

## LA MEMORIA

Alberto Rodríguez  
Directo de Administración y Finanzas

Por lo general se piensa que *la memoria* no es más que la facultad mental que permite recordar *el pasado*

Asimismo, los seres humanos creemos recordar nuestro pasado con precisión, pero la realidad es que apenas recordamos vagas sombras del mismo. Lo que recordamos con cierta precisión son aquellos hechos o acontecimientos que en su momento hayan demandado una *atención* especial de nuestra parte y/o que hayan exaltado nuestros sentimientos de manera no rutinaria.

La memoria se ve afectada, como es natural, por el deterioro que sufre la misma por el avance de tiempo y de la edad y por el gran caudal de nuevos acontecimientos que se vienen acumulando en nuestra vida cotidiana.

Es común escuchar a personas decir que lo que más recuerdan o lo hacen con más nitidez, son los acontecimientos de la niñez - inclusive nombres de personas o lugares - que les tocó relacionarse. La vida del ser humano es una continua *relación* con su entorno, sean estas con las personas, el medio ambiente, las cosas etc. y fundamentalmente *consigo mismo*

Lo que se debe entender es que *la memoria* es un proceso, que la memoria es dinámica - vale decir - que se va estructurando en el devenir del tiempo. Esto significa que *la memoria* tiene sus tiempos: *el pasado, el presente y el futuro*.

Tener buena memoria significa manejar estos tres tiempos, y esto implica tener un *ejercicio* permanente sobre la misma.

La memoria no es un don gratuito de la mente, que no necesita cuidado. Por el contrario, la memoria es un campo para explotar que se pierde si no se lo trabaja

Indudablemente que este proceso tiene como pilar fundamental *el presente*. El almacenar los datos e información del acontecer diario, nos permitirá tener una memoria del *pasado*, ésta a su vez, nos proveerá enseñanza y conocimiento para vislumbrar *el futuro* muniéndonos de mejores elementos de juicio, que permitan prever y anticiparnos a los acontecimientos, haciendo de esta manera una vida conciente y efectiva.

El Pasado

## *FIDES ET RATIO*

---

Observemos y analicemos lo que sucede con los niños. Ellos están siempre atentos a lo que sucede a su alrededor, su curiosidad es permanente, su observación esta siempre presente: todo lo quieren saber, todo lo quieren conocer. Preguntan una y otra vez sobre lo que les rodea o sobre lo que les sucede. No se cansan de hacerlo y de esta manera van incorporando en su *memoria* la información que les inquieta.

Por el contrario, generalmente los adultos prestamos atención a lo que nos gusta, a lo que necesitamos o a lo que nos conviene, dejando de lado todo lo demás. Es por ello que normalmente, al final del día ya hemos olvidado la mayoría de los acontecimientos que nos ha tocado vivir o conocer como consecuencia de nuestra falta de interés.

Habíamos razonado que el tener buena memoria significa hacer un trabajo sobre la misma, establecer un *ejercicio* de la misma, de tal manera de tenerla activa y permitir la fijación de información en nuestra mente.

Hacer un *examen retrospectivo* permanente de todo lo que nos ha sucedido o tocado vivir, relevando lo más importante para nosotros, es un excelente ejercicio para la memoria. Ese recordar, se lo puede realizar de forma diaria en primera instancia, abarcar la semana posteriormente y luego el mes y los años, va a permitir fijar con mayor precisión la información en nuestra mente.

Es natural en los seres humanos el buscar y dar un *sentido a sus vidas*. Todos, algún momento, si no permanentemente, nos cuestionamos cual es nuestra razón de vivir, cual es nuestro destino, que buscamos, a donde queremos llegar etc. que en resumen va a definir el sentido de nuestras vidas. Para hacer de este proceso, un proceso continuo en base de la definición que hayamos tomado, es imprescindible contar con una buena memoria, y mediante este ejercicio de *examen retrospectivo* fijamos en nuestra mente aquellos hechos o sucesos que coadyuvan a la obtención de nuestros objetivos y metas.

Si llevamos este ejercicio a un campo aún más práctico, podemos colegir fácilmente que un estudiante que revise permanentemente sus asignaturas avanzadas, estará en mejor posición de rendir un examen, toda vez que a través del ejercicio planteado, ha podido fijar con mayor precisión en su *memoria* los conceptos e ideas plasmados en sus lecciones. La facultad o capacidad de relacionar los mismos corresponde a la inteligencia.

También es positivamente muy beneficioso, no solamente circunscribirse a *recordar* lo ocurrido, lo estudiado o lo escuchado, si no, *escribir* estos hechos. Este ejercicio permite, aún con mayor eficacia, grabar y/o almacenar en la memoria la información que uno quisiera disponer en el futuro.

