

El olvido es un fenómeno tan necesario como el recuerdo

Aunque evidencie mala prensa, el olvido es un proceso necesario que sirve como protección y elaboración de eventos de la vida de cada persona. Así como el recuerdo favorece el desarrollo de la propia identidad, la sobrecarga de recuerdos dificulta el pensamiento. Por qué es también importante olvidar y cómo valorizar estos fenómenos.

Memoria y olvido

La memoria es una función cognitiva que permite retener, codificar, almacenar y recuperar información y, en ese proceso dinámico, facilitar el aprendizaje y desarrollo de las personas. Sin memoria no habría construcción de vínculos, no habría crecimiento, tampoco identidad.

La memoria atraviesa todas las facetas de la persona. Es por eso que, cuando empieza a debilitarse o fallar, el impacto es significativo en la calidad de vida y funcionalidad del individuo y su red.

La falta de memoria permite identificar que recuerdo y olvido son dos caras de la misma moneda, en definitiva, no existe frente sin su reverso. La memoria existe porque es posible identificar que hay olvido.

Si bien el olvido ha tenido siempre peor prensa que el recuerdo (a ninguna persona le gusta encontrarse con lagunas cuando quiere explicitar algo), es preciso



dignificar su presencia, mediante algunas observaciones justas.

La memoria es finita y evidencia limitaciones. No podemos recordar todo. Ya lo evidenciaba Borges en Funes el memorioso; no dar lugar al olvido también puede ser un hecho tortuoso. Sobrecargar la mente de pensamientos, hechos, datos y detalles abruma y quita espacio para razonar, crear, producir e, incluso en el terreno social, vincularnos.

Un episodio de la serie de ciencia ficción Black Mirror ilustraba un escenario distópico en el que un dispositivo permitía grabar y recordar todos los hechos de la vida, accediendo a ellos cuando fuera necesario. Sin intención de spoiler, podrán inferirse algunas hipótesis de las consecuencias asociadas a no olvidar, evidenciar los hechos pasados en todo momento y no re-significarlos a la luz de nuevas experiencias posteriores y miradas. En otras palabras, también es preciso olvidar para perdonar, avanzar y transformar.

¿Por qué es importante olvidar?

Algunas investigaciones realizadas en el campo de la psicología han dado cuenta que aquellas personas con mayor capacidad de retención y recuerdo, evidenciaban menor asertividad ante tareas de razonamiento y toma de decisiones. El hecho es que, a mayor cantidad de información a manipular, mayor saturación de la "memoria de trabajo", ese espacio de la memoria que ayuda a operar con los datos disponibles y dirigir los comandos del pensamiento. Dicho en términos metafóricos, si hay muchos datos, es probable que "el disco rígido" colapse. Estrategias como "bajar a papel" las ideas, ordenar y priorizar la información en un ordenador externo y dejar reposar los pensamientos son recomendaciones que favorecerían la toma de decisión ante esos escenarios.

Si se añaden a dichas situaciones condimentos emocionales, puede sostenerse que el olvido también favorece el reseteo de emociones, con la posibilidad de aliviar la carga de algunos pensamientos o creencias que pueden obturar la integración de emociones y la elaboración de las mismas. Eso no significa que sea necesario recordar para comprender la propia historia e identificar la raíz de muchos estados afectivos, pero la hiper-rumiación puede obturar una evolución fluida de la afectividad. En ocasiones, es necesario alivianar la carga para poder avanzar.



Lo tengo en la punta de la lengua...

Afortunadamente, la decisión de qué se olvida y cómo esto ocurre no suele estar en manos de la persona y la mente puede ocuparse de esa tarea de manera homeostática. Desde ya, es posible recurrir a estrategias para intentar recordar lo considerado importante o necesario y muchas veces resultan efectivas.

Existen muchas teorías sobre el olvido, algunas refieren a la interferencia de información que obstaculiza el acceso al contenido que se quiere evocar; otras hablan de fallas en las claves que permiten conectar con un dato, dándose el fenómeno de "lo tengo en la punta de la lengua". En otros casos, la información, tal vez por la falta de uso, pudo haber perdido fuerza para su recuperación.

Más allá de las diferencias de énfasis en dichas explicaciones, lo importante es subrayar que el olvido es necesario, teniendo en cuenta que la memoria, y más extensamente, la mente humana, tiene sus límites y alcances.

Comprender que, a pesar de la sobre-estimulación de información a la que las personas se exponen diariamente, existe un límite impuesto por la propia biología, es un insight importante para respetar estas condiciones y ordenar prioridades.

En última instancia, aprovechar olvido y, en ocasiones, re-conectar con el recuerdo de algo que se creía olvidado forman parte de la esencia humana. ■

Silvana Vattimo
Lic. en Psicología - MN 48082
Directora en SCI COMUNIDAD

PSICOLOGÍA

Bienestar laboral y salud mental



Silvana Vattimo
Lic. en Psicología
MN 48082

Mucho se ha hablado sobre el bienestar laboral que debe fomentarse en las empresas para garantizar mejores resultados. Sin embargo, poco se evidencia del costo que implica este proceso y las características de su reverso, cuando los índices no reflejan los mismos valores de satisfacción en los equipos. Qué importante es también mirar hacia las sombras del fenómeno y poner nombre a lo que sucede.

