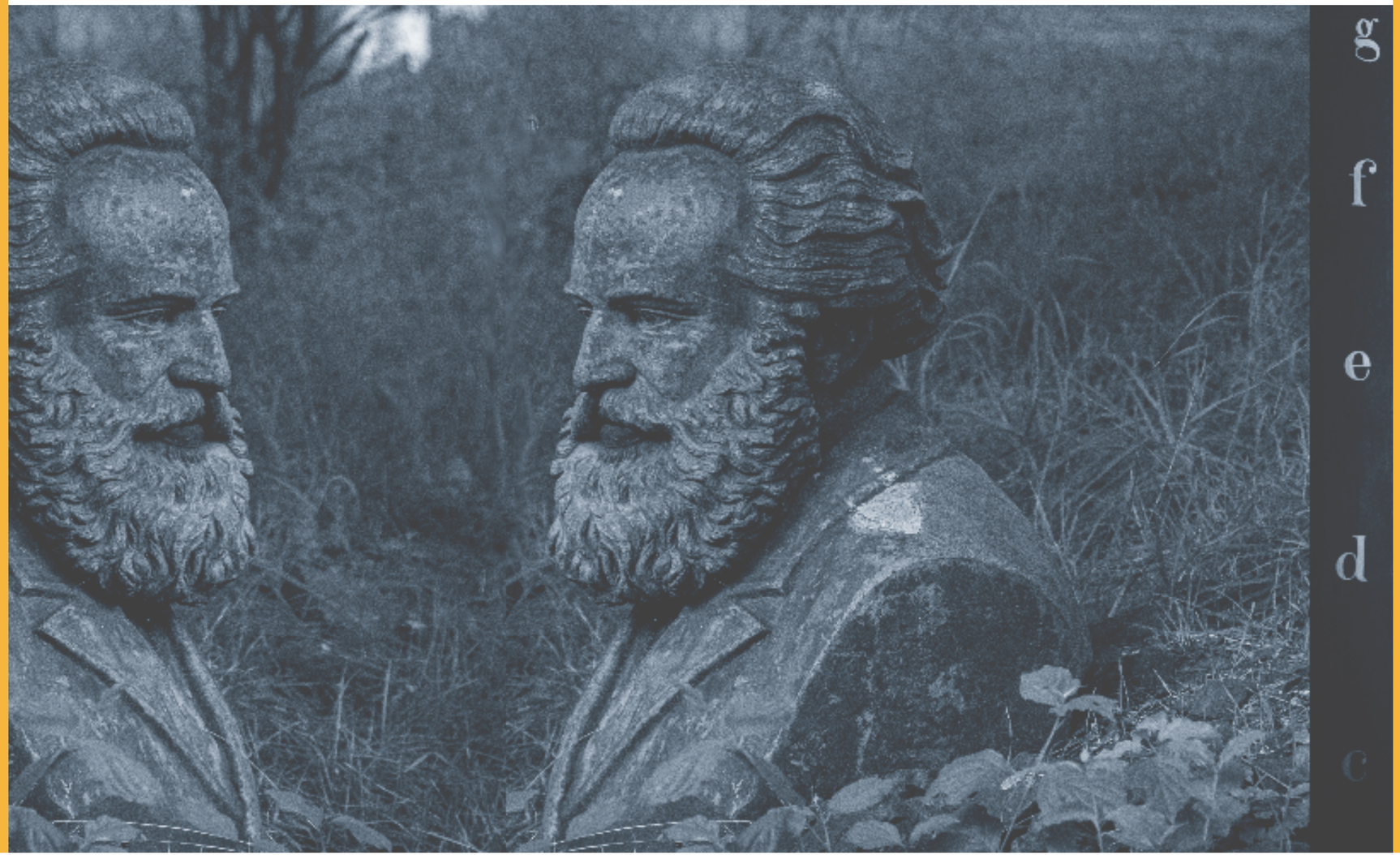

EL ARTE DE RECORDAR Y OLVIDAR

THE ART OF REMEMBERING AND FORGETTING

HUELLA DE LA PALABRA

Revista Huella de la Palabra
e-ISSN 2954-3975 Universidad La Salle Pachuca

https://doi.org/10.37646/huella.v18i18.662

EL ARTE DE RECORDAR Y OLVIDAR

THE ART OF REMEMBERING AND FORGETTING

Daniella Becerra Torres

Nota sobre la autora:
Egresada del bachillerato del Centro Universitario Continental, generación 2021-2024. Este ensayo fue uno de los premiados en el Concurso de Ensayo Filosófico ULSAP 2024, que anualmente se lleva a cabo en el bachillerato para estudiantes internos y externos.

