

## La memoria implícita: lo que dirige tu vida sutilmente

Muchas veces, para descubrir quiénes somos, debemos pensar en nuestra reactividad. Somos criaturas reactivas que respondemos al depósito que poseemos de memorias implícitas. Ellas son quienes dirigen nuestra vida. Es un concepto difícil de comprender, pero nos puede ayudar a saber por qué hacemos las cosas que hacemos, especialmente, en momentos de estrés o dificultad.

El neurocientífico Daniel Siegel dice que: «El cerebro es una máquina de anticipación que, basado en experiencias previas, moldea automáticamente lo que estamos percibiendo en el presente». El trabajo del cerebro es anticipar activamente lo que vendrá y así moldear lo que percibimos en los siguientes nanosegundos. En otras palabras, nuestras experiencias preparan al cerebro para que anticipe lo que viene como algo familiar y eso moldea nuestra percepción de lo que experimentamos en el presente. Ese es el núcleo de la memoria implícita. Las memorias implícitas nos dicen qué esperar en cada situación. Son la manera en que una experiencia pasada afecta cómo nuestra mente funcionará en el futuro.

Es necesario comprender que la memoria no es una cosa, no es un grupo de neuronas juntas en un recipiente que guardan recuerdos que podemos borrar cuando queramos. Por ejemplo, no podemos encontrar los recuerdos de los partidos de fútbol que hemos jugado o de nuestro primer grado en determinados lugares del cerebro para poder borrarlos. Un recuerdo no tiene masa ni localización. No tenemos carpetas guardadas con recuerdos adentro de ellas. Entonces, ¿cómo funcionan los recuerdos? El autor de *Una teoría general del amor* lo explica con un ejemplo fácil de comprender. «Los músculos formados por las fibras cardíacas son objetos, pero los latidos que generan son un evento fisiológico. Un latido no tiene masa y no ocupa espacio. Podemos decir que los recuerdos son como los latidos. Un recuerdo es un proceso producido por objetos físicos, las neuronas, pero en sí mismo es inmaterial. Si el corazón deja de latir por un minuto, el latido no se va a ninguna parte. Los recuerdos son los latidos del sistema nervioso, no son objetos y no se pueden trasladar».

Las memorias implícitas hacen funcionar nuestra vida y son mucho más importantes en cuanto a la forma en que vivimos que las memorias explícitas. La habilidad de crear memorias explícitas como el día de tu cumpleaños de 15 o de 18, cuando pasaste a la bandera, cuando ganaste un partido, etc. se desarrolla a partir de los 18 meses de vida o un poco más adelante. Pero las memorias implícitas comienzan antes de salir de la panza de nuestra madre.

### **Cuándo se graban las memorias implícitas**

Todo lo que aprendimos los primeros 18 meses de vida, aun antes de nacer, está grabado en nuestra memoria implícita, mientras que la habilidad de grabar memorias explícitas se desarrolla entre los 18 y los 24 meses. Por eso es que no recordamos nada de nuestros primeros meses de vida. En realidad, creemos que no, pero sí tenemos recuerdos, solamente que los recordamos de manera implícita, no explícita.

La característica clave de la habilidad que tenemos de grabar las cosas como recuerdos explícitos es que necesitamos prestar atención, es como cuando estudiamos para un examen de matemáticas y lo hacemos con una atención consciente en esas fórmulas específicas que estamos aprendiendo. Sin embargo, las memorias implícitas se crean automáticamente, ya sea que estemos

prestando atención o no, sin que seamos conscientes. No nos decimos a nosotros mismos: «necesito recordar esto», simplemente lo recordamos automáticamente sin pensarlo y sin darnos cuenta de que estamos creando un recuerdo. Las memorias implícitas no requieren atención focalizada.

