

LA MEMORIA

Las tres leyes de la memoria.

- Las constantes vitales.
- La memoria no olvida.
- La memoria no se fuerza.

Las constantes vitales son inversamente proporcionales a los resultados de la memoria, contra más nerviosa esté la persona, peor funcionará su memoria.

Todo aquello que entra en la memoria, allí se queda. No se olvida nada, lo que sucede, es que se pierden las claves de acceso, o la manera de llegar al recuerdo.

La memoria no admite otra voluntad que la suya, por lo tanto, cuanto más empeño se pone en querer recordar, más se inhibe la respuesta.

La constitución de la memoria consta de tres partes.

- Las informaciones.
- El almacén.
- El encargado del almacén, o la atención.

Las informaciones son todo aquello que entra por nuestros sentidos y que hemos decidido llevar a la memoria. Lo mismo sucede con el resultado de nuestros pensamientos y sentimientos.

El almacén es el depósito de la memoria, la memoria en esencia, y conviene que allí todo esté ordenado.

El encargado del almacén es la atención, y el responsable de que los datos entren y salgan de la memoria.

El funcionamiento de la memoria.

A recepción llega todo tipo de datos, pero sólo algunos nos interesa guardar en la memoria, para ello depositamos estos datos en sitios diferentes, pues unos nos llegan por los sentidos, vista, oído, gusto, tacto, olor, otros son emotivos, mentales, y psicológicos como agrupación de todos los descritos. Entonces el encargado del almacén, que es la atención, llega y las va recogiendo. Si es un buen empleado, se irá llevando una a una, y las dejará en el sitio correcto en el almacén de la memoria. Si no estuviese bien entrenado pretendería llevarse más de una información a la vez, perdiendo entonces una de ellas, o peor aún, al no saber donde la dejó, intentará buscarla, y al hacerlo, olvidaría la otra, perdiendo así las dos. Aunque las informaciones

lleguen por varios sentidos a la vez, como puede ser un frasco de colonia, que tiene un color, olor, forma, tacto y nombre, la atención es tan rápida y eficiente, que puede agrupar el contenido de todas estas informaciones en un solo sitio en la memoria, puesto que todas ellas pertenecen a la misma cosa, el frasco de colonia. Así que el encargado del almacén, además de saber llevar datos, también sabe agruparlos para su mejor distribución.

La atención debe estar bien entrenada para no dejarse entretener por otras informaciones que llegan a recepción y que no tienen interés. Con esto vemos que sin la asistencia de la atención nada llega a la memoria, pues sólo él es responsable del almacén. También conviene saber que aunque sea un instante el tiempo que tarda la atención en dejar su contenido en el almacén, sufre una interrupción, no va a saber luego dónde depositó su mercancía. Estas demandas insistentes o prioritarias no son comunes, pero se dan cuando hay en juego algo más importante para la persona que la última información recibida, por ejemplo, olvidar el último pensamiento al sobresaltarse por un ruido fuerte, como puede ser un pitido, al cruzar una calle sin mirar, o dicho de otra modo, por no prestar atención a lo prioritario del momento.

El almacén.

No es suficiente la ordenación natural de la memoria, me refiero a la manera cronológica y espacial que utilizan las personas para introducir datos. La memoria requiere un mayor cuidado, debe tener en su interior, todo bien colocado, lo mismo que sucede en la vida real en un almacén donde cada cosa debe ocupar su lugar, a fin de poder encontrar lo que buscamos lo antes posible. Veamos sino un almacén mal ordenado, en él podemos encontrar objetos en lugares que no les pertenece, cosas encima de otras, y otros bultos tapando a otros más pequeños. Resulta evidente que extraer algo de una memoria así, resultará dificultoso.

Hay varios métodos para ordenar la memoria, veamos unos cuantos.

Por archivos. Tendremos un nombre en cada cajón y dentro de él, fichas con información desglosada del rótulo del cajón, y si suponemos que en el archivo ponía geografía de España, en una ficha estarían los ríos, en otra las montañas, en otra las comarcas, etc.

La fragmentación de estas informaciones depende de su cantidad y naturaleza.

Por estanterías de libros. Nos dirigiremos a un libro en el que hayamos leído en su lomo una materia en particular y lo abriremos, sus hojas estarán en blanco, puesto que vamos a dejar información. Así tendremos tantos libros como necesitemos, y equiparando este

método al de los archivos, veremos que es la estantería la que tiene el rótulo de geografía, mientras que cada libro es el equivalente de una ficha. En este caso no debemos pensar que en un libro cabe más que en la ficha, pues no procede en este caso. Ya veremos más adelante que cada cual puede elegir un método u otro.

La técnica visual. Que utiliza la imaginación, en ella podemos ir visualizando lo que estemos leyendo o escuchando en una clase.

La Técnica sonora. Incide en leer en voz alta para poder oírnos.

Elegir un método u otro depende de dos cosas, lo familiarizados que estemos con cualquiera de ellos y su posterior ejercicio. Para una persona que trabaja en una oficina, el de los archivos le resultaría cómodo, y para un estudiante, sin duda el de las estanterías y sus libros.

Estos sistemas son útiles como hemos dicho para almacenar informaciones, pero no sirven de gran cosa si no aprendemos a extraerlos de la memoria.

CLAVES DE ACCESO

Para sacar datos de la memoria necesitamos un cebo, e igual que si fuésemos a pescar, lo lanzaremos, y a esperar. El cebo es un sinónimo, un antónimo, un equivalente, o cualquier asociación, y cuantas más tengamos más fácil será pescar. Si por ejemplo, se nos hubiese olvidado el nombre del frasco de perfume que hemos mencionado antes, tendríamos al menos, el recuerdo del olor, y si disponemos del color, de la forma del frasco y de su tacto, sin duda que el nombre picará cualquiera de estos anzuelos, que no son otra cosa que memorias sensitivas asociadas en la memoria al nombre de la colonia. Si no tuviésemos ningún cebo (asociación) a nuestra disposición, solo un recuerdo vago, difícilmente podremos sacar algo concreto.