La autora no tiene ningún conflicto de interés al haber realizado este ensayo.

Remita cualquier duda sobre este texto al siguiente correo electrónico: daniella172020@gmail.com

Recibido: 10/07/2024 ▪ Aceptado: 01/28/2024

Copyright(c) 2024 Daniella Becerra Torres. Este texto está protegido por una licencia *CreativeCommons 4.0.*

Resumen

El presente ensayo busca entender y dar sentido a las profundidades de la memoria y el olvido, explorando cómo estos procesos complejos afectan la manera de ver el mundo, la necesidad humana de quedar inmortalizados, la identidad personal y la relación con el pasado. Es difícil saber si podríamos ser más felices, escogiendo qué podemos recordar, pero para muestra, enfermedades catastróficas como el Alzheimer, que lejos de acercarnos a la felicidad nos despersonalizan. Así se vive el arte de recordar y olvidar desde la perspectiva filosófica.

Palabras clave: *Humanidad, Memoria, Olvido, Filosofía, Reflexión.*

Abstract

This essay seeks to understand and make sense of the depths of memory and forgetting, exploring how these complex processes affect the way we see the world, the human need to be immortalized, personal identity, and our relationship with the past. It is difficult to know whether we could be happier by choosing what we remember, but catastrophic diseases like Alzheimer's, far from bringing us closer to happiness, depersonalize us, are a good example. This is how the art of remembering and forgetting is experienced from a philosophical perspective.

Keywords*: Humanity, Memory, Forgetting, Philosophy, Reflection.*

La memoria, es esa facultad humana tan fascinante y a la vez tan frágil, que ha sido objeto de reflexión y estudio a lo largo de la historia. Desde la antigüedad, el ser humano ha sentido un profundo temor a olvidar, a perder los recuerdos que dan forma a su identidad y a su conocimiento del mundo. Este miedo a la pérdida, a la desaparición de lo que una vez fue vivido y sentido, lleva a cuestionar ¿qué es realmente la memoria? y ¿cómo funciona en nuestras vidas?

En este ensayo se busca entender y dar sentido a las profundidades de la memoria y el olvido, explorando cómo estos procesos complejos afectan la manera de ver el mundo, la necesidad de quedar inmortalizados, la identidad personal y la relación con el pasado.

Desde una perspectiva filosófica, se analizará cómo la memoria da forma a quienes somos, cómo influye en las decisiones tanto simples como complejas y cómo nos conecta con el pasado y futuro.

A lo largo de estas páginas, se intentará dar respuesta a preguntas donde la memoria es el centro y base de la realidad que, como seres humanos, creamos. ¿Qué significa recordar?, ¿por qué olvidamos?, ¿cómo influye la memoria en nuestra percepción del mundo y en nuestra construcción de la identidad?, ¿somos lo que recordamos y también lo que olvidamos?, ¿seríamos más felices si tuviéramos la capacidad de olvidar?

Podríamos imaginar que la mente es como un mar infinito, lleno de recuerdos que son como pequeñas olas que vienen y van. Cada recuerdo es como un barco frágil que navega en este mar, tratando de no perderse en las aguas del olvido. A veces, las olas lo llevan lejos, trayendo a la superficie recuerdos claros y vívidos. Otras veces, las olas lo arrastran hacia lo profundo, donde los recuerdos se desvanecen lentamente y se vuelven borrosos. Estar dentro de este mar de recuerdos a veces le trae paz, una brisa ligera y reconfortante; sin embargo, en ocasiones, al sumergirse en sus profundidades más oscuras, experimenta la sensación de ahogo, donde todo se vuelve borroso y el dolor se instala en el pecho, sintiendo que no se puede respirar.

