

redes

Título: "Los siete pecados de la memoria" – emisión 9 (22/06/2008, 02:30 hs) – temporada 12

Entrevista de Eduard Punset con Daniel Schacter, profesor de psicología de la U. de Harvard y especialista en memoria y neuropsicología y autor del libro [Los siete pecados de la memoria](#). Barcelona, mayo de 2008.

Vídeo del programa: <http://www.smartplanet.es/redesblog/?p=71>

Eduard Punset:

Sin memoria, por supuesto, no hay pasado. ¡Pero sin memoria tampoco hay vida! Y, como veremos a lo largo de este programa, ahora resulta que sin memoria tampoco hay futuro, que cuando recordamos, o cuando imaginamos lo que viene, se activan partes muy parecidas del cerebro. Y, sin embargo, siendo tan importante, ¡qué poco sabemos en la calle de cómo funciona la memoria! Yo mismo, por ejemplo, estaba absolutamente convencido hasta hace muy poco tiempo de que los nombres estaban en un lugar determinado del cerebro y, si una vez quería yo recordar a 'Javier' o 'María' y me bajaba 'Leonor' o 'Antonio' en lugar de los otros dos, me decía: «bueno, oye, están tan juntos en la misma zona que da igual, es normal que baje uno en lugar del otro de vez en cuando».

Realmente estábamos convencidos de que los recuerdos de los nombres, por ejemplo, estaban en el mismo lugar del cerebro. Y ahora llegas tú y dices que no, que no es en absoluto como creíamos. ¿Cómo es, entonces?

Daniel Schacter:

Cuando observamos el cerebro, ciertamente resulta difícil encontrar un único lugar en el que se aloje un recuerdo concreto, como el recuerdo de una experiencia pasada. Ahora sabemos que hay regiones cerebrales que son importantes para el almacenamiento de cierto tipo de información. Sin embargo, el recuerdo de una experiencia concreta se compone de fragmentos de información que se guardan en lugares distintos del cerebro y, cuando recordamos, cuando tenemos la experiencia de rememorar el pasado, lo que sucede es que estos pedacitos de información vuelven a unirse desde las diferentes partes del cerebro.

Y cuando evocamos una experiencia del pasado, miramos atrás y recordamos las vacaciones del verano pasado, cuando nos acordamos de que fuimos a un concierto, de la música que sonaba, y del aspecto que tenía todo, lo que probablemente sucede es que hay partes de nuestro cerebro visual, y partes de nuestro cerebro auditivo que se activan. Y el hipocampo ayuda a reunificar estos fragmentos de información. Entonces, todas las piezas vuelven a unirse, y es lo que experimentamos como recuerdo.

redes

Título: "Los siete pecados de la memoria" – emisión 9 (22/06/2008, 02:30 hs) – temporada 12

Eduard Punset:

¡Es fantástico! Una cosa que me fascina de tus últimas investigaciones y libros, y que creo que supone una gran contribución, es que dices que cuidado, que existe una especie de conexión íntima entre recordar el pasado e imaginar el futuro...

Daniel Schacter:

Exacto.

Eduard Punset:

De hecho, tienes una fotografía genial en la que se ve cómo se activan las mismas partes del cerebro al recordar el pasado o al imaginar lo que se hará en el futuro. ¡Es fantástico! ¿Qué significa, en realidad?

Daniel Schacter:

Pues bien, se trata de una pregunta muy interesante, ¡estos descubrimientos de nuestra investigación son apasionantes! Tienes razón: si se realiza un experimento sencillo en el que se le pide a alguien que recuerde, por ejemplo, una experiencia que ha tenido en el pasado que implique una mesa, y luego imagine una experiencia que pueda tener en los próximos días o semanas que también implique una mesa, veremos que se activan muchas regiones cerebrales similares en ambos casos, y en la misma medida. Y las imágenes que reflejan la actividad cerebral serán muy, muy parecidas. Es importante recalcar que esta actividad también incluye el hipocampo, que como ya hemos dicho, se activa para reunificar los elementos que constituyen la memoria. También se activa al imaginar algo que no ha pasado pero que puede suceder... Y surgen consecuencias muy interesantes del hecho de que utilicemos el hipocampo y otras partes del cerebro de un modo similar para recordar, y para imaginar.

