

# FRAGMENTOS DEL MIEDO

## FRAGMENTO 2

### Lo que tu memoria decidió olvidar (y por qué duele tanto recordarlo)

Basado en la novela REMEMBER: El juego que te recuerda



## Cita inicial

*"No recordaba haber soltado ninguna mano. Pero el cuerpo recuerda lo que la mente borra."*

## Explicación psicológica

---

Hay una idea muy extendida de que la memoria es un archivo. Un depósito fiel donde guardamos experiencias, y cuando necesitamos acceder a ellas, simplemente las recuperamos. Como quien busca un libro en una biblioteca.

Esa idea es reconfortante. También es falsa.

La memoria no es un archivo. Es un editor creativo. Un narrador que reescribe, borra, reorganiza y hasta inventa con tal de mantener la coherencia de la historia que nos contamos a nosotros mismos. ¿Quién es ese narrador? No lo sabemos. Pero es muy bueno en su trabajo.

Cuando un evento es demasiado doloroso —especialmente si hicimos algo de lo que nos avergonzamos— la mente lo entierra. No por maldad. Por supervivencia. El cerebro prioriza la función por encima de la fidelidad. Es mejor funcionar mal que no funcionar en absoluto.

El problema es que lo enterrado no desaparece. No se disuelve como azúcar en agua. Se convierte en síntomas.

¿Qué tipo de síntomas?

- Pesadillas recurrentes (el sueño como territorio de lo no procesado).
  - Fobias inexplicables (miedo a lugares, personas o situaciones que no recordamos por qué nos generan pavor).
  - Ansiedad generalizada (esa sensación de que algo anda mal pero no sabemos qué).
  - Una voz interna que nos susurra: "Algo hiciste. Algo pasó. No te acordás, pero tu cuerpo sí."
-

En REMEMBER, la protagonista crea una inteligencia artificial que aprende de sus miedos. El juego, sin que ella lo sepa, descubre un trauma que su mente bloqueó por completo: a los ocho años, soltó la mano de su hermana menor junto a un río. La niña cayó. Sufrió daño neurológico permanente. Clara no recordaba haber soltado esa mano. Pero su cuerpo sí. Las pesadillas. Los moretones. La cinta de pelo que aparecía en lugares imposibles. El olor a jazmines y agua estancada.

El juego no le muestra nada nuevo. Solo le devuelve lo que ella misma enterró.

## **Ejercicio práctico 1: El mapa de los silencios**

---

Dibuja una línea del tiempo de tu vida. No necesita ser precisa. No importan los años exactos. Divide la línea en etapas: infancia, adolescencia, juventud, adultez.

Ahora, marca con un círculo rojo los años de los que menos recuerdas. Esos en los que hay un vacío, un borrón, una sensación de "no pasó nada importante".

No fuerces el recuerdo. No intentes llenar los círculos. Solo obsérvalos.

Pregúntate: "¿Qué pasó ahí que mi mente prefiere no ver?"

No respondas ahora. Solo haz la pregunta.

## **Ejercicio práctico 2: La tercera persona**

---

Elige un recuerdo difícil. No tiene que ser el más oscuro. Puede ser algo que te da vergüenza, algo que preferirías no haber hecho, algo que te duele recordar.

Ahora, escríbelo como si le hubiera pasado a un amigo. Cambia los nombres. Cambia los lugares. Pero mantén los hechos.

Cuando termines, léelo en voz alta.

Luego pregúntate: "¿Qué le diría a ese amigo? ¿Lo juzgaría o lo entendería?"

---

La respuesta suele ser: lo entendería. Le diría que no fue su culpa. Que hizo lo que pudo. Que el pasado no se cambia, pero la mirada sobre él sí.

¿Por qué, entonces, no podemos decirnos lo mismo a nosotros mismos?

Porque la primera persona es más difícil. Por eso escribimos en tercera. Para practicar la compasión antes de aplicárnosla.

## Ejercicio práctico 3: La reintegración

---

Si durante estos ejercicios emerge un recuerdo borrado —un fragmento, una imagen, una sensación—, no lo enfrentes solo.

El error más común es intentar "resolverlo" de inmediato. Como si la memoria fuera un rompecabezas que debemos completar. Pero no es así.

La memoria se reintegra de a poco. Como un músculo atrofiado que necesita moverse antes de correr.

**Paso uno:** Escríbelo. No importa si es solo una palabra. "Agua". "Mano". "Frío". Escribir externaliza.

**Paso dos:** Háblalo con alguien de confianza. No necesitas que te dé consejos. Solo que escuche. El acto de compartir ya desactiva parte del poder del recuerdo enterrado.

**Paso tres:** Busca apoyo profesional si el recuerdo es demasiado abrumador. Un terapeuta no va a juzgarte. Va a acompañarte. La memoria no se recupera para sufrir. Se recupera para **cerrar ciclos**.

---

## Conclusión

---

No eres mala persona por haber olvidado. Fuiste una persona que necesitó olvidar para seguir adelante.

La memoria no es un juez. Es un archivero cansado que hace lo que puede con los materiales que tiene. A veces entierra lo que duele. A veces entierra lo que avergüenza. A veces entierra lo que aún no sabemos procesar.

Pero ahora, tal vez, ya puedes permitirte recordar sin que duela tanto.

No todo a la vez. No todo hoy. Pero un poco. Una palabra. Una imagen. Una mano que se suelta en un sueño.

---

Este proceso de recuperación de memoria es el corazón de "REMEMBER", la novela donde una inteligencia artificial descubre un trauma que su creadora había borrado.

Lee el primer capítulo gratis en:

**[REMEMBER: El juego que te recuerda capítulo 1](#)**

---



NOVELETAS DE TERROR PSICOLÓGICO  
[novelasdeterror.com](http://novelasdeterror.com)