Por ejemplo, a un señor llamado Underwood, luego de perder todas sus memorias explícitas, se le enseñó a hacer trenzas. Cuando ya había aprendido muy bien, le preguntaron si sabía hacer trenzas y respondió que no. Eso era verdad para él, porque no podía recordar el evento de cuando aprendió a hacerlas. Sin embargo, cuando le dieron 3 tiras de tela, las trenzó inmediatamente. Lo que sucedió es que formó un recuerdo de cómo trenzar sin darse cuenta, perdió su habilidad de formar memorias explícitas, pero sus memorias implícitas estaban operando enteramente.

Esta ilustración nos muestra el segundo punto importante sobre las memorias implícitas.

### **Al recordar memorias implícitas, no tenemos la sensación de estar recordando algo**

Por ejemplo, si tratamos de recordar a nuestra maestra de primer grado, tendremos la sensación de recordar algo, su cara, el aula, etc. Tendremos en el cuerpo la sensación de que estamos recordando algo, acompañada de una memoria implícita recuperada. Cuando recuperamos una memoria implícita, no tenemos la sensación interna de que estamos recordando algo. Aunque no podemos decir exactamente «sí, esto fue en primer grado», lo podemos recordar y sentimos que está sucediendo en el presente.

Otro ejemplo, imagínate que vas con una amiga caminando por el parque y aparece un perro cocker que los sigue. Inmediatamente, tu cuerpo siente miedo, pero no tienes la sensación de que es porque recuerdas que fuiste atacado por un perro cuando tenías 3 años. La memoria implícita de ese evento es precisamente lo que causa que tu cuerpo sienta miedo. Tu amiga, que no tuvo la misma experiencia, se agacha a acariciar al perro. ¿Por qué cada uno tuvo reacciones tan diferentes? La razón son las memorias implícitas. Las memorias implícitas de tu amiga le dicen que los perros son amigables y amorosos, mientras que tus memorias implícitas te dicen que los perros son peligrosos y debes tenerles miedo.

Las memorias implícitas nos dicen cómo funciona el mundo y qué podemos esperar de él. Lo mismo nos sucede con las expectativas que tenemos de las relaciones interpersonales y cómo las entendemos. El cerebro reduce todas nuestras experiencias relacionales a cómo nos relacionamos con nuestros padres. En lugar de pensar «así fue mi relación con mis padres», pensamos «así son las relaciones». Cuando dejamos nuestros hogares, cargamos con miles de memorias implícitas que nos dicen qué debemos esperar de los demás, cómo funcionan nuestras relaciones, cómo se sienten, cómo son. Aunque entre los 2 y los 5 años nos relacionamos con otras personas y esas relaciones son parte de nuestra memoria implícita, la relación con nuestros padres influye muchísimo más porque ellos son las personas más cercanas a nosotros y las que estuvieron desde el comienzo de nuestra vida. Continuamos grabando memorias implícitas a lo largo de toda la vida, pero nuestras experiencias en la adultez tienen mucha menos influencia en el cerebro. Las experiencias tempranas de la niñez crean el fundamento, porque es cuando el cerebro crece y se está desarrollando y las experiencias de la vida adulta hacen ajustes a ese fundamento.

Daniel Siegel dice que «lo que es crucial entender sobre las memorias implícitas es que forman las expectativas que tenemos sobre la manera en que las cosas funcionan basadas en experiencias previas. Las memorias implícitas crean algo que llamamos improntas, con las cuales el cerebro se prepara para responder de cierta manera. El cerebro es una máquina de anticipación que moldea las percepciones que tenemos y lo hace anticipando automáticamente lo que sucederá basado en experiencias previas».

