



Aliviar el corazón, recuperar la alegría.

Conocer requiere recordar de otro modo

Tomate un par de minutos, donde sea que te encuentres. Lee cada palabra y cierra los ojos y trae a tu mente una parte del cuerpo. No mires abajo, no te muevas. Tus pies, sus curvas... tus piernas, su color... tus caderas, su movilidad... tus costillas, su profundidad... tu cuello, su tamaño... tu nariz, su textura. Ahora observa, toca y siente. Mira las curvas de tus pies, los tonos cambiantes en tus piernas, mueve las caderas, toca tus costillas, alarga el cuello, mueve la nariz. Quédate un par de minutos en cada área hasta que descubras algo nuevo.

¿Qué sucedió? ¿Hay alguna diferencia? No es lo mismo imaginar recordando, que percibir tocando. Conocer requiere recordar de otro modo.

Tu memoria es un dispositivo que conecta toda una vida de experiencias, un guardarropa de imágenes e impresiones listas para ser usadas. Al necesitarlas, tu cerebro reconstruye de nuevo la remembranza sensorial y la coloca de forma entendible. Aun así, nuestra memoria puede no ser de fiar, ya que los recuerdos tienden a mezclarse y a difuminar ciertas cosas, por lo que reconstruimos partes de aquello que no recordamos del todo.

Es aquí cuando nuestra memoria, que no es independiente del contexto social en el que existimos, transforma y reconsidera posibilidades entre elementos guardados y crea estas nuevas imágenes que podríamos tomar como reales, pero en efecto son imaginarias. Imaginarnos, tiene sentido cuando hemos explorado nuestras posibilidades, y queremos indagar más allá de los límites corpóreos, pero cuando la fuerza impulsora de esta invención es el huir, el evadirnos, es ahí cuando nos mentimos.

John Stevens dice "Un completo darme cuenta de mi experiencia requiere una completa aceptación de esa experiencia tal como ella es"(2000, 78). Es una elección a fin de cuentas, pero elegirme a mí, requerirá un buscarme y procesar de manera sensorial.

Tendremos que oler, tocar, lamer, oír y ver; para no imaginarnos pedazos de una realidad que apenas recordamos, sino percibir en su perspectiva más completa lo que somos, a partir de nuestro cuerpo, nuestra piel, lo que sentimos y como expresamos ese sentimiento.

Es tan fácil acostumbrarnos a nombrar 'que estamos bien' que poco a poco se ha ido perdiendo su verdadero significado. ¿Qué es estar bien en este mundo tan lleno de odio, violencia, rabia, frustración y tristeza? ¿Se puede?

Existen tantas perspectivas al respecto como corrientes filosóficas han sido creadas. Algunas personas han nombrado el bienestar como la posesión 'ad infinitum' de riquezas y propiedades; otras como la conquista del poder político, hay quienes nombran el bienestar como la posibilidad de irse de vacaciones y olvidarse de los problemas de la vida cotidiana. Hay por supuesto quienes nombran el bienestar comunitario como el bienestar de unos a pesar del malestar de otras, y así sucesivamente... Por supuesto, está el bienestar que genera en el interior de cada persona la meditación y la ampliación de sus niveles de conciencia.

Asumimos que no podremos ponernos de acuerdo en este momento.

¿En qué lugar del cuerpo sentimos el bienestar? Es acaso un bienestar para ser presentado en público o con las redes sociales? ¿Es un 'placer' a partir de la adrenalina que nos genera la sociedad violenta en que vivimos, el miedo producido por los militares, los barrotes de las garitas, los asesinatos de pilotos, los poderes paralelos o las asociaciones contra el terrorismo? ¿Es un bienestar generado por el olvido de la historia y la necesidad de acomodarme en la sociedad de consumo? O es porque nos enfermamos y entonces sentimos que nos querrán más.

Placer, miedo, olvido, consumismo, violencia, malestar, enfermedad ¿cómo van de la mano? La hipótesis que proponemos es que el conocimiento de las sociedades en que vivimos, nuestras propias familias o simplemente el cuerpo que somos, se ha alimentado de todas esas sensaciones, emociones y actitudes de manera entremezcladas. Es lo que conocemos. Nos hemos acostumbrado a vivir en cuerpos (los nuestros) con patrones internalizados de ira, frustración, subordinación, carencia y miedo que en muchos de los casos, asumimos como las únicas formas de vivir y de relacionarnos. Como si fuera solamente desde allí que sintiéramos, pensáramos y actuáramos.

Auto-conocernos se sabe en la mayoría de las veces, como la identificación de lo que sentimos y somos. Y así es. Pero no es suficiente saber desde lo racional, es necesario sentir y comprender desde nuestra emocionalidad más profunda, el hilo histórico del que proviene nuestra herencia energética para transformarla.

Me auto-conozco mejor después de haber vivido y madurado como resultado de ciertas etapas de la vida. Pero que se auto-conozca una sociedad o un conjunto de colectivos sociales o comunitarios no es fácil. Porque necesitamos haber transitado por la sanación de las heridas históricas que nos siguen doliendo como barbacoa en lo que recordamos. Pero si hacemos un esfuerzo por recordar no solo la carga dramática y traumática de nuestras historias, sino los aprendizajes para seguir viviendo y la alegría de parir la vida de mejores maneras que las de ahora, entonces recordaremos mejor que las cosas sencillas de nuestras vidas y de las vidas de las mujeres y hombres que nos antecedieron, son las que nos acercan mejor al placer y al bienestar de seguir viviendo. Entonces sabremos desde todo el cuerpo, porque habremos aprendido a recordar de otro modo.

- Stevens, J. (2000). *El darse cuenta*. Cosmovisión Ediciones: México
- Parra, J. (s.f.). *La imaginación*. Recuperado de Pontificia Universidad Javeriana en: <http://www.javeriana.edu.co/Facultades/Educacion/html/programa/maestria/II-07/documentos/Imaginacion.pdf>
- Sáez, C. (2014). *Tal vez no debería fiarse de su memoria...La Vanguardia, Magazine*. Recuperado de: https://www.irbbarcelona.org/files/File/2014_03_09_LaVanguardia_Magazine_JDuran_MOrozco_JGuinovart_Memoria.pdf