

Purificar la memoria

Publicado: Martes, 09 Febrero 2021 01:19

Escrito por Javier Vidal-Quadras

Purificar la memoria es recordar las ofensas como perdonadas, las debilidades como aceptadas, los errores como comprendidos...

‘Purificar la memoria’ es una feliz expresión de **Jutta Burggraf** y un proceso fundamental para ser feliz. Una mala memoria puede ser una buena aliada de la felicidad, sobre todo si olvida lo negativo, cosa que no es fácil porque los sucesos negativos suelen tener más impacto que los positivos.

La memoria es una facultad humana en ciertos aspectos incontrolable. Con entrenamiento se puede incrementar la capacidad de recordar, pero más difícil es mejorar la capacidad de olvidar. ¡Qué útil sería poder borrar de la memoria selectivamente aquello que nos hace daño, nos entristece, nos deprime, nos irrita o nos sulfura! Si no recordáramos las ofensas, no haría falta perdonar, no experimentaríamos sed de venganza; si olvidáramos nuestros grandes defectos, impotencias y debilidades, si se esfumaran las humillaciones del pasado, evitaríamos muchas de las pequeñas o grandes depresiones que nos acechan cada día.

Sin embargo, esta capacidad de borrado nos deshumanizaría: acabaría eliminando buena parte de nuestra experiencia vital y, al anular eventos vividos, nos restaría también previsión ante los acontecimientos futuros. En el fondo, la frase ‘perdono, pero no olvido’, dicha sin ningún sesgo de rencor, es una verdad como un templo: te perdono, pero no puedo olvidar por más que lo intento. De hecho, el empeño en olvidar es un tanto absurdo porque suele provocar una presencia más intensa del recuerdo ingrato, que acaba grabándose aún con más fuerza.

Purificar la memoria es otra cosa. Consiste en sanar, limpiar, depurar los recuerdos. Purificar la memoria es recordar las ofensas como perdonadas, las debilidades como aceptadas, los errores como comprendidos... Recuerdo el hecho, pero he sido capaz de transformarlo, lo reinterpreto, lo sano y rehabilito con un significado nuevo: el perdón, la aceptación, la comprensión. Entonces sí puedo decir ‘perdono y olvido’, porque aquí olvidar no consiste en dejar de recordar, que no está en mi mano, sino en recordar sin dolor.

Sin este paso es muy difícil perdonar y perdonarse. Si no soy capaz de desnudar el recuerdo de su carga interpretativa, del significado subjetivo que le atribuyo, entraré en una espiral interminable de rencor, crítica, autocompasión o depresión. Sin este paso, la mente se nubla, los defectos se agrandan, las virtudes se ignoran, la realidad se distorsiona y se acaba perdiendo de vista. Los abogados lo vemos a menudo. Corazones cerrados en sí mismos, incapaces ya de descubrir en el otro un atisbo de bondad o de humanidad. Llega un momento en que todo se malinterpreta y se falsea con la sola intención, muchas veces

Purificar la memoria

Publicado: Martes, 09 Febrero 2021 01:19

Escrito por Javier Vidal-Quadras

inconsciente, de confirmar los propios prejuicios. Nuestros propios miedos no nos dejan ver y acabamos atrapados en un pasado que, en realidad, ya no existe en otro lugar que no sea nuestra memoria.

No es fácil, lo sé. Es, primero, una cuestión de libertad. Solo yo puedo decidir hacerlo. Pero, claro, también puedo elegir culpar a los demás, y alimentar así el rencor y la soberbia, o culparme a mí mismo, y hacerme así víctima y compadecerme. A veces, hay un placer oculto detrás de esta actitud. Unos y otros son pensamientos negativos que no dejan aflorar los positivos, modelan la emoción y me predisponen en un sentido u otro, normalmente en mi propio perjuicio.

El secreto consiste en centrarse en el sentimiento (la rabia, la ira, el resentimiento...) y dejar de luchar contra él con interpretaciones y pensamientos (lo hizo adrede, lo sabía, quería hacerme daño, tenía que, cómo me pudo pasar, cómo no se me ocurrió...) que acaban manipulando el mismo sentimiento y distorsionan la realidad para que el ego (¡ah, la soberbia!) se vuelva a apoderar de mí. Sí, sientes rabia, dolor, rencor, desánimo. No pasa nada. Es lo humano. Déjalos fluir, déjalos ir, que sigan su curso hasta que vayan languideciendo.

Y, cuando se adormezcan, podrás ver con gratitud una parte de ti que tienes que abandonar y te da la oportunidad de crecer como persona. Cuando llegues aquí y seas capaz de recordar el hecho sin que te duela, como un acontecimiento biográfico más, habrás purificado la memoria y podrás perdonar, perdonarte... y olvidar. Habrás transformado el dolor en gratitud.

Javier Vidal-Quadras Trias de Bes, en javiervidalquadras.com