonces ni después las he puesto en duda. En aquel tiempo no había cinematógrafos ni fonógrafos; es, sin embargo, inverosímil y hasta increíble que nadie hiciera un experimento con Funes. Lo cierto es que vivimos postergando todo lo postergable; tal vez todos sabemos profundamente que somos inmortales y que tarde o temprano, todo hombre hará todas las cosas y sabrá todo. La voz de Funes, desde la oscuridad, seguía hablando. Me dijo que hacia 1886 había discurrido un sistema original de numeración y que en muy pocos días había rebasado el veinticuatro mil. No lo había escrito, porque lo pensado una sola vez ya no podía borrarse. Su primer estímulo, creo, fue el desagrado de que los treinta y tres orientales requirieran dos signos y tres palabras, en lugar de una sola palabra y un solo signo. Aplicó luego ese disparatado principio a los otros números. En lugar de siete mil trece, decía (por ejemplo) Máximo Pérez; en lugar de siete mil catorce, El Ferrocarril; otros números eran Luis Melián Lafinur, Olimar, azufre, los bastos, la ballena, el gas, la caldera, Napoleón, Agustín de Vedia. En lugar de quinientos, decía nueve. Cada palabra tenía un signo particular, una especie de marca; las últimas eran muy complicadas... Yo traté de explicarle que esa rapsodia de voces inconexas era precisamente lo contrario de un sistema de numeración. Le dije que decir 365 era decir tres centenas, seis decenas, cinco unidades: análisis que no existe en los "números" El Negro Timoteo o manta de carne. Funes no me entendió o no quiso entenderme. Locke, en el siglo XVII, postuló (y reprobó) un idioma imposible en el que cada cosa individual, cada piedra, cada pájaro y cada rama tuviera un nombre propio; Funes proyectó alguna vez un idioma análogo, pero lo desechó por parecerle demasiado general, demasiado ambiguo. En efecto, Funes no sólo recordaba cada hoja de cada árbol de cada monte, sino cada una de las veces que la había percibido o imaginado. Resolvió reducir cada una de sus

jornadas pretéritas a unos setenta mil recuerdos, que definiría luego por cifras. Lo disuadieron dos consideraciones: la conciencia de que la tarea era interminable, la conciencia de que era inútil. Pensó que en la hora de la muerte no habría acabado aún de clasificar todos los recuerdos de la niñez.

Los dos proyectos que he indicado (un vocabulario infinito para la serie natural de los números, un inútil catálogo mental de todas las imágenes del recuerdo) son insensatos, pero revelan cierta balbuciente grandeza. Nos dejan vislumbrar o inferir el vertiginoso mundo de Funes. Éste, no lo olvidemos, era casi incapaz de ideas generales, platónicas. No sólo le costaba comprender que el símbolo genérico perro abarcara tantos individuos dispares de diversos tamaños y diversa forma; le molestaba que el perro de las tres y catorce (visto de perfil) tuviera el mismo nombre que el perro de las tres y cuarto (visto de frente). Su propia cara en el espejo, sus propias manos, lo sorprendían cada vez. Refiere Swift que el emperador de Lilliput discernía el movimiento del minuterero; Funes discernía continuamente los tranquilos avances de la corrupción, de las caries, de la fatiga. Notaba los progresos de la muerte, de la humedad. Era el solitario y lúcido espectador de un mundo multiforme, instantáneo y casi intolerablemente preciso. Babilonia, Londres y Nueva York han abrumado con feroz esplendor la imaginación de los hombres; nadie, en sus torres populosas o en sus avenidas urgentes, ha sentido el calor y la presión de una realidad tan infatigable como la que día y noche convergía sobre el infeliz Ireneo, en su pobre arrabal sudamericano. Le era muy difícil dormir. Dormir es distraerse del mundo; Funes, de espaldas en el catre, en la sombra, se figuraba cada grieta y cada moldura de las casas precisas que lo rodeaban. (Repito que el menos importante de sus recuerdos era más minucioso y más vivo que nuestra percepción de un goce físico o de un tormento físico.) Hacia el Este, en un trecho no amanzanado, había casas nuevas, desconocidas. Funes las imaginaba negras, compactas, hechas de tiniebla homogénea; en esa dirección volvía la cara para dormir. También solía imaginarse en el fondo del río, mecido y anulado por la corriente.

Había aprendido sin esfuerzo el inglés, el francés, el portugués, el latín. Sospecho, sin embargo, que no era muy capaz de pensar. Pensar es olvidar diferencias, es generalizar, abstraer. En el abarrotado mundo de Funes no había sino detalles, casi inmediatos. La recelosa claridad de la madrugada entró por el patio de tierra. Entonces vi la cara de la voz que toda la noche había hablado. Ireneo tenía diecinueve años; había nacido en 1868; me pareció monumental como el bronce, más antiguo que Egipto, anterior a las profecías y a las pirámides. Pensé que cada una de mis palabras (que cada uno de mis gestos) perduraría en su implacable memoria; me entorpeció el temor de multiplicar ademanes inútiles.

Ireneo Funes murió en 1889, de una congestión pulmonar.

Después de la lectura ¿sigue pensando que la memoria absoluta es la solución definitiva?, o por el contrario resulta necesario el papel del olvido para que la obra tenga sentido y pueda escenificarse correctamente (como un matrimonio bien avenido). Es probable que piense que Borges es un escritor y que por lo tanto el cuento no es más que ficción con tintes científicos. De acuerdo, pues si lee la obra del gran neuropsicólogo, Luria, titulada *La mente de un mnemonista* (1983) verá el análisis en formato de ciencia literaria de una memoria excepcional. El estudio que hace Luria de Shereshevsky, que así se llama este famoso paciente referido en la literatura psicológica como S, guarda un claro paralelismo con la memoria absoluta de Ireneo Funes descrito por Borges. Y en ambos personajes esta memoria que no olvida tiene grandes obstáculos en el funcionamiento mental. Piense ¿Se pueden desarrollar los procesos cognitivos superiores de pensamiento abstracto con esta gran memoria aferrada a lo concreto?

Si la conclusión de esta primera parte es que usted es afortunado por poder olvidar, efectivamente va comprendiendo la naturaleza básica de la dialéctica: no puede existir memoria (y pensamiento o inteligencia) sin el olvido.



Parte II

LOS TERCEROS EN...  
¿CONCORDIA O DISCORDIA?

---



## Capítulo 4

### LO LLAMASTE TÚ, ¿VERDAD QUE NO QUERÍAS VENIR?: ERRORES DE ATRIBUCIÓN Y SUGESTIBILIDAD

*¿Estuve enfermo? ¿He sanado?  
¿Y quien mi médico ha sido?  
Si todo lo he olvidado,  
mi médico fue el olvido.*

*Una cabeza sin memoria,  
es como una fortaleza sin guarnición*

Si en la primera parte hemos analizado la dinámica memoria/olvido y las consecuencias del desajuste, en las tres capítulos de este bloque, como su nombre indica, vamos a tratar de determinar las influencias de terceros en la escena: y la premisa de partida es que la memoria no es totalmente fiable, bien por no recordar sucesos vividos (lagunas) o por recordarlos incorrectamente. A esta segunda parte de la explicación dedicaremos nuestros esfuerzos.

Cuando alguien declara recordar haber sido abducida por extraterrestres o víctima de abuso en la infancia (veinte años antes), si lo hechos no sucedieron estaríamos ante una atribución errónea. Pero no sólo los casos anteriores, que pueden ser tan extremos, ejemplifica esta distorsión sino cualquier evocación de un hecho sucedido pero que lo situamos en un contexto o lugar equivocado.

Lo que para Nietzsche, en la sentencia que abre el capítulo, es el remedio (mi médico fue el olvido), en el caso de los falsos recuerdos es el problema, y muchas veces inducidos por profesionales de la salud mental. No sólo es la situación en la que pueden producirse, ya que en general la corroboración de un evento por otra persona es una técnica poderosa para instaurar

recuerdos distorsionados. Así, un trabajo realizado por Saul Kassin investigó las reacciones de individuos que eran falsamente acusados de estropear un ordenador, por presionar una tecla equivocada. Inicialmente los inocentes participantes negaron lo ocurrido, pero cuando una testigo confabulada con el experimentador declaró que lo había visto ejecutando la acción, muchos participantes aceptaron la confesión de culpabilidad.

La sentencia de Borges de la memoria como fortaleza es particularmente importante como antídoto contra los falsos recuerdos. Hemos visto que estos se construyen combinando recuerdos reales con el contenido de las sugerencias recibidas de otros. Durante el proceso podemos olvidar la fuente de información, equivocarla o inventarla. Esta confusión, en la cual el contenido y la fuente terminan disociados, es el caldo de cultivo para la adulteración.

Podría ser muy oportuno para la ocasión el dicho universitario *Alcahuetes y tunos, todos son uno*. De la misma forma que realidad y fantasía (imaginación, sueños, etc.) pueden mezclarse y provocar contaminaciones en el recuerdo. En el capítulo de los profesores Fernández y Díez (2001) podrá encontrar el lector un recorrido magistral y sintético del fenómeno de la memoria y la distorsión. En las transparencias siguientes se pretende que usted determine las siguientes cuestiones:

- Qué ilustra el fenómeno del "déjà vu" sobre el funcionamiento de la memoria
- Ejemplifique la transferencia inconsciente o error de ligamiento en su vida
- ¿Cuándo se produce el error de conjunción de recuerdos? ¿Y la criptoamnesia y el priming?
- ¿Es posible una máquina de la verdad (memorias verdaderas y falsas)?
- Aplicaciones de la heurística de distintividad para evitar el timo del cheque
- ¿Cómo influyen las sugerencias engañosas en la creación de memorias falsas?
- ¿Cuál es el primer recuerdo de nuestra infancia? ¿Es fiable?

## **ATRIBUCIÓN ERRÓNEA Y SUGESTIBILIDAD**



**LAS DISTORSIONES EN EL RECUERDO  
QUE SE PRODUCEN POR INADECUADAS  
INTERPRETACIONES DE CLAVES**

## **ILUSIONES Y MEMORIA**

### **DEJA VI**

**CUANDO UNA  
EXPERIENCIA  
PRESENTE  
REMUEVE OTRA  
ANTERIOR  
PARECIDA, AUNQUE  
NO IDÉNTICA**

### **OPINION**

**PROYECCIÓN  
ERRÓNEA DE  
SENSACIONES Y  
EXPERIENCIAS  
ACTUALES EN EL  
PASADO**

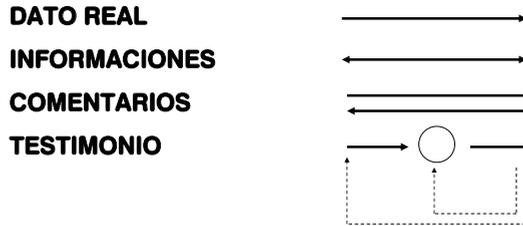
## **ATRIBUCIÓN ERRÓNEA**

**RECORDAR COSAS QUE NO HAN SUCEDIDO**

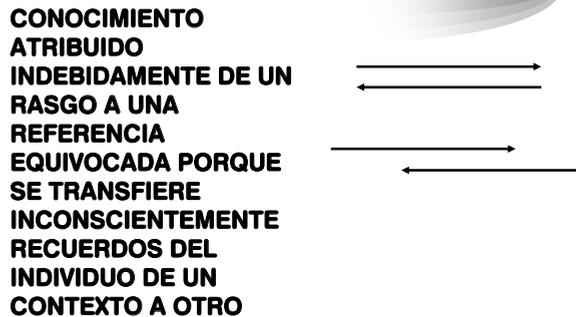
**EVOCAR CORRECTAMENTE LO SUCEDIDO PERO LO  
SITUAMOS EN UN CONTEXTO O LUGAR EQUIVOCADO**

**CONSIDERAR QUE UNA IDEA O UNA IMAGEN  
ESPONTÁNEA DERIVA DE NUESTRA PROPIA  
IMAGINACIÓN, CUANDO EN REALIDAD LA ESTAMOS  
EVOCANDO A PARTIR DE ALGO QUE HEMOS VISTO U  
OIDO**

## ATRIBUCIONES ERRONEAS



## TRANSFERENCIA INCONSCIENTE



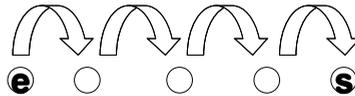
## Ligamiento de recuerdos

*Pegar los diversos componentes de una experiencia en un conjunto unitario*

*Las confusiones respecto a la fuente son imputables a un error de ligamiento: cuando se produce un suceso no vinculamos como es debido una acción o un objeto a un lugar y un tiempo concretos.*

