

Los primeros recuerdos.

La memoria como ficción necesaria.

1. El primer recuerdo.

Todos tenemos uno. Una imagen, un olor, una voz, la luz de una tarde. Lo contamos como si fuera la prueba de nuestra continuidad, el punto de anclaje de todo lo que vino después. Pero casi nunca nos preguntamos si es verdadero, si lo vivimos o lo heredamos. Si lo recordamos o lo construimos.

La pregunta no es anecdótica. Toca el núcleo de lo que somos. Si nuestros recuerdos más antiguos están hechos de retazos, de relatos ajenos, de fotos vistas mil veces, entonces la identidad que sostenemos sobre ellos es también una construcción. No una mentira, pero sí una ficción necesaria, una historia que nos contamos para poder ser alguien.

2. La amnesia infantil.

La primera paradoja es que no recordamos nuestros primeros años. Casi nadie tiene recuerdos anteriores a los tres o cuatro años. Algunos, ni de los cinco. Es lo que los psicólogos llaman amnesia infantil, y no se debe a que los niños no vivan experiencias, sino a que su cerebro aún no está preparado para almacenarlas.

El hipocampo, la estructura que consolida los recuerdos episódicos, no termina de madurar hasta bien entrada la infancia. Las conexiones neuronales que permiten fijar una escena con detalle, situarla en un tiempo y un lugar, recuperarla años después, se desarrollan lentamente.

Antes de que ese sistema esté operativo, el niño vive, siente y aprende, pero no guarda. O guarda fragmentos que no puede recuperar porque las vías de acceso aún no existen.

A eso se añade el lenguaje. Para recordar una escena de forma narrativa hay que poder nombrarla. Los recuerdos que sobreviven son los que pudieron ser contados; primero por otros y luego por uno mismo. Lo que no tuvo palabras se perdió. La memoria episódica y el lenguaje crecen juntos y sin el segundo la primera no encuentra dónde agarrarse.

Por eso nuestro primer recuerdo no es nuestro primer recuerdo. Es el primero que sobrevivió, el primero que el cerebro pudo codificar y el lenguaje sostener.

3. La memoria como reconstrucción.

La segunda paradoja es que recordar no es recuperar, es reconstruir. Cada vez que evocamos una escena la recreamos con los fragmentos que quedan y los rellenamos con lo que sabemos, nos han contado e imaginamos. El recuerdo no está guardado en un cajón esperando a ser abierto. Está hecho de piezas dispersas que el cerebro vuelve a montar cada vez, y en ese montaje introduce cambios.

Elizabeth Loftus demostró en 1995 que se pueden implantar recuerdos falsos con relativa facilidad. En uno de sus experimentos más citados pidió a varios voluntarios que recordaran cuatro historias de su infancia, tres verdaderas y una falsa. La falsa consistía en haberse perdido en un centro comercial a los cinco años. Un 25% de los participantes "recordó" el episodio con detalle: la angustia, la dependencia y la señora que les ayudó. Nadie les había contado esa historia antes. Bastó con sugerirla.

El experimento demuestra algo inquietante. La frontera entre lo vivido y lo imaginado es más porosa de lo que creemos. Un recuerdo vívido puede ser falso y no hay forma de distinguirlo desde dentro. La sensación de realidad no garantiza la realidad.

4. El relato familiar.

Muchos de nuestros primeros recuerdos nunca ocurrieron o no como los contamos. Son relatos que nos hicieron, escenas que nos narraron tantas veces que acabaron ocupando el lugar de la experiencia.

La foto que hemos visto durante años, con el niño en brazos de la abuela, se convierte en una imagen que creemos recordar. La anécdota que se repite en las comidas familiares se instala como memoria propia.

Maurice Halbwachs, sociólogo francés, demostró que la memoria es un fenómeno social. Recordamos con los otros, a través de los otros. La familia, el grupo y la comunidad nos proporcionan los marcos en los que encajamos nuestros recuerdos. Sin esos marcos no sabríamos qué recordar ni cómo hacerlo. La memoria individual es una parte de la memoria colectiva y muchas veces lo que llamamos recuerdo es la internalización de un relato ajeno.

Esto tiene consecuencias que van más allá de la anécdota. Las naciones construyen su memoria con relatos que se repiten, con fechas, con héroes y con gestas. Los individuos hacemos lo mismo con nuestra biografía. Seleccionamos los episodios que encajan en el relato que queremos contar sobre nosotros mismos y descartamos los que no. La memoria es siempre una edición.

5. Los recuerdos sin palabras.

Pero hay otros recuerdos que nadie nos contó, que no aparecen en las fotos ni en las anécdotas familiares, que surgen de pronto, evocados por un olor, un sabor, una textura o una luz. Y que parecen más reales que todos los demás. Precisamente porque no pasaron por el lenguaje. Porque no fueron editados.

Proust construyó toda una obra sobre esa experiencia. La magdalena mojada en té que devuelve a Combray, a la casa de la tía, a la infancia entera. Ese recuerdo no llega por la inteligencia ni por el relato. Llega por los sentidos. Y cuando llega, arrastra consigo un mundo. Es involuntario, sensorial y anterior a las palabras.