Desde un punto de vista científico, el funcionamiento de la mente se asemeja a las complejas conexiones entre las células cerebrales, llamadas neuronas. Al igual que las olas en el mar, estas neuronas se comunican entre sí a través de señales eléctricas y químicas para formar, almacenar y recuperar los recuerdos. El hipocampo, una región clave en el cerebro, actúa como un faro que guía en la creación de recuerdos, mientras que la corteza prefrontal es como el timón que dirige la atención y concentración. Así como las olas desaparecen en la costa, los recuerdos pueden perderse en las

profundidades del olvido cuando las conexiones entre las neuronas se debilitan. Este proceso natural, conocido como olvido, permite que la mente se renueve y se adapte a nuevas experiencias.

Pero ¿cómo puede saber la mente qué es importante recordar y qué no? ¿No era importante poder recordar la voz de ese familiar suyo que falleció?, ¿por qué si puede recordar todas esas canciones que detesta?

Actualmente, la ciencia no tiene una respuesta exacta, existen diversas teorías que intentan explicar estos fenómenos, tales como: la teoría del decaimiento que expone que estos trazos mnésicos simplemente se borran cuando el recuerdo no es evocado continuamente. También está la teoría del fracaso al registro que dice que, si no se estaba prestando atención o no era de interés la información que se estaba proporcionando, esta jamás llega a formar parte de la memoria a largo plazo. Otra teoría es la del olvidó motivado que intenta minimizar el impacto emocional que puede llegar a tener un recuerdo, principalmente traumas (Fundación Pasqual Maragall, 2023).

De acuerdo con Platón, la memoria es la capacidad de recordar conocimiento adquirido en el mundo de las ideas y un recordatorio de la verdad eterna. Es decir, la capacidad de recordar y acceder al conocimiento previo se debe a la habilidad de retener en la memoria las ideas adquiridas a lo largo de la vida.

La reminiscencia o anamnesis, en griego, es el proceso por el cual el alma recuerda las ideas perfectas que contempló antes de nacer, cuando estaba en el mundo de las ideas. La memoria, entonces, no es solo un acto de recordar eventos pasados, sino un recordatorio de la verdad eterna que el alma conoció en su existencia anterior. (Platón, 1999)

Mientras que Aristóteles (en Lledó, 1992) define a la memoria como algo sensorial que se da de acuerdo con la percepción que se tiene en el momento y es algo tan efímero que desaparece al instante, de ahí que Emilio Lledó (1992) planteó que:

La experiencia surge de la sensación y la memoria. Tan importante, pues, como el contacto de los sentidos con el mundo, es, para la experiencia, la memoria. Pero la memoria no es solo una facultad que almacena informaciones. La memoria constituye, crea, estructura la sustancia de la historia y, por supuesto, de la historia personal de cada autor. (p. 27)

La cita anterior resalta la importancia de la memoria en la formación de experiencias y sentido de identidad. Sin embargo, va más allá de guardar información, su papel abarca los cimientos de la memoria colectiva siendo este aspecto fundamental para la epistemología.

La epistemología ‹‹episteme›› (conocimiento) y ‹‹logos›› (estudio), de acuerdo con Torres (2017) es, “la rama de la filosofía que se encarga de examinar los fundamentos en los que se apoya la creación de conocimiento”. Un concepto altamente relacionado con la memoria ya que estos recuerdos son la base y justificación de todo conocimiento, buscando cuestionar y comprender la historia del mundo actual y pasado. ¿Cómo influye la memoria en nuestra percepción del mundo y en nuestra construcción de la identidad?, ¿somos lo que recordamos y también lo que olvidamos?

Desde la infancia, las personas comienzan a crear recuerdos a través de las experiencias que viven, los colores que ven y las emociones que sienten. Es como si sus almas puras empezaran a dar forma a su propia realidad de manera inconsciente, creando perspectivas únicas y personales. A pesar de compartir el mismo entorno, cada individuo experimenta la vida de forma distinta, influenciada por su personalidad, lo que muestra lo subjetiva que puede ser la percepción del mundo.