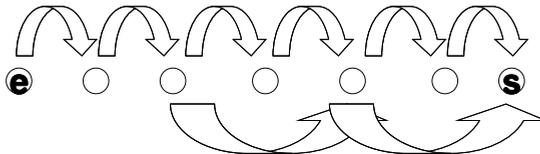
## Errores en la recuperación

**Una clara sensación de saber, de estar familiarizado, y una ausencia de recuerdos específicos, son los ingredientes de una receta fatal de atribución errónea**



## Máquina de la verdad

**¿Es posible distinguir los recuerdos verdaderos de los falsos?**



## Prevención

***La atribución errónea puede atenuarse si se estimula a la gente a basar sus decisiones de memoria en recuerdos específicos, más que en la sensación general de conocimiento***



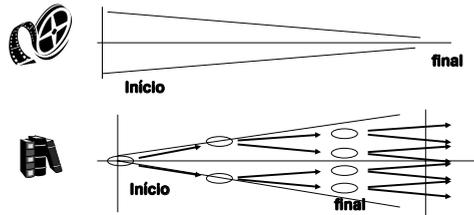
## Heurística de distintividad

**REGLA EMPÍRICA QUE INDUCE A LAS PERSONAS A EXIGIR RECUERDOS DE DETALLES DISTINTIVOS DE UNA EXPERIENCIA ANTES DE ESTAR DISPUESTOS A DECIR QUE LA RECUERDAN**



## Timo

**¿Dónde está el cheque?**



## Criptoamnesia

**Las personas pueden, de buena fe, extraer de la memoria escritos o ideas de otros y adjudicarse estas creaciones a sí mismas erróneamente y sin darse cuenta**

**PRIMING**

## ATRIBUCIONES ERRÓNEAS



**Reconocimiento falso (criptoamnesia, atribuciones erróneas) incapacidad de examinar o utilizar recuerdos específicos sobre la fuente de información evocada**

## PECADO DE IE

**Con frecuencia hemos de describir señales ambiguas como sensaciones de “estar familiarizado” o imágenes fugaces que acaso tengan su origen en experiencias pasadas específicas o deriven de influencias sutiles en el presente.**

**Si para sugerir atribuciones verosímiles nos basamos en la evaluación y el razonamiento, a veces nos equivocamos**

## PECADO DE SUGESTIBILIDAD



**LAS DISTORSIONES QUE SE PRODUCEN POR INCORPORAR INFORMACION ENGAÑOSA A LOS RECUERDOS PERSONALES**

## DIFERENCIAS

**sugestibilidad      atribución errónea**

Tendencia de un individuo a incorporar información engañosa (personas o medios de comunicación)

Atribuciones indebidas (transformación de sugerencias en recuerdos precisos) en ausencia de sugerencia manifiesta

## Implicaciones

1. Contribuir a que los testigos oculares hagan identificaciones erróneas.
2. Los procedimientos terapéuticos sugestivos pueden favorecer la formación de recuerdos falsos.
3. Las entrevistas agresivas a niños de preescolar pueden traducirse en memorias distorsionadas de supuestos abusos a cargo de profesores u otras personas.

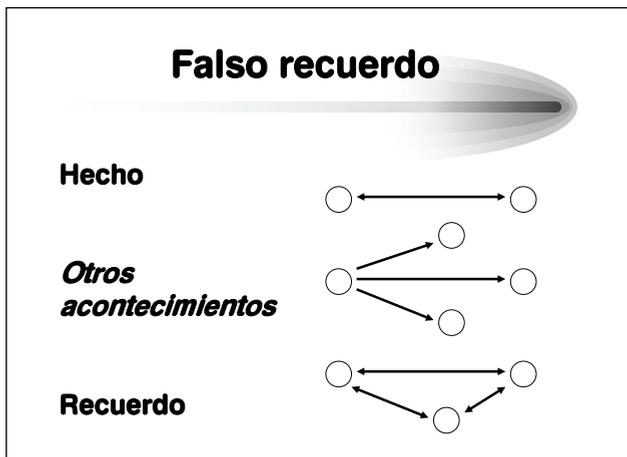
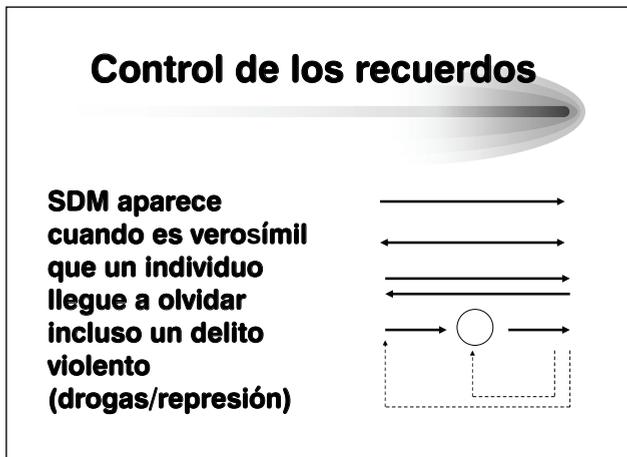
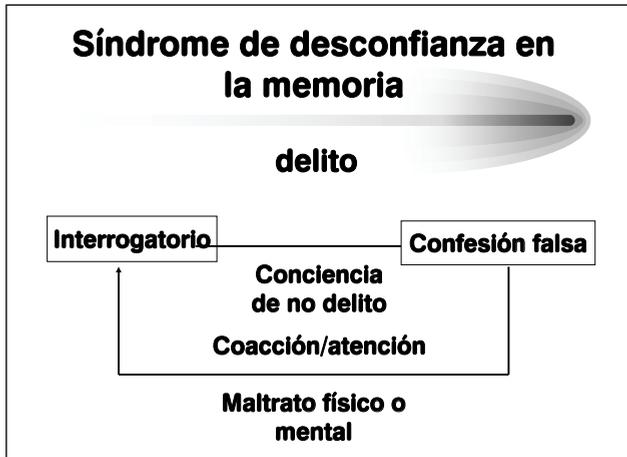
## Influencia en los testigos oculares

***Sugerencias  
engañosas***

***Formar memorias falsas de un suceso, incluso cuando los individuos recuerdan que la información errónea fue sugerida***

**Información  
errónea**

La distorsión de los recuerdos deriva de sugerencias que proporcionan información descaradamente inexacta



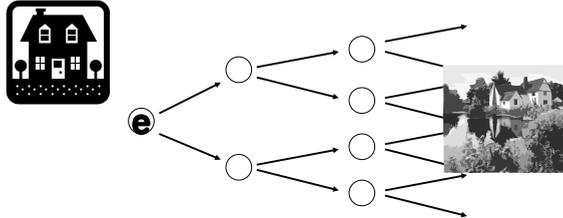
## Síndrome del FR

*¿Es posible crear recuerdos falsos de episodios personales traumáticos?*

*¿Hay personas especialmente susceptibles a la formación de memorias de sucesos jamás acontecidos?*

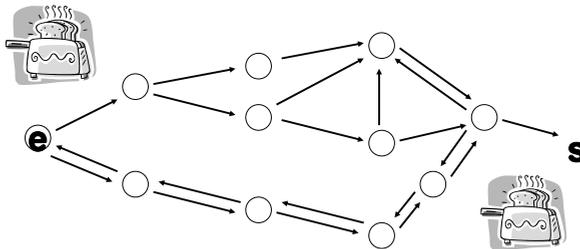
## Memorias sugeridas

Interpretación de los sueños



## Memorias sugeridas

Recuerdos de la infancia



## ¿Sugestibilidad en los exámenes?

¿Hay riesgo de sugestibilidad en los exámenes?

¿Cómo preparar un examen para evitar las “contaminaciones”?



**Actividad práctica**

Antonio Sánchez Cabaco (Dir.)  
MAPAS CONCEPTUALES DE PSICOLOGÍA DE LA ATENCIÓN Y LA PERCEPCIÓN  
Una propuesta metodológica para la convergencia

## Sugestibilidad

Recordar el pasado no es simplemente cuestión de activar o despertar una traza o una imagen latente, sino que conlleva una interacción más compleja entre el entorno actual, que esperamos recordar, y lo que retenemos del pasado.

Las técnicas sugestivas alteran el equilibrio entre esos elementos de modo que las influencias presentes desempeñan, en la determinación de lo que se recuerda, un papel mucho más importante que lo que realmente sucedió en el pasado.

## Vulnerabilidad

- Gran imaginación (visualización creativa)
- Puntuaciones altas en sugestibilidad interrogativa (Escala)
- Reconocimientos falsos (Test de dulce)
- Mujeres en edades intermedias

## Sugestibilidad infantil

Los niños presentan especiales dificultades para recordar información de la fuente: cuando y dónde se produjo exactamente una acción o un incidente concreto.

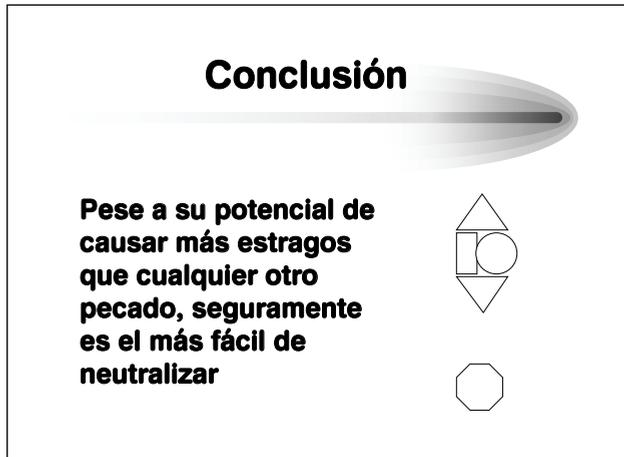
Las técnicas de incentivo social tienen un efecto devastador en la precisión de lo que los preescolares cuentan sobre sus experiencias pasadas.

Patrones de funcionamiento mnésico en sugestibilidad en segmentos poblacionales extremos (niños y mayores)

## Implicaciones



*Al poner de relieve lo permeables que nuestros recuerdos pueden llegar a ser a las sugerencias, los descubrimientos psicológicos proporcionan armas que permitirán a la sociedad proteger mejor la integridad de la memoria contra influencias externas, que si no son objeto de restricciones, es probable que la degraden.*



Haciendo una analogía con una frase escuchada al filósofo Antonio Marina de que los humanos somos monos desnudos con aspiraciones de pavo real, refiriéndose al uso de tatuajes y pearsings, un tanto parecido ocurre con la memoria. Al recuerdo lo adornamos y distorsionamos, unas veces por influencias externas como hemos analizado en este capítulo, o por mecanismos del yo como veremos en el siguiente.

Y como hija de la Filosofía (para algunos pariente lejana de la que reniegan), la Psicología en general y la subdisciplina de la memoria en particular, ha bebido de las fuentes de inspiración de la madre de las ciencias. Ya Cicerón decía que la memoria es el tesorero y guardián de todas las cosas, aunque ahora traemos a colación a Sócrates para finalizar este cuarto acto de la obra. No se sorprenderá tanto el lector cuando lea la frase final del filósofo griego ya que, lo que hemos intentado poner en evidencia en este capítulo es una primera fuente de error, que cuando distorsiona el evento, puede terminar adulterando la realidad. Así, sobre la evolución de la convivencia decía Sócrates que:

*“Cuando el amor ha sido una comedia,  
forzosamente el matrimonio tiene que terminar en drama”*

Si no se previenen las atribuciones erróneas y la sugestión, basándonos en recuerdos específicos o evitando influencias de terceros, las consecuencias pueden ser trágicas para nuestra identidad o para otras personas con las que convivimos.

## LECTURA RECOMENDADA

Slater, L. (2006). *Cuerdos entre locos. Grandes experimentos psicológicos del siglo XX*. Barcelona: Editorial Alba.

Traemos a colación de esta obra de la psicóloga norteamericana Lauren Slater por ser un ensayo enormemente lúcido, a medio camino entre reportaje de divulgación científica y literatura. Como señala la autora *“escribir sobre estos experimentos ha sido un ejercicio de escritura tanto sobre ciencia como sobre arte // Este libro ha sido, por encima de todo, una aportación para retroceder en la historia y pensar en el futuro al mismo tiempo”* (p.17).