A partir de este razonamiento, es que se han ido estableciendo algunas técnicas de estudio como es el de elaborar fichas nemotécnicas, cuadros sinópticos, resúmenes de lección etc. , y en otros planos, inclusive el llevar un *Diario* de nuestras vidas.

Otro aspecto importante en el *ejercicio* de la memoria, es el de realizar periódicamente un *balance* de nuestras vidas respecto de nuestros objetivos y metas. Un comerciante no se satisface solamente al saber que sus entradas y salidas de dinero están bien registradas, si no que, periódicamente realiza un *balance* de su situación comercial, esta práctica conlleva el ejercicio de tener que *recordar*, a través de sus registros, aquellas situaciones que hayan influido en su situación presente.

De igual manera, nosotros los seres humanos necesitamos hacer un *balance* de nuestras vidas en función de los objetivos y metas que nos hayamos trazado. Esta práctica va a requerir que tengamos que *recordar* lo que hicimos y lo que dejamos de hacer, lo que sentimos y dejamos de sentir, lo que pensamos y lo que dejamos de pensar.

Este esfuerzo de determinar aquellos aspectos que contribuyeron a nuestros objetivos, ó, aquellos aspectos que nos alejaron de los mismos, conlleva una *meditación* muy profunda y personal sobre nosotros mismos, vale decir, relacionarnos con nosotros mismos para conseguir conocernos, analizarnos y evaluarlos.

De tanto en tanto es bueno abstraernos de nuestra vida cotidiana, de nuestras preocupaciones diarias, del ruido normal de la vida corriente y de nuestras distracciones, de tal modo de conseguir un espacio de reflexión que permita efectuar esa meditación conducente a efectuar un *balance* sincero y genuino de nuestras vidas.

## El Presente

Tal vez, el tiempo de la memoria más importante. Nuestra memoria del pasado va a depender de la fijación en la mente que hagamos en el presente.

La calidad de fijación mental que realicemos en el presente va a depender de dos elementos fundamentales: la *observación* y la *atención*

Ambos elementos están vinculados de manera muy estrecha. Muchas veces podemos ver sin mirar – vale decir – que observamos las cosas sin prestar atención a lo que observamos, esto tiene como consecuencia que en breve tiempo no sabemos que hemos observado, no recordamos que sucedió.

Si nosotros prestamos la debida atención a lo que observamos, tendremos una fijación mental en el recuerdo de lo observado. La práctica de la *observación* despierta de tal modo nuestra *atención*, que adquirimos rápidamente gran exactitud en la percepción de la realidad circundante y enriquecemos notablemente el “almacén” de nuestra memoria.

Podemos decir que, en todo momento debemos vivir *concientemente*, observando con mucha atención lo que nos rodea y analizando la realidad de nuestro entorno. Esta lógica nos llevará indudablemente a procesar y relacionar conceptos e ideas, dicho de otro modo, nos ayudará a conseguir enseñanzas de nuestras experiencias.

Un Maestro indicó a un estudiante distraído: “Párese delante de esa cortina blanca, mire lo que hay en ella y después venga a referírmelo”. El estudiante miró y no vio más que una cortina blanca. Volvió y dijo al Maestro que no había visto nada en particular.

Entonces éste lo condujo ante la cortina y le hizo notar que la polilla la había calado formando en ella varios dibujos. El estudiante preguntó ¿Cómo lo descubrió Ud.?. “Sencillamente observando con atención lo que tengo delante de mis ojos”, respondió el Maestro.

### El Futuro

Nuestra observación y atención conciente a todo lo que nos rodea y sucede, va a permitir *almacenar en nuestra memoria* un bagaje de información, que traducida en experiencia y enseñanza, nos provea elementos suficientes como para razonar lo que vendrá racionalmente en el futuro

La memoria clara, fija y constructiva es, evidentemente, espejo del futuro. Para una persona olvidadiza, que vive en el semisueño de la vida material, es muy difícil construir su futuro cuando tan fácilmente olvida su pasado y desatiende su presente. Pero aquél que recuerda puede anticipar muy bien el resultado que producirán sus actos.

“Un Rey hindú visitó a un Yogui solitario que vivía en la selva con la sola compañía de su gacela. Antes de que el Rey hablara, el Yogui le dijo: “Tú vienes a decirme que tu pueblo se amotinó en tu contra porque hace tres años que hay hambre y sequía en tu tierra”, ¿Cómo lo sabes?, preguntó el Rey. “Lo se porque tú mismo me dijiste cuando me visitaste hace tres años” respondió el sabio. “Habías tenido tres buenas cosechas y por eso ibas a hacer grandes fiestas y abrir los graneros a todo el pueblo”  
“Al recordar ese derroche y ver las estaciones sin agua que se sucedieron desde entonces, deduje lo que ocurrió recientemente”

*Quien bien recuerda, bien sabe. Lo que no sabe lo aprende fácilmente y lo que aprende lo utiliza para construir su futuro.*