

# La memoria nos engaña

Arturo Archila\*

La memoria es muy importante pero no es infalible. Por eso en terapia, los recuerdos de eventos traumáticos de nuestro pasado son poco fiables. Y no solo en terapia, sino, en general, el recordar.

Hay tres características de la memoria implicadas en esto:

*Primero*, la tendencia al olvido. En un recuerdo la imaginación (que también es memoria) cubre los espacios vacíos a fin de darle a la narrativa cierta correlación.

*Segundo*, la memoria recuerda cosas que no han existido. A esto, William James le llamó recuerdos imaginados.

Y *tercero*, la memoria crea recuerdos falsos. La mayoría de nosotros somos completamente inconscientes de la gran cantidad de factores distintos que pueden influir de manera falsa en el recuerdo de los acontecimientos.

Cuando recordamos un evento o alguna situación, creemos que es un fiel reflejo de lo vivido. Sin embargo, la memoria no funciona como una grabadora, es decir, no es reproductora sino reconstructiva, lo cual significa que nuestros recuerdos son una mezcla de algunos detalles exactos y otros inventados de acuerdo a la propia interpretación de los incidentes, expectativas, creencias y necesidades psicológicas.

Por ello, no es posible encontrar dos personas que narren el mismo incidente de la misma manera.

¿Puede la memoria o el pensamiento (que son lo mismo) ser útil en la transformación psicológica?

Cuando hablamos de conocernos a nosotros mismos, por ejemplo, si la comprensión viene del pensamiento, francamente eso no es posible. El conflicto seguirá ahí por las soluciones falsas que el pensamiento ha inventado.

La comprensión intelectual del miedo, la rabia o la tristeza, tiene miles de años de estar en el cerebro humano, y todavía no ha sido resuelto.

\* Psicólogo clínico; Prof. Asoc. en Psicología Holokinética (AIPH y IAS-RSM-México).

Ni el tiempo ni el pensamiento ha hecho absolutamente nada en nosotros.

Habrá que estudiar la mente en su totalidad que incluye la Percepción Unitaria, porque sin duda el pensamiento no es toda la mente ni la solución a nuestros problemas psicológicos. ❖

***"Cuando recordamos un evento o alguna situación, creemos que es un fiel reflejo de lo vivido. Sin embargo, la memoria no funciona como una grabadora, es decir, no es reproductora sino reconstructiva, lo cual significa que nuestros recuerdos son una mezcla de algunos detalles exactos y otros inventados de acuerdo a la propia interpretación de los incidentes, expectativas, creencias y necesidades psicológicas."***

## PERCEPCIÓN UNITARIA EL COMPLETO DESPERTAR

SITIO WEB OFICIAL

INFORMACIÓN y NOTICIAS sobre la Psicología Holokinética  
ARTÍCULOS, AUDIOS y VIDEOS GRATIS

[WWW.PERCEPCIONUNITARIA.ORG](http://WWW.PERCEPCIONUNITARIA.ORG)