Y mire por donde querido lector de los diez experimentos más famosos del siglo XX relatados dos tienen que ver con la memoria y una específicamente con la temática abordada en este capítulo. De los grandes núcleos de la Psicología del siglo XX (crueldad, genocidio, compasión, amor, miedo, cobardía, conformidad...) uno decisivo ha sido la memoria.

Si todos los capítulos son de gran interés para comprender nuestra conducta (subjetividad en los diagnósticos de locura en base al contexto, cómo evitamos auxilio y compasión por responsabilidad diferida o como podemos cometer las acciones atroces por obediencia a la autoridad) el dedicado a Elisabeth Loftus escandalizó por sus resultados. Estos ridiculizaban a Platón y a Freud ya que concluían que la memoria también es fruto de nuestra imaginación.

De los más de doscientos experimentos llevados a cabo por Loftus y colaboradores se relata el conocido como: perdido en las galerías comerciales. Se pedía a voluntarios que recordasen todo lo que pudieran de tres capítulos de su infancia, previamente facilitados a los investigados por sus familiares. Uno era falso y común para todos: que se habían perdido en una visita a unas galerías comerciales. Los resultados, contrastados posteriormente por otros investigadores, arrojaron altos porcentajes de recuerdo, con extremo detalle del acontecimiento jamás vivido.

El capítulo siguiente “Memoria S.A.” dedicado a los trabajos del Premio Nobel Eric Kandel con liebres de mar, es de enorme interés por otro motivo. Su objetivo es descubrir los mecanismos biológicos de la memoria y por tanto del olvido, para desarrollar fármacos que la potencien. Están probando una droga (la fosfodiesterasa-4) para combatir el deterioro normal de la memoria causada por la edad.

Es evidente la importancia e interés del tema, no sólo para las personas normales sino para los que sufren síntomas de deterioro cognitivo, demencia o Alzheimer. Sin embargo la investigación de la “píldora roja” como la llama Kandel no está exenta de polémica. ¿Y si el efecto fuese similar al que hemos analizado en Irene Funes o en el mnemonista descrito por Luria? Otra vez la paradoja y la necesidad de la complementareidad memoria/olvido.

La memoria puede ser traicionera, no sólo porque es muy fácil olvidar, como hemos visto en los tres primeros capítulos, sino porque la mente puede confundir escenas imaginadas con la realidad como se interroga la autora *“si no podemos confiar en la memoria ¿en qué podemos confiar?”* Piense sobre ello.

## Capítulo 5

### SABÍA QUE ESTO IBA A OCURRIR: LOS ENREDOS DEL YO

*Se ama sin razón  
y se olvida sin motivo*

*Todo el mundo se queja de su memoria  
y nadie de su juicio*

A la frase de Alfonso Karr habría que hacerle un añadido para que fuera totalmente correcta: *Aparentemente* se ama sin razón y se olvida sin motivo. Y me permito hacer esta apreciación porque la investigación psicológica ha demostrado que el atractivo interpersonal y las reacciones emocionales, aunque no seamos conscientes, se basan en factores específicos: proximidad, parecido, etc. Y sobre el olvido, en lo que se refiere a la temática de este capítulo, tiene un director de orquesta muy bien entrenado: nuestro YO. Por eso la sentencia de La Rochefoucauld es muy adecuada: culpabilizamos y menospreciamos la memoria pero olvidamos al responsable de su guía y dirección.

Los enredos del Yo se refieren a lo que Schacter denomina los pecados de propensión: *"a menudo elaboramos una nueva versión de nuestros recuerdos para que encajen con las opiniones y necesidades del momento"* (o.c., p.171). Este proceso reconstitutivo que es el recuerdo no es neutro u objetivo, en el sentido de ceñirse a los hechos que ocurrieron, sino que interpreta, adapta, magnifica, selecciona, u omite aquello que no es apropiado o que le gustaría hubiese ocurrido.

Quizás en este punto comprenda el lector la importancia del eje temporal para la memoria (pasado, presente y futuro) y la necesidad de tenerlo siempre presente para entender el procesamiento mnésico de la información y de nuestra propia identidad. Como señala el propio Daniel Schacter (1999, p.

438) en una magnífica antología de la memoria *"nuestra historia se construye con distintos ingredientes: fragmentos de lo que realmente ocurrió, ideas sobre lo que habría podido ocurrir y creencias que nos guían cuando intentamos recordar. Nuestros recuerdos son los frutos poderosos pero delicados de lo que recordamos del pasado, creemos sobre el presente e imaginamos acerca del futuro"*. Idea en la que coincide Candau (2002, p. 31-32): *"El acto de memoria tiene una dimensión teleológica. Podríamos decir que recordar consiste en configurar en el presente un acontecimiento pasado en el marco de una estrategia para el futuro, sea inmediato o a largo plazo/.. / El recuerdo del pasado es un desafío lanzado al futuro que consiste en hacer un balance hoy de lo que uno hizo y de lo que podría haber hecho"*.

Las siete claves para entender estos enredos del Yo y que se sintetizan en los esquemas siguientes son:

- Los diferentes tipos de enredos (pecados de propensión)
- ¡Qué curioso: cómo éramos depende de cómo somos!
- Percepción retrospectiva: lo sabía desde el principio
- Percepción egocéntrica: lo recuerdo bien
- Percepción estereotípica: entre colores y género
- Bases biológicas de la propensión: el acusado (hemisferio izquierdo) y el juez (hemisferio derecho)
- Identidad y autoengaño

En definitiva este segundo capítulo del bloque incide en la falta de fiabilidad del testimonio pasado, en lo que se refiere a su literalidad. Escribía muy acertadamente Guillaumin en una obra no traducida al castellano (*La genèse du souvenir*, Paris, PUF, 1968, p. 134) que el recuerdo es *"una elaboración novelada del pasado, tejida por los afectos o las fantasías, cuyo valor, esencialmente subjetivo, se establece a la medida de las necesidades y deseos presentes del sujeto"*. En términos del *Refranero estudiantil* la memoria viene a ser, al final de este acto, como *"La casa de Celestina, todos la saben y nadie la atina"*.

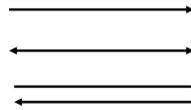
## **PECADO DE PROPENSIÓN**



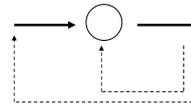
**LOS OVIDOS QUE SE PRODUCEN POR  
LAS INFLUENCIAS DISTORSIONADAS DE  
NUESTROS CONOCIMIENTOS SOBRE  
LAS EXPERIENCIAS NUEVAS O LOS  
RECUERDOS DE LAS MISMAS**

## **1984 G. ORWELL**

**Quien controla el  
pasado, controla el  
futuro**



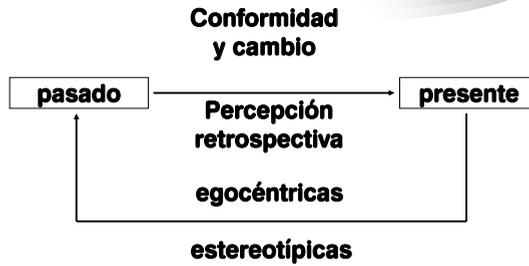
**Quien controla el  
presente, controla  
el pasado**



## **¿Verdad?**

**A menudo elaboramos una nueva  
versión de  
nuestros recuerdos para que  
encajen con  
las opiniones y necesidades del  
momento presente**

## Tipos de propensión



## Propensiones de conformidad y cambio

Las teorías sobre nosotros mismos pueden llevarnos a reconstruir el pasado hasta hacerlo demasiado parecido –o distinto- al presente.



Los recuerdos del cómo éramos no solo resultan influidos por el cómo somos, sino que también contribuyen a esta situación presente

## iiiAtencióniii

Las propensiones de conformidad y cambio pueden ayudar a reducir la disonancia cognitiva (el malestar psicológico derivado de sensaciones y pensamientos contrapuestos)

## **Percepción retrospectiva Lo sabía desde el principio**

**En cuanto conocemos el resultado de un suceso, tenemos la impresión de que siempre supimos lo que iba a pasar.**



**Esta tendencia a ver retrospectivamente un resultado como algo inevitable es prima hermana de la propensión de conformidad (rehacemos el pasado para que concuerde con lo que sabemos en el presente)**

## **iiiAtencióniii**

**Sentimos más intensamente que siempre hemos sabido el resultado cuando podemos construir un marco causal satisfactorio que haga que el resultado parezca retrospectivamente inevitable.**

## **Explicación**

**Si conocemos el resultado, es más fácil que recordemos episodios y ejemplos que lo confirmen.**

**Recuerdo selectivo fruto de dos fuerzas (conocimiento general y vulnerabilidad a la atribución errónea)**

## Propensión egocéntrica Lo recuerdo bien

**Cuando los recuerdos nos vienen en seguida a la mente y van acompañados de detalles gráficos e inequívocos, acostumbramos a dar más crédito a nuestra memoria que a la de otros**



## ¿Quién tiene la razón?

**EL: Lo recuerdo todo, como si fuera ayer. Nos vimos a las nueve.**

**ELLA: A las ocho.**

**EL: Yo llegué puntual.**

**ELLA: No, llegaste tarde.**

**EL: Ah sí ya me acuerdo. Cenamos con unos amigos**

**ELLA: Estábamos solos.**

**EL: Cantó un tenor.**

**ELLA: Era un barítono.**

**EL: Ah, sí, lo recuerdo bien. Aquella deslumbrante luna de abril ....**

**ELLA: Aquella noche no había luna y estábamos en junio.**

## iiiAtencióniii

**El “yo” es un organizador de la vida mental. No es neutral por el sesgo positivo (autorrealización).**

**La PE tiene diferentes estrategias para realzar el yo presente: recuerdo selectivo, exageración de las dificultades vividas y censura del yo pasado**

## Propensión estereotípica Silvando para despistar

Los estereotipos son descripciones genéricas de experiencias pasadas que utilizamos para clasificar personas y objetos.



Las propensiones estereotípicas son las tendencias a recordar sucesos negativos o positivos en función de las categorías a las que asignamos las experiencias.

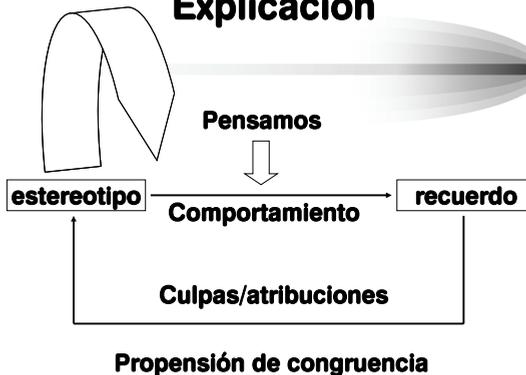
## iiiAtencióniii

Aplicaciones en diferentes estereotipos (raciales, de género, .....)

La PE cambia la “culpa por conducta” por la “culpa por asociación” (es la pertenencia a un grupo, más que las cualidades específicas, lo que determina la culpa)



## Explicación



### iiiAtencióniii

**Cuando los sucesos se van sucediendo de modo que contradicen nuestras expectativas basadas en estereotipos y el conocimiento conexo del mundo, somos más propensos a inventar sucesos no acontecidos para que los recuerdos concuerden con las previsiones**



### Base de la propensión

**HD: Realista, objetivo, basado en localizaciones espaciales**

**HI: intérprete que se apoya en deducciones, racionalizaciones y generalizaciones**

**Cerebro dividido**

### Prevención



**La racionalización y las propensiones sin trabas tal vez nos conducirían a un insondable abismo de autoengaño**

El refranero, este saber popular encapsulado y que se trasmite de generación en generación, contiene, como hemos visto en las citas de la obra, un compendio de sabiduría práctica de gran aprovechamiento para ilustrar los fenómenos particulares de la dinámica de funcionamiento de la memoria y el olvido:

*El amor nace del recuerdo,  
vive de la inteligencia  
y muere por olvido*

Y de la misma forma que las propensiones nos permiten recordar lo que nos conviene, los cismas de la memoria y el olvido pueden aplacarse con un análisis en profundidad de nuestro Yo (creencias, ilusiones, deseos...), para paliar los errores de este árbitro, tan poco imparcial a veces, a la hora de dirigir nuestra propia partida.

## LECTURA RECOMENDADA

Cabaco, A.S. (2002). *Optimización de la memoria*. Madrid: Ediciones Tempora.