Como vemos, el mínimo requerido para hacer una demanda a la memoria, consiste en tener al menos un pequeño recuerdo, pues, como dije antes, si no se recuerda nada, pues tampoco hay demanda.

Veamos ahora la manera de aplicar estas normas a los métodos descritos.

En el caso de los Cajones, su extracción se realiza visualizando el cajón donde hemos almacenado determinadas materias, y con la demanda de lo que queremos saber en nuestra mente, lo abriremos. Una vez obtenida la respuesta, pondremos la ficha en su sitio y cerraremos el cajón. Es importante hacer esto para que la atención no se quede

detenida cuando salgamos del almacén de la memoria, de no ser así, podrían extraviarse datos.

En el caso de las estanterías de libros, iremos a una en particular, tomaremos de allí un libro, lo abriremos y veremos que está escrito, pues ahora vamos a sacar datos de él, haremos la demanda y con tranquilidad, como en el caso anterior, esperaremos a que esta información surja. Igual que en el caso anterior, una vez obtenida la respuesta cerraremos el libro y lo dejaremos en su sitio.

En la técnica visual el camino para recordar es visualizar cualquier imagen de las creadas cuando se introdujeron en la memoria, con sólo una de ellas, las demás afluirán por sí solas.

En la técnica sonora, nos preguntaremos en voz alta, (al menos para oírnos nosotros mismos), por lo que deseamos saber. Así la similitud en la introducción de datos y su posterior extracción, tendrán un lado en común.

Estamos viendo que la imaginación es fundamental en este ejercicio de memoria, y nos interesa realizar estos ejercicios siempre, poniendo atención, cerrando y abriendo como ya hemos descrito. En el orden de estas secuencias se encuentran los resultados de una buena memoria.

El fortalecimiento de la memoria se realiza extrayendo informaciones, pues, toda salida supone una nueva entrada, con su consiguiente renovamiento dentro mismo de la memoria.

Como hemos visto, es aconsejable organizar la memoria, introducir los conocimientos en determinados sectores y conocer también sus claves de acceso.

Ahora vamos a imaginar que la memoria es un almacén y que la mente es la fábrica donde se utilizan estos materiales (datos). Si sacamos mercancías frecuentemente del mismo sitio, lo más interesante para el que trabaja en el almacén, será colocar esos materiales lo más cerca posible de la puerta, pues, así es como se comporta la memoria con lo que se utiliza habitualmente.

Psicología y memoria.

Dentro de la psicología de la memoria, hay características que pueden deformar la realidad de unos hechos para adaptarlos a la conveniencia de quien los observa o padece. Todas estas maneras de evitación, que no son otra cosa que mecanismos de compensación, son del mismo tronco común, la manipulación de acontecimientos desagradables para poder sobrellevarlos mejor. Es importante reconocer que la memoria es el libro de nuestra vida, y a pocos les gusta recordar los momentos malos, o peor aún,

haber hecho cosas que la conciencia reprueba, así, que para ello, el ser humano utiliza algunas estrategias para transformar esa realidad y hacerla más soportable. Veamos ahora unos cuantos.

Completar lo incompleto.

Es un hecho comprobado que las personas al ver un acontecimiento sin acabar, terminan completándolo ellos. Un experimento que se llevó a cabo en la facultad de psicología de Milán, fue trazar por el profesor una línea horizontal en la pizarra, luego a ambos lados, verticales, es decir, algo que podía inducir, y de eso trataba, un cuadrado al que le faltaba un lado, pues bien, tres meses después, el profesor les preguntó que era lo que había dibujado, y de los que se acordaron, un 62% de sus alumnos, dijo que un cuadrado. El profesor les demostró entonces que se podían realizar varias figuras geométricas muy distintas al cuadrado.

Mecanismos de defensa.

Todos sabemos que los malos recuerdos son peligrosos, pueden inducir a la depresión y a llevar una vida triste, así que para ello, las personas afectadas no dudan en modificar una realidad, y para ello la supervisan en la mente muchas veces y a cada pase alteran un pequeño detalle, de tal manera que al final, lo sucedido no se parece a lo que queda en la memoria. Esta es la razón de por qué los escritores de historia tienen tantas dificultades para llegar a una conclusión, ya que personas que han vivido un mismo suceso, codo a codo, como sucede en la guerra en las trincheras, han recordado luego sucesos diferentes, pero no como parte de una realidad fragmentada, sino como orientaciones distintas, incluso luego se verificaba que algunos sucesos descritos ni siquiera ocurrieron. Lo que acabo de comentar sirve igual para el recuerdo de hechos traumáticos, como accidentes, muertes de personas queridas y también aquellas que vienen de dentro, como son la conciencia. Así, cuando alguien es consciente de haber producido la desgracia a otra persona, y su conciencia le recrimina, a fin de engañarla o sobrellevarla, decide modificar los hechos y éstos, quedan almacenados en la memoria con otro color. De si es posible llegar a transfigurar la verdad en el ámbito general, no lo sé, no hay datos suficientes para asegurar algo así, pero sí que los hay para evidenciar que esto sucede, aunque sea en una mínima proporción, y me estoy refiriendo a alteraciones realmente patológicas, como el cuadro psicótico, donde la persona, cree haber pasado por una serie de sucesos que no han tenido lugar.