

Las emociones, cemento del recuerdo

Cada recuerdo tiene su sabor; unos están teñidos de alegría, otros de tristeza y otros de orgullo o desprecio. Los recuerdos emocionalmente neutros arraigan menos en la memoria y participan menos en la construcción de la personalidad

MARTIAL VAN DER LINDEN Y ARNAUD D'ARGEMBEAU

RESUMEN

Sentir para recordar

1 Los recuerdos de acontecimientos emocionales —en especial los positivos— conllevan más detalles sensoriales (visuales, auditivos, olfativos) ligados al contexto (lugar, fecha) que los acontecimientos neutros.

2 Las imágenes emocionales resisten mejor el paso del tiempo. Al estar más consolidadas, su conservación a largo plazo también resulta mejor.

3 Las emociones estructuran nuestra memoria actuando como un zoom o un filtro: se concede preferencia a algunos recuerdos en función del estado de ánimo en el que nos encontramos.

¿**R**ecuerda usted el nacimiento de su primer hijo? Seguramente vuelva a representarse ciertos detalles, unas emociones, unos sonidos, un ambiente. O quizá se acuerde usted del día en que aprobó el examen de selectividad. Tales recuerdos se afianzan en la memoria porque definen una parte de nuestra existencia: se trata de un material rico en imágenes sobre el que se basa nuestra mente para configurar nuestra identidad, lo que somos, la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Que tales recuerdos se implanten de forma tan tenaz en la memoria se debe a que llevan aparejada una emoción positiva, asociada a uno mismo. Nos apoyamos sobre tales recuerdos para tejer nuestra identidad, definir la coherencia de nuestras elecciones y de nuestras aspiraciones.

En la memoria, lo iremos desgranando, se realiza una suerte de selección, que nos lleva a retener los acontecimientos que tienen un sentido en nuestra trayectoria. Esa selección viene gobernada por la emoción: los recuerdos agradables se entretajan en nuestra identidad, siempre y cuando nuestro psiquismo funcione normalmente. En algunos casos que analizaremos, como la ansiedad asociada al contacto con los demás, denominada fobia social, esa selección se halla alterada y la imagen del yo vacila. Eso es tanto como decir que el papel de las emociones es capital en la memorización y la construcción de la identidad. Pero, ¿cómo estimula o atenúa la emoción los procesos de memorización?

Hemos demostrado en trabajos previos que la emoción modula la experiencia subjetiva del recuerdo. Los recuerdos de acontecimientos

emocionales (sobre todo los acontecimientos positivos) conllevan más detalles sensoriales (visuales, auditivos, olfativos) y ligados al contexto (el lugar, la fecha) que los recuerdos de acontecimientos neutros. De este modo, cuando nos acordamos del día que aprobamos un examen importante, reaparecen en nuestra mente numerosos detalles: las personas presentes, entre quiénes nos sentábamos, el lugar de la celebración que siguió, etcétera.

Emociones positivas, emociones negativas

Es necesario que el acontecimiento positivo esté ligado a la imagen de sí mismo. Aclarémoslo. Si usted se acuerda de una emoción positiva asociada a otra persona (por ejemplo, el día en que un amigo le anunció su boda o un ascenso), los detalles no serán tan numerosos como si usted rememora una fuerte emoción negativa suscitada por otra persona (por ejemplo, el día en que se enteró de las actividades ilegales de uno de sus amigos). Con otras palabras, el orgullo se memoriza de forma más detallada que la vergüenza, pero la admiración no se graba más eficazmente que el desprecio.

Otro de nuestros estudios ha revelado que el mismo efecto se manifiesta también con la anticipación de los acontecimientos por venir: cuando se pide a voluntarios que se imaginen un acontecimiento futuro cargado de una emoción positiva y relacionado con su propia imagen (por ejemplo, conseguir un ascenso), están predispuestos a imaginarse el acontecimiento con más detalles que si se tratara de un acontecimiento con una connotación emocional ne-

gativa. Pero semejante diferencia desaparece cuando se les pide que imaginen acontecimientos emocionales futuros que guarden relación con otra persona.