Podríamos decirle al lector que el motivo fundamental por el que recomendamos la lectura de esta obra es porque es la que mejor conocemos y de la que guardamos inmejorables recuerdos. Siendo cierto, consideramos que a estas alturas del discurso ya tiene una idea global del funcionamiento de la memoria y de las dinámicas tan particulares de su partenaire: el olvido.

Los ocho capítulos que conforman la obra le servirán para:

- Revisar sus errores sobre la memoria y las particularidades de los diferentes tipos y sistemas de almacenamiento y recuperación mnésica.
- Establecer la relación de la memoria con otros procesos psicológicos (atención y emoción) y las implicaciones prácticas del parentesco.
- La realización de actividades y ejercicios de estimulación cognitiva en cada uno de los aspectos comentados.

Hemos querido, además, combinar en las recomendaciones de los diferentes capítulos algunas obras de profundización (como en la introducción, el capítulo primero o el próximo) con otras de carácter más práctico (por ejemplo el capítulo dos o este mismo). Y en esta obra recomendada tenemos la posibilidad de transmitir la experiencia directa de haberla implementado previamente ya que fue el resultado de los Talleres de Memoria que impartíamos a los alumnos de la Universidad de la Experiencia. Hemos acumulado, también, el feedback de muchos otros lectores que después han utilizado y ejecutado su memoria con el libro. Incluso en algunas residencias de

mayores se ha trabajado en grupo con resultados muy satisfactorios, como ellos nos han transmitido.

En definitiva una obra completa, no un mero recopilatorio de ejercicios y actividades, que combina la sencillez de discurso, con la profundidad de análisis, unido a sentencias o frases de fácil recuerdo y gran poder explicativo. Junto a las múltiples actividades y ejercicios que optimizarán el funcionamiento mnésico en cada área de la memoria el lector encontrará previamente su sentido y utilidad. Hemos pretendido materializar en el ámbito de la memoria la filosofía del modelo comunitario de salud: el usuario (cliente/paciente) necesita y puede conocer para implicarse activamente en la mejora de su salud, como competencia mnésica en este caso.

## Capítulo 6

### RUMIANDO LOS CONFLICTOS: CUANDO LAS EMOCIONES ENTRAN EN ESCENA

*Si no puedes llegar a la generosidad del perdón,  
refúgiate en el olvido*

*¡Oh memoria, enemiga mortal de mi descanso!*

Cuando la situación que rememoramos activa persistentemente emociones negativas quizás la propuesta de A. de Musset puede ser una solución: refugiarse en el olvido. Sin embargo ya Cervantes había identificado una de las causas del insomnio: ¡Oh memoria, enemiga mortal de mi descanso!. También el escritor británico R.C. Stevenson (1850-1894) había escrito que se llama memoria a la facultad de acordarse de aquello que quisiéramos olvidar. ¡A vueltas con la paradoja: recordamos lo que no queremos y olvidamos lo que deberíamos mantener!

Claro que en este capítulo, de forma estelar, han entrado en escena unos personajes muy extravagantes y caprichosos: las emociones. Pisan el suelo del escenario vital con mucha algarabía y dejando hondas marcas de huellas por donde pasan. Para declararse sentimentalmente en lugar de decir “te quiero con todo el corazón”, debería afirmarse “te quiero con todo el hipocampo” o para ser más exactos “te quiero con toda la amígdala” ya que es la estructura encargada del almacenamiento y reconocimiento emocional. Y aunque nuestro sistema está diseñado biológicamente para olvidar (no retener) los sucesos negativos, persistimos (focalizando o realizando una codificación amplificatoria) con lo que nos aseguramos su pervivencia. Volviendo al refranero estudiantil: Salamanca no hace milagros, el que va jumento no vuelve sabio. Si nos empeñamos en actualizar continuamente los eventos negativos,

es lógico que estos pervivan con todo lujo de detalles como si los terminásemos de vivir.

Este capítulo, y las complicaciones que representa, tendría un antídoto en la perspectiva de la denominada Psicología Positiva, corriente científica que estudia aquellos factores psicológicos relacionados con el desarrollo de la felicidad en las personas. Una de sus figuras más sobresalientes (Seligman, 2003) defiende el uso de distintas estrategias o “puntos fuertes” para combatir los males de la depresión y los autoesquemas negativos: optimismo, inteligencia emocional, espiritualidad, altruismo, etc. Esta combinación produce no sólo una vida más placentera, sino también mucho más significativa.

Olvide por tanto las leyes de Murphy y la filosofía subyacente (Sonría, mañana puede ser peor) y recuerde siempre la ley de Paul (Es imposible caerse del suelo) y el axioma de Cohn (Cuando todo falle, lea las instrucciones). En lo que se refiere a la memoria y el olvido, sin duda, tenga a mano este libro.

Dejamos al lector que profundice en las siete claves siguientes que encontrará en las transparencias:

- Relación de la persistencia con los otros “pecados nmésicos”
- Los recuerdos emocionales ¿son positivos o negativos?
- ¿Cómo se desarrolla en mi vida el pensamiento contrafáctico y el autoesquema vital negativo?
- Otras complicaciones: memorias intrusas y estilo meditabundo
- Alternativas: desintegración temporal y supresión de pensamientos
- Controlar la hiperexcitable amígdala: yohimbina y betabloqueadores
- La solución como problema: seguimos necesitando el olvido

## **PECADO DE PERSISTENCIA**



**LOS OVIDOS QUE SE PRODUCEN POR LA  
RUMIACIÓN (RECUERDO) DE EXPERIENCIAS  
NEGATIVAS QUE NOS GUSTARÍA OLVIDAR**

## DIFERENCIAS

### **persistencia**

Recordar cosas que nos  
gustaría olvidar:  
decepción, pesar,  
fracaso, trauma

### **otros**

Trancurso,  
distractibilidad,  
bloqueo:  
  
Olvido de información  
que desearíamos  
recordar

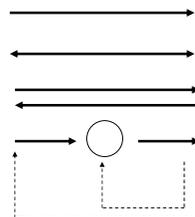
## Recuerdos emotivos

*Los episodios con carga emocional  
se recuerdan mejor que los que  
carecen de la misma.*

*La información emocional atrae la  
atención de forma rápida y  
automática (efecto stroop).*

## Evaluación emocional

Si relacionamos una  
experiencia actual con  
objetivos a corto o largo  
plazo, nos implicamos en  
una reflexión y análisis  
(codificación ampliatoria)  
que favorece el posterior  
recuerdo de la experiencia



**focalización**

## Peligro de la persistencia



## ¿Duele la memoria?

**Las emociones negativas se desvanecen más rápidamente que las positivas.**

El recordatorio de las mismas aminora el desvanecimiento normal con el paso del tiempo.



## Explicaciones I

Pensamiento contrafáctico:  
creación de marcos hipotéticos alternativos de lo que podría o deberías haber dicho, hecho...

Situaciones clave:  
-Evitar una tragedia  
-Muerte de un ser querido



## Explicaciones II

**Autoesquemas:** recopilaciones de experiencias pasadas que influyen en las valoraciones presentes.

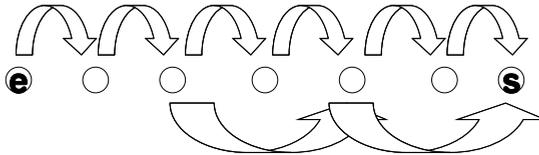
**Autoesquema vital negativo**



## Pacientes deprimidos

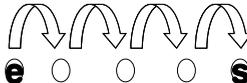
**-respuestas eléctricas de mayor magnitud a lo negativo**

**-forman recuerdos “más potentes” que se evocan con más facilidad**



## Estilo meditabundo

**El estado de ánimo actual influye en el tipo de recuerdo que se suelen evocar**



**Centrarse obsesivamente en presentes estados de ánimo negativos y en sucesos pasados desagradables tiene el riesgo de verse atrapado en ciclos autopetruables destructivos.**

## Diferencias de género



**Hombres:** son más propensos a tomar parte en actividades de distracción que apartan su atención de sus disposiciones negativas (trabajo, aficiones...)

**Mujeres:** cavilan más sobre sus estados deprimidos



CAVILACIÓN-MEMORIA-DEPRESIÓN

## ¿Cavilar o revelar?

*Revelar las experiencias difíciles a otros puede tener efectos profundamente positivos*  
*Psicoterapia*

*Rumiar: recuerdos demasiado generales*  
*Revelar: generar recuerdos de incidentes concretos*

*Un lóbulo frontal izquierdo disfuncional puede contribuir a este ciclo autodestructivo.*

## Terror en el pasado (PTSD)

Los individuos que tras un hecho traumático permanecen durante años centrados en el pasado exhiben niveles superiores de malestar psicológico que los que se concentran en el presente y en el futuro



Experimentar niveles elevados de “desintegración temporal” inmediatamente después del trauma es un indicador de vulnerabilidad a la persistencia.

## Efectos irónicos de la eliminación de pensamientos no deseados

Tras un periodo de supresión de pensamientos se aprecia un "efecto rebote"(paradoja): se rumia el tema prohibido con más frecuencia e intensidad que si no hubieran intentado la anulación.

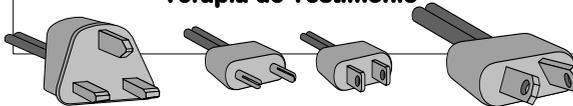


## Explicación

La reexperimentación de un suceso traumático en un contexto seguro puede anular parte del dolor.

La reexperimentación de un estímulo provoca **Habitación** (menor respuesta fisiológica al estímulo).

Terapia de Testimonio



## Resumen

A corto plazo, la persistencia es una consecuencia prácticamente inevitable de episodios desagradables.



A largo plazo lo más eficaz para contrarestar la persistencia es afrontar, revelar e integrar esas experiencias que tanto desearíamos olvidar

## Base de la persistencia

**Amígdala**

**Sistemas hormonales (adrenalina y cortisol)**

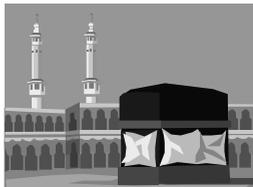
**Catecolaminas (norepinefrina)**

**Yohimbina (energético)**

**Betabloqueador propanolol**



## Seminario de Psicología Positiva



• Memoria y felicidad

***OPTIMIZAR LA MEMORIA Y EL  
APRENDIZAJE: UNA  
PERSPECTIVA  
INTERGENERACIONAL***

***¿Es posible optimizar la memoria  
desde una perspectiva  
intergeneracional a  
la luz del programa expuesto?***

También hay una parte positiva en este mar de tormentas y oleajes. En la obra genial de Bartlett, pionero de muchos desarrollos de la psicología de la memoria del siglo XX, concluye que *"La memoria y todo el universo de imágenes y palabras que lleva consigo, constituye junto con la adquisición secular de los sentidos y el desarrollo de la imaginación y el pensamiento constructivos, aquello donde a la larga encontramos la evasión más completa de las limitaciones del momento y del lugar presente"* (1995, p. 388).

Vuelve otro filósofo universal a escena (Aristóteles), para lapidar con una frase la síntesis de esta segunda parte, y como corolario de la buena armonía que debe reinar entre los dos mecanismos para el buen funcionamiento mnésico:

*Mi memoria es magnífica para olvidar*

Analizadas las lagunas de la distancia (tiempo, desinterés y conocimiento) y el papel de los terceros (otros procesos: sugestibilidad, creencias o emociones) unas veces en concordia y otras muchas en manifiesta discordia, vamos a la síntesis final. Nuestra memoria es a la par individual y colectiva, y entre ambas existe un permanente fluir de datos, conocimientos e interferencias. Quedaría incompleta la articulación pretendida sin este acto final, donde aparecen en escena todos los actores de la comedia. Prepárese el lector porque viene el final, con un epílogo del autor (con reflexiones) del curso comentado, al que debemos la gestación y embarazo de esta "criatura". Y no olvide que la vida, como éste cuaderno de navegación, sólo se comprende mirando hacia atrás, pero se debe vivir hacia delante.

Pero antes de ese acto final una actividad globalizadora de la segunda parte, para asentar bien los conocimientos en la memoria y evitar, o al menos minimizar, las distorsiones.

## LECTURA RECOMENDADA

Albom, M. (2000). *Martes con mi viejo profesor*. Madrid: Editorial Maeva.

