

Recordar: el fluir de la memoria

“La palabra memoria trae una sensación de tiempo y lugar”
Edwin Honig

Camilo Ramírez Garza

Se dice que el recuerdo implica “volver a pasar por el corazón” algo que se ha vivido. Algo que, de tiempo en tiempo, retorna, sea a voluntad o de manera aparentemente azarosa, ocurrente. No se trata de un ejercicio meramente intelectual -¡¿Qué cosa lo es?!- sino de algo que atraviesa el cuerpo al tiempo que lo construye, dejando a su paso, un torrente de sensaciones. Mismas que, como el fluir del recuerdo, trazan las suyas en sensaciones por todo el cuerpo. En ese sentido, podríamos decir, que se recuerda con todo el cuerpo. Sea de manera unidireccional, de la memoria a la activación de la sensación y viceversa, o polifónica, de un recuerdo a una explosión en cascada de sensaciones a diferentes intensidades y tonalidades. ¡Oh que grandeza de la memoria! ¡Poder pasar en breves instantes de un casi imperceptible aroma a la reconstrucción de toda vida! Entonces se puede advertir que la



mujer es, además de una bella imagen que viene al encuentro, aroma y sabor. La infancia, un transitar por dulces y postres. La muerte, amargura y resequecedad en ojos y boca. El orgasmo, piel humedecida por las vibraciones de un cuerpo que emula el vaivén de las

aguas del mar. Además de construir un cuerpo, el recuerdo posee varios elementos espacio-temporales y geográficos. Otorga un contexto donde se producirán las experiencias, sin embargo en diversas experiencias humanas, dicho contexto

Psicología

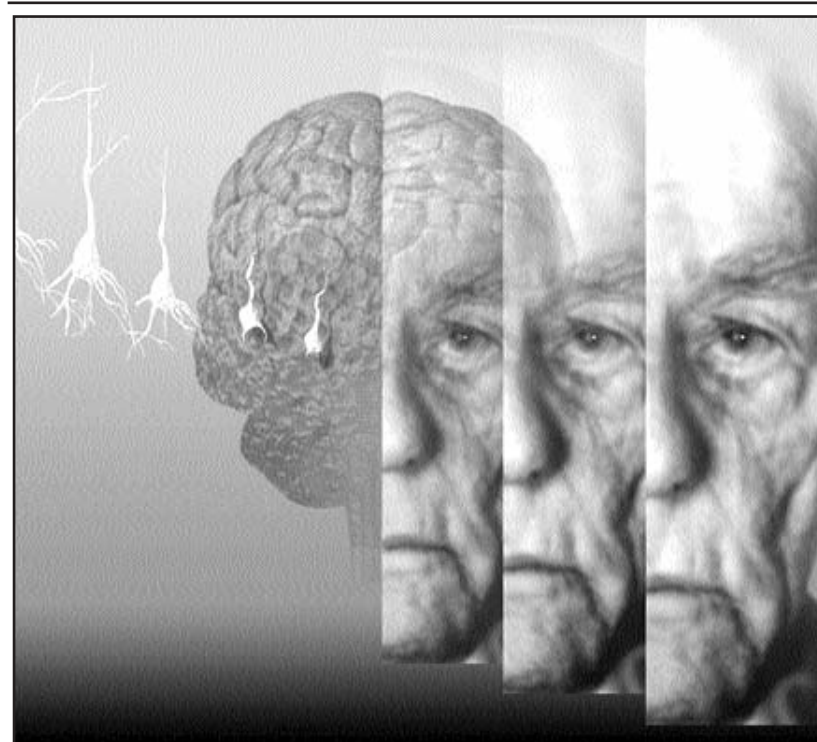
se tambalea, se vuelve vago, cuando no fantástico, entonces se es pura expresión, puro cambio e instante; la memoria y el recuerdo de pronto puede ser algo así. Pues surge de un punto, dándole inicio y soporte al hilo del lenguaje en el que se sostendrán los dramas, alegrías y sin sentidos de la vida, como si se tratase de la cuerda de un equilibrista, hasta que haya una ruptura que igualmente organiza algo que, desde el sin-sentido, vuelve a tejer (organizar) algo desde la imposibilidad y el vacío, ese es el triunfo, la pobreza riqueza del recuerdo.

solo vida biológica en movimiento, sino tiempo relato, de ahí que “La vida posee estructura de ficción” (Lacan) Es tiempo subjetivo: el tiempo de la narración y la resignificación. “La vida no es la que uno vivió, sino la que se recuerda para contarse” (Gabriel García Márquez) que a pesar de que posee la ilusión de la continuidad, sufre cortes que agrupan segmentos de una inexistente historia única e indivisible bajo “el referente” igualmente ficticio que es el “Yo soy...”

