



Què és l'efecte magdalena i com afecta el teu dia a dia

[inicentrareport] **Algun has estat passejant pel carrer quan, de sobte, una olor t'ha fet tornar al passat?** Potser era el perfum d'una persona que t'ha recordat a la teva exparella o l'olor de menjar que t'ha fet tornar a quan eres petit/a i els avis et feien el dinar. Si t'ha passat, és molt probable que hakis sentit l'**efecte magdalena de Proust**.

Com expliquen des de La Mente es Maravillosa, la memòria sensorial i, sobretot, l'olfactiva, té una força particular. Aquesta és capaç de fer-te retrocedir en el temps sense ser conscient de com s'està connectant aquesta sensació amb el record. Aquest efecte va ser explicat al llibre de Marcel Proust "Por el camino de Shawn" de l'any 1913, on **la protagonista d'un episodi viatjava a records profunds de la seva infància en menjar-se una magdalena**.

Arran d'aquest llibre, la psicologia va començar a utilitzar aquest terme per explicar com **les regions olfactives del cervell es vinculen amb l'hipocamp, que és l'estructura cerebral on s'emmagatzemen els records a llarg termini**. I és que l'olfacte i el gust poden ser determinants a l'hora de fixar, mentre que la vista i l'oïda són importants per emmagatzemar informació.

[ficentrareport]