

## Introducción

Recuerdos, los tienen personas de todas las edades. A veces pequeños, a veces grandes, a veces fragmentarios, a veces como una intensa imagen interior. Da totalmente igual que se trate de un niño, de un joven, de alguien que esté en la mitad de la vida o que sea de edad avanzada: los recuerdos son compañeros íntimos de nuestra existencia y están presentes de manera particular. Nos sorprenden en medio de la vida cotidiana y transforman el momento. A veces nos acompañan a lo largo de años y ya no nos sueltan. Los recuerdos son tan fascinantes como misteriosos. Al parecer vienen y se van espontáneamente, se transforman sin cesar y nos traen el pasado al presente.

No obstante, ¿qué son exactamente los recuerdos? ¿Son visiones muertas del pasado, que nos acosan de manera absurda en el presente? ¡Nada de eso! Los recuerdos no son en absoluto imágenes rígidas del pasado, sino más bien conocimiento vivo que palpita con nosotros en el aquí y ahora. Transmiten mensajes de relevancia actual y nos revelan así más de un regalo para nuestro presente y futuro, según el lema: «Lo que ha sido ayer, me ayuda mañana». En cierto sentido, los recuerdos nacen en el presente, formados por necesidades actuales en la corriente de la vida, que nos impulsa hacia delante.

El presente libro lo invita a encontrarse de manera nueva con los recuerdos de su vida y descubrir lo que quieren decirle. Muestra cómo los recuerdos afloran a la superficie de la conciencia y cómo

puede usted aprender a comprenderlos y utilizarlos para sí mismo. Cual una cuerda multicolor, trenzada con hilos diferentes, recorren este libro siete regalos del recuerdo: alegría, sentido personal de la vida, identidad y autognosis, estrategias de superación, compañía en casos de ruptura fundamental y cambio, descubrimiento de potencialidades personales y orientación para el futuro.

En numerosos ejemplos personales notará usted cómo los recuerdos pueden enriquecer y guiar la vida en el aquí y ahora. Pues vivir con recuerdos no significa vivir en el pasado, sino entablar una relación viva y crecer con ellos, y estar abiertos a sus mensajes y regalos actuales.



En este libro encontrará además unos cuantos ejercicios con los que podrá sondear más intensamente la riqueza de sus recuerdos. Le facilitarán el balance personal de los conocimientos, brindándole la oportunidad de profundizar en los conceptos comentados en el texto.

Los ejercicios están organizados de tal modo que uno pueda hacerlos tanto para sí solo como para compartirlos con otras personas. Tenga a mano papel y algo para escribir, pues en la mayoría de los ejercicios se le pedirá que ponga por escrito sus pensamientos, en forma de voces guía o de una descripción detallada.

Lo mejor será que vaya anotando los apuntes en un cuadernillo. De esa manera se hará una especie de «Diario de recuerdos», que en el ínterin podrá hojear una y otra vez para obtener información sobre un recuerdo u otro. Quien lo desee, también podrá llevar un «Registro de los recuerdos», del que encontrará un ejemplo en la página 185.

Los ejercicios pueden realizarse siguiendo el orden cronológico de los distintos capítulos y pequeños textos, o también en el orden que uno quiera. Concéntrese simplemente en el ejercicio que más grato le resulte en ese momento.

Y algo muy importante: ¡sea flexible con los apuntes! Quizás unas veces quiera anotarlo todo con extrema precisión, y otras más bien sienta la necesidad de captar algo sólo en pocas palabras. Haga lo que más le agrade en ese momento. Pues los recuerdos no pueden «capturarse» ni comprenderse según un sistema rígido. Los recuerdos necesitan siempre un espacio libre, por eso no reflexione demasiado al anotar sus apuntes. Anote, en cambio, lo que le venga a la mente de manera espontánea y no se autocensure. Deje paso a los recuerdos e impresiones que afloran a su conciencia tal y como se vayan presentando. Y no será raro que del tesoro de sus recuerdos salgan a la luz del día cosas sorprendentes.

Pero ya va siendo hora de recibir abundantes regalos. Le deseo mucha alegría al averiguar y descubrir cosas en el cofrecillo totalmente personal de su tesoro.

ROBIN LOHMANN, primavera de 2013



# 1

## Los siete regalos de la memoria

«El recuerdo es una forma de viaje espiritual por el tiempo, nos libera de las ataduras del tiempo y del espacio y nos permite partir hacia dimensiones totalmente distintas.»