¿Somos todos iguales frente a la memoria y a la emoción? Para saberlo, hemos realizado experimentos con voluntarios que presentaban diversos niveles de “inhibición emocional”. En efecto, los seres humanos no viven todos del mismo modo sus emociones: algunos ocultan más que otros su sentimiento afectivo y levantan una especie de barrera psíquica entre ellos y sus emociones. Al distribuir unos cuestionarios a personas a las que previamente evaluamos su nivel de inhibición emocional, advertimos que quienes controlan sus emociones se representan mentalmente los acontecimientos pasados y futuros con menos detalles sensoriales y contextuales, amén de hallarse menos comprometidos en sus emociones.

La memoria del contexto de un acontecimiento constituye uno de los aspectos directamente influidos por la emoción. En otra serie de estudios, realizamos pruebas con voluntarios a los que habíamos pedido memorizar ciertas informaciones que se les proyectaba (palabras sobre una pantalla, por ejemplo); a continuación, les hacíamos recordar las informaciones que habían visto y, también, los elementos del contexto que las acompañaban (por ejemplo, el color o la localización espacial en que apareció la palabra).

Comprobamos que las palabras con una connotación emocional (alegría, placer, fiesta, asesinato, tortura) se memorizaban mejor; comportaban una memorización más minuciosa de los elementos del contexto que las acompañaban.

Queríamos saber en ese caso cuál era la etapa de la memorización que venía privilegiada por la emoción. La inscripción de un recuerdo en la memoria se produce en dos etapas: la codificación y la consolidación. Cuando vivimos un acontecimiento, éste entra primero en la memoria de forma provisional (se codifica); después, se consolida, es decir, se almacena a largo plazo (sobre todo si se repite, o si se convierte en el tema de una conversación), de manera que puede ser recordado ulteriormente, aun cuando no se siga pensando en el mismo.

Una etapa clave: la consolidación de la memoria

Los ensayos que llevamos a cabo demostraron que la emoción actúa sobre la etapa de



la consolidación. En estos experimentos, manipulamos el intervalo de retención: presentábamos imágenes neutras o cargadas de emoción a los voluntarios y, después, les interrogamos sobre lo que habían visto, tras la exposición (retención breve) o 30 minutos más tarde (retención larga). En las condiciones de retención breve, las imágenes emocionales no se recuerdan mejor que las imágenes neutras.

En cambio, cuanto más largo es el período de retención, más veces se comprueba que las imágenes neutras se olvidan, mientras que las imágenes emocionales permanecen en la memoria. De este modo, las imágenes emocionales estarían menos sujetas al proceso de erosión y resistirían mejor el paso del tiempo:

1. LA EMOCION ACTUA como un amplificador del recuerdo. Es la que aporta consistencia y viveza a los acontecimientos de nuestro pasado. Los padres se acuerdan del momento en que su hijo dio sus primeros pasos, ya que ese momento les produjo una felicidad intensa.



2. LOS ROSTROS SONRIENTES, según algunos experimentos de laboratorio, se memorizan mejor que los rostros con una expresión neutra o negativa. La explicación sería la siguiente: un rostro sonriente nos daría una señal de aprobación de nuestra persona, un mensaje positivo relativo a nuestra propia imagen; por esa razón, se memorizaría mejor.



© ISTOCKPHOTO / JANI BRYSON

al estar mejor consolidadas, su conservación a largo plazo también es mejor.

La emoción modularía así los procesos de consolidación mnésica, lo que permitiría mantener en la memoria, de forma prolongada, el contexto en el que recibimos los estímulos emocionales.

Por lógica, si memorizamos con preferencia lo que suscita una emoción y, sobre todo, una emoción positiva, deberíamos acordarnos mejor de las personas sonrientes que del resto. Nuestro grupo quiso explorar esa hipótesis. Los rostros constituyen estímulos sociales importantes que permiten, especialmente, identificar a una persona y evaluar su estado emocional.

En una serie de estudios, examinamos en qué medida las expresiones faciales de la emoción podían modular la codificación en la memoria de la identidad facial. En la prueba que llevamos a cabo se mostraba a los participantes una serie de rostros que manifestaban, bien una expresión de alegría o bien una expresión de enfado. A continuación, se les presentaba un conjunto de rostros de expresión neutra. Ese lote comprendía rostros neutros de personas que habían visto antes y rostros neutros de personas que no habían visto nunca.