La última lectura recomendada es un poco especial y necesita ciertamente una explicación. Aunque no es específica sobre la memoria y el olvido tiene que ver con ellos, pero también con otros procesos psicológicos que influyen o mediatizan los recuerdos. Tenemos que señalar, además, que es una obra con la que venimos trabajando durante más de un quinquenio desde mi incorporación a la Universidad de la Experiencia en el curso 2000-01. Ha sido en estos cursos un éxito tanto desde el punto de vista cuantitativo, por el número de lectores, como cualitativo, por la satisfacción alcanzada.

La trama es muy sencilla pero muy cautivadora: se recogen las conversaciones entre un alumno (Mich) y su viejo profesor (Morrie) en sus encuentros de los martes, rememorando experiencias vividas, salpicadas sobre un fondo que articula una filosofía sobre la vida, la amistad y el amor. Aunque todo el conjunto es sumamente interesante vamos a seleccionar algunos capítulos que consideramos "imprescindibles". Señalaremos las reflexiones centrales para que el lector las "rumie" y le sirvan de espejo para contrastar sus opiniones o posicionamientos ante ellos. Los cuatro *martes* seleccionados son:

EL SEGUNDO MARTES. *Hablamos del sentimiento de lástima por uno mismo*. "Deploro el modo lento e insidioso en que me estoy muriendo. Pero a continuación, dejo de lamentarme /.../ Me permito un buen llanto si lo necesito. Pero después me concentro en todas las cosas buenas que me quedan en la vida".

EL TERCER MARTES. *Hablamos de los arrepentimientos*. "Esta cultura no te anima a pensar en estas cosas hasta que estás a punto de morirte. Estamos muy absortos en asuntos egocéntricos, en nuestra carrera profesional, en la familia, en tener dinero suficiente, en pagar la hipoteca, en comprarnos un coche nuevo /.../; estamos muy ocupados con billones de actos pequeños que solo sirven para salir adelante. De modo que no adquirimos la costumbre de contemplar nuestras vidas desde fuera y decimos ¿esto es todo? ¿es esto todo lo que quiero? ¿me falta algo?"

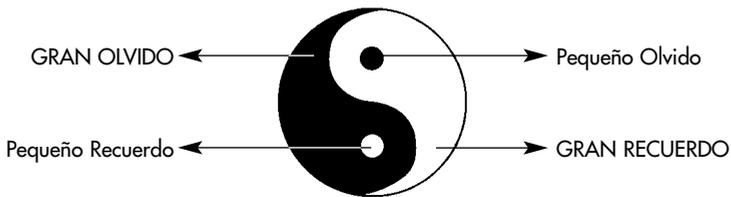
EL SÉPTIMO MARTES. *Hablamos del miedo a la vejez*. "El envejecimiento no es solo decadencia, ¿sabes? Es crecimiento. Es algo más que el factor negativo de que te vas a morir, también es el factor positivo de que *entiendes* que te vas a morir, y de que vives por ello una vida mejor /.../ Si has encontrado un sentido a tu vida, no quieres volverte atrás"

EL NOVENO MARTES. *Hablamos de cómo perdura el amor*. "Una parte del problema, Mich, es la prisa que tiene todo el mundo –dijo Morrie–. Las personas no han encontrado sentidos a sus vidas, por eso corren constantemente buscándola. Piensan en el próximo coche, la próxima casa, el próximo trabajo. Y después descubren que esas cosas están también vacías, y siguen corriendo"

Estas cuatro pinceladas son solo una pequeña muestra de lo que el lector puede encontrar en el libro, una verdadera joya editorial para leer y releer, comentar con otros o reflexionar con uno mismo. Especialmente interesante si lo hace a la luz de la revisión de su identidad, como le proponemos a continuación. ¡Adelante ...y no corra! Sobre todo no practique el autoengaño, ya que cualquier resultado de su mirada introspectiva es ya motivo de sobresaliente o, más bien, Matrícula de Honor: ¡Enhorabuena!

## ACTIVIDAD SUGERIDA: REVISE SU IDENTIDAD

En la obra de Toty de Naverán (2002) titulada "Los olvidos de la memoria. A propósito de la Acupuntura como tratamiento de la Enfermedad de Alzheimer basado en el Código Genético descrito en el /-CHING", se explica el TAO de la memoria como aparece en el siguiente gráfico:



T A O D E M E M O R I A

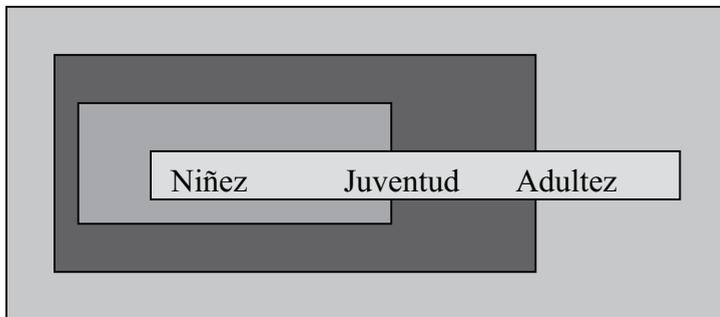
No le vamos a pedir que se someta a una sesión de acupuntura física en la línea del libro sino más bien de "acupuntura mental". Como señala el autor el olvido es el "no-ser" y el recuerdo el "ser". Pues siguiendo la metáfora y a la luz de los capítulos de esta segunda parte debe elaborar una radiografía de su identidad, intentando clarificar los puntos oscuros (olvidos) o contaminados (distorsiones) que no se había planteado antes de las lecturas.

Específicamente, y para guiar de forma ordenada su memoria autobiográfica, le sugerimos reconstruya un libro de su vida críticamente filtrado. Además puede hacerlo por duplicado con eventos cercanos en el tiempo (hasta cinco años atrás) y más alejados del presente (quince o veinte años).

Recuerdos muy fiables		Recuerdos bastante fiables	
Recuerdos poco fiables		Recuerdos nada fiables	

↓

Revise el cuadro a la luz de las lagunas (del tiempo, del desinterés y del conocimiento) y de otras influencias (atribución errónea, sugestibilidad, propensiones y emociones). A partir de éste análisis puede proceder a realizar un cuadro más completo por décadas o etapas vitales:



Esta misma actividad la sugerimos a los universitarios más jóvenes aplicándolos a los conocimientos sobre una determinada parcela (p.e. la Psicología). Se puede construir un mapa conceptual sobre cómo ha ido adquiriendo los conocimientos y elaborando su identidad profesional.

## Epílogo

### DE LA MEMORIA INDIVIDUAL A LA MEMORIA COLECTIVA: VIOLONCHELOS Y ORQUESTAS QUE DESAFINAN

Decía Leon Tolstoi (1828-1910) “mi consejo es que te cases: si encuentras una buena esposa serás feliz, si no, te harás filósofo”. Esta clave de integración positiva puede ser un primer punto del corolario a esta obra. Como estamos convencidos de que, además del debate y la colaboración intergeneracional, es posible que el mensaje de esta experiencia germine en otros contextos y escenarios sociales, reproducimos un relato -enmarcado en la corriente denominada Ecología Emocional- tomado del libro *Aplicate el cuento* (Soler y Conangla, 2004):

#### OFENSAS Y PERDÓN

*Dice una bella leyenda árabe que dos amigos viajaban por el desierto y en un determinado punto del viaje, ambos discutieron. Uno acabó dando al otro una fuerte bofetada. El ofendido, sin decir nada, se agachó y escribió con sus dedos en la arena: “Hoy mi mejor amigo me ha dado una fuerte bofetada en la cara”.*

*Continuaron el trayecto y llegaron a un oasis donde decidieron bañarse. El que había sido abofeteado y herido empezó a ahogarse. El otro se lanzó a salvarlo y evitó que perdiese su vida. Al recuperarse de su posible ahogamiento, tomó un estilete y empezó a grabar unas palabras en una enorme piedra. Al acabar se podía leer: “Hoy mi mejor amigo me ha salvado la vida”. Intrigado su amigo le preguntó:*

*– ¿Por qué cuando te hice daño escribiste en la arena y ahora escribes en una roca?*

*Sonriente el otro respondió:*

*Cuando un gran amigo nos ofende, debemos escribir la ofensa en la arena donde el viento del olvido y del perdón se encargará de borrarla y olvidarla. En cambio cuando un gran amigo nos ayuda o nos ocurre algo grandioso, es preciso grabarlo en la piedra de la memoria del corazón, donde ningún viento de ninguna parte del mundo, podrá borrarlo.*

Como señalan los autores (Jaume Soler y M. Merce Conangla) es una obra dirigida a todas aquellas personas que han escogido ser parte de la solución y no del problema. Desgraciadamente la rumiación y el pecado de persistencia no sólo se produce en la memoria individual sino que también afecta a la memoria colectiva. Y entre ambos existe un paralelismo grande. En una de las novelas de éxito en los últimos años se afirma que *“las palabras con que se envenena el corazón de un hijo, por mezquindaz o por ignorancia, se quedan enquistadas en la memoria y tarde o temprano le queman el alma”* (Ruiz Zafón, p. 97). Y como señalaba Juan Pablo II (2005, p. 27) en sus conversaciones al filo de dos milenios, refiriéndose a la historia de Europa *“He tenido la oportunidad de experimentar personalmente las “ideologías del mal”. Es algo que nunca se borra de la memoria”*.

Pero, ¿Y la memoria colectiva como suma de todas las distorsiones individuales? Volvemos de nuevo a la tesis del inicio sobre la necesidad de la flexibilidad y la tolerancia con respecto a la identidad personal y colectiva. Flexibilidad porque los seis capítulos han demostrado los juegos y devaneos de la memoria y el olvido. Tolerancia porque frente al talibanismo cognitivo, el pensamiento único o las imposiciones de las identidades, es necesario luchar contra el revisionismo histórico. Esta tesis es defendida por filósofos como Nietzsche (1967) donde plantea la necesidad de que el hombre aprende a vivir y que se utilice la historia para ponerla al servicio de la vida. Recuerde el lector lo que le ocurrió al memorioso Funes, pues de alguna forma el paralelismo que establece Nietzsche con la historia es parecido. También Gustavo Bueno expone en el *Catoblepas* (nº 11 de enero de 2003, p. 2) sobre el concepto de *“memoria histórica común”* tres argumentos críticos que reflejan la debilidad del concepto. En primer lugar, señala que el recuerdo de los hechos históricos, igual que la memoria individual, son selectivos y por tanto parciales y partidistas. En segundo lugar, porque el concepto alude a un sujeto abstracto que sería potencialmente capaz de guardar tales hechos, lo cual es falso. Y en tercer lugar, la memoria es autobiográfica y referencial y la historia es una ordenación o reconstrucción de reliquias, por lo tanto es obra del entendimiento y no de la memoria.

Un ejemplo muy reciente de cómo se produce el concierto con instrumentos desafinados se puede ejemplificar en las distorsiones de las citas del discurso del Santo Padre en la Universidad de Ratisbona (Alemania). Lo que dice Benedicto XVI: *"El emperador explica así minuciosamente las razones para las cuales la difusión de la fe mediante la violencia es algo irracional. La violencia está en contraste con la naturaleza de Dios y la naturaleza del alma"*. Cita de un periodista (A. Martiarena) en el periódico *metro directo* del jueves 21 de septiembre de 2006 donde dice que el Papa condenó (inicia la cita) *"la irracionalidad de la difusión de la fe mediante la violencia como ocurre en la yihad"* (guerra santa del Islam). Si una cita de un texto escrito genera estas inexactitudes, con las graves consecuencias que ha traído la polémica en torno a la tergiversación del discurso, ¡que no ocurrirá con las distorsiones de la memoria individual y la colectiva! La memoria es creadora, como señala el filósofo Jose Antonio Marina (1997), pero en su sentido reconstructivo del pasado, no manipuladora del presente.

Recientemente, una amiga de la Facultad me regaló una joya: una edición de 1927 del libro de Th. Ribot *Las enfermedades de la memoria*. Cada vez que lo abro se le cae un pedacito, por eso su lectura tiene el placer de contemplar un tesoro histórico. Bastantes de sus postulados han sido ampliamente superados por la investigación posterior, pero algunas consideraciones se mantienen indelebles con el paso del tiempo. Escribía Ribot en 1882 (fecha del original) que las enfermedades de la memoria pueden hacernos comprender mejor el estado sano. De la misma forma las amputaciones de los recuerdos (amnesias) y las exaltaciones de la memoria o hipermnemias en el plano psicopatológico también tienen su reflejo en el ámbito colectivo.