ERIC KANDEL

¿Cuán a menudo nos sorprenden ciertos recuerdos que irrumpen en nuestra conciencia de manera repentina e inesperada? Pensamos fugazmente en personas, lugares, cosas, situaciones o capítulos enteros de nuestro pasado, que nos dejan perplejos. «¿Por qué he pensado en eso precisamente ahora?» Con frecuencia esos recuerdos pasan desapercibidos a nuestro lado o son desechados por nosotros tan rápidamente como llegaron. Creemos que aquellas curiosas imágenes de tiempos pretéritos pertenecen al pasado y apenas tienen algo que ver con nuestra vida actual.

Sin embargo, si observamos con mayor detenimiento nuestros recuerdos, tanto sus contenidos como nuestras reacciones ante ellos, descubriremos que tienen mucho más que ver con el presente que con el pasado. Aquello que recordamos, de entre la plétora de experiencias y acontecimientos, no es ninguna casualidad y se halla en relación directa con nuestra situación actual. Nuestros recuerdos

afloran de nuevo a nuestra conciencia porque quieren decirnos algo, porque llevan consigo mensajes para el presente.

Pero ¿qué son exactamente los recuerdos?, ¿de dónde provienen?, ¿qué quieren comunicarnos realmente? La ciencia que estudia los recuerdos dice que nuestros recuerdos no son imágenes fotográficas de algo pasado, sino reconstrucciones complejas que se basan en las interpretaciones de una experiencia pasada, vista a la luz del presente. La forma y el contenido de nuestros recuerdos dependen a su vez de nuestro estado de ánimo actual y de nuestras necesidades presentes. Son desencadenados siempre en función del ahora y están relacionados de manera directa con nuestra situación vital del momento.

Pero los recuerdos no sólo surgen en el presente, sino que también son vividos en él. Pues en el momento en que se aparece un recuerdo, ya no existe en el pasado, sino que se convierte en una parte de nuestras vivencias actuales. El recuerdo es el lugar donde se encuentran el pasado y el presente. Por eso, en su importancia propiamente dicha, los recuerdos no son imágenes rígidas de algo pasado, sino un conocimiento vivo. Y porque nuestros recuerdos se hallan en relación directa con procesos actuales, crecen con nosotros. La escritora Eudora Welty lo formuló en los siguientes términos: «El recuerdo es algo vivo, también está de paso».

*Los recuerdos no son imágenes  
rígidas de algo pasado, sino  
conocimiento vivo.*

## **Los recuerdos como conocimiento vivo**

La mayoría de los libros que se ocupan de los recuerdos autobiográficos tienden a convocar conscientemente los recuerdos de la vida

con ayuda de técnicas diferentes. Algunos recomiendan un procedimiento cronológico que, empezando con los recuerdos más tempranos, abarque la totalidad de la vida. Otros proceden de manera temática y trabajan sistemáticamente ciertos ámbitos como trabajo, tiempo libre o relaciones. El objetivo de todos estos métodos es narrar y conservar una biografía, ya sea para el mismo que la utiliza, o bien como «legado» para la familia y amigos. Es decir, los recuerdos son considerados como un producto, como algo concluido, mientras que en el presente libro son vistos como parte de un proceso vivo. Un proceso que vincula las experiencias de nuestro pasado con las fronteras y posibilidades de nuestro presente y futuro.

Y cada recuerdo que entra nuevamente en nuestro presente, ya sea de manera espontánea o tras haber sido convocado conscientemente, puede traer consigo regalos. Pues oculta detrás del simbolismo a menudo misterioso de nuestros recuerdos yace la capacidad de llenarnos de alegría y dar un sentido a nuestra vida. Nos ayudan a conocernos mejor a nosotros mismos, centran nuestra atención en ciertos problemas y nos ofrecen soluciones, nos guían a través de las crisis, nos muestran potencialidades personales aún no descubiertas y nos señalan el camino al futuro. A veces el lenguaje de nuestros recuerdos es hermoso y suave, otras veces es, sin embargo, áspero (aunque incluso los recuerdos dolorosos pueden contener regalos para nuestra vida actual). Cuando aprendamos a comprender este lenguaje muy personal de nuestros recuerdos, nos dirán mucho sobre nuestra vida actual y nos mostrarán cómo podemos configurarla de manera más consciente y cargada de sentido.



### **Punto de partida en el aquí y ahora**

Cada viaje al pasado es una mirada retrospectiva a la vida desde la perspectiva de hoy. Los acontecimientos de nuestra vida actual son los lentes a través de los cuales vemos y experimentamos el pasado. Y como los recuerdos tienen a menudo una relación directa con la vida actual, es importante determinar en primer término el punto de partida.

