

UNA MIRADA CONTRACULTURAL

El olvido, un fenómeno tan necesario como el recuerdo

En una sociedad que valora la memoria como sinónimo de inteligencia y productividad, la licenciada en Psicología, Silvana Vattimo —también directora en SCI Comunidad—, propone una mirada contracultural: reivindicar el olvido como un proceso tan necesario como el

recuerdo. Según explica, la memoria no es infinita ni infalible, y olvidar cumple una función vital en la protección psíquica y emocional de las personas.

Vattimo sostiene que, aunque el recuerdo favorece la construcción de identidad y aprendizaje, su ex-

ceso puede resultar contraproducente. Cuando la mente se sobrecarga de datos y experiencias, pierde capacidad para razonar, crear y vincularse. Cita incluso el ejemplo de un episodio de *Black Mirror* para ilustrar los efectos negativos de una memoria absoluta: sin olvido no hay perdón ni transformación posible.

La psicóloga también menciona investigaciones que muestran que las personas con mayor capacidad de retención pueden tener más dificultades para razonar y tomar decisiones, debido a la saturación de

la “memoria de trabajo”. Por eso recomienda estrategias para liberar espacio mental, como volcar ideas en papel y priorizar la información, lo que permite ordenar los pensamientos y evitar bloqueos.

En el plano emocional, Vattimo destaca que el olvido permite aliviar cargas afectivas que impiden avanzar. Si bien es importante recordar para comprender la historia personal, quedarse atrapado en pensamientos repetitivos puede obstaculizar la evolución emocional. “En ocasiones, es necesario alivianar la car-

ga para poder avanzar”, afirma.

Finalmente, advierte que el olvido no suele ser una decisión consciente, sino un proceso que el cerebro realiza de forma automática para mantener el equilibrio. Existen distintas teorías sobre por qué olvidamos, pero todas coinciden en que no recordar es natural y saludable. Para Vattimo, asumir que la mente tiene límites es clave para priorizar lo importante, y reencontrarse con un recuerdo que parecía perdido también forma parte de la experiencia humana.