La neurociencia ha dado algunas pistas. Los olores y los sabores van directamente a la amígdala y al hipocampo, sin pasar primero por el tálamo, la estación de relevo que filtra la mayoría de la información.

Por eso un perfume puede despertar un recuerdo de la infancia con una intensidad que ninguna narración alcanza. La memoria olfativa es más antigua que la memoria verbal y, por eso, llega antes y, a veces, más hondo.

¿Son estos recuerdos más verdaderos? No necesariamente. También están sujetos a la reconstrucción, pero tienen una cualidad distinta. No han sido contados, ni corregidos, ni encajados en un relato. Son fragmentos sin editar. Y esa pureza los hace sentir más reales, aunque no podamos verificar su exactitud.

6. La memoria selectiva.

El olvido no es un fallo, es una condición. Sin olvido no podríamos vivir. Cada recuerdo ocupa un lugar y si todos permanecieran con la misma intensidad la mente colapsaría. Jorge Luis Borges imaginó en *Funes el memorioso* un hombre incapaz de olvidar. Podía recordar cada hoja de cada árbol, cada palabra de cada conversación, cada instante de cada día. Y esa memoria absoluta lo paralizaba. No podía pensar, porque pensar es abstraer y abstraer es olvidar.

La memoria filtra, selecciona lo que importa, lo que duele, lo que alegra y lo que marcó un antes y un después. Descarta el resto y en esa selección hay una lógica que no elegimos.

No recordamos lo que queremos recordar, recordamos lo que nos conmovió, lo que tuvo carga emocional, lo que activó la amígdala y dejó una huella más profunda.

Por eso los primeros recuerdos suelen ser fragmentarios y a menudo incómodos. Una caída, un susto, una separación, un olor extraño.

La memoria no guarda lo que fue importante según criterios racionales. Guarda lo que sacudió. Y ese criterio no lo decidimos nosotros.

7. La memoria como identidad.

Somos nuestros recuerdos. La frase es un lugar común, pero contiene una verdad embarazosa. Si los recuerdos son reconstrucciones, si están hechos de fragmentos, de relatos ajenos, de sensaciones sin palabras, entonces la identidad que sostienen es también una obra en marcha.

Antonio Damasio ha mostrado que la conciencia del yo emerge de la capacidad del cerebro para construir un relato continuo de sí mismo. Sin memoria no hay yo.

Los pacientes con amnesia profunda pierden algo más que datos, pierden la sensación de ser alguien. El yo no es una sustancia, es un proceso. Y ese proceso se sostiene sobre el relato que el cerebro hace de su propia historia.

Si ese relato se compone de piezas reconstruidas, de recuerdos heredados, de imágenes vistas en fotos y de anécdotas repetidas, entonces no somos autores únicos de nuestra vida. Somos, en parte, editores de un texto que otros empezaron a escribir. La familia, la escuela, la cultura y el lenguaje, todo eso nos precede y nos constituye.

8. La ficción necesaria.

La conclusión no es que la memoria sea falsa. Es que la memoria es una ficción necesaria. No podemos vivir sin un relato de nosotros mismos y ese relato no puede ser exacto. Necesitamos seleccionar, editar, olvidar e inventar. Necesitamos un pasado que tenga sentido, que nos explique y justifique lo que somos. Y ese pasado no está en ningún archivo, lo construimos cada vez que lo contamos.

Lo que importa no es si el primer recuerdo es verdadero, sino si es nuestro. Importa que nos permita anclar la identidad, dar continuidad a la vida y sentir que somos alguien y no solo una sucesión de instantes. La memoria es la materia de la que estamos hechos y esa materia es frágil, cambiante y en parte inventada. Pero sin ella no habría nada.

Por eso los recuerdos de la infancia se vuelven más nítidos con los años, aunque en realidad se desdibujan. Por eso los contamos una y otra vez, hasta que ya no sabemos qué ocurrió y qué nos contaron.

Lo que necesitamos no es la verdad de lo que pasó, sino un relato que nos permita seguir viviendo, un relato que nos explique, que nos justifique y que nos haga sitio en el mundo.

Pero ese relato no es eterno, se rompe cuando la memoria falla. Se rompe cuando alguien nos contradice y nos dice que eso no ocurrió así. Se rompe cuando perdemos a quienes nos ayudaban a sostenerlo. Y entonces descubrimos, con una mezcla de vértigo y de alivio, que siempre supimos que era una ficción. Que lo importante no era que fuera verdad, sino que nos permitiera ser.

La pregunta que subyace a lo dicho es, si la memoria es una ficción necesaria, ¿qué pasa cuando esa ficción se rompe? ¿Quiénes somos cuando ya no podemos contarnos quiénes fuimos?

Quizá la respuesta esté en los otros, en quienes nos conocen, recuerdan por nosotros y sostienen el relato cuando nosotros ya no podemos.

La memoria es personal, pero no es solo nuestra. Es también un préstamo que nos hacen los demás. Y ese préstamo, como todo lo que se comparte, se devuelve.