

## ¿Por qué perdemos la memoria?



**Cuando falta la agilidad en nuestra memoria y cuando la lucidez vacila, no debemos acusarlo solo al estrés. Quizás apunten otros factores que debemos tener en cuenta**

No hay una respuesta única al tema de **porque perdemos la memoria**, lo cual no es un gran consuelo para las personas que día a día, ven como sus recuerdos se esfuman. Sabemos que se trata de una función del sistema nervioso central, indispensable para aprender y evolucionar. Pero como hace el cerebro para recordarse de las cosas que pasaron, de las ideas, de las impresiones, de los sentimientos, de los olores. Donde está localizada la estructura- si de estructura física se puede hablar cuando se habla del contenedor de la memoria.

**Intentaremos responder a este interrogante, analizando desde el punto de vista del mindfulness en relación al funcionamiento de nuestra memoria y algunas patologías derivadas en las que vamos a profundizar.**

La memoria se puede entrenar, como si de un musculo se tratase, y en este sentido tenemos la responsabilidad de hacer algún ejercicio cinestesico que la mantenga en movimiento: leyendo textos, aprendiendo cosas nuevas- sobre todo con el hemisferio no conceptual-, estando atento a los detalles. Es necesario realizar una serie de ejercicios que aseguren de manera estimulante que el intelecto se mantenga joven, igual que haríamos con nuestro cuerpo con en una sesión de yoga

Las técnicas de potenciación de la memoria ya eran practicadas desde la Antigüedad, tenemos constancia de cómo Cicerone en el siglo IV antes de Cristo, da ejemplo en un escrito sobre diversas técnicas atribuidas al poeta Sintonece, la invención de las técnicas basadas en la asociación de los conceptos y el recuerdo de un lugar concreto. También siglo más tarde encontramos algunos elementos en los **textos de Pico della Mirandola o Giordano Bruno sobre ?la memoria prodigiosa?**, dando claros detalles de ejercicios para trabajar las técnicas nemotécnicas. Fue en el novecientos que los estudios sobre la memoria vivieron una fuerte aceleración, gracias a la nueva conciencia del cerebro y de las células nerviosas.

Pero para los humanos la ?memoria? representa algo más que un archivo de datos; ya que en estos prevalece la necesidad de consulta, sobre informaciones que está intrínsecamente ligada a nuestra identidad, nuestra perspectiva histórica, el modo de percibir los hechos que han sucedido en nuestra vida? pero también nos ofrece mucha información sobre como relacionando esos datos podemos trazar nuestro presente y estrategias futuras.

Esto explica porque perder la memoria es uno de los miedos recurrentes más fuertes de las personas que siguen un programa de Mindfulness. Es necesario subrayar que la mayoría de la memoria que hacemos servir es una memoria transitoria leve, y que una vez superada se dirige al archivo de memoria implícita del cerebro. Lo que la mayoría de personas no sabe es que si no hacemos nada, la memoria se va perdiendo, pero que podemos recuperar memoria con un entrenamiento simplísimo.

La memoria puede ser clasificada como implícita y explícita, en base a la duración de la imaginación en el recuerdo, y también en base a la calidad de la información imaginada. En este sentido podemos distinguir entre memoria declarativa o explícita ? aquella de la que somos conscientes-. Esta que permite recordar toda la información que tiene que ver con hechos concretos de una situación determinada, en el cual hemos sido muy conscientes- o hemos vivido intensamente-, el momento. La memoria procedural o implícita, consiste en aquella forma de memoria a la que solo podemos acceder de modo cariñoso o amable, tranquilos. En ese bloque de la memoria, están las cosas más increíbles: como aprendiste a ir en bicicleta, la primera vez que anduviste, la primera papilla que te dieron? y podemos acceder a ella cada vez que la evocamos de forma autentica. La memoria explícita está regida sobre todo por el hipocampo mientras que la memoria implícita parece estar localizada en la corteza parieto- occipital.

### ¿Qué pasa cuando imaginamos la realidad que nos rodea?

Ya hemos comprendido que tenemos una memoria a corto plazo y una memoria a largo plazo. Los contenidos memorizados a largo plazo pueden ser tranquilamente evocados aun a pesar del tiempo pasado, mientras que los contenidos a corto plazo, o a breve término son más efímeros. Detrás de estos dos tipos de memoria se esconden mecanismos biológicos, bioelectricos que están implicando diferentes órganos o sentidos, centros nerviosos que trabajan forma, percepción, experiencias. Está demostrado que si algunas partes de nuestro encéfalo se destruyen por un ictus, la mayor parte de los recuerdos almacenados están igualmente disponibles, y no se pierden. Esto demuestra que los diferentes recuerdos se sitúan en más de un solo punto específico, activándose en aquello que llamamos las células de la memoria, siendo capaces de modularse y activarse en función de la necesidad

El hipocampo y la arena mnestica es la parte más importante para acceder a los recuerdos, tiene la estructura de un pequeño caballito de mar y habita en el cerebro límbico- el área que gestiona nuestra emociones-.

Y no es nada casual, como tampoco es casualidad que el sistema límbico se encuentra a caballo entre los dos hemisferios, entre lo que pretendemos como cognitivo y aquello más emotivo. El rol de la memoria se determina no solo en la vida racional sino en la afectividad, y sin ella no podremos construir ninguna relación si no tuviésemos la capacidad de conservar los recuerdos y no tuviésemos algún sentido de identidad sin una memoria de uno mismo. Nuestra vida emotiva, se fundamenta en la memoria y la memoria mantiene una estrecha relación con las emociones , que los recuerdos se imprimen en la mente no solo en función de lo que pasa, si no en función de las sensaciones que tenemos emotivamente hablando, implicando emociones como el miedo, la seguridad, la alegría, el amor o la felicidad. **Así pues recordamos más si somos más felices, y recordamos sobre todo aquello que se grabo con fuertes emociones.**

Puede parecer desde fuera un laberinto caótico, pero el hilo de la memoria es la emoción. Por eso solo es posible mantenerla en forma, si nuestro acercamiento a la realidad está activo. Si nuestra mirada al medio es curiosa, anti convencional y emotivamente sana. Un proceso espontaneo que un niño de meses es capaz de realizar cientos de veces al día? mirar el entorno sin dar nada por visto, y deleitarse en imprimir con intención emotiva constructiva la vida.

Koncha Pinos- Pey