Y he aludido al regalo (que se hace por el placer del que se regala y no por el mérito del que lo recibe) porque tengo siempre presente el dicho de que los dioses inventaron la escritura para evitar los olvidos de los hombres. Por eso también las *casas de la memoria* (archivos, museos, etc.) deberían ser objeto de respeto y cuidado porque cumplen una función de legitimización histórica del pasado evitando recuperaciones distorsionadas. Resalto lo de histórico, que no mnésico, ya que hemos visto anteriormente que el concepto de memoria histórica es, cuanto menos, discutible. Sin embargo la memoria colectiva sí que tiene más elementos de articulación psico-social, aunque no se puede separar del marco individual. Otro alumno de la Experiencia, Emilio Corona, versificaba estas ideas, en diciembre de 2004, en el trabajo del curso y no encuentro mejor cita para expresarlas:

"Mi memoria falla menos- Pues le he dado vitaminas,  
Píldoras de mnemotecnia- y estímulos a porfía.

Por eso guarda mi mente- Lo que el JOVEN nos decía:  
 La atención y la memoria-Engendran sabiduría  
 Más nos unen los olvidos-Que los recuerdos unían.  
 Has de mirar con respeto-La memoria colectiva  
 No hagas culto del pasado-Olvidar es medicina”.

Traemos a colación, para su reflexión, el recuerdo autobiográfico de Juan Pablo II (2005, p. 198) después del atentado sufrido y su posicionamiento como víctima (recuerdo, olvido y perdón): *“Si me acuerdo de aquel traslado al hospital. Estuve consciente poco tiempo. Tenía sensación de que podía superar aquello. Estaba sufriendo, y esto me daba motivos para tener miedo, pero mantenía una extraña confianza. Dije a Don Stanislaw que perdonara al agresor. Lo que pasó en el hospital, ya no lo recuerdo”*. Todo culto al pasado es un abuso del pasado, pero hay dos ideas muy importantes en torno a los abusos de la memoria bien argumentados por Tedorov (2000). Una primera razón es que ese viaje permanente al pasado nos permite desentendernos del presente (y de los crímenes y de las injusticias) procurando además beneficios de la buena conciencia. Y como segunda motivación estaría el obtener o asegurarse algunos privilegios en el seno de la sociedad. Tener el estatus de víctima abre una “línea de crédito inagotable”. Como concluye este autor *“El culto a la memoria no siempre sirve a la justicia, tampoco es forzosamente favorable para la propia memoria”*.

¿Cuál es la solución si el culto a la memoria y el olvido son fuente de problema? Volvemos a las palabras de Tzuetan Tedorov que finaliza su pequeño ensayo con una propuesta integradora y positiva de futuro: *“Aquellos que, por una u otra razón conocen el horror del pasado tienen el deber de alzar su voz contra otro horror, muy presente, que se desarrolla a unos cientos de kilómetros, incluso a unas decenas de metros de sus hogares. Lejos de seguir siendo prisioneros del pasado, lo habremos puesto, al servicio del presente, como la memoria –y el olvido– se han de poner al servicio de la justicia”* (o.c., p.59). Como entusiasta docente e investigador de la psicología de la memoria me ha parecido obligado reflexionar en éste epílogo de las aportaciones que nuestra ciencia puede aportar para poner un poco de claridad en este revuelto maremagnum de fantasías e imprecisiones terminológicas y prácticas.

Dicho está y ese era el objetivo, aunque como escribe el periodista Enrique Vega en la columna del periódico antes citado *“ante tanto apogeo de la intolerancia, lo mejor será que me calle”*. No me resisto, sin embargo, a una escena final: explica la profesora M<sup>ra</sup> Luisa Alonso Quecuty, una de las pioneras y mayores expertas en Psicología del Testimonio, que los indios shuan utilizan la transmisión oral como única herramienta para conocer su propia his-

toria y así "cuando un narrador finaliza su relato, se aleja de sus oyentes para evitar <preguntas engendradoras de mentiras>, su estrategia para mantener la exactitud de la memoria" (2001, p. 190). Debéramos reflexionar en qué medida nuestro contexto sociocultural imita o intenta perpetuar, de alguna forma, los esquemas de las tribus amazónicas.

Esta obra nació de una experiencia docente y en este diálogo permanezco con el lector, como una continuación de aquellas clases. Comparto la tesis de Joaquín Esteban Ortega (2002, p. 207) cuando afirma, en relación a situaciones de interacción educativa docente/discente, que "el estar situados no es propiamente una disposición afectiva al encuentro, sino un modo propio de ser histórico ineludible, por eso, la pertenencia al mundo, a la memoria, es reconocimiento ético y ontológico, no una aspiración". Esa ha sido la intención, así que, en el acto final de la obra, se baja lentamente el telón.



## BIBLIOGRAFÍA

- Allende, I. (1994). *Paula*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Alonso-Quecuty, M.L. (2001). Memoria y contexto legal: testigos, víctimas y sospechosos recuerdan lo sucedido. En. A.S. Cabaco y M.S. Beato (Coords.), *Psicología de la memoria. Ámbitos aplicados* (pp.171-190). Madrid: Alianza.
- Baddeley, A. (1990). *Su memoria: Cómo conocerla y dominarla*. Madrid: Debate
- Bartlett, F. (1995). *Recordar. Estudio de psicología experimental y social*. Madrid: Alianza.
- Benedicto XVI (2006). *Fe, razón y universidad. Recuerdos y reflexiones*. Discurso de su Santidad en la Universidad de Ratisbona.
- Borges, J.L. (1978) *Ficciones*. Madrid: Alianza.
- Cabaco, A.S. (2002). *Optimización de la memoria*. Madrid: Témpora.
- Cabaco, A.S. y Beato, S. (Coords.). *Psicología de la memoria. Ámbitos aplicados*. Madrid: Alianza.
- Campayo, R. (2004). *Desarrolla una mente prodigiosa*. Madrid: EDAF.
- Candau, J. (2002). *Antropología de la memoria*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Eco, U. (2005). *La misteriosa llama de la reina Loana*. Toledo: Lumen.
- Esteban, J. (2002). *Memoria, hermenéutica y educación*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fernández, A. y Díaz, E. (2001). Memoria y distorsión. En A.S. Cabaco y M.S. Beato (Coords.), *Psicología de la memoria. Ámbitos aplicados* (pp.159-170). Madrid: Alianza.
- Juan Pablo II (2005). *Memoria e identidad*. Madrid: La esfera de los libros.
- Luria, A. (1983). *La mente de un mnemonista*. México: Trillas.
- Naverán, T. (2002). *Los olvidos de la memoria. A propósito de la Acupuntura como tratamiento de la Enfermedad de Alzheimer basado en el Código Genético descrito en el I-CHING*. Madrid: Miraguano Ediciones.
- Nietzsche, F. (1967). *Consideraciones intempestivas*. Madrid: Aguilar.
- Oliverio, A. (2000). *La memoria. El arte de recordar*. Madrid: Alianza.

- Ruiz Zafón, C. (2004). *La sombra del viento*. Barcelona: Planeta.
- Marina, J.A. (1997). La memoria creadora. En J.M. Ruíz-Vargas, *Claves de la memoria* (pp. 33-55). Madrid: Trotta.
- Sartí, J. (2000). *La memoria inútil*. Madrid: Alianza.
- Schacter, D. (1999). *En busca de la memoria. El cerebro, la mente y el pasado*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona:
- Snowdon, D. (2002). *678 monjas y un científico*. Barcelona: Planeta.
- Soler, J. Y Conongla, M. (2004). *Aplicate el cuento. Relatos de ecología emocional*. Barcelona: Amat.
- Todorov, Y. (2000). *Los abusos de la memoria*. Barcelona: Paidós.

## ANEXO. TRABAJOS INTERGENERACIONALES

### UNA VISIÓN INTERGENERACIONAL DE LA MEMORIA

*Ana Jiménez Garijo  
Claudio Cano Peyró  
Dinis Manuel da Palma Faísca  
Juan Antonio de la Fuente Sánchez  
Maria Dolores Calvo Buezas  
Maria Jesús Martín González*



Optimizar la memoria y el aprendizaje

### **Frases para recordar**

**Mañana tengo que ir al medico**  
**El jueves hay fiesta de psicología**  
**El pasillo de la mesa**  
**Teléfono de urgencias**  
**Me voy de Erasmus**  
**El deseo de vivir prolonga la vida**  
**De la codificación a la recuperación**  
**Juan Calvo Fernández**  
**021205**  
**Blancanieves y los 6 enanitos**

La memoria: de la codificación a la recuperación


Optimizar la memoria y el aprendizaje

## 1. Opiniones sobre la memoria

La memoria: de la codificación a la recuperación.

**9-10 años:**

*“La memoria es pensar.”*

*“La memoria es recordar cosas buenas.”*

**12-14 años:**

*“La memoria es como una agenda.”*

*“La memoria es un diario de recuerdos.”*

**24-30 años:**

*“Es la fotografía del pasado; es como el amor que, cada uno, lo recuerda como quiere.”*

*“La memoria es mi cuaderno de apuntes.”*

**60 o + años:**

*“Es como un ordenador que almacena conocimientos.”*

*“Facultad del hombre para vivir.”*


Optimizar la memoria y el aprendizaje

## 2. Metáforas y mitos de la memoria

La memoria: de la codificación a la recuperación.

- La memoria es una cosa
- Existe un secreto para tener buena memoria
- Algunas personas son demasiado jóvenes o mayores para optimizar su memoria
- La memoria es cómo un músculo, que se beneficia con el ejercicio
- El recordar demasiadas cosas puede producir trastorno

Optimizar la memoria y el aprendizaje

### 3. Definiciones de la memoria

Relaciona la memoria con la recopilación del pasado

Relaciona la memoria con el presente

Relaciona la memoria con el futuro, como un alcanzado

La memoria es el tesoro y guardián de las cosas

Es el hecho de que entre los procesos conscientes hay algunos que debe considerarse como efecto ulterior de procesos que transcurrieron anteriormente (ejemplo: sujeto i)

la memoria podría ser considerada como un complicado sistema de procesamiento de la información que opera a través de procesos de almacenamiento, codificación, reconstrucción y recuperación de la información

HOMERO

DORSH

RUIZ-VARGAS (1995)

La memoria: de la codificación a la recuperación

Optimizar la memoria y el aprendizaje

### 4. Tipos de memoria

Memoria sensorial

- Ecoica
- Icónica

Memoria a corto plazo (MCP)

Memoria a largo plazo (MLP)

- Explícita
  - Episódica
  - Semántica
- Implícita

La memoria: de la codificación a la recuperación



La memoria: de la codificación a la recuperación

Optimizar la memoria y el aprendizaje

## 4.1. Memoria sensorial

Es la encargada de responder de forma adaptativa ante situaciones breves.

### Memoria ecoica:

- Permite el almacenamiento temporal de estímulos auditivos.
- Duración inferior a la icónica porque es secuencial.
- Se caracteriza por:
  - ▣ Capacidad ilimitada de información auditiva
  - ▣ Breve duración
  - ▣ Codificación sensorial

### Memoria icónica:

- Es un proceso periférico de persistencia neuronal, relacionada fundamentalmente con las células fotorreceptoras de la retina, que prosigue después de la desaparición del estímulo.
- Permite la continuidad temporal de la percepción visual.
- Se caracteriza por:
  - ▣ Capacidad ilimitada de información visual
  - ▣ Breve duración
  - ▣ Codificación sensorial



La memoria: de la codificación a la recuperación

Optimizar la memoria y el aprendizaje

## 4.2. Memoria a corto plazo

Para Miller (1956) la capacidad de almacenamiento de la MCP es de “ $7 \pm 2$  chunks” de information.

Tiene un tiempo de pervivencia de un material que oscila entre 15 y 20 segundos, pero puede ampliarse por medio del proceso de repetición.  
Codificación predominantemente acústico.

Sus principales procesos de control:

- Mecanismo de recodificación.
- Mecanismo de repetición.

El mecanismo de repetición:

- Evita el olvido.
- Asegura el trasvase de la información a la MLP.

La memoria operativa a corto plazo, indica la capacidad real de almacenamiento físico a corto plazo.

Está constituida por tres sistemas interrelacionados:

- Bucle de repetición: permite mantener una pequeña cantidad de información recirculando.
- Procesador central.
- Componente visó-espacial: funciones semejantes a las del bucle de repetición aunque la información que en él circula no utiliza un código acústico, sino visó-espacial.



