



La nueva cara del olvido

Carlos J. Gómez-Ariza

Departamento de Psicología, Universidad de Jaén, España

Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología, Neurociencia, Filosofía.

Etiquetas: memoria, olvido, control cognitivo.

Tradicionalmente, los fenómenos de olvido se han considerado consecuencia de un sistema cognitivo que, a veces, muestra fallos en su funcionamiento. Aunque algunos tipos de olvido pueden explicarse bien bajo este supuesto, otros pueden interpretarse desde una óptica bien diferente. La investigación reciente en este campo sugiere que olvidar cierta información facilita el recuerdo de otra relacionada.

Los fenómenos de olvido son uno de los aspectos relacionados con la memoria que más interés despierta entre las personas profanas en psicología, probablemente porque todos, sin excepción, vivimos en primera persona y con cierta frecuencia (a veces demasiada) la incapacidad para recordar algo en un momento dado. Para el que escribe esto, por ejemplo, recordar el lugar exacto en el que dejó el coche en el aparcamiento de la universidad se convierte en un reto al que debe enfrentarse prácticamente a diario.

La investigación en psicología y neurociencia ha encontrado en los fenómenos de olvido un campo de estudio crucial para entender cómo funciona la memoria humana y qué mecanismos explican su funcionamiento. Aunque se viene investigando desde el siglo XIX, el interés por el olvido se ha visto incrementado en los últimos años, dando lugar a una ingente cantidad de estudios y debates entre investigadores (Anderson, 2003).

No obstante, este interés renovado viene acompañado por un cambio en la interpretación de algunos tipos de olvido. Tradicionalmente, el fracaso en acceder a nuestros recuerdos se ha considerado un fallo en el funcionamiento de la memoria. Desde esta perspectiva, el olvido es el resultado de un sistema de memoria con una arquitectura que, a veces, produce errores de acceso a la información pertinente. En última instancia, un sistema inteligente debería poder acceder a información específica de su memoria de forma eficiente; es decir, sin errores y con cierta rapidez. Sin embargo, desde la perspectiva más reciente sobre el olvido que se esboza aquí, éste no se considera, necesariamente, consecuencia de un fallo de la memoria. Más bien, algunos tipos de olvido se interpretan como resultado de un eficiente procesamiento de la información y se consideran, hasta cierto punto, adaptativos (Bjork, Bjork y Anderson, 1998). Pero, ¿cómo es posible que el olvido pueda resultar beneficioso?

Volvamos al ejemplo del aparcamiento citado más arriba. Además, asumamos que, casi diariamente, se debe utilizar al menos una vez una plaza diferente en un aparcamiento con decenas de lugares posibles.

Normalmente, cualquier persona consigue llegar al lugar donde aparcó su coche la última vez. Aunque a veces nos equivoquemos o dudemos, en la mayoría de las ocasiones damos con facilidad con la última plaza en la que situamos el vehículo. Es decir, casi siempre accedemos a la información de nuestra memoria que resulta pertinente en la situación. Pues bien, desde las teorías más recientes sobre el olvido, ese logro requiere de la puesta en marcha de algún mecanismo que ayude a seleccionar de la memoria la información que se necesita en ese momento. Concretamente, se supone que ese mecanismo (de control) se encargaría de suprimir la accesibilidad de otros recuerdos relacionados (en nuestro ejemplo, los otros lugares donde se ha dejado el coche recientemente), que serían disruptivos si fuesen recordados. La inhibición de estos recuerdos no deseados haría más sencillo encontrar los que realmente se buscan. Por tanto, desde esta nueva interpretación del olvido, el éxito en recuperar la información adecuada a la situación depende, hasta cierto punto, de no recordar (olvidar) información relacionada pero irrelevante.

