

## **¿Por qué es más fácil recordar que he olvidado algo que recordar la cosa misma?**

Por John Gray, York

Envíe nuevas preguntas a [nqtheguardian.com](mailto:nqtheguardian.com).

### **Respuestas de los lectores**

Agarraos, sé que esto... **sparklesthewonderhen**

Porque uno es un concepto y el otro es un detalle... **Andyouwillknowme**

Considera afortunado de poder recordar que has olvidado algo... **ItsBouquet**

Si has olvidado algo que sabías que tenías que recordar, pensar demasiado en ello no te ayudará. Vuelve a ello en 10 minutos, si recuerdas hacerlo... **Edricom**

A veces la gente BR la expresión "olvidé" como una excusa. Mi respuesta siempre ha sido: "No olvidaste, recordaste olvidar". **Richard Dopson, psicólogo jubilado, Vancouver, Canadá**

¿Te suena eso de atar un nudo en un pañuelo y luego no recordar por qué lo hiciste? Muchas cosas pasan por tu mente. Estás manejando muchas bolas en el aire, casi seguro que olvidarás una de ellas y solo te acordarás cuando se rompa el patrón. Necesitas una ayuda específica para la memoria, en lugar del nudo en el pañuelo. **MrCassandra**

Aún peor es recordar que olvidaste hacer algo, recordar qué es lo que olvidaste hacer, volver a hacerlo y descubrir que ya lo has hecho pero habías olvidado que lo habías hecho. Creo que esto me pasa con más frecuencia, pero desearía estar seguro. **BelowTheTideline**

Podría estar equivocado, pero tiendo a pensar que no somos, en general, más olvidadizos con el tiempo, sino que damos más importancia al potencial de olvidar (y pensamos lo peor). No tengo pruebas para sustentarlo, pero no estoy seguro de que de repente haya olvidado recordar las cosas. Solo creo que, a medida que envejeces, tu predeterminado natural es preocuparse de que tengas alguna enfermedad degenerativa porque es lo que nos meten a la fuerza. Por supuesto, hay personas con problemas, pero la mayoría de nosotros probablemente se asustan sin razón.

Trabajé con alguien que llegó a la posición en la que se convencía de que había dejado la puerta de la casa abierta o el horno encendido. Volvía a casa. A veces pienso esto, pero mientras en la confianza de la juventud lo habría rechazado instantáneamente, ahora realmente dudo.

Convencerme de que mi duda es una tontería y, voilà, cuando llego a casa, tengo razón.

**HeathRobinson**

Cuando no puedo encontrar mis anteojos, a menudo olvido recordar, mientras deambulo aquí y allá, por qué los quería en primer lugar. Cualquier octogenario como yo estará de acuerdo.

**RPorlando**

Le digo a mi gato imaginario. Si tuviera un gato real se lo diría, pero no lo tengo. Puedo no recordar hacer algo, pero si le digo a mi gato imaginario que lo he hecho, entonces lo recordaré.

Raro, ¿eh? **Easytiger77**

El cerebro probablemente recuerda casi todo lo que nota, pero necesita ayuda para recuperar esa información en un momento posterior, especialmente cuando la información no se etiquetó como importante. Solo porque algo es "urgente" o "debe hacerse" no significa que tu cerebro la clasificará como importante; puede ser algo que no te apetezca hacer, o no estés seguro o preparado para ello, en cuyo caso otro mecanismo puede incluso estar tratando de ayudarte a no

recordar. Por lo general, recordarás las cosas que son importantes para *ti* o que *quieres* hacer. Para las demás, tienes que enseñarte a recordar mejor, a través de etiquetas, juegos, asociaciones, etc.

Piensa en todos esos problemas de punta de la lengua: saber que sabes, pero no poder encontrar la respuesta en ese momento. A menudo, tu cerebro sigue buscando cuando has renunciado, entregando la respuesta más tarde. **Michael**

Un vecino nuestro nos dijo una vez que tiene pastillas para ayudar con la memoria, pero olvida tomarlas. Creo que *estaba* bromeando. **dargie**

Una razón muy común para la pérdida de memoria a corto plazo es que la evolución nos ha entrenado para borrar nuestra memoria a corto plazo cuando entramos en un nuevo lugar, para que podamos evaluar los peligros. Estamos desplazando nuestra atención de la memoria a los alrededores inmediatos, por lo que olvidamos algo, pero sabemos que hemos olvidado algo porque estamos en un nuevo lugar y debimos haber ido allí por una razón.

Por ejemplo: estoy en el salón y quiero cortar una etiqueta de una camisa que acabo de comprar, pero sé que las tijeras están en la cocina. Cuando entro en la cocina, borro mi memoria a corto plazo porque estoy desplazando mi enfoque al nuevo entorno para buscar amenazas - ratones, ratas, serpientes. (No, mi cocina no está tan asquerosa ...) Aunque ahora he olvidado por qué vine a la cocina, sé que lo hice por una razón; ¿por qué más estaré allí?

La forma de recuperar mi memoria es rehacer mis pasos. Esto introduce el paradójico que al moverme al lugar antiguo, que ahora es un nuevo lugar, vuelvo a borrar la memoria a corto plazo. La diferencia es que, porque estoy de vuelta donde empecé, hay un recordatorio físico de mi intención original para desencadenar la memoria, así que recuerdo por qué fui a la cocina porque puedo ver el elemento ahora requiere tijeras. **MrNorrisChangedEmail**

Podría ser algún tipo de problema de relación trágica. ¿Has considerado una carrera como letrista de música country? **Andrew Carroll**

Esses grupos - Hezbollah no Líbano, os houthis do Iêmen e milícia de várias pessoas que vivem na região – são centrais para a capacidade iraniana **bahia futebol** exercer influência muito além das suas fronteiras apesar da imposição por décadas.

O IRGC responde diretamente ao Líder Supremo, o aiatolá Ali Khamenei (que não é dirigido pelo presidente) e também aos grupos de analistas que esperam pouca mudança no ritmo geral.

Na segunda-feira, houve confrontos entre o Hezbollah e os militares israelenses perto da fronteira Israel/Líbano. Nesta terça de manhã grupos ligados ao Irã no Iraque anunciaram que haviam lançado um ataque **bahia futebol** uma base israelense: era como se aliados do Irã estivessem sinalizando a situação dos negócios habituais fazendo ataques comuns nos últimos meses

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bahia futebol

Palavras-chave: **bahia futebol - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-23