La memoria: de la codificación a la recuperación

Optimizar la memoria y el aprendizaje

### 4.3. Memoria a largo plazo

- Tiene una capacidad limitada de almacenamiento de información.
- Es un almacén permanente de información, donde se depositan todos los conocimientos de la vida.
- Tiene un tipo de codificación predominantemente semántico, que posibilita la retención duradera y establecer relaciones significativas de los conocimientos almacenados; y secundariamente acústico.

Sistemas de MLP:

- Memoria explícita:
  - se evalúa con pruebas de memoria intencional (recuerdo y reconocimiento).
  - Exige al sujeto la recuperación consciente de la información.
  - Memoria episódica: tendría que ver con al información de eventos y episodios fijados temporalmente, y las relaciones tempo-espaciales entre estos episodios.
  - Memoria semántica: almacén de conocimientos acerca del significado de las palabras, las relaciones entre los significados, una especie de representación interna del mundo.
- Memoria implícita:
  - se evalúa con pruebas de memoria no-intencional.
  - Pone de manifiesto al sujeto, la influencia de los aprendizajes previos, que no son conscientes, sobre la tarea.

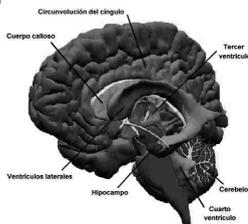
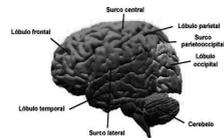


La memoria: de la codificación a la recuperación

Optimizar la memoria y el aprendizaje

### 5. Bases biológicas de la memoria

La memoria nace en las regiones frontales y parahipocampales.



La principal función del hipocampo es la de la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Una lesión en esta zona produce amnesia *anterógrada*, o sea de los acontecimientos ocurridos después de la lesión, afectando así a los recuerdos de hechos específicos, pero no afecta al aprendizaje de nuevas capacidades o habilidades. Por ejemplo, una persona podría aprender a montar en bicicleta después de la lesión, pero no recordaría haber visto nunca una bicicleta.

Optimizar la memoria y el aprendizaje

## 5. Bases biológicas de la memoria

La memoria: de la codificación a la recuperación

Suceso → Percepción → Recuerdo

La información percibida es llevada por el sistema nervioso periférico y central hasta el cerebro

MCP produce pistas para el recuerdo

MLP produce interferencias

Memoria de trabajo (MCP) ayuda en la memorización

Optimizar la memoria y el aprendizaje

## 6. ¿Que es el transcurso del tiempo?

El transcurso del tiempo es el tiempo que media entre el suceso y el recuerdo del mismo.

El transcurso del tiempo no afecta la codificación del suceso, pero sí a la recuperación del mismo.

La curva del olvido es el resultado del transcurso del tiempo.

La velocidad del olvido viene determinada por la naturaleza del suceso, por la existencia de interferencias con sucesos similares, por la carga emocional, por el feedback, por las repeticiones y por otros factores.

Optimizar la memoria y el aprendizaje

7. Efectos del transcurso en la memoria



La memoria: de la codificación a la recuperación

- 1) Olvido incompleto que deja a su paso fragmentos dispersos de la vivencia.
- 2) Imprecisa sensación de que algo resulta familiar.
- 3) Conocimiento general del suceso.
- 4) Pormenores fragmentarios de experiencia.
- 5) Impide que la memoria nos conecte con los pensamientos y sucesos pasados que definen quiénes somos.
- 6) Produce un olvido incompleto que deja a su paso fragmentos dispersos de la vivencia.
- 7) Lleva consigo un cambio gradual de los recuerdos específicos y reproductivos a descripciones reconstructivas y más generales.
- 8) Es generalizado y progresivo, aumenta con la edad.

Optimizar la memoria y el aprendizaje

8. Prevención del transcurso



La memoria: de la codificación a la recuperación

- 1) Uso de claves de recuperación.
- 2) Aprendizaje significativo.
- 3) Personalización del aprendizaje.
- 4) Recuperaciones periódicas.
- 5) Codificación del suceso con indicaciones del ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?
- 6) Organización.
- 7) Conexión de sucesos.
- 8) Uso de imágenes visuales.





La memoria: de la codificación a la recuperación

Optimizar la memoria y el aprendizaje **9. Utilidad del transcurso del tiempo**

**Nuestra memoria es limitada.  
Un sistema que hace que la información  
menos utilizada se torne menos accesible es  
muy funcional.**

**La demanda de una información concreta  
disminuye progresivamente según pasan  
periodos más largos de tiempo desde su  
última utilización.**



La memoria: de la codificación a la recuperación

Optimizar la memoria y el aprendizaje

## 10. Aplicaciones

### Personas mayores:

- ① Usar notas para saber hora y cantidad de medicamentos.
- ② Utilizar agenda.
- ③ Itinerario de ocupaciones diarias. Ejemplo: correos, verduras, ayuntamiento, casa.
- ④ Elegir ruta única hasta familiarizarse con las demás.
- ⑤ Visualizar recuerdos psíquicos y materiales para recordar.
- ⑥ Llamada de teléfono. Cuestionar: ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?
- ⑦ Gafas, llaves, medicamentos, cada uno en el mismo sitio.
- ⑧ Asociación de sucesos como comida-pastillas, misa-ir a ver a los nietos.
- ⑨ Usar puntos de referencia para recordar ciertos recorridos (ir a casa, hospital, supermercado).

Es muy importante en la recuperación y prevención de trastornos de la memoria, la aplicación en instituciones geriátricas, de las técnicas psicoterapéuticas ocupacionales como biblioterapia, terapia cultural y artística, y musicoterapia.

Optimizar la memoria y el aprendizaje **10. Aplicaciones**



La memoria: de la codificación a la recuperación

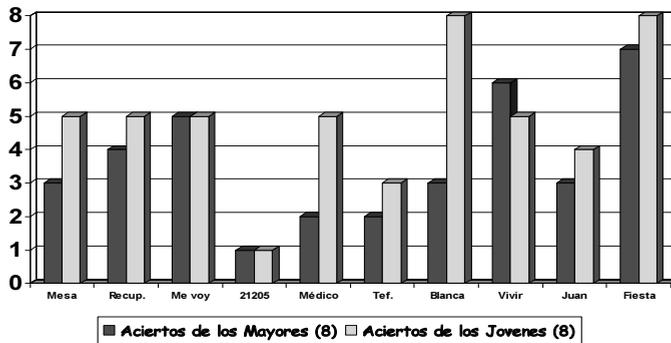
**Jóvenes:**

- ⌚ Usar posits en carpetas para recordar actividades.
- ⌚ Utilizar agenda.
- ⌚ Mapas conceptuales para estudiar materia.
- ⌚ Elaboración de apuntes personales.
- ⌚ Repasos esporádicos de las materias.
- ⌚ Técnica de aprendizaje. Ejemplo: Ebbinghaus, cuestionar: ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?
- ⌚ Horas a dedicar al estudio de cada asignatura para poder ..... aprobar.
- ⌚ Relaciones transversales entre asignaturas a lo largo de la carrera.

Optimizar la memoria y el aprendizaje **11. Resultados (lista)**



La memoria: de la codificación a la recuperación



- Frase 1: Racionalización
- Frase 2: Inestabilidad de los títulos
- Frase 3: Sesgo de edad
- Frase 4: Dificultad
- Frase 5: Sesgo de edad
- Frase 6: Sesgo de edad
- Frase 7: Correcto
- Frase 8: Sin Sesgo de edad
- Frase 9: Nombres propios
- Frase 10: Sesgo de edad



## PREVENIR EL PECADO DE DISTRACTIBILIDAD

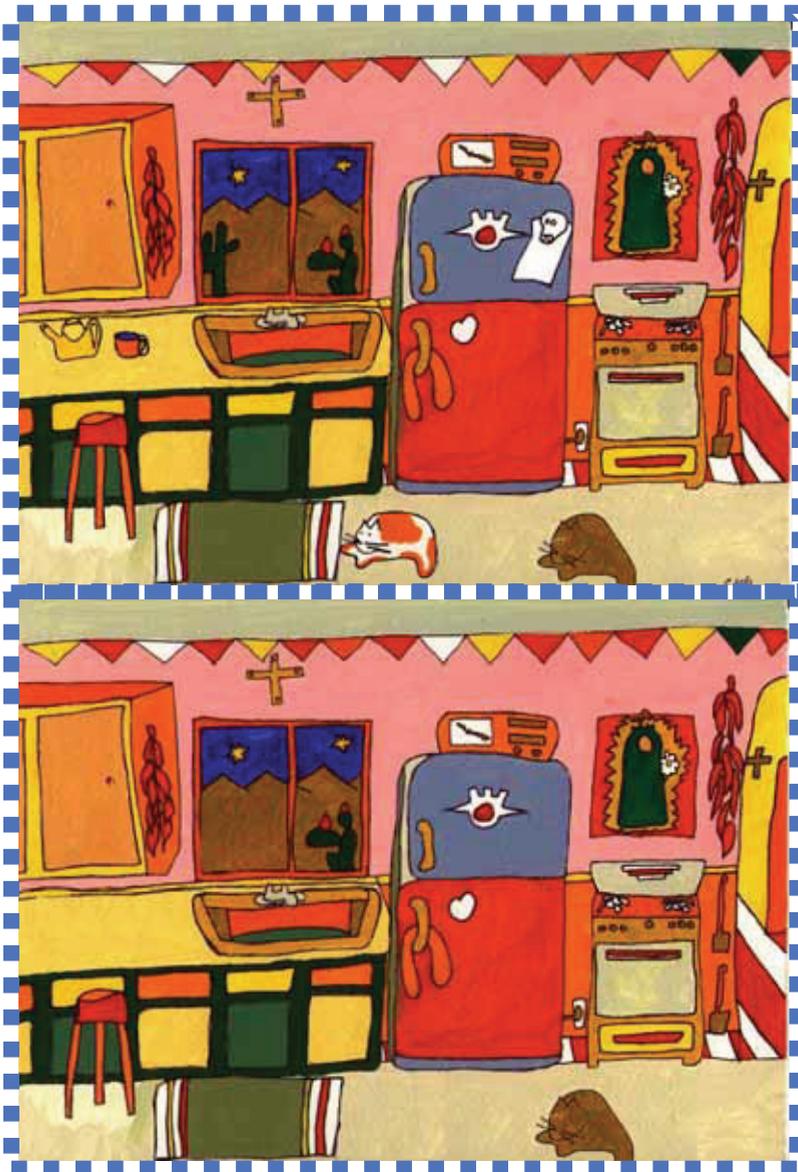
*Marta Rubio Gómez-Cardiñanos  
Cristina Pérez Simón  
Cristina Martínez Bernal  
Rosario Hernández Sánchez  
Carmen Sánchez Gullón  
M<sup>a</sup> Pilar Manzano Mendoza  
M<sup>a</sup> Luisa Manzano Mendoza*

### **Ejercicio 1**

Ante nosotros se nos presenta un ejercicio que consiste en la búsqueda de todas las diferencias existentes entre dos imágenes. La primera imagen esta completa, formada por diversos utensilios y elementos que la imagen inferior no contiene.

Primero observe la imagen de arriba con atención durante unos segundos. A la vez tienda un pañuelo o una hoja sobre el dibujo de abajo con el objetivo de no verlo.

Posteriormente quite la hoja o el pañuelo y colóquela en la imagen de arriba. Ahora observe bien el dibujo e intente encontrar qué es lo que le falta a esta imagen.



**Ejercicio 2**

**SUDOKU**

Debes completar todas las casillas teniendo en cuenta que no pueden coincidir 2 números iguales en la misma fila ni en la misma columna. Cada fila o columna debe contener los nueve números: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9.

		<b>3</b>						
<b>6</b>		<b>1</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>9</b>	
<b>2</b>	<b>9</b>				<b>1</b>			
		<b>7</b>	<b>4</b>					
<b>5</b>	<b>3</b>		<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>		<b>6</b>	<b>1</b>
					<b>5</b>	<b>7</b>		
			<b>9</b>				<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>		<b>6</b>
						<b>1</b>		

### Ejercicio 3

Lea atentamente la siguiente receta de cocina:

#### BROWNIE CON HELADO DE VAINILLA

##### INGREDIENTES

Una tableta de chocolate para postre o fondant  
 220gr. de mantequilla  
 4 huevos  
 220gr. de azúcar  
 70 gr. de harina  
 Nueces  
 Helado de vainilla  
 Nata para montar



##### PREPARACIÓN DE LA RECETA

En una cacerola a fuego lento, fundimos 120 gr. del chocolate fondant con la mantequilla. Y dejamos enfriar. Si lo deseas puedes deshacer primero la mantequilla en el microondas.

