**Cómo funciona la memoria humana (y cómo nos engaña)**

**Te contamos todas las claves psicológicas y neurocientíficas para comprender su funcionamiento.**

**Muchas personas creen que la memoria es una especie de baúl donde vamos almacenando nuestros recuerdos**. Otras, más amigas de la tecnología, entienden que la memoria se parece más bien a una computadora en cuyo disco rígido vamos archivando nuestros aprendizajes, vivencias y experiencias de vida, de modo que podamos recurrir a ellos cuando los necesitamos.

Pero la verdad es que ambas concepciones son erróneas.

**Entonces, ¿cómo funciona la memoria humana?**

No tenemos ningún recuerdo como tal almacenado en nuestro cerebro. Eso sería, desde un punto de vista físico y biológico, literalmente imposible.

**Lo que el cerebro consolida en la memoria son “patrones de funcionamiento**”, es decir, la forma en que [**grupos específicos de neuronas**](https://psicologiaymente.com/neurociencias/tipos-de-neuronas) se activan cada vez que aprendemos algo nuevo.

No quiero hacer de esto un gran embrollo, así que solo me limitaré a decir que toda información que ingresa al cerebro se convierte en un estímulo eléctrico químico.

**Neurociencia de los recuerdos**

Lo que el [**cerebro**](https://psicologiaymente.com/neurociencias/partes-cerebro-humano) guarda es la frecuencia, amplitud y secuencia particular de los circuitos neuronales que participan en el aprendizaje. **No se almacena un hecho concreto, sino la forma en cómo funciona el sistema ante ese hecho concreto**.

Luego, cuando recordamos algo conscientemente o sin que nos lo propongamos nos viene una imagen a la cabeza, lo que nuestro cerebro hace es reeditar nuevamente ese patrón de funcionamiento específico. Y esto tiene serias implicaciones. Tal vez la más importante es que **nuestra memoria nos engaña**.

No recuperamos el recuerdo tal cual se almacenó, sino que más bien lo volvemos a armar cada vez que lo necesitamos a partir de la reactivación de los patrones de funcionamiento correspondientes.

**Los “defectos” de la memoria**

El problema radica en que este mecanismo de evocación se da en bloque. **La puesta en funcionamiento del sistema puede traer como polizones a otros recuerdos que se han filtrado**, que pertenecen a otro tiempo o a otro lugar.

**Ciencia e interferencias**

Voy a contarle un experimento que muestra cuán vulnerable somos a la interferencia de la memoria, y como se nos puede inducir sutilmente a recordar algo de manera equivocada, o que simplemente nunca ocurrió.

A un grupo de personas se les mostró un vídeo en el que se podía observar un accidente de tránsito, concretamente la colisión entre dos vehículos. Luego, se los dividió en dos grupos menores y se los interrogó, por separado, acerca de lo que habían visto. A los miembros del primer grupo se les pidió que estimaran aproximadamente a qué velocidad circulaban los autos cuando “chocaron”.

A los miembros del segundo grupo se les solicitó lo mismo, pero con una diferencia aparentemente insignificante. Se les preguntó a qué velocidad estimaban que circulaban los autos cuando uno se “incrustó” en el otro.

Los miembros del último grupo, por término medio, calcularon valores mucho más elevados que los del primer grupo, en donde los autos simplemente habían “chocado”. Algún tiempo después, se los reunió de nuevo en el laboratorio y se les pidió detalles sobre el accidente del vídeo.

El doble de los miembros del grupo en el que los autos se habían “incrustado” en relación a los integrantes del otro grupo **dijeron haber visto cristales de los parabrisas estallados y desparramados por la acera**. Cabe destacar que en el vídeo en cuestión no se había roto ningún parabrisas.

**Recordamos a duras penas**

**Creemos que podemos recordar el pasado con precisión, pero no es así**. El cerebro se ve obligado a reconstruir el recuerdo cada vez que decidimos recuperarlo; debe armarlo como si se tratara de un rompecabezas del que, para colmo, no tiene todas las piezas, ya que buena parte de la información no se encuentra disponible porque nunca se almacenó o quedó filtrada por los sistemas de atención.

Cuando rememoramos un episodio determinado de nuestra vida, como podría ser el día que egresamos de la universidad, o cuando conseguimos nuestro primer trabajo, la recuperación del recuerdo no se da en forma limpia e intacta como cuando, por ejemplo, abrimos un documento de texto en nuestra computadora, sino que**el cerebro debe realizar un esfuerzo activo para rastrear información que se encuentra dispersa, y luego, juntar todos esos elementos diversos**y fragmentados para presentarnos una versión lo más sólida y elegante posible de lo ocurrido.

**El cerebro se encarga de “rellenar” los vacíos de la memoria**

Los baches y los espacios en blanco son rellenados en el cerebro por retazos de otros recuerdos, conjeturas personales y abundantes creencias preestablecidas, con el objetivo final de obtener un todo más o menos coherente que satisfaga nuestras expectativas.

Esto ocurre básicamente por tres razones:

Como dijimos anteriormente, cuando vivimos un acontecimiento determinado, lo que el cerebro guarda es un patrón de funcionamiento. En el proceso, buena parte de la información original nunca llega a ingresar a la memoria. Y si ingresa, no se consolida en la memoria eficazmente. Eso forma baches en el proceso que le quitan congruencia a la historia cuando queremos rememorarla.

[**Luego tenemos el problema de los recuerdos falsos**](https://psicologiaymente.com/psicologia/elizabeth-loftus-memoria-recuerdos) y no relacionados que se mezclan con el recuerdo real cuando lo traemos a la consciencia. Aquí ocurre algo similar a cuando echamos una red al mar, podemos atrapar algunos pececillos, que es lo que nos interesa, pero muchas veces también encontramos basura que el algún momento fue arrojada al océano: Un zapato viejo, una bolsa de plástico, una botella vacía de gaseosa, etc.

**Este fenómeno ocurre porque el cerebro se encuentra permanentemente recibiendo información nueva**, consolidando aprendizajes para lo cual muchas veces recurre a los mismos circuitos neuronales que están siendo utilizados para otros aprendizajes, lo que puede provocar cierta interferencia.

Así, la vivencia que se desea archivar en la memoria se puede fusionar o modificar con vivencias anteriores, haciendo que terminen por almacenarse como un todo indiferenciado.

**Otorgando sentido y lógica al mundo que nos rodea**

Por último, **el cerebro es un órgano interesado en otorgarle sentido al mundo**. De hecho, hasta pareciera que siente un odio aberrante por la incertidumbre y las incongruencias.

Y es en su afán por explicarlo todo cuando, al desconocer ciertos datos en particular, los inventa para salir del paso y salvar así las apariencias. Tenemos aquí otra fisura en el sistema, amigo lector. **La esencia de la memoria no es reproductiva, sino reconstructiva**, y como tal, vulnerable a múltiples formas de interferencia.