Eduard Punset:

Para imaginar... Veamos ahora los fallos de la memoria, una parte esencial de tu libro [*Los siete pecados de la memoria*](#). Haces una división y dices que tres de estos pecados son omisiones. El resto son comisiones, como al cometer suicidio... cometemos el error que hará que olvidemos las cosas. ¿Por qué no se lo explicas todo un poco mejor a nuestros telespectadores?

Daniel Schacter:

Claro. Hablemos primero sobre lo que llamo «los pecados de omisión». Básicamente se trata de tipos distintos de olvidos, de maneras diferentes de olvidar. Y sí, he sugerido que hay tres tipos principales, al primero de los cuales denomino «transitoriedad», y tiene que ver con algo que todos conocemos en nuestra vida cotidiana, que es que, por lo general, los recuerdos tienden a debilitarse con el tiempo. Son transitorios, efímeros. La transitoriedad, por ejemplo,

redes

Título: "Los siete pecados de la memoria" – emisión 9 (22/06/2008, 02:30 hs) – temporada 12

se refiere al hecho de que recordarás menos partes de esta conversación de aquí a un año. Alguna información se desvanecerá con el paso del tiempo.

Hay un segundo tipo de olvido que llamo «distractibilidad», que es diferente de la transitoriedad. Esto es cuando olvidamos, por ejemplo, dónde hemos dejado las gafas. Normalmente, ponemos las gafas en cualquier sitio sin prestar atención a lo que hacemos... y si no prestamos atención a lo que hacemos en el momento de hacerlo, nunca llega a la memoria de una manera que permita almacenar. Por eso lo llamo distractibilidad, y también puede pasar, de hecho, en el momento de recordar.

Un tercer tipo de olvido es lo que denomino «bloqueo». Esto se refiere a que, a veces, podemos tener información almacenada en la memoria, podemos estar prestando atención, podemos estar intentando recordar, pero sin embargo, no nos sale.

Eduard Punset:

Sí.

Daniel Schacter:

...a menudo nos pasa con los nombres de la gente. Es esta sensación de tener algo en la punta de la lengua.... Somos conscientes de que sabemos algo, sabemos que está ahí, pero no podemos acceder a ello. Lo llamo bloqueo, y es un tercer tipo de olvido.

Eduard Punset:

Y no significa que odiamos o no queramos a la persona...

Daniel Schacter:

¡No significa eso en absoluto!

La importancia de poder olvidar

Eduard Punset:

Una cosa que dices sobre esto de recordar u olvidar las cosas es que no solamente es importante retener recuerdos, sino también olvidar. Es decir, es necesario olvidar algunas cosas para poder seguir adelante.

Daniel Schacter:

Exacto. Es una de las cuestiones importantes que hay que mencionar sobre los «pecados» de la memoria; y los llamo pecados porque solemos percibirlos negativamente, pero también tienen una parte positiva, adaptativa, como acabas de decir. No sería deseable tener un sistema

redes

Título: "Los siete pecados de la memoria" – emisión 9 (22/06/2008, 02:30 hs) – temporada 12

de memoria que mantuviera absolutamente todos los fragmentos de información trivial. ¡Tenemos que olvidar ciertas cosas para hacer espacio a las cosas importantes!

Eduard Punset:

Sí, y no solamente olvidar... a veces bromeo con mis nietas y les pregunto: «¿qué habéis desaprendido hoy en la escuela?» en lugar de «¿qué habéis aprendido?», porque creo que a veces es más importante desaprender que aprender, ¿verdad?

Daniel Schacter:

Sí, y esto también nos ayuda a entender algunos tipos de errores de la memoria. Por ejemplo, un pecado de comisión se produce cuando cometemos un error a la hora de recordar. Y a uno de ellos lo llamo «atribución errónea». Este error se produce cuando recordamos algún aspecto de un acontecimiento correctamente, pero recordamos su fuente incorrectamente. Por ejemplo, un caso destacado tiene que ver con la mala identificación de un testigo presencial, e implicó a un psicólogo llamado Donald Thomson, que también estudia la memoria. Se le acusó de violación por culpa del recuerdo de una testigo ocular, una mujer a la que habían violado brutalmente. ¡Ella recordaba su cara con tantos detalles que la policía fue a por él y se le acusó de violación! Pero él dijo: «¿Qué por qué no puedo haber cometido esta violación de ninguna manera? Pues porque mientras violaban a la mujer, yo estaba concediendo una entrevista en televisión sobre, mira por donde, la memoria y las distorsiones de la memoria, ¡no pude ser yo!». Y resultó que la mujer había estado mirando el programa, y recordaba su cara de la televisión pero la atribuyó –erróneamente- al violador. Este es un ejemplo bastante extremo de atribución errónea, pero todos cometemos este tipo de error alguna vez. ¡De hecho, podría hacer que cometieras un error de atribución errónea en los próximos minutos!