En un recipiente aparte ponemos los huevos con la harina y el azúcar. Y mezclamos bien, ya sea con la batidora o a mano. Picamos las nueces que posteriormente añadiremos. La cantidad y el grosor depende de cada gusto. Añadimos el chocolate con la mantequilla (tibio) a la masa de huevos, harina y azúcar. Y mezclamos bien. Añadimos las nueces picadas a la masa y volvemos a mezclar. Untamos bien de mantequilla un molde redondo con bordes altos (no de tarta, ya que tiene los bordes bajos). Vertemos poco a poco la masa en el molde; Una vez que hayamos vertido la totalidad, lo metemos en el horno a 180°, durante 30 minutos. Dependiendo del horno puede variar el tiempo, verificamos la cocción con la punta de un cuchillo o similar, tiene que salir limpio y seco de la masa.

Una vez transcurridos los 30 minutos, lo sacamos del horno y una vez frío lo desmoldamos.

Para realizar la salsa de chocolate, se funde el resto de la tableta de chocolate mezclándola con 5 cucharadas de leche, para que no sea muy espesa.

##### PRESENTACIÓN

Se corta un trozo de brownie y se ponen dos bolas de helado de vainilla encima. Se añade salsa caliente de chocolate sobre el helado. Se adorna con nata montada. Se puede acompañar de una nueces peladas.

\*Ahora el ejercicio consiste en coger lápiz y papel e intentar recordar el máximo número de ingredientes.

## Ejercicio 4

A continuación se presenta un texto sin signos de puntuación:

“Dejo mis bienes a mi sobrino Juan no a mi hermano Luis tampoco jamás se pagará la cuenta al sastre nunca de ningún modo para los jesuitas todo lo dicho es mi deseo”

\* ¿Qué interpretación haría usted? ¿Quién es el beneficiario de la herencia?



Dejo mis bienes a mi sobrino Juan. No a mi hermano Luis, tampoco jamás se pagará la cuenta al sastre. De ningún modo para los Jesuitas. Todo lo dicho es mi deseo.

Dejo mis bienes, a mi sobrino Juan no, a mi hermano Luis. Tampoco jamás se pagará la cuenta al sastre. De ningún modo para los Jesuitas. Todo lo dicho es mi deseo.



Dejo mis bienes, a mi sobrino Juan no, a mi hermano Luis tampoco jamás. Se pagará la cuenta al sastre. De ningún modo para los Jesuitas. Todo lo dicho es mi deseo.



Dejo mis bienes, a mi sobrino Juan no, a mi hermano Luis tampoco. Jamás se pagará la cuenta al sastre, de ningún modo. Para los Jesuitas todo lo dicho. Es mi deseo.







Algunos de los materiales utilizados han sido tomados de:

- [www.laandaluza.com](http://www.laandaluza.com)
- [www.cocinalo.com](http://www.cocinalo.com)

## REFLEXIÓN 1: Y SIN EMBARGO FUNCIONA

Catalina GÓMEZ SÁNCHEZ  
*Antigua Alumna Universidad de la Experiencia  
 Universidad Pontificia*

Comunico mis experiencias y lo que a mí me sirve:

Para recordar los nombres de las personas, las asocio a los nombres de mi entorno, por ejemplo cuando conocí al profesor por primera vez, enseguida asocié su primer apellido a mi segundo "Sánchez", le añadí Cabaco, si no me acuerdo de uno, me acuerdo del otro.

Para recordar todo lo de uso cotidiano, o mejor es siempre ponerlo en el mismo sitio: las llaves, el monedero, la lista de las cosas que vayamos a comprar, es muy fácil hacerla y luego dejarla en casa, por lo menos a mí me pasa. Si lo cambiamos de sitio estaremos siempre buscando, es una de las primeras cosas que aprendí en las clases de optimización de la memoria.

A mi edad, como necesitamos medicinas, tengo una libreta pequeña donde voy apuntando todo lo que tengo que tomar, que cantidad y a qué horas, que es muy importante.

Para recordar lo del día anterior, voy pasando la película de lo que hice, los sitios donde estuve, con quien hablé; para mí da resultado.

¿Por qué no probar a ejercitar la memoria? En una clase nos decía el profesor, a veces una palabra puede sacar a la luz los recuerdos que creíamos olvidados. Y eso es lo que pretendo ejemplificar.

### Las lagunas de la distancia

Son cosas que no se olvidan, que se quedan ahí guardadas, es una laguna de la distancia. Está cerrada, se abre cuando se enciende la luz de la palabra; se le hace un pequeño agujero, y de esa laguna empiezan a surgir los recuerdos. Como un caballo desbocado, quieren salir todos juntos.

Mi laguna fue muy larga, ¡43 años! Estuve en Logroño una temporada. Me hablaron de una señora de Salamanca que daba clase de bordado en hilo, muy de nuestra tierra. Acompañé a Carmen la vecina y amiga de casa, y fui a conocer a la señora de Salamanca. Venían dos señoras, y me dijo: ¡ahí viene!. Su cara para mí no era desconocida ¡pero donde colocaba yo a esa persona!

Nos saludamos, y en nuestra conversación fue Estrella (que así se llama), la que dijo: no soy de Salamanca, soy de Béjar. Contesté que yo también. Comentó que trabajó en García y Cascón, y le dije que yo también. Fuimos compañeras de trabajo.

De este cruce de palabras surgieron mis recuerdos rápidamente como si estuvieran esperando el mecanismo para ponerse en marcha. Por entonces yo

tenía 22 años, ella 14 ó 15. Cuando ella entró, yo ya llevaba unos cuantos años, desde los 14. Era mi niña, y cuando nos veía a mi marido y a mi (entonces éramos novios) dejaba a sus amigas y se venía con nosotros.

La laguna de sus recuerdos era demasiado grande, su mente se quedó en blanco; cuanto más le decía, peor, no recordaba nada. El momento para mi era algo embarazoso. De las 30 señoras más o menos que formaban el grupo sólo me conocía Carmen. Deje pasar un ratito, ella seguía dando clase, pasado un tiempo, me preguntó ¿con quién te casaste? ¡con Vicente, contesté!

Me miró y me dijo ¡Vicente y Cata (así me llamaba)! dio un pequeño grito, nos volvimos hacia ella y estaba llorando; yo la abracé. Me figuraba que estaban pasando por su cabeza en aquellos momentos; se le agolparon tantos recuerdos, que no era capaz de decir una sola palabra. Tantos y tantos recuerdos salieron de las lagunas del tiempo.

No esperó al día siguiente para ir a ver a Vicente, y a mi hija, que es la que vive allí. A la alegría de nuestro encuentro vino otra pena: conocimos a su marido, pasamos la tarde del domingo con ellos, hicimos planes para que ellos fueran de pesca. Mi marido había encontrado un amigo. Fue una tarde de recuerdos, estuvieron bloqueados por la distancia.

Esto fue un domingo, el siguiente murió su marido, y para todos fue un golpe muy fuerte. Desde esos momentos nuestra amistad es más fuerte si cabe. Desde que salimos de Béjar nuestros caminos fueron en distintas direcciones ¡no existía el teléfono, como ahora! ¡distancia en el tiempo! Yo diría distancia de bloqueo, no de desinterés.

## REFLEXIÓN 2: ANTE LOS NUBARRONES DEL OLVIDO

Pepita CARRETO ALBURQUERQUE  
*Antigua Alumna Universidad de la Experiencia  
Universidad Pontificia de Salamanca*

En el año 1995, mi madre tenía 92 años, no gozaba de buena salud. Fue operada de cálculos en la vesícula, de úlcera de estómago, de desprendimiento de retina (perdió la visión) y padeció tres anginas de pecho.

Todo esto no impidió que su mente fuera clara. Le gustaba mucho que fueran a verla familiares y amigos. Participaba en las conversaciones como los demás; lo mismo si hablaban de temas sociales, como familiares. Siempre sabía darnos su opinión sobre el tema que se tratara.

Ese año, sufrió una tercera angina de pecho. Estando en urgencias en el Clínico, al hacerle una extracción de sangre en la arteria de una mano, no le resultó nada fácil a la enfermera y en ese momento se rompió la tranquilidad de la enferma y de todos: Mi madre empezó a desvariar, a no obedecer, a

querer salir de la cama. En ocasiones no sabía quien era, ni dónde estaba, ni tampoco conocía a quienes estábamos allí. Perdió la memoria y la razón.

Nos la mandaron para casa en cuanto mejoró medianamente de la angina. Tuvimos dos años de sufrimiento tanto para ella, como para nosotros. No dormía, se levantaba por las noches, algunas hasta 32 veces seguidas (las contamos). No sabíamos que hacer. Su médico de cabecera le recetó todo lo que él sabía para que pudiese descansar. Nada le hacía efecto.

Nos recomendó que fuésemos a un Neuropsiquiatra. Fuimos a la Dra. Inés Caballero a su casa, tomó interés y después de estudiar su caso nos dijo que se podía conseguir algo. Tendríamos que estar muy pendientes de su reacción a los medicamentos y comunicárselo todos los días por teléfono.

Todos los días la teníamos entretenida con juegos varios: parchis, domino, cartas, etc. Pero los juegos no se hacían como se solían hacer, no tenía capacidad para ello.

En el parchis, las fichas andaban lo mismo en el cubilete como en el tablero, y lo mismo los dados. Después los recogíamos, los poníamos de nuevo y así se dejaba pasar el tiempo.

El domino y las cartas se extendían por la mesa; unas veces las dábamos la vuelta, otras las cogíamos para ver cuál teníamos más, etc. Con esto también pasaba el tiempo bastante bien.

Otras veces nos poníamos a partir revistas y periódicos. Le decíamos que los teníamos que meter partiditas, muy pequeñitas en las bolsas de basura porque así lo decía el Sr. Alcalde (ella lo creía) y nos decía que las hacía más pequeñas para que no nos regañe.

Así con estas estrategias de atención, amor y comprensión y paciencia tuvimos la alegría de verla recuperada un año antes de su muerte.

Murió en 1998 de un infarto cerebral.

Alegría en la desesperanza, ésta fue la clave para su recuperación.

*"Jamás desesperes en medio de las más sombrías aflicciones de tu vida, pues de las nubes más negras cae un agua limpia y fecundante"* (Proverbio chino)

*"La adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubiesen permanecido dormidos"* (Horacio).

*"Haríamos muchas más cosas si creyéramos que son muchos menos los imposibles"* (Malesherbes).

### REFLEXIÓN 3: DIÁLOGO INTERGENERACIONAL

Cristina Ana ORTIZ DE URBINA HIDALGO  
*Alumna 3º Psicología (UPSA)*

Querido hijo:

El día que me veas mayor y ya no sea yo mismo, ten paciencia e intenta entenderme. Cuando, comiendo me ensucie; cuando no pueda vestirme; recuerda y ten paciencia, por las horas que pase enseñándote a ti a vestirme y a comer. Si, cuando hablo contigo, repito las mismas cosas, mil y una veces, no me interrumpas, escúchame.

Cuando eras pequeño, a la hora de dormir, te tuve que contar mil y una veces el mismo cuento hasta que te entraba sueño. No me avergüences cuando no quiera ducharme, ni me riñas. Recuerda cuando te tenía que perseguir para bañarte y las mil excusas que inventabas para no hacerlo.

Cuando veas mi ignorancia sobre las nuevas tecnologías, te pido que me des el tiempo necesario para intentar aprenderlas y no me mires con tu sonrisa burlona. Muchas cosas son producto del esfuerzo y la perseverancia de los dos.

Si en algún momento pierdo la memoria o el hilo de nuestra conversación, dame el tiempo necesario para recordar. Si no puedo hacerlo, no te pongas nervioso, seguramente lo más importante no era mi conversación y lo único que quería era estar contigo y que me escucharas.

Cuando mis piernas cansadas no me dejen andar... dame tu mano amiga que me ayude a dar los pasos, de la misma manera en que yo lo hice cuando tu iniciabas tu caminar por la vida.

Intenta entender que a mi edad, ya no se vive, sino que se sobrevive. Compréndeme y apóyame como yo lo hice cuando tú empezaste a vivir. Ayúdame a acabar mi camino con paciencia y amor. Yo te pagaré con una sonrisa y un inmenso amor.