El lado A y B del Bienestar Laboral

La salud mental es un tema que, favorablemente, se ha ubicado en agenda de prioridades, no solo en la sociedad en términos genéricos, sino con especificidad en las empresas y organizaciones. En este campo, se ha entendido que, para lograr un crecimiento sustentable, la principal inversión es en el capital humano, favoreciendo su bienestar y satisfacción laboral.

Muchas empresas orientan sus acciones a desarrollar programas que promuevan la salud física y mental de sus equipos de trabajo y, así, contribuir a un mejor clima laboral y consecuente productividad.

No es casual que, en el último tiempo, dentro de las agendas corporativas de capacitaciones o programas de aprendizaje, se hayan incluido y fortalecido temas tales como la Inteligencia emocional, la motivación y el *team-building*, estimulando espacios de distensión, apertura y comunicación.

Sin embargo, en ocasiones, estas propuestas quedan en grandes ideas o primeras aproximaciones, que lue-

go no se consolidan en un verdadero cambio cultural, muchas veces volviendo a foja cero o cayendo nuevamente en "ruedas hamsterianas" de la dinámica laboral.

Al interior de las organizaciones, transitan personas que enfrentan diariamente situaciones de presión, malestar y altibajos emocionales que deben convivir en un espacio compartido de trabajo.

Durante muchos años, se repetía una frase poco amigable que refería a que los problemas personales debían quedar fuera del trabajo y no mezclarse. Si bien es válido considerar que la gestión de las emociones es una tarea necesaria para llevar adelante tareas, responsabilidades y objetivos en un puesto, el mensaje de disociarse y "dejar todo afuera" es tan lejano a la realidad humana, que pro-

porcionaba una carga adicional, desembocando en malos resultados.

Y, si bien, esta mirada fue mutando, hay una exigencia de bienestar y productividad que atenta con los tiempos y procesos propios de cada persona.

Los ritmos y sobrecargas que se instalan en muchos escenarios laborales, no dan suficiente tiempo a procesar o elaborar los recorridos laberínticos en las cabezas de trabajadores que lidian con numerosos desafíos.

¿Lobo, estás?

Muchas veces los trastornos psicológicos o, en escenarios no tan marcados, los simples desvíos a las normas esperables, rondan como fantasmas, sin ser nombrados o explicitados.

Todos saben que allí están pero se sigue "jugando en el bosque", simulando que no es tan importante o que

es problema del futuro. Hasta que el lobo se aproxima más...

Los trastornos de ansiedad, ataques de pánico y estrés son problemáticas extremadamente frecuentes y con alta prevalencia en la actualidad. Es muy probable que, al describir algunos de los síntomas preponderantes en estos cuadros, un alto porcentaje de personas se sienta identificado, considerando que lo han experimentado, al menos una vez en sus vidas.

Por supuesto, no es lo mismo experimentar ansiedad, que atravesar un trastorno de ansiedad, en donde la calidad de vida se ve afectada significativamente. Pero también es cierto que muchas personas han escalado en sus niveles de ansiedad, percibiendo sentimientos de pérdida de control e incertidumbre que llevan a vivenciar mayores niveles de malestar y agotamiento.

Y cuando la palabra no circula, el peso de lo que está afectando y no puede manejarse lo suficientemente bien, se hace más intenso. General culpa y soledad.

El rescate de la palabra

En el plano del espectáculo, muchos artistas rompieron el silencio para confesar sus emociones. Personajes, tales como Alejandro Sanz, Tini Stoessel o el fallecido, Matthew Perry, pusieron en evidencia que el malestar psicológico existe y que no es "anormal" sentir ansiedad, angustia o desmotivación.

Y cuando esa olla se destapó, muchas otras personas buscaron hablar de lo que les pasaba, validando sus

emociones y poniendo palabras donde sólo había vacíos.

Lo curioso es que, al hacerlo, lejos de sentirse segregadas, esas personas lograron un impacto que acercó a una audiencia empática e identificada con esas historias.

En un episodio del Podcast *0 miligramos*, Santi Talledo conversaba con Agustín Rada Arístarán sobre la ansiedad y los ataques de pánico. El artista narra en primera persona cómo había tenido que suspender uno de sus shows por el alto grado de malestar y ansiedad que sentía arriba del escenario en ese momento. En el siguiente show, tuvo la posibilidad de sincerarse con el público y confesar su malestar, advirtiendo que, de caer en un nuevo "desvío", pudieran comprender el contexto y tenerle paciencia.

Este acto de sinceramiento puede, en ocasiones, relajar, bajar la vara, considerar que muchas veces estar al 100% no es posible, pero que se puede seguir, en una potencia menor pero continua y sustentable.

En las empresas, abrir espacios de diálogo, donde la palabra pueda hacerse presente para reconocer los miedos, ansiedades, angustias y confusiones, puede tener un impacto importante y complementarlo al trabajo sobre el bienestar laboral.

Cuando la palabra circula, se explicitan los miedos y se reconocen las debilidades, se aflojan las defensas, se logra mayor empatía y se reduce el miedo escénico.

Se trata de un trabajo continuo y de apertura. Lleva tiempo pero solo cuesta palabras y voz.