Efectivamente, una gran cantidad de investigación experimental sugiere que recordar es una fuente importante de olvido. El paradigma experimental ideal para demostrar esta idea es el de "práctica en la recuperación" (Anderson, Bjork y Bjork, 1994). En un experimento típico (véase la Tabla 1), los participantes estudian algunos ejemplares de varias categorías (animal y frutas, por ejemplo). Tras esta fase, llevan a cabo una serie de ensayos de recuerdo de la mitad de los ejemplares de la mitad de las categorías estudiadas (delfín y jirafa de la categoría animal). Esta sería la fase de práctica en la recuperación. Esto da lugar a tres tipos de ejemplares: los practicados o P+ (delfín y jirafa), los no practicados relacionados con los practicados o P- (caballo y rana), y los no practicados y no relacionados con los practicados o NP (los ejemplares de la categoría fruta), que sirven como control experimental. Por último, en la prueba crucial de memoria, se pide a los participantes que traten de recordar todos los ejemplares estudiados en la primera parte del experimento. Los resultados generalmente encontrados con este tipo de procedimiento son dos: primero, y como es esperable, los ejemplares P+ tienden a recordarse especialmente bien, comparados con los NP. Desde hace tiempo se sabe que el acto de recordar es una potente herramienta de aprendizaje. Sin embargo, el hallazgo más interesante tiene que ver con los P-, es decir, la información relacionada con la que debía recordarse en la segunda fase del experimento, pero que era irrelevante en ese momento. El recuerdo de los ejemplares P- tiende a ser significativamente peor que el de los NP. Este efecto se conoce como "olvido inducido por la recuperación". Incluso aunque la tarea final de los participantes sea la de discriminar entre estudiados y no estudiados cuando los estímulos P+, P- y NP se les presentan mezclados con otros nuevos, los de la condición P- tienden a ser peor reconocidos que los pertenecientes a la de NP (Gómez-Ariza, Lechuga, Pelegrina y Bajo, 2005).

Fase de estudio Se presenta el material a estudiar.	Fase de práctica en la recuperación Proporcionando pistas, se pide en varias ocasiones el recuerdo de algunos de ejemplares estudiados.	Fase de prueba final Se pide recordar o reconocer el material estudiado
Animal - Caballo Animal - Delfín Animal - Jirafa Animal - Rana Fruta - Manzana Fruta - Caqui Fruta - Plátano Fruta - Kiwi	¿Animal - De ___ ? ¿Animal - Ji ___ ? ... ¿Animal - De ___ ? ¿Animal - Ji ___ ? ... ¿Animal - De ___ ? ¿Animal - Ji ___ ?	a) Prueba de recuerdo con pistas ¿Animal - Ca ___ ? (P-) ¿Fruta - Ma ___ ? (NP) ¿Animal - De ___ ? (P+) b) Prueba de reconocimiento ¿Caballo? (P-) ¿Manzana? (NP) ¿Delfín? (P+) ¿Rinoceronte? (NUEVO)

Tabla 1.- Representación simplificada del paradigma estándar de práctica en la recuperación, con sus fases fundamentales y los tipos de condiciones experimentales que genera.

Mientras este fenómeno resulta difícilmente explicable por las teorías clásicas del olvido, su interpretación en términos de la efectividad de un sistema de control cognitivo permite dar cuenta de una

cantidad importante de resultados experimentales. Desde este punto de vista, por tanto, olvidar (momentáneamente) cierta información resulta adaptativo, pues reduce la probabilidad de acceder a información inadecuada en ese contexto y puede facilitar el aprendizaje de nueva información.

En definitiva, el olvido puede presentar también una cara amable de la que pocas veces se habla en contextos ajenos a la propia investigación. En la vida cotidiana, olvidar suele ser motivo de enojo, no de alegría. Sin embargo, en muchas más ocasiones de las que somos conscientes, no acceder a información irrelevante o poco agradable es una ventaja, más que un inconveniente. Por supuesto, eso puede tener un coste asociado si, con posterioridad, se requiere el acceso a la información inhibida, pero esa es otra historia.

Referencias

Anderson, M. C. (2003). Rethinking interference theory: Executive control and the mechanisms of forgetting. *Journal of Memory and Language*, 49, 415–445.

Anderson, M. C., Bjork, R. A., y Bjork, E. L. (1994). Remembering can cause forgetting: Retrieval dynamics in long-term memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, & Cognition*, 20, 1063–1087.

Bjork, E. L., Bjork, R. A., y Anderson, M. C. (1998). Varieties of goal-directed forgetting. En J. M. Golding y C. M. MacLeod (Eds.), *Intentional forgetting: Interdisciplinary approaches* (pp. 103–137). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Gómez-Ariza, C. J., Lechuga, M. T., Pelegrina, S., y Bajo, M. T. (2005). Retrieval-induced forgetting in recall and recognition of thematically related and unrelated sentences. *Memory & Cognition*, 33, 1431–1441.