Eduard Punset:

¿Sí?

Daniel Schacter:

Si te prestas a participar...

Eduard Punset:

¡Claro que sí! ¿Por qué no lo intentamos?

Daniel Schacter:

Muy bien, intentémoslo.

redes

Título: "Los siete pecados de la memoria" – emisión 9 (22/06/2008, 02:30 hs) – temporada 12

Eduard Punset:

Genial, hagámoslo.

Daniel Schacter:

Pues ahora te voy a leer una lista de palabras, ¿de acuerdo? Diré las palabras y quiero que te esfuerces en recordarlas. Y luego te haré una prueba y veremos lo que pasa...

Eduard Punset:

¡De acuerdo!

Daniel Schacter:

Ahí van las palabras: «caramelo, ácido, azúcar, amargo, bueno, sabor, diente, agradable, miel, refresco, chocolate, duro, pastel, comer, tarta».

Eduard Punset:

Muy bien, creo que lo recuerdo, sí.

Daniel Schacter:

¿De acuerdo? Ésa es nuestra lista, y ahora...

Eduard Punset:

Todas son palabras preciosas, sí.

Daniel Schacter:

Te acabo de dar una lista de quince palabras. Te podría pedir que intentaras repetirlas, pero no lo haré. En lugar de eso, lo que haré es hacerte una prueba, ¿vale? Yo te diré una palabra, y quiero que me digas si recuerdas esa palabra de la lista anterior. ¿De acuerdo?

Eduard Punset:

De acuerdo.

Daniel Schacter:

Simplemente intenta decirme si estaba o no en la lista. Pues la primera palabra por la que quiero preguntarte es «sabor». ¿Es una de las palabras de la lista?

redes

Título: "Los siete pecados de la memoria" – emisión 9 (22/06/2008, 02:30 hs) – temporada 12

Eduard Punset:

Creo que no.

Daniel Schacter:

Crees que no...

Eduard Punset:

No. Todo lo que has dicho tenía que ver con el sabor, pero no has mencionado el término explícitamente.

Daniel Schacter:

Pues... en realidad sí que he dicho la palabra «sabor».

Eduard Punset:

¿De verdad?

Daniel Schacter:

Sí, lo dije. Así que ésa la tienes mal. Veamos otra...

Eduard Punset:

Vaya, me equivoqué.

Daniel Schacter:

¿Qué tal «punto»? ¿Es una de las palabras que he dicho?

Eduard Punset:

¡No!

Daniel Schacter:

¿No?

Eduard Punset:

No.

Daniel Schacter:

¿Estás seguro?

redes

Título: "Los siete pecados de la memoria" – emisión 9 (22/06/2008, 02:30 hs) – temporada 12

Eduard Punset:

Estoy seguro.

Daniel Schacter:

Tienes razón... ésa no la dije. Ahora «dulce». ¿Es una de las palabras de la lista?

Eduard Punset:

Sí. Creo que sí.

Daniel Schacter:

¿Estás seguro?

Eduard Punset:

Bastante seguro.

Daniel Schacter:

Pues «dulce» no es ninguna de las palabras que he dicho. Acabas de demostrar un error clásico de atribución errónea, porque todas las palabras que he dicho estaban relacionadas con «dulce», sabías que tenían que ver con algo como dulce, como el sabor... no estabas seguro de qué. «Sabor» figuraba; «dulce», no. ¡Pero tú has recordado «dulce»! Pues bien, hay varios motivos por los que sucede este error, y todos tenemos tendencia a cometerlo. Un motivo es que, a veces, recordamos el sentido o significado general de una experiencia. Tú recordabas que todas las palabras tenían que ver con el sabor y con algo dulce, pero no recordabas todos los detalles. Se trata de un aspecto positivo de la memoria; podemos recordar la esencia de lo que sucede.