Elementos como la música que escuchábamos de pequeños, la comida que nos gusta o la forma en que nos consolaban, se arraigan en la memoria y aunque puedan parecer pasajeras, perduran en su existencia de forma eterna, moldeando quiénes somos y quiénes podríamos haber sido, creando opiniones complejas que contribuyen a la construcción de la identidad de una persona. Como parte de la naturaleza humana, uno de sus principales miedos es el olvido, ya que somos conscientes de la fragilidad de la memoria y lo efímeros que son los momentos que se viven.

Es esta inquietud la que impulsa su necesidad de inmortalizar momentos significativos en forma de arte: música, pintura, fotografía, literatura u otras expresiones. A través de estas manifestaciones, se buscan preservar no solo las propias vivencias, sino también las ideas y experiencias que han moldeado a la humanidad a lo largo del tiempo. Se vive en un mundo construido sobre las ideas y vivencias de las generaciones pasadas, cuyos legados perduran y los conectan con el pasado, permitiéndoles aprender sobre sus antepasados. Estos legados no solo enriquecen la experiencia presente, sino que también nos inspiran a forjar un futuro significativo.

¿Es el Alzheimer un ladrón de identidades?

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa, hasta el momento sin cura, que de acuerdo con la psicóloga María Alejandra Castro (2022) afecta arduamente a la memoria y con ello a la identidad, habilidades motoras, de lenguaje y orientación de las personas, volviéndolas más dependientes, pues el mar de los recuerdos se vuelve una tormenta devastadora donde navegar se vuelve confuso y abrumador, las olas golpean sin piedad y arrastran consigo todos los tesoros del pasado. Para estas personas se vuelve difícil tomar el timón de sus vidas pues están en constantes tambaleos, pero a veces logran ver destellos de lo que fueron, lo que amaron, lo que sintieron y vivieron. Esta enfermedad se vuelve un ladrón de identidades, pero al mismo tiempo demuestra fragilidad de la mente y la importancia de vivir el momento.

No obstante, se puede considerar que recordar es un arma de doble filo, evoca recuerdos dolorosos y a veces limita, nos permite seguir o puede llevar al estancamiento y a cuestionarse: ¿Si se pudiera olvidar lo que se desea, la felicidad sería más asequible? Definitivamente no, sería como pintar encima de las obras de Vicent Van Gogh, perdiendo su valor, historia y colores. Al borrar selectivamente esos recuerdos, se corre el riesgo de perder parte de lo que impulsa a las personas a crecer, a desafiar sus límites y a buscar la realización en diferentes aspectos de la vida. La felicidad no radica en olvidar los malos recuerdos, sino en encontrar un equilibrio entre la aceptación de lo que no se puede cambiar y la determinación para motivarnos y perseguir los sueños.

“El olvido es la muerte de la historia; la memoria es su vida”

—Salvador Pániker—

Referencias

Castro, M. A. (01 de febrero de 2022). Alzhéimer y autoconsciencia, la pérdida de la identidad progresiva. [Página Web] *La Mente es Maravillosa.* https://lamenteesmaravillosa.com/alzheimer-y-autoconsciencia-la-perdida-de-la-identidad-progresiva/

Fundación Pasqual Maragall. (29 de mayo de 2023). La memoria y el olvido: ¿por qué olvidamos? [Página Web] *Fundación Pasqual Maragall.* https://blog.fpmaragall.org/memoria-y-olvido

Lledó, E. (1992). *El surco del tiempo: Meditaciones sobre el mito platónico de la escritura y la memoria.* Crítica

Platón. (1999). Menón. *En Diálogos.* (Trad. J. Calonge Ruiz). Gredos.

Torres, A. (13 de marzo de 2017). ¿Qué es la Epistemología y para qué sirve? [Página Web] *Psicólogo y Mente.* https://psicologiaymente.com/psicologia/epistemologia

Copyright (c) 2024 Daniella Becerra Torres

Este texto está protegido por una licencia CreativeCommons 4.0

Usted es libre de:

1) Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. 2) Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de: Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.