Nunca olvidamos las memorias implícitas, aunque sí podemos olvidar las memorias explícitas. Nunca nos olvidamos de cómo andar en bicicleta, por ejemplo. Vamos a lo práctico: ¿alguna vez has sentido emociones intensas que sabes que son desproporcionadas para la situación? Quizás alguien te pregunta algo inofensivo, pero te sientes ansioso, humillado, avergonzado y piensas que estás exagerando, o tal vez te han dicho que eres exagerado. La verdad es que estas emociones intensas no son exageraciones, sino que son directamente proporcionales a cómo tu cerebro toma las palabras de otra persona y las interpreta a través del filtro de tu memoria implícita. Quizás el tono de voz, la expresión facial o las palabras de quien te habló activaron memorias implícitas de experiencias profundas significativas que se grabaron con un tono de voz similar o una expresión facial o palabras similares. Eso hace que “recuerdes” esas experiencias, pero al estar grabadas en tu memoria implícita no eres consciente y no tienes la sensación de estar recordando. En otras palabras, no es que eres demasiado sensible, simplemente tienes un cerebro con una cueva de tesoros con memorias implícitas. Cuando respondes así, quizás para los demás no sea algo tan importante, pero en tu cerebro, en tu experiencia interna y subjetiva (que es lo único que tienes) es muy importante y puede ser que lo percibas como algo tan enorme como una montaña. No hay manera, fisiológicamente hablando, de que lo experimentes de manera diferente a la forma en que tu memoria implícita se está disparando.

Entonces te preguntarás, si la memoria implícita es tan importante, ¿cómo podemos saber lo que tiene guardado? Una respuesta es: nuestro cuerpo. El cuerpo guarda las respuestas de lo que hay en nuestras memorias implícitas. Las sensaciones físicas siempre dicen la verdad, nunca mienten. Mientras transcurren nuestros días, tenemos una sensación interna que está cambiando constantemente y se llama activación. Nuestra experiencia corporal interna, ya sea que nos sintamos paralizados, aterrados o ansiosos está cambiando constantemente en nuestra mente. El camino más corto para comenzar a entender lo que está guardado en nuestra memoria interna es prestar atención a cuando sentimos cambios en el cuerpo, en nuestro nivel de activación. Si estamos en una reunión, o conversando con alguien y, de repente, por algo que dicen o una expresión facial, experimentamos un giro, algo se activa adentro, quizás nos ponemos un poco ansiosos. Eso nos dice que una memoria implícita ha sido activada. Cuando sentimos miedo, ansiedad, desánimo, pánico, cuando atravesamos situaciones que evocan respuestas emocionales fuertes, las memorias implícitas salen y nos comunican lo que está guardado. En esos momentos, estaría bueno que podamos ser curiosos en lugar de condenatorios. La condenación dice «¿qué está mal conmigo, por qué reaccioné así?». En cambio, la curiosidad dice «guau, eso fue una gran reacción, me pregunto qué memoria implícita hay detrás de esto, qué está evocando esto en mí». Hacernos preguntas como esta, en vez de acusarnos a nosotros mismos, puede hacernos conocer esas partes de nuestra historia que han sido las más influyentes en moldear nuestro cerebro. La memoria implícita es la razón por la que nos cuesta tanto experimentar verdades que, aunque nos las digamos a nosotros mismos, parecen no poder llegar al corazón de nuestra experiencia. Aunque digas «sé que el cocker es bueno, sé que Dios me ama», esas verdades cognitivas no pueden bajar del conocimiento al corazón. No podemos meter esas verdades en nuestra memoria implícita para

cambiarla. No puedes decirte a vos mismo «los cockers son buenos» y cambiar la respuesta de temor de tu cuerpo, no puedes decirte a ti mismo “Dios me ama” y cambiar tu experiencia diaria de ansiedad de perder tu trabajo. Es muy difícil usar palabras o pensamientos cognitivos para cambiar lo que está en una memoria implícita. ¿Cómo las cambiamos entonces? La respuesta es: experiencias. En un experimento, un hombre quería andar en una bicicleta que estaba manipulada para que cuando uno quisiera doblar a la derecha, había que girar el manubrio hacia la izquierda y viceversa. Le costaba manejarla porque estaba tratando de cambiar una memoria implícita. Cognitivamente, el hombre sabía lo que tenía que hacer, pero su memoria implícita le daba otro mensaje. Le llevó 3 semanas de práctica cambiarlo.

La forma de cambiar es tener experiencia tras experiencia tras experiencia de relaciones saludables. La terapia es una de esas relaciones que te dan una experiencia positiva.