

La memòria i l'art d'oblidar

Ana Noguera
Psiquiatra

“No me'n recorde ni què vaig dinar ahir”. La frase apareix en sobretaules, consultes, reunions de faena i converses entre amics amb una naturalitat gairebé còmica. Però darrere d'aquest comentari quotidià s'amaga una pregunta profunda: què és realment la memòria? Durant molt de temps hom la va imaginar com un gran arxiu interior, una mena de biblioteca on els records es guarden intactes esperant ser consultats. La neurociència, però, ens ha ensenyat una cosa molt més interessant: la memòria no és un magatzem passiu, sinó un sistema viu, canviant, selectiu i, en certa manera, creatiu. Recordar no significa reproduir la realitat tal com va passar. Significa reconstruir-la. Cada volta que evoquem un episodi, el cervell no obri una caixa tancada i en treu una còpia exacta; més aviat recompon fragments, completa buits, dona coherència a una història i l'adapta al moment present. Per això la memòria no només ens permet saber qui vam ser, sinó també sostindre qui som.

Unes pinzellades de neurociència

La memòria no és un constructe únic, hi ha diversos sistemes de memòria que treballen de manera coordinada, però no sempre al mateix ritme ni amb les mateixes regles.

La memòria sensorial reté durant un instant allò que entra pels sentits: una imatge, un so, una impressió fugaç. La memòria de treball sosté la informació el temps just perquè hi puguem pensar: recordar un número mentre el marquem, seguir una frase llarga, fer un compte mental. És una memòria fràgil i limitada, molt dependent de l'atenció.

Després hi ha la memòria a llarg termini, on distingim diversos grans territoris. La memòria episòdica guarda experiències viscudes en un temps i un lloc concrets: un sopar especial, una mudança, un viatge, una discussió que encara pesa.

La memòria semàntica, en canvi, emmagatzema coneixements generals: que el mar és salat, que França és a Europa, que l'hivern segueix la tardor. Una conserva escenes; l'altra significats.

Hi ha també una memòria procedimental, discreta, però poderosa, que ens permet aprendre habilitats i automatitzar-les: anar amb bicicleta, conduir, tocar un instrument, cuinar una recepta ja dominada.

I, en un pla especialment important per a la vida diària, hi ha la memòria prospectiva, la que ens ajuda a recordar què hem de fer en el futur: prendre una medicació, cridar algú, acudir a una cita, treure el pa del congelador abans del sopar.

La memòria no rau en un únic lloc del cervell. És una funció distribuïda, feta de xarxes. En aquesta xarxa, l'hipocamp i el lòbul temporal medial ocupen un lloc central, especialment quan es tracta de formar nous records i donar-los cohesió. L'hipocamp no actua com un dipòsit on es guarden records acabats, sinó, com un gran organitzador que ajuda a enllaçar elements fragmentats d'una experiència: una persona, una emoció, un lloc, una data, una seqüència. Amb el temps, part d'aquest coneixement es consolida en la neocòrtex, com si el cervell fos traslladant allò més estable de l'experiència a un sistema més ampli i estable. El que canvia no és que el record es moga d'una regió a una altra, sinó que s'estabilitzen i s'enfortixen connexions entre àrees corticals i augmenta la capacitat que certs aspectes del record, es reactiven i es recuperen amb menys dependència de l'hipocamp. Per això, les alteracions del lòbul temporal medial poden produir dificultats per fixar informació nova, mentre que altres regions (incloent-hi xarxes prefrontals i neocorticals) participen en la recuperació, l'atenció, la selecció de records i el control del que evoquem.

El curiós món dels oblits

Molts dels oblits més freqüents no són senyals de malaltia, sinó el resultat de quelcom molt més simple: una atenció incompleta. Perquè un record es forme, primer s'ha de registrar bé, i per registrar-se bé, el cervell necessita estar mínimament present. Per això oblidem tant el més rutinari. Quan fem alguna cosa en mode automàtic (tancar la porta, agafar les claus, respondre un missatge, ixir de casa) el cervell estalvia energia i no deixa una empremta especialment intensa. Si després no recordem si apaguem la llum o on deixem el mòbil, no vol dir necessàriament que la nostra memòria estigui fallant; potser simplement no hi ha hagut prou atenció en el moment en què va passar l'acció.

A això se suma la interferència: els records semblants competeixen entre sí. Dates similars, noms propers, tasques repetides, horaris semblants. El cervell no treballa com una agenda perfectament ordenada, sinó com una xarxa viva on unes informacions se superposen amb les altres. De vegades recordem menys perquè hem après molt; unes altres, perquè hem après massa de pressa.

