

Desembarazarse del pasado

José Carlos Bermejo¹.

Get rid of the past

Fue San Juan de la Cruz quien utilizó esta expresión: “desembarazar la memoria” en su obra “Subida del Monte Carmelo”. Hay que hacer, según él, un trabajo de purificación de la memoria, sujeto al clásico dinamismo sanjuanista: purificación activa y purificación pasiva. La primera requiere de nuestro esfuerzo y la segunda es consecuencia de la unión con Dios. El objetivo es dejar a la memoria libre y desembarazada (3 S 2,14).

1. Sector Escultores 39, 28760 Tres Cantos, Madrid (España).

Ha sido muy sugerente encontrarme con San Juan de la Cruz, leerle, investigar posibles aportaciones al mundo de la salud. Me he dado cuenta, en efecto, que también él le daba mucha importancia al sufrimiento que procede de los recuerdos. Y plantea esta dinámica de liberación, no para quedarse alelados, desmemoriados o volitivamente inertes. En absoluto, sino para desembarazar a la memoria de la esclavitud que la hace sufrir.

*Correspondencia:
info@josecarlosbermejo.es

La fuerza del recuerdo

En efecto, la fuerza del recuerdo se manifiesta en salud y en enfermedad, en energía constructiva y destructiva. Lo sabe bien Fray Juan de la Cruz, al darle semejante espacio al manejo de la memoria. Bien sugerente para los profesionales de la relación de ayuda. Es esta una de las situaciones más frecuentes y difíciles: acompañar a vivir sanamente los recuerdos de separaciones: separaciones de los padres, de los hijos, de amigos, de la salud, de la imagen de la eficiencia personal -perdiendo el trabajo-... La vida de cada uno se ve acompasada por una secuencia ininterrumpida de separaciones: queridas o impuestas, fisiológicas o relacionales, trágicas o beneficiosas.

En los capítulos 3-6 del Libro III, Fray Juan de la Cruz llama la atención del lector sobre una urgencia espiritual y psicológica de primer orden: la purificación de la memoria, el saneamiento de los recuerdos y las previsiones.

En nuestra memoria hemos almacenado experiencias agradables cuya evocación nos deleita y, a veces, nos compensa nostálgicamente la realidad presente y otras veces nos encandila y nos sube a una nube de irrealismo. Las experiencias positivas del pasado, cuando son evocadas sanamente permiten descubrir en ellas el valor que no logramos encontrar en el presente. Parece como si volver al pasado fuera ir a beber para calmar la sed de autoestima y reconstruir una identidad rota o imposible de dibujar en el presente.

Pero hemos grabado también experiencias desagradables, pérdidas vividas como ofensas a nuestro presunto derecho a la integridad invulnerable. Las experiencias negativas, por su parte, pueden ser evocadas para bien y para mal, para crecer

Ética, Humanismo y Sociedad

o para sufrir más. Lo cierto es que contra el recuerdo parece mejor no luchar, sino conducirlo y ser dueño de él. Olvidar el pasado sería algo así como olvidar un gran maestro, muy íntimo, la propia historia esculpida en nuestro corazón.

Hacer memoria de experiencias negativas puede servir para constatar el camino de crecimiento y maduración recorrido, para delimitar claramente el confín entre el antes y el después. Quien recuerda una separación dolorosa puede estar definiendo con realismo el presente y constatando las energías propias y puede estar dando vueltas inútilmente a una situación sin salida. Fray Juan de la Cruz dice: "Cuántos daños hacen los demonios en las almas por medio de la memoria (...); cuántas tristezas y aflicciones..." (3 S, 4).