Para cada rostro, los participantes debían indicar primero si se trataba o no de una persona vista antes (reconocimiento de la identidad) y, en caso afirmativo, debían recordar la expresión que tenía dicha persona (la memoria de la expresión). Además, los participantes debían precisar si “recordaban” haber visto un rostro u otro, si “sabían” que lo habían visto (como vamos a explicar, se trata de dos cosas distintas) o si sólo suponían la respuesta.

En este ensayo, los participantes debían clasificar los rostros que estimaban haber visto antes indicando si se acordaban de ciertos detalles unidos al episodio de la codificación: debían decir, por ejemplo, lo que habían pensado o sentido al ver el rostro (respuesta “Yo recuerdo”); si el rostro les era familiar, debían indicar si tenían o no recuerdos asociados (respuesta “Yo sé”); y si no sabían si habían visto o no el rostro, debían indicar que suponían la respuesta “Yo supongo”). Los participantes debían decir si reconocían o no la identidad de los rostros, pero también cuál era su expresión.

El pasado está poblado de sonrisas

En un primer estudio, habíamos observado que el reconocimiento de la identidad facial, y de la emoción expresada en el rostro, eran

mejores y se acompañaban más veces de una recuperación consciente del episodio de codificación cuando los rostros manifestaban una expresión de alegría que cuando la expresión era de enfado.

¿Cómo relacionar tales observaciones con la primera característica de la memoria emocional, a saber, que nos acordamos con preferencia de lo que conlleva una emoción positiva? La sonrisa sería un vector de aprobación y constituiría un mensaje robusto sobre nuestra propia imagen.

Este mecanismo es automático, ya que nos acordamos mejor de los rostros que expresan alegría, aun cuando no nos concentremos en esa expresión. Nuestro equipo comprobó que el reconocimiento de la identidad era mejor cuando los rostros manifestaban una expresión de alegría que cuando era de enfado; lo mismo sucedía cuando la atención de los participantes se fijaba en características faciales no ligadas a la expresión (por ejemplo, la nariz).

Los resultados de un segundo experimento indicaron que la influencia de las expresiones sobre la rememoración consciente de la identidad importaba más que cuando la atención no se dirigía explícitamente hacia la expresión en el momento de la codificación. Estos datos sugieren que las expresiones faciales modulan la codificación de la identidad facial de forma automática.

Algunas emociones desplazarán más la atención de la memoria hacia uno mismo, alejándole de los otros. Es lo que se registra en las personas que padecen una fobia social: tienen miedo de todas las situaciones en que se encuentran en sociedad, bajo la mirada de los demás. Temen despertar una mala impresión, suscitar juicios negativos. Convencidos de ser el punto donde convergen las miradas, concentran su atención sobre ellos mismos y sus más pequeños actos y gestos, de tal manera que dejan de atender a la situación en sí misma.

Partiendo de esta constatación, propusimos la hipótesis de que, en estas personas, los recuerdos de las situaciones sociales encerraban más aspectos relacionados con ellas mismas que con el entorno social. Así pues, se pidió a este tipo de personas, lo mismo que a individuos que no presentaban fobia social, que rememoraran dos acontecimientos que hubieran vivido en un contexto social, y dos acontecimientos que hubieran vivido cuando se encontraban solas.

Los participantes debían evaluar las características fenomenológicas de esos recuerdos, es decir, las sensaciones, los afectos y los pensamientos con los que los asociaban. Se les pedía que evaluaran, en particular, la cantidad de detalles sensoriales (visuales, auditivos, olfativos o gustativos), de detalles contextuales (el espacio y el tiempo), de informaciones relativas a sí mismos (lo que habían hecho, sentido y pensado) y de informaciones relativas a otras personas (lo que esas personas habían hecho y expresado).

Se comprobó que los recuerdos de los acontecimientos sociales en las personas que sufrían fobia social conllevaban menos detalles sensoriales, menos informaciones relativas a las otras personas y más informaciones referentes a ellas mismas que los recuerdos de las personas no ansiosas. Además, esas personas rememoraban más la escena desde un punto de vista de un observador externo, es decir, como si se vieran a ellas mismas “desde fuera”. En cambio, las personas templadas rememoraban más la escena desde su propio punto de vista. Sin embargo, no apareció ninguna diferencia entre ambos grupos de participantes por lo que respecta a los recuerdos de acontecimientos no sociales.