Reflexione un momento sobre su situación actual: ¿cómo la describiría?, ¿qué le parece de momento particularmente importante?, ¿qué lo tiene ocupado ahora mismo?, ¿cómo describiría en una frase la actual fase por la que está atravesando su vida? (por ejemplo, una fase dominada por el trabajo, la familia, el descanso, la búsqueda...) Anote por escrito sus pensamientos y añada unas cuantas palabras, frases, o incluso una página entera diciendo en qué etapa del camino de su vida se encuentra ahora mismo. Si desea, empiece con la frase introductoria: «El presente es una etapa de...»

## **La vinculación entre pasado, presente y futuro**

Los siete regalos del recuerdo constituyen un eslabón importante que vincula las experiencias de nuestra vida anterior con las fronteras y posibilidades de nuestro presente y futuro. Los siete regalos son: alegría, sentido personal de la vida, identidad y autognosis, estrategias de superación, compañía en casos de ruptura fundamental y cambio, descubrimiento de potencialidades personales, así como orientación para el futuro.



### **Regalo 1: alegría**

Un recuerdo hermoso vive con nosotros en el presente. Cuando recordamos algo hermoso, nuestro presente es enriquecido, o incluso transformado.

### **Regalo 2: sentido personal de la vida**

Poder recordar experiencias que hayan contribuido al desarrollo de nuestra propia personalidad, así como de normas y valores, otorga a nuestra vida seguridad y sentido. De manera análoga, el descontento y el dolor que son consecuencia de una carencia, en el pasado, de experiencias que hayan tenido sentido son un acicate que nos impulsan a buscar esas experiencias significativas. Es decir, nuestros recuerdos nos dan indicaciones sobre lo que ha sido y es importante en nuestra vida.

### **Regalo 3: identidad y autognosis**

El único camino para saber quiénes somos es recurrir a nuestras experiencias pasadas. Sin nuestros recuerdos no tendríamos identidad ni personalidad. Las respuestas a las preguntas «¿Quién soy yo?» y «¿Quién me gustaría ser en el futuro?» surgen casi exclusivamente como respuesta a la pregunta «¿Quién he sido yo en el pasado?» Los recuerdos tempranos nos permiten comprender, ampliar o cambiar nuestra personalidad, en pocas palabras: desarrollar una comprensión clara y amplia de nuestro yo en el presente.

### **Regalo 4: estrategias de superación**

Recordar nuestras propias fuerzas, capacidades y competencias nos ayuda a superar nuestras tareas y desafíos actuales. Cuando intentamos resolver algún problema actual, con frecuencia, y a menudo de

manera inconsciente, también buscamos respuestas en el pasado. Y entonces vuelven a aflorar inesperadamente a nuestra conciencia recuerdos de anteriores situaciones comparables. Estas huellas de la memoria entran en nuestra vida tanto para recordarnos nuestras competencias y capacidades como para hacernos propuestas en lo tocante al trato con la situación actual.

### **Regalo 5: compañía en casos de ruptura fundamental y cambio**

También cuando (tenemos) que entrar en una zona nueva o desconocida de nuestra vida, los recuerdos acuden en nuestra ayuda. En esos tiempos de cambio, los recuerdos de acontecimientos tempranos, provistos a menudo de un significado simbólico, afluyen en nuestra conciencia. Y ofrecen tanto consuelo como orientación cuando nos enfrentamos a desafíos que suponen también cambios, y escalamos el siguiente peldaño de nuestra existencia.

### **Regalo 6: descubrimiento de potencialidades personales**

Los recuerdos nos conducen a las capacidades y partes de nuestro sí mismo que aguardan impacientes la posibilidad de manifestarse en nuestra vida. A veces no somos en absoluto conscientes de estas potencialidades no descubiertas, hasta que nuestros recuerdos las sacan a la luz.

### **Regalo 7: orientación para el futuro**

Nuestros recuerdos también funcionan como un eslabón que vincula los acontecimientos del pasado y las posibilidades del futuro. En ellos, y en su simbolismo a menudo muy personal, hay tesis concretas que nos ayudan a mirar hacia delante y seguir avanzando en la vida.

Estar abierto a los siete regalos del recuerdo no significa, pues, vivir en el pasado, sino dar entrada en la vida actual a los mensajes importantes del pasado. Quiero hacer una vez más hincapié: los recuerdos de nuestra vida no son visiones muertas, sino que viven con nosotros en el aquí y el ahora. Los siete regalos invitan a cada cual a investigar su vida y sus recuerdos y a considerarlos bajo un nuevo aspecto: el presente. No se trata de vivir a contracorriente, sino de mirar retrospectivamente y así continuar desarrollándose.