En el pasado residen muchas claves de comprensión de sí mismo y de felicidad. El arte de ser infelices mirando hacia él, en cambio, consiste en pararse indefinidamente en el "más de lo mismo", en darle vueltas inútilmente a la cabeza, como decimos vulgarmente, en ser obstinadamente fieles a razones o sentimientos que en el pasado se revelaron importantes. Pensemos en quienes no consiguen separarse del recuerdo de una ofensa recibida, es decir, en quien no consigue separarse del rencor perdonando; o en quien no consigue separarse y no acepta que hay un tiempo para encontrarse y otro para dejarse y estar solo. Pensemos en quien, tras un fracaso amoroso establece una relación idéntica con una pareja casi completamente igual cuyo idéntico final es fácilmente pronosticable. Pensemos en quien no cambia los propios comportamientos que han dado suficiente muestra de ser nocivos para sí y para los demás acarreado abundante sufrimiento. El desafío, según Fray Juan de la Cruz, es "aprender a poner las potencias en silencio para que hable Dios". Se trata de "buscar la memoria moderada y en paz". Propone "el olvido y vacío de pensamientos de la memoria, cuando dañan y turban y alteran el ánimo. Cuanto más la memoria se desposee, más esperanza tiene". (3 S 7)

Memoria y esperanza

Es en la purificación de la memoria donde se abre paso la esperanza que tiene mil nombres, sobre todo en medio del sufrimiento y que, para Fray Juan de la Cruz, en último término es la comunión con Dios. En medio de la zozobra, de los problemas, de la inseguridad, con el ancla uno se puede apoyar, tiene un recurso para aferrarse en algún lugar más seguro. La esperanza, para ser tal, ha de estar arraigada en la realidad, también en la realidad del deseo, pero no de la vana ilusión. Entonces, esperar es un dinamismo que transforma el

presente haciéndolo más activo y sabroso.

Quizás la mayor confianza para Fray Juan de la Cruz es la de ser esperado, ser amado. Es un reconstituyente saludable para todos, pero tanto más para quien se encuentra en la estación de la vulnerabilidad. Porque ser esperando infunde esperanza en la debilidad, genera seguridad, sugiere confianza y las energías del anhelo y del deseo bullen en las células como recursos para combatir las causas del mal. Por eso creo que ser esperado es terapéutico.

Quizás ser esperado nos cura no solo de la inseguridad producida por la debilidad, sino también del engaño en el que vivimos cuando nos sentimos autosuficientes y omnipotentes. Ser esperados, en el fondo, nos cura de la soledad a la que nos condena nuestro pecado de orgullo. La esperanza pone a la memoria en el vacío para Fray Juan de la Cruz, la pone en la oscuridad y disposición para la unión con Dios. La pone en un "vislumbre luminoso de la noche, descubriéndola como "amable más que la alborada".

Ser esperado, en el fondo, nos hace vivir. Ninguna persona puede vivir si nadie le espera, o quizás, es muy fácil morir si nadie te espera. Y ser esperado cura. Porque, de alguna manera, podríamos decir que vivimos de la esperanza de ser esperados por alguien. La esperanza, en el fondo, es como la sangre; no se ve, pero si no está, si no circula, estás muerto. En cambio, si uno está habitado por ella, atraviesa las crisis con un dinamismo constructivo, resiliente. "No es el recuerdo desnudo o la previsión lo que daña; es el gusto o disgusto retenidos con propiedad.

Es mucho el sufrimiento que encontramos en las relaciones de ayuda vinculado con el modo como se recuerda. Muchas veces la negatividad se refiere al pasado. El agente de salud puede ser una persona que, habiendo experimentado la sanación en sí mismo, sea capaz también de hacer un proceso de curación de las propias heridas, de manera que no estén siempre sangrando y sea experto en acompañar.

No es exagerado decir que uno de los sufrimientos que con más frecuencia encontramos en el ejercicio del counselling es un sufrimiento hecho de recuerdos. Hay recuerdos heridos que piden ser sanados. Sentimientos de alienación, distanciamiento, separación; sentimientos de ansiedad, miedo, sospecha. Todo esto no es sino una parte de las formas que han tomado ciertos recuerdos. Tales recuerdos hieren porque con frecuencia están profundamente escondidos en el centro de nuestro corazón. San Juan de la Cruz, experto en interioridad, propone desembarazar la memoria y liberarla para abrirse a la esperanza.