Un defecto de consolidación emocional

Estas observaciones respaldan la tesis de que el miedo de ser mal vistos lleva a esos sujetos a concentrar su atención sobre sí mismos cuando se hallan en sociedad, en detrimento de la atención hacia los otros y el entorno. Las características de los recuerdos de los acontecimientos sociales contribuyen a mantener la ansiedad social y a reforzar la imagen negativa de sí mismo; en efecto, estas personas sólo se acuerdan de los momentos penosos, de las sensaciones de opresión o de malestar, de tal manera que se reafirman en su miedo y su sentimiento de fragilidad.

La actitud adecuada consistiría, en cambio, en centrarse más sobre el entorno: entonces se darían cuenta de que sus vecinos les sonrían o no tienen un juicio negativo de ellos, y podrían revisar así sus prejuicios.

También nos hemos interesado en lo que sucede de forma más general a las personas que presentan diversos grados de ansiedad social. Así, realizamos experimentos en los que se demuestra que los afectados no memorizan

mejor los rostros sonrientes que los rostros enojados.

En primer lugar planteamos la tarea siguiente: memorizar la identidad y la expresión facial descrita antes. Observamos que los sujetos templados en sociedad poseían un recuerdo más vivo de los rostros alegres que las personas muy ansiosas socialmente. En la prueba de tres niveles “Yo recuerdo/ Yo sé/ Yo supongo”, respondieron más veces “Yo recuerdo”, lo que demuestra que se acuerdan de lo que han pensado y sentido viendo un rostro alegre, signo de una memoria constante y rica. Así pues, las personas templadas memorizan mejor los rostros positivos que los negativos; pero este efecto amplificador de las expresiones emocionales positivas tendería a desaparecer en los sujetos ansiosos en sociedad.

Recordemos que la mejor memorización de las expresiones sonrientes se debe probablemente al hecho de que memorizamos lo que nos da una buena imagen de nosotros mismos. En cambio, en los ansiosos sociales, los rostros que presentan una expresión de alegría se interpretarían de forma negativa y se codificarían de forma menos elaborada. Una sonrisa es un signo estimulante para iniciar una interacción social, lo que constituye para ellos una situación de peligro: por este motivo, no se codifica en la memoria de manera elaborada y detallada.

¿Qué debe concluirse de los numerosos estudios consagrados a la emoción y a la memoria? Parece ser que nuestras emociones estructuran nuestra memoria actuando como un zoom o un filtro: se concede preferencia a algunos recuerdos, en función del estado de ánimo en el que nos encontramos cuando se produce el acontecimiento asociado. La memoria no puede analizarse sin tener en cuenta sus vínculos con la identidad.

Continuamente construimos nuestros recuerdos en la medida en que se corresponden con la imagen que poseemos de nosotros mismos. Cuando poseemos un concepto positivo de nosotros, retenemos con preferencia los recuerdos positivos que se ajustan a esta identidad y permiten proyectarse positivamente hacia el futuro.

Martial van der Linden es profesor de psicopatología cognitiva en las Universidades de Lieja y de Ginebra. Arnaud d'Argembeau es investigador de la Unidad de psicopatología cognitiva de la Universidad de Lieja.

Las personas que sufren de fobia social sólo se acuerdan de los momentos penosos, de las sensaciones de opresión o de malestar, de tal manera que se reafirman en su miedo.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

INFLUENCE OF AFFECTIVE MEANING ON MEMORY FOR CONTEXTUAL INFORMATION. A. d'Argembeau et al. en *Emotion*, vol. 4, págs. 173-188; 2004.

PHENOMENAL CHARACTERISTICS OF AUTOBIOGRAPHICAL MEMORIES FOR SOCIAL AND NON-SOCIAL EVENTS IN SOCIAL PHOBIA. A. d'Argembeau et al. en *Memory*, vol. 14, págs. 637-647; 2006.

FACIAL EXPRESSIONS INFLUENCE MEMORY FOR FACIAL IDENTITY IN AN AUTOMATIC WAY. A. d'Argembeau et al. en *Emotion*, vol. 7, págs. 507-515, 2007.

REMEMBERING PRIDE AND SHAME: SELF-ENHANCEMENT AND THE PHENOMENOLOGY OF AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY. A. d'Argembeau et al. en *Memory*, vol. 16, págs. 538-547; 2008.