Reza la sabiduría popular: “El recordar es vivir”, porque la existencia no es

@CamiloRamirez

<http://columncamilo.jimdo.com>



Contar con una buena educación a edades tempranas ayuda a mantener a las demencias a raya

Actividad mental y salud física previenen demencias

Para mantener el cerebro sano hay que hacer un esfuerzo, ya que estimularlo para que siga activo y cuidar la salud física ayudan a prevenir las demencias y, especialmente, la más común de ellas que es el mal de Alzheimer, advierten los especialistas.

Laura Fratiglioni, del Instituto Karolinska (Suecia), asegura que todas las personas pueden disminuir su riesgo de desarrollar problemas cognitivos. La científica advirtió que como más personas alcanzan edades avanzadas las demencias son cada día más frecuentes, y por eso es necesario tomar cartas en el asunto.

LAS DEMENCIAS

Las demencias abarcan un conjunto de patologías que afectan al sistema nervioso central, generando problemas como la falta de memoria, dificultad para resolver problemas o llevar adelante actividades comunes, y cambios en la personalidad.

Actualmente alrededor de 24 millones de individuos sufren algún tipo de demencia, especialmente del mal de Alzheimer. Y las personas con estas patologías suelen ser mayores de 75 años, ya que la edad constituye el principal factor de riesgo.

LA LUCHA POR EL CEREBRO



Fratiglioni explicó que el desarrollo de las demencias no solo está determinado por la edad o por factores genéticos. Hay otros factores que aumentan el riesgo de sufrir estos problemas cognitivos y muchos pueden prevenirse.

“El cerebro, como otras partes del cuerpo, requiere estimulación y ejercicio para continuar funcionando. Las personas mayores con una vida activa – mental, física y social – tienen un riesgo menor de desarrollar una demencia, sin importar cuáles son las actividades que realiza”, dijo la especialista.

Contar con una buena educación a edades tempranas ayuda a mantener a las demencias a raya, pero Fratiglioni aclaró que nunca es tarde para estimular al cerebro con ejercicios mentales.

La salud física también tiene un rol clave, ya que mantener buenos niveles de presión arterial y evitar la diabetes y la obesidad ayudan a prevenir el deterioro cognitivo. “Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro”, afirmó.

Fratiglioni dijo que se están logrando muchos avances en el campo de la prevención de las demencias, y asegura que “en unos años sabremos más sobre las estrategias más efectivas para prevenir los desórdenes neurodegenerativos”.

Las novelas de ficción y la empatía

Cuando en 2012 la escritora Louise Erdrich obtuvo el premio nacional de literatura de Estados Unidos por su novela The round house, no sabía que su obra estaba contribuyendo a incrementar la empatía de sus seguidores.

Este y otros títulos novelísticos han servido a dos investigadores estadounidenses para concluir que las lecturas de este género ayudan a las personas a identificar mejor las emociones ajenas.

Según el trabajo, publicado esta semana en la revista Science, este tipo de literatura permite apreciar el mundo desde otros puntos de vista e identificarse con los personajes, lo que afecta positivamente al desarrollo de las habilidades sociales.

Durante el ensayo, los investigadores dividieron a los participantes en tres grupos. Uno de ellos recibió un texto de ficción, otro uno de no ficción y el último ninguna lectura. Los investigadores, miembros del Nuevo Centro de Investigación Social de Nueva York (EE UU), seleccionaron las obras según los premios que habían recibido.

“Hemos utilizado diferentes tipos de textos”, indica David Comer Kidd, uno de los autores del estudio. “Seleccionamos extractos de los primeros capítulos de algunos libros que fueron finalistas de los Premios Nacionales de Novela o best sellers en Amazon, y algunas historias cortas de la colección de ganadores del Premio Henry en 2012”, añade.

Los expertos hicieron tres pruebas posteriores, basadas en la Teoría de la Mente (TdM), que refleja el grado en que un individuo es capaz de percibir las emociones y los pensamientos de los demás.

Este modelo tiene dos componentes, una parte cognitiva y otra emocional. “La TdM cognitiva se refiere a nuestra habilidad para reconocer lo que otra gente piensa y cree acerca del mundo que les rodea”, explica Comer. La afectiva implica la apreciación de los sentimientos.