Hay algo relacionado con esta atribución errónea, que yo denomino «sugestionabilidad». Se trata de otro de los errores de comisión. En este caso, simplemente le sugerimos algo a alguien que podría haber pasado, incluso si no pasó, y muchas personas llegan a creer a través de la imaginación que sí que ocurrió. Nuevamente, esto es muy importante en situaciones de testigos oculares, donde se realiza un interrogatorio para sugestionarlos, y se intenta influir en ellos de un modo planeado para que lleguen a creer que pasó algo concreto... y a menudo lo hacen, aunque no sea cierto!

redes

Título: "Los siete pecados de la memoria" – emisión 9 (22/06/2008, 02:30 hs) – temporada 12

Eduard Punset:

Esto depende mucho de las convicciones, ¿no? A veces pienso que muchas personas toman decisiones, no en función de lo que ven, de lo que es bueno o malo, sino en función de lo que creen, de sus convicciones.

Daniel Schacter:

Es verdad: esto también tiene un papel muy importante en la memoria. De hecho, está muy relacionado con el siguiente pecado de comisión, que yo llamo «sesgo».

Eduard Punset:

Sesgo.

Daniel Schacter:

Sesgo retrospectivo. Esto se refiere a que los recuerdos a menudo están influenciados y distorsionados por nuestros conocimientos, sentimientos y creencias actuales. De nuevo, no es que simplemente desenterremos algo que sucedió en el pasado de una manera totalmente neutral, sino que a veces lo que sabemos, creemos y sentimos en el presente afecta a nuestras evocaciones de lo que creemos que sucedió en el pasado. Ha quedado claro en nuestras investigaciones.

Eduard Punset:

Probablemente muchas conductas dogmáticas y crueles, o incluso terroristas, tienen que ver con esta capacidad que mencionas, ¿no?

Daniel Schacter:

¡Creo que probablemente sí! Porque si tus creencias te hacen distorsionar el pasado para adecuarlo a lo que crees, entonces esas creencias se acaban reforzando y se vuelven mucho más fuertes.

Eduard Punset:

Es difícil entender cómo se las arregla la gente para vivir sin saber todas estas cosas... ¿no?

Daniel Schacter:

Bueno, sí, en el caso de la memoria, entender la memoria es importante no solamente para comprender nuestras vidas, sino también, por ejemplo, para casos como el que hemos comentado antes de los recuerdos de los testigos oculares; donde es fundamental entender si sus recuerdos son exactos o no lo son, ¡porque un recuerdo impreciso de un testigo ocular puede provocar que personas inocentes vayan a la cárcel!

redes

Título: "Los siete pecados de la memoria" – emisión 9 (22/06/2008, 02:30 hs) – temporada 12

Eduard Punset:

Dan, después de tantos años estudiando tan profundamente la memoria, ¿te fías más o menos de la memoria que hace 30 años?

Daniel Schacter:

¡Vaya! ¡Buena pregunta! Pues depende... creo que confío mucho menos en la memoria para los detalles concretos de lo que sucedió hace mucho tiempo. Ahí es donde creo que está a menudo la vulnerabilidad de la memoria: en recordar detalles concretos, y especialmente las circunstancias en las que sucedió una experiencia. Pero también creo que la memoria funciona muy bien a la hora de recordar el significado general de nuestra experiencia, el sentido general de lo que nos ha pasado. Por tanto, me parece que la memoria funciona muy bien a la hora de conservar el sentido general, la esencia, la importancia de lo acontecido, aunque no sea tan fiable como nos gustaría a la hora de conservar todos los detalles concretos.

Eduard Punset:

Teniendo en cuenta lo que dices, tal vez nos ayude también a construir el futuro, lo nuevo.

Daniel Schacter:

Y ésta es ahora la novedad que nos llama la atención a los que trabajamos en este campo... intentamos entender cómo utilizamos la memoria para imaginar el futuro, lo que haremos en nuestra vida.

Hasta el momento, solíamos pensar en la memoria como algo exclusivamente relacionado con el pasado, pero ahora, teniendo en cuenta nuestra investigación más reciente, cada vez nos interesa más el papel de la memoria como algo que nos permite pensar en el futuro, y esto es algo que estudiaremos mucho más en lo sucesivo.

Eduard Punset:

O sea que, como decíamos al comienzo, realmente la memoria no sólo nos sirve para el pasado, para explicarnos lo que ha sido nuestra vida, sino para concebir, para diseñar, para pensar lo que será nuestro futuro. Es impresionante ¿no? Ver que cada vez, cada vez, la separación supuesta entre futuro y pasado, entre vida y no vida, entre lo que es inerte y lo que está vivo, es más borrosa.