



Casi todo el mundo ha tenido alguna vez esa sensación de estar presenciando una situación por segunda vez. Esta experiencia, el 'déjà vu', es frecuente y aunque su origen no está claro, hay muchas teorías que intentan explicarlo

Texto Rosa Lecina

¿Le suena este reportaje? ¿Cree haberlo leído antes? En caso de ser así, no se alarme, sólo se trata de una pequeña broma que le está gastando su memoria. Es la primera vez que se publica aquí en ES, por lo que puede que esté teniendo un *déjà vu*.

Si no es así, seguro que recordará al menos un momento en su vida donde ha tenido la sensación de haber experimentado con anterioridad una situación que es totalmente nueva. Visitar por primera vez una ciudad y, no obstante, encontrar una plaza donde le parece ya haber estado. O bien acabar de conocer a alguien y aun así resultarle extremadamente familiar. Incluso oír una discusión ajena y tener la impresión de haberla presenciado antes y, por tanto, creer saber qué va a pasar a continuación.

Todos ellos son ejemplos de *déjà vu*, cuya traducción del francés es *ya visto* y que se refiere precisamente a "la ilusión de estar recordando cosas y situaciones que en realidad se viven, se oyen o se ven por primera vez", explica Francesca Amores,

EL MISTERIO DEL 'DÉJÀ VU'



JOCELYN MICHEL / GETTY

neuropsicóloga clínica del Instituto Superior de Estudios Psicológicos. Este fenómeno, además, suele acompañarse de una impresión de familiaridad hacia la situación y de cierta confusión ante la certeza de poder recordarla.

El doctor Arthur Funkhouser, uno de los científicos que más han estudiado este fenómeno, destaca la gran cantidad de detalles que incluyen estos episodios de *déjà vu*, que él prefiere llamar *déjà vécu* o *ya vivido* por encontrarlo un término más preciso, al verse involucrados todos los sentidos y no tan sólo la vista. Con ello quiere decir que cuando la persona está experimentando un *déjà vécu*, aunque no consiga determinar ni cuándo, ni cómo, ni dónde..., todo le parece encajar con la situación previa de la que cree acordarse.

La mayoría de las personas suele atribuir esa experiencia *recordada* a un sueño anterior. Algunas, sin embargo, tienen la firme convicción de que la situación ocurrió de verdad, y por ello incluso llegan a conferir al *déjà vu* un carácter extrasen-

sorial, creyendo que en el pasado tuvieron una visión de lo que ocurriría en el futuro.

El fenómeno del *déjà vu* es uno de los tipos más frecuentes de lo que se ha dado en llamar paramnesias. Eso es “una serie de trastornos de la memoria que se encuentran asociados con estados psíquicos tanto patológicos como no patológicos”, aclara el psiquiatra Conrad Surribas, del servicio de psiquiatría, psicología y medicina psicosomática del USP Institut Universitari Dexeus. De hecho, añade el doctor Surribas, “el término paramnesia procede de la etimología griega y significa *falso recuerdo*”.

A pesar de la particularidad y el misterio que lo envuelve, “el *déjà vu* es algo común entre personas sanas, y puede considerarse normal cuando se produce de forma ocasional, que suele ser de una a dos veces al año”, asegura la neuropsicóloga Francesca Amores. Los especialistas difieren en los porcentajes pero se calcula que casi la totalidad de la población general ha experimentado ▶

‘JAMAIS VU’

El *jamaís vu* se refiere a lo *nunca visto* y se trata de otro tipo de paramnesia opuesta al *déjà vu*. Concretamente, tiene que ver “con la impresión de no haber visto nunca algo que, en realidad, sí había sido percibido con anterioridad”, explica el psiquiatra Conrad Surribas, del USP Institut Universitari Dexeus. Algunos de los ejemplos más frecuentes son perderse brevemente en un lugar familiar, ver a una persona querida diferente e incluso como un extraño, o no poder deletrear por unos instantes una palabra

conocida. Tampoco hay una teoría concluyente sobre el origen del *jamaís vu*. El doctor Conrad Surribas cuenta que “determinadas escuelas psicoanalíticas lo consideran un mecanismo de defensa por el cual una determinada experiencia es reprimida de la conciencia dado su potencial traumático”. Por su parte, la neuropsicóloga clínica Francesca Amores, del Instituto Superior de Estudios Psicológicos, añade que también “se ha asociado su presencia con ciertos tipos de amnesias y, al igual que el *déjà vu*, con la epilepsia”.