CALIBRAR SENTIMIENTOS

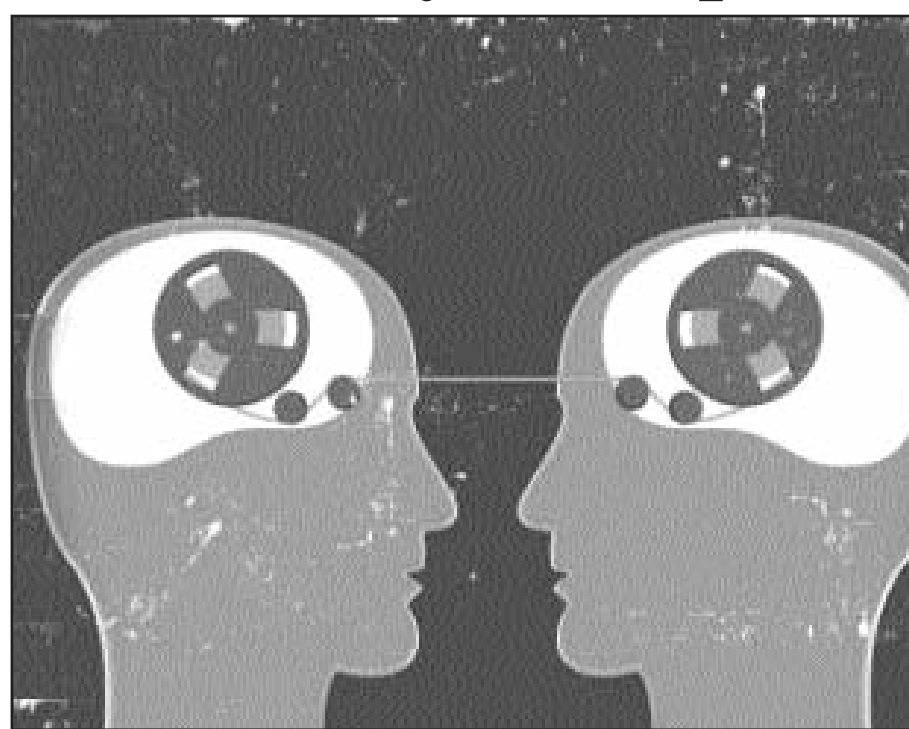
Dos de los ensayos determinaron ese desarrollo cognitivo de las habilidades sociales en los participantes. Uno es el test de los ojos de Baron-Cohen, que consiste en pedir a los sujetos que describan las emociones de la persona cuya mirada aparece en una fotografía.

El otro es la prueba de reconocimiento de expresiones faciales, similar a la anterior, aunque en este caso las imágenes muestran un rostro completo.

Por último, los investigadores utilizaron el test de Yoni, utilizado para estimar también la capacidad de empatía emocional de los participantes, que requiere la deducción de los pensamientos y sentimientos de un personaje mediante unas mínimas pistas visuales y escritas.

“El hallazgo más importante es que una simple lectura corta de ficción literaria conlleva un incremento inmediato en los resultados de los test de la TdM”, explica el investigador estadounidense. “Este efecto fue igual de palpable en las personas que ya estaban familiarizadas con este tipo de textos y en aquellas que no solían leerlos”, concluye.

Según los autores, las personas que



Las personas que leen ficción literaria calibran los sentimientos de los demás con mayor precisión

Este tipo de literatura permite apreciar el mundo desde otros puntos de vista

leen ficción literaria calibran los sentimientos de los demás con mayor precisión en comparación con los que leen no ficción, ficción popular, o nada en absoluto.

Por el contrario, “la ciencia ficción o las novelas románticas tienden a ofrecer personajes y situaciones establecidas, mientras que la novela de ficción supone un desafío para las convicciones de los lectores y les fuerza a penetrar en la mente de los personajes”, recalca.

DESDE LA INFANCIA

El trabajo pone de manifiesto el valor de la ficción literaria a la sociedad y recalca sus implicaciones en los debates sobre la necesidad de las humanidades y las artes en las escuelas.

Jordi Solves, investigador y profesor en el departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales de la Universidad de Valencia, se muestra de acuerdo con estos autores. “Lo que se debería fomentar es el gusto por la lectura”, indica el experto.

“Como todo, empieza en la infancia, en casa y en la escuela”, recalca Solves. “Los niños nos tienen que ver leer en casa, hay que leerles cuentos por la noche, escucharles leer cuando sepan hacerlo, guiarles en la lectura”, añade.

Los científicos indican que las conclusiones del trabajo pueden servir para tomar mejores decisiones acerca del grado en el que se apoya la literatura, y de una manera más amplia, el arte. “Vivimos rodeados de ficción en los libros, la televisión y en las películas; pero sabemos muy poco acerca de cómo nos afecta psicológicamente”, destaca Comer.

