

¿Por qué un olor puede evocar un recuerdo?

Juan Segurola · Todos los derechos reservados

QUE · Artículo 036 · Preguntas sencillas, respuestas profundas · Versión 0.1 ES

Un olor familiar puede evocar un lugar antes de que encontremos su nombre. El recuerdo puede llegar con una sensación inusualmente intensa de estar allí de nuevo. Sin embargo, esa experiencia plantea varias preguntas científicas, no una: ¿el olor recupera más recuerdos, cambia su intensidad emocional, selecciona acontecimientos más antiguos o hace más exactos sus detalles? Estos resultados necesitan mediciones separadas.

La explicación defendible empieza por las asociaciones aprendidas y las claves de recuperación. Un olor encontrado durante un acontecimiento puede aportar después parte de la información que ayuda a reactivar una representación de él. Pero un intenso retorno de la emoción no es en sí mismo evidencia de que el recuerdo sea un registro fiel. Necesitamos experimentos capaces de distinguir acceso, sensación y exactitud.

1. Un olor es una clave, no una escena almacenada

Imaginemos a dos personas entrando en la misma cocina. Para una, el aroma se parece al de una comida preparada durante su infancia; para la otra es desconocido. El estímulo físico puede ser similar y sus historias de aprendizaje diferentes. Una explicación que atribuya todo el recuerdo a la molécula olorosa omite las asociaciones que hacen que la clave tenga un significado personal.

La clave también puede ser ambigua. Olores similares aparecen en muchos lugares, y un único acontecimiento contiene múltiples rasgos sensoriales y emocionales. Por tanto, la recuperación implica una relación entre un estímulo presente y una historia de experiencia. No tiene por qué equivaler a abrir un archivo etiquetado de forma única. El ejemplo ilustra por qué un mecanismo debe explicar tanto el acceso selectivo como la intensidad emocional.

2. Un experimento que separa selección y evocación

El estudio de Herz y Schooler de 2002 utilizó un diseño especialmente útil. Una etiqueta verbal provocaba primero un recuerdo autobiográfico. Después se presentaba una clave sensorial, cuando ese recuerdo ya había sido seleccionado. Los investigadores observaron un efecto sobre las valoraciones emocionales en la condición olfativa. [1]

El orden importa. Si un grupo recordara libremente una celebración infantil mientras otro recordara las compras de ayer, una diferencia emocional podría reflejar los acontecimientos seleccionados. Presentar la clave sensorial después de la recuperación ayuda a aislar su efecto sobre la evocación de un acontecimiento ya seleccionado. No elimina toda influencia posible, pero acota la pregunta causal y la hace más informativa.

La conclusión acotada se refiere a la cualidad emocional declarada bajo este procedimiento. No debe ampliarse a afirmar que los olores siempre recuperan más acontecimientos, que los detalles resultantes son más exactos o que todo olor lleva asociado un recuerdo privilegiado. Eso requeriría resultados y comparaciones adicionales.

3. Mediciones distintas pueden dar respuestas distintas

Un estudio puede medir si una persona recupera algo, cuánto tarda en recuperarlo, la especificidad del acontecimiento, las valoraciones emocionales, la viveza o la sensación de regresar a su momento original. Contar una medida como si midiera todas las demás es una forma fácil de hacer que el fenómeno parezca más fuerte que la evidencia.

Un estudio posterior de recuperación autobiográfica multimodal comparó directamente recuerdos asociados a claves sensoriales y describió contribuciones distintas de la información sensorial a la evocación. Su marco distingue el contenido del recuerdo de sus propiedades fenomenológicas, en lugar de tratar todos los efectos como una única ventaja del olfato. [2] En sus cuatro condiciones de claves, ese estudio no encontró diferencias en el número de recuerdos recuperados ni en las valoraciones de la experiencia. [2] Esto limita cualquier afirmación universal de que una clave olfativa deba intensificar el recuerdo: importan la tarea y la comparación.

Consideremos un resultado hipotético: un olor recupera un acontecimiento concreto en seis de diez ensayos y una imagen en ocho de diez, mientras los recuerdos recuperados con éxito mediante el olor reciben valoraciones emocionales más altas. No hay contradicción. La imagen tiene un mayor rendimiento de recuperación; el olor tiene una valoración más intensa condicionada a que la recuperación tenga éxito. Informar solo de que los recuerdos olfativos son más intensos borra el primer resultado. Estos números son inventados para ilustrar un problema de medición, no proceden de ninguno de los dos estudios.

4. Un mecanismo debe hacer más que nombrar una región cerebral

Una conexión anatómica puede ayudar a explicar cómo podría viajar la información, pero no puede establecer por sí sola por qué un olor concreto evoca un episodio concreto. La explicación también debe dar cuenta del aprendizaje, de la semejanza de la clave con la experiencia pasada, de la disponibilidad de asociaciones competidoras y de la tarea utilizada para provocar la recuperación.

Del mismo modo, observar una actividad mayor en una región durante una evocación emocional sería una correlación en una tarea. Mostrar que una vía concreta es necesaria, o suficiente por sí sola, exigiría una intervención distinta y controles más sólidos. Una ruta atractiva desde la nariz hasta el recuerdo no debe confundirse con el mecanismo causal completo.

En el plano funcional, la recuperación asociativa predice una distinción que merece ponerse a prueba. Un olor personalmente familiar puede ser eficaz porque coincide con rasgos codificados durante un acontecimiento pasado. Un olor igual de intenso pero desconocido no tiene por qué recuperar ese acontecimiento. Por tanto, igualar la intensidad no iguala la relevancia para la memoria. Unos buenos controles deben preguntar qué propiedad se igualó realmente.

5. Por qué sentirse transportado no es una verificación

Los acontecimientos autobiográficos son difíciles de comprobar de manera independiente. Un participante puede describir sinceramente una imagen nítida sin disponer de fotografías, notas de la época u otro registro fiable. La intensidad emocional y la confianza son en sí mismas observaciones interesantes, pero no aportan la comparación histórica que falta.

Podría diseñarse otro estudio en torno a episodios controlados experimentalmente, documentar lo que ocurrió y comparar después los errores y los detalles correctos bajo distintas claves de recuperación. Eso pondría a prueba la exactitud más directamente,

aunque los episodios de laboratorio no reproducirían la importancia personal de un recuerdo infantil. Es un compromiso entre el control y el fenómeno que se quiere entender, no una razón para descartar ninguno de los enfoques.

Por tanto, el título tiene una respuesta con un límite. Un olor puede actuar como clave aprendida de recuperación y alterar la cualidad emocional del recuerdo. La relación depende de la experiencia de la persona y de lo que se mida. Lo que sigue siendo incierto en un recuerdo concreto es cómo se relaciona su convincente sensación presente con el acontecimiento tal como ocurrió. Oler el pasado es una metáfora; recordar en respuesta a un olor es un proceso observable.

Referencias

- [1] Herz, R. S., and Schooler, J. W. A naturalistic study of autobiographical memories evoked by olfactory and visual cues: testing the Proustian hypothesis. *American Journal of Psychology* 115(1), 21-32 (2002). <https://doi.org/10.2307/1423672>
- [2] Willander, J., Sikström, S., and Karlsson, K. Multimodal retrieval of autobiographical memories: sensory information contributes differently to the recollection of events. *Frontiers in Psychology* 6, 1681 (2015). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01681>

Lectura relacionada

Artículo 035: ¿Pueden dos luces distintas parecer del mismo color?