ES UNA VIVENCIA MÁS COMÚN EN LOS JÓVENES Y DECRECE CON LA EDAD

► al menos uno en algún momento de su vida. Asimismo, parece que no hay diferencias entre hombres y mujeres. En cambio, “sí se ha observado que la experiencia de un *déjà vu* es más frecuente entre las personas más jóvenes y decrece con la edad”, señala Amores.

Por otra parte, hay situaciones no necesariamente patológicas que pueden favorecer la aparición de estos episodios, como por ejemplo “la fatiga, el estrés, las experiencias emocionales traumáticas, y la toma de determinados psicotóxicos”, revela el doctor Conrad Surribas.

En el *déjà vu* común, el desorden que causa es leve y no produce, en principio, ninguna interferencia en la vida cotidiana de quien lo experimenta. No obstante, en algunas personas se ha detectado episodios de *déjà vu* de forma crónica o persistente. Este trastorno está siendo estudiado ampliamente por un grupo de científicos dirigidos por el neuropsicólogo cognitivo Chris Moulin, de la Universidad de Leeds en el Reino Unido. En estos casos, se ha comprobado que las personas que lo sufren se sienten abrumadas por la sensación constante de que todo lo que les pasa les resulta familiar, como si ya lo hubieran vivido antes. Por todo ello, muchos presentan síntomas de ansiedad o depresión ante la desesperación de recordar de manera persistente el presente. Aunque las investigaciones siguen en marcha, las primeras conclusiones han asociado este *déjà vu* crónico con algún tipo de disfunción de la memoria.

LOS CIEGOS TAMBIÉN REVIVEN SITUACIONES

Las personas invidentes también pueden experimentar la sensación de *déjà vu*. Aunque no puedan ver, son capaces de revivir experiencias que no han ocurrido a través de olores, percepciones táctiles y sonidos. Así lo comprobó un equipo de científicos de la Universidad de Leeds, en el Reino Unido. Los responsables del estudio, Akira O'Connor y Chris Moulin, investigaron el caso de un joven invidente que sufría experiencias *déjà* en sus actividades cotidianas a través de la interacción de sensaciones oídas, tocadas u olidas. De este modo, por ejemplo, podía sentir que ya había vivido anteriormente un momento en el que oía una conversación mientras sujetaba un plato en el comedor de la escuela. A partir de este caso, se desestimó la teoría que implica la necesidad de estímulos ópticos para sentir esa familiaridad ante hechos que nunca han acontecido.

El origen del *déjà vu* común, en cambio, no parece tan claro. De hecho, actualmente no se dispone aún de una explicación definitiva. Existen, sin embargo, teorías dispares “que van desde estudios experimentales sobre su aparición al estimular eléctricamente el córtex temporal, hasta las interpretaciones de las escuelas psicoanalíticas”, apunta el psiquiatra Conrad Surribas.

Una de las aproximaciones con más trascendencia en el estudio de la causa del *déjà vu* pertenece a la década de los noventa y fue elaborada por el psiquiatra holandés Herman Sno. Según su teoría, los recuerdos están almacenados en forma de holograma y, por tanto, el todo esta reflejado en cada una de sus partes. De este modo, basta un fragmento de una escena como un olor, un color, un sonido... para recordarlos todos. Aplicado al caso del *déjà vu*, “cuando en una situación nueva el cerebro identifica un detalle asociado a una experiencia anterior, incorpora las sensaciones ya vividas en la primera experiencia y produce la sensación de estar viviéndola una segunda vez”, explica la neuropsicóloga Francesca Amores.

