

¿NOS ENGAÑA LA MEMORIA?

La memoria del corazón elimina los malos recuerdos y magnifica los buenos, y gracias a ese artificio, logramos sobrellevar el pasado. (Gabriel García Márquez, escritor)

En general, estamos convencidos de que la percepción que tenemos del mundo externo es la correcta, pero esa percepción y consecuentemente los recuerdos, está sesgada por la interpretación que cada uno haga. La mente se relaciona con el significado que le atribuye a los recuerdos

Cómo influye el estado de ánimo

Según el psicólogo G. Bower, una emoción es como una habitación de una biblioteca en la cual guardamos los archivos de los recuerdos. Recuperamos mejor estos archivos si volvemos a esta habitación emocional

Lo que aprendemos en un estado que puede ser alegre o triste a veces se puede recordar con más facilidad cuando se vuelve a estar en ese estado, un fenómeno que se denomina *memoria dependiente del estado*.

Sin embargo, lo más sorprendente es cómo los estados de ánimo afectan a los recuerdos. Por ejemplo, cuando estamos deprimidos nuestros recuerdos se vuelven más tristes porque se remiten a asociaciones más tristes que luego utilizamos para explicar nuestro estado de ánimo actual. En cambio, cuando estamos felices se recuerdan más acontecimientos felices y por lo tanto, se ve el mundo desde una perspectiva optimista. Parece, pues, que asociamos acontecimientos positivos o negativos con sus respectivas emociones, que se convierten en claves para su recuperación. Por eso, en cierto modo, poseemos una memoria congruente con el estado de ánimo.

Efectos de la información errónea

Otro fenómeno asociado a los recuerdos son los efectos que provoca una información errónea sobre un suceso.

En un experimento clásico sobre este tipo de información, se les exhibió a un grupo de personas una película de un accidente de tráfico y luego se les preguntó qué habían visto. A los que se les preguntó: ¿a qué velocidad iban los coches cuando se *estrellaron*? Estimaron una velocidad mucho mayor que a los que se les preguntó: ¿a qué velocidad iban los coches cuando *chocaron*? Una semana después los investigadores les preguntaron a los participantes si recordaban haber visto algún cristal roto. Aquellos que fueron interrogados con la palabra *estrellaron* tuvieron el doble de probabilidades de contestar que habían visto cristales rotos. En realidad en la película no aparecían cristales rotos.

A medida que el recuerdo de un suceso se desvanece después de un tiempo, inyección de información errónea causa un mayor efecto. Con facilidad, las personas forman y creen en determinados recuerdos falsos, un fenómeno que nos lleva a preguntarnos acerca de la precisión de los recuerdos de algunos testigos oculares

Además, cuando volvemos a contar una experiencia, llenamos los vacíos de la memoria con suposiciones y conjeturas verosímiles. Después de repetir muchas veces la historia, a menudo recordamos los detalles, que ahora han sido absorbidos en nuestros recuerdos, como si realmente estuviéramos observándolos.

Por ello, los profesionales de la psicología forense comienzan a cuestionarse la validez de los testigos de un juicio y algo similar ocurre con las decisiones de los jurados. El viejo dicho "cuatro ojos ven más que dos" debería confirmar que la decisión de un jurado es más imparcial que la de un juez, pero las investigaciones evidencian que las emociones colectivas son contagiosas y, por tanto no garantizan la veracidad.

El fenómeno de *déjà vu* (*ya visto*)

Un aspecto también estudiado en el proceso de la memoria es de *déjà vu*. Denominado así por la fuerte sensación de haber vivido la misma experiencia antes. Investigadores de la Universidad de Colorado aseveran que existe una relación entre los fenómenos de *déjà vu* y la memoria de reconocimiento. La memoria de reconocimiento es aquella que nos permite percatarnos e interconectar las experiencias que vivimos. Gracias a ella somos capaces de catalogar las experiencias como nuevas o experimentadas con antelación, nos es posible reconocer a un amigo o recordar una canción. Durante una experiencia de *déjà vu* estamos convencidos de que vivimos la situación pero no recordamos cuando o por qué. Lo que ocurre es que una situación parece conocida cuando es similar, en parte, a acontecimientos diversos.

Puesto que un recuerdo es una construcción personal de la situación, a veces, no podemos estar seguros de si es real, por mucho que lo parezca. Además, el recuerdo, sea verdadero o falso puede ser emocionalmente perturbador. Por lo que podemos concluir que sinceridad no siempre es sinónimo de realidad.