En els darrers anys, a aquesta interferència quotidiana s'hi ha sumat una presència nova i constant: la dels dispositius mòbils i les pantalles. El seu impacte no es limita al temps que els utilitzem; també afecta la

manera com atenem, aprenem i recordem. La simple presència del telèfon intel·ligent, fins i tot sense fer-lo servir, pot competir pels recursos cognitius en tasques que exigeixen concentració sostinguda o memòria de treball.

Això té una lògica molt reconeixible a la vida diària. Navegar d'una notificació a una altra, contestar missatges mentre fem una altra tasca o mantenir el mòbil a la vista fragmenta l'atenció i dificulta que l'informació es consolidi amb profunditat. El cervell necessita certa continuïtat per fixar allò que viu; quan el focus canvia constantment, el registre es torna més superficial.

A més, les pantalles afavoreixen una relació accelerada amb la informació. Veiem molt, però retenim menys; llegim ràpid, però processem de manera més breu; passem d'un estímul a un altre abans d'haver acabat d'integrar l'anterior. No es tracta de demonitzar la tecnologia, sinó de reconèixer que el disseny, basat en la interrupció, la novetat i la recompensa immediata, no sempre encaixa bé amb l'arquitectura de la memòria.

El pes de l'emoció

La memòria no funciona al marge de com ens sentim. L'ansietat, la depressió i la manca de son poden alterar molt la manera com atenem, registrem i recuperem la informació. De vegades la persona té la sensació que "ha perdut memòria", quan en realitat el que està passant és que el cervell està treballant en condicions menys favorables.

L'ansietat tendeix a dispersar l'atenció. Una ment en alerta constant s'enganxa més fàcilment amb la preocupació que amb allò que té davant, i així el registre de la informació es torna més pobre. La depressió, d'altra banda, sol enlentir el pensament, disminuir la concentració i reduir l'energia mental disponible, de manera que recordar exigeix més esforç i l'experiència subjectiva és una memòria apagada o poc fiable. Dormir poc també deixa empremta: sense prou descans, el cervell consolida pitjor el que s'ha viscut i l'endemà costa més sostenir l'atenció, organitzar idees i accedir als records amb claredat.

Quan els metges explorem un pacient, això és important perquè no tot oblit apunta a un deteriorament neurodegeneratiu. Molt sovint, darrere de les queixes de memòria hi ha un estat emocional alterat, un període d'estrès intens o una mala qualitat de son. Entendre'l no només tranquil·litza: també ajuda a mirar el símptoma amb menys por i amb esperances de poder posar-li solució.

Quan oblidar és normal

Hi ha oblits que formen part de la vida ordinària. No recordar què vam sopar fa dos dies, confondre el nom d'una persona recent presentada o entrar en una habitació i oblidar a què anàvem són fenòmens comuns, sobretot quan estem cansats, preocupats, distrets o emocionalment saturats.



Font: IA

A voltes, el problema no és la memòria sinó el context en què intentem fer-la servir. Dormir poc, viure amb estrès mantingut, fer moltes coses alhora o sostindre una càrrega mental intensa poden fer la sensació que "tot s'oblida". En realitat, sovint el que falla és la qualitat de l'atenció i de la consolidació, no la capacitat global de recordar.

Això és especialment visible a la vida quotidiana dels qui realitzen tasques repetitives sota pressió. Com més automatitzada és una seqüència, menys conscient es torna. I com menys conscient és una acció, menys probable resulta que la recordem amb detall després.

No tot oblit és innocent, però tampoc tot oblit és alarmant. La diferència sol ser el patró: la freqüència, la progressió i l'impacte a la vida diària. Un descuit aïllat pot ser banal. Un descuit persistent, creixent i amb conseqüències funcionals ja mereix ser explorat.

Convé parlar d'atenció quan apareixen oblits repetits d'informació recent, preguntes reiterades, desorientació en llocs coneguts, dificultat per organitzar tasques que abans es resolien sense problema o canvis en el llenguatge i en l'autonomia. En aquests casos, la memòria deixa de ser una anècdota i passa a ser un símptoma que requereix context clínic. La memòria humana no és impecable. Selecciona, simplifica, barreja, oblida i prioritza.

Gràcies a aquesta imperfecció, el cervell pot manejar l'excés d'informació del món i conservar només allò que necessita per seguir endavant.

Oblidar, doncs, no és només una pèrdua, també és una forma d'ordre. El cervell descarta l'accessori perquè l'important tinga espai. En aquest equilibri delicat entre recordar i oblidar es juga bona part de la nostra vida mental, les nostres relacions i la nostra identitat.