Otra posibilidad es buscar el origen del *déjà vu* en el funcionamiento de la memoria del reconocimiento, que es la que nos permite darnos cuenta de que estamos experimentando algo que ya hemos vivido en otro momento. Así pues, una situación puede parecer familiar por dos razones. Quizá porque la realidad presente sea extremadamente similar a una situación concreta

‘DÉJÀ VU’ EN EL ARTE

La peculiaridad de los episodios de *déjà vu* y su frecuencia han llamado la atención de escritores y poetas, y pueden encontrarse descripciones literarias muy fieles a las clínicas en muchas obras. Una de las más detalladas es la que hace Charles Dickens en *David Copperfield*. También Leo Tolstói lo menciona varias veces en su autobiográfica *trilogía* y en su célebre *Guerra y paz*. Al igual que Marcel Proust en su *En busca del tiempo perdido*. Y así, en muchas otras grandes obras de la literatura. Pero también en la música podemos encontrar referencias a episodios *déjà*. Son algunos ejemplos *Where or when*, de Richard Rodgers y Lorenz Hart o *Déjà vu*, de David Crosby, donde se tratan desde una vertiente romántica. Asimismo, la popular Beyoncé triunfó recientemente con un tema que también se titulaba *Déjà vu*. Finalmente, en el cine encontramos alusiones en *Buscando a Susan* desesperadamente, dirigida por Susan Seidelman, o en *Déjà vu*, de Tony Scott.

almacenada en la memoria. De este modo, uno podría estar convencido de haber comido antes en un restaurante si este se parece mucho a otro donde sí ha ido en alguna ocasión. O puede que se deba a que la circunstancia sea moderadamente similar a un largo número de situaciones almacenadas en la memoria. Así, podríamos coincidir por primera vez con el pariente de una familia amiga y, aun así, tener la sensación de haberlo visto antes. La explicación está en que, aunque el individuo que nos presentan no es exactamente igual a los familiares que conocemos, sí se parece de algún modo a todos ellos.

También hay quien ha buscado su causa en la diferencia que existe entre los recuerdos conscientes y los recuerdos basados en la familiaridad. Es decir, casi todo el mundo es capaz de recordar con exactitud su primer beso, el nacimiento de un hijo o cualquier otro episodio de relevancia en su vida. Podemos trasladarnos mentalmente en el contexto de aquel suceso y recrearlo con exactitud. En cambio, muy a menudo tenemos la certeza de que conocemos a alguien pero somos incapaces de recordar las circunstancias de nuestro primer encuentro. De este modo, al no poder ubicarla, se puede tener la sensación de estar experimentando un *déjà vu*.

Una de las teorías más recientes es la de la psicóloga Anne M. Cleary, de la Universidad de Colorado, en Estados Unidos, también basada en el funcionamiento de la memoria del reconocimiento. Según sus investigaciones, nuestro cerebro reconoce las experiencias vividas a través de dos tipos de memoria: la del recuerdo y la de la familiaridad. La primera interviene, por ejemplo, cuando oímos una canción en la radio y recordamos haberla escuchado la noche anterior en la discoteca. Así pues, el recuerdo se produce cuando podemos precisar el momento exacto en que ocurrió algo. La segunda, en cambio, sucede cuando esa canción nos suena pero somos incapaces de determinar dónde la hemos oído antes. Es decir, en aquellos casos donde la situación nos resulta familiar pero no podemos acordarnos de cuando pasó. Por tanto, el *déjà vu* podría ser un ejemplo de memoria del reconocimiento basada en la familiaridad, pues mientras se experimenta el *déjà vu* creemos que reconocemos la situación, pero no estamos seguros del porqué.

Asimismo, los resultados de la investigación de Cleary también corroboran la teoría de que los acontecimientos se almacenan en nuestra memoria en fragmentos individuales. Por ello, el *déjà vu* ocurre cuando hay elementos de una situación presente que nos recuerdan a otros de una experiencia anterior, por lo que se produce una fuerte sensación de familiaridad.

Como vemos, a lo largo de los años se han hecho muchas aproximaciones al fenómeno del *déjà vu* y actualmente muchos científicos siguen investigando para poder determinar su origen. Pero hasta entonces, este seguirá siendo uno de los grandes misterios de la mente. ■