



PÉRDIDA DE RECUERDOS MATERIALES

Quizá inevitablemente, el ser humano coloca significados emocionales en objetos materiales. Recuerdos que por algún motivo no deseamos olvidar. Sin embargo en lo efímero de la vida, llegan a extraviarse, dañarse, perderse, incluso pueden ser robados. *Encontremos una forma de recomodar, protegidamente, esos recuerdos, aun sin el estímulo material... Creciendo.*

¿Cuántas veces has abierto un libro y *te encuentras* con una flor seca entre sus páginas? Esto además del significado específico *contigo*, también está repleto de mensajes culturales, sociales e idílicos.



El ser humano es de los pocos animales que *simboliza* los objetos de manera tan particular. Se estima que alrededor de 7,500 símbolos son impactados en nosotros desde que amanece hasta que dormimos, y aún en sueños, *permanece* esta dinámica. Nos es inevitable permanecer en esta sociedad, en este planeta, sin la utilización de símbolos, sin embargo no es lo mismo una señal de tránsito, que aquellos que depositamos de acuerdo a nuestras experiencias, es decir, los símbolos o recuerdos materiales de nuestro paso por la vida.

Para continuar con este boletín, me gustaría que *echaras una mirada* a tu habitación ¿Cuántas de las cosas que hay son es un recuerdo material? Quizá haya objetos funcionales y necesarios, pero también cargados de memorias, como tu cama.

PSICOTERAPIA EXISTENCIAL

Habemos quienes somos más recolectores que otros. Justo cuando escribía el ejercicio que te sugerí en el párrafo anterior, mire mi cuarto y pensé “ya no quepo ¿o los recuerdos o yo?”, pero también me vino a la mente, lo popular de las decoraciones minimalistas, de habitaciones blancas con un cuadro abstracto y ya, eso *habla de lo que* hoy somos como sociedad y de las tendencias.

Los recuerdos materiales nos permiten evocar momentos, generalmente, mejores, situaciones y/o personas con las que vivimos determinada parte de nuestra historia o que *impacta indirectamente* en ella. Por motivos culturales, los seres humanos *aprendemos a* engancharnos al pasado a través de objetos. Solo basta *ver* los museos, ruinas arqueológicas, la arquitectura, etc. para darnos cuenta del valor intrínseco de lo que nos rodea.

La memoria funciona de una forma específica, puede recordar sin necesidad de estímulos exteriores, sin embargo, *se ha comprobado* que la presencia de objetos, imágenes, sonidos, aromas y/o texturas, *facilitan el acceso* a las memorias. De manera empírica, el hombre se ha percatado de esto, y de ahí, la necesidad de “anclar” el recuerdo al objeto, pero es aquí donde el camino puede diversificarse. En realidad, mantengo el recuerdo para evitar que se me olvide lo que ocurrió o para que no me olviden a mí.



La ansiedad generada por perder parte de nuestra historia o perdernos a nosotros mismos en ella, nos ha llevado, como individuos y como especie a

construir una serie símbolos y emblemas que disminuyan las posibilidades de desaparecer. *De forma personal, se pueden llegar a formar verdaderos museos, donde depositamos mucho de lo que nos ha ocurrido, y cuando se pierden, el caos se apodera de nosotros.*

Si bien, en su mayoría *las personas no viven una pérdida mortal igual que una material, si tienen fuerte relevancia en cada uno de nosotros. Incluso se ha observado que muchas personas utilizan estos recuerdos materiales como soportes de seguridad, donde el permanecer con ellos, traerlos a todos lados, o saberlos seguros en algún cajón o caja, les permite desempeñarse mejor en el resto de los aspectos de su vida.*

Algunas teorías afirman que el dolor generado por este tipo de pérdidas se deba a la baja habilidad de “soltar” partes de nuestra vida. Algunas otras, mencionan que *inconscientemente podemos asimilarlo* como “si nos quedáramos con parte de alguien o lo ocurrido” incluso de nosotros mismos, y extraviarlo, es igual que perder a esa persona o ese momento.

Hace algún tiempo platicaba con un notario y me decía que las grandes batallas por las herencias, terminan siendo por objetos como el álbum de bodas de los abuelos, el anillo de compromiso, la recamara de la tía, etc. aspectos que por su valor monetario son menores, pero *emocionalmente importantes*. Esto nos da una idea de lo *trascendente* que puede llegar a ser un objeto.



Probablemente sea inevitable que nos relacionemos simbólicamente, pero lo que sí es posible, es precisamente, buscar formas saludables de hacerlo.

Primero que nada, *es importante darnos cuenta de que no se trata del objeto, nunca se trata del objeto en sí. Es la emoción, sensación, imágenes, etc. que nos trae el verlo, al tocarlo u olerlo. El recuerdo permanecerá aún si el objeto ya no está.*

Y finalmente, te sugiero que te “despidas” del objeto en particular, imagines como *guardas en ti cada parte del recuerdo y retiras tu energía de él.* Y aunque decidas conservarlo físicamente, la forma de relacionarte con el será distinta.



Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline Sabe que tiene algunos recuerdos materiales importantes, pero recientemente, ha descubierto su capacidad para deshacerse de ellos y conservar el recuerdo. Su forma de relacionarse con los que aun tiene, ha cambiado mucho.

PROXIMO BOLETIN: “PRÁCTICAS ANALES”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda, puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.

DIPLOMADO EN:
TANATOLOGÍA CLÍNICA

Texcoco

Hidalgo

D.F.



Aprendizaje y Crecimiento Trascendente

Psicología, Tanatología y Sexología



Disfrutando del placer al máximo...

Netzahualcóyotl #9. Int. 2 Col. Centro Texcoco, Edo. Méx.

sexypopss@hotmail.com

01(595)9550613