

## TIEMPO PARA RECORDAR

---

Recientemente me comentaban unos amigos *en situación de jubilación*, es decir con más de 65 años de vida, que con mucha frecuencia se veían a sí mismos recordando sucesos de su pasado.

-Te acuerdas cuando bebíamos agua?

-Afortunadamente, hoy

tenemos "casera"

Porque ya no se trata únicamente de saciar la sed. Esto es tan elemental... Gaseosa LA CASERA pone en su pebetero ese grato y leve sabor que convierte la bebida en un placer. Gaseosa LA CASERA: transparente, purísima, con el gusto que satisface totalmente.

gaseosa **La Casera**

bebida de hoy

Este "recordando" no se refiere a recordar donde has dejado las cosas, dónde tienes que ir hoy o mañana, qué compromisos tienes con familiares, conocidos, amistades u otras personas.

Los posibles problemas con este tipo de recuerdos se atribuyen a la memoria y, en muchas ocasiones, las faltas de memoria suelen explicarse por una atención o interés suficientes.

Otra cosa bien diferente son los recuerdos de vivencias pasadas, desde la infancia (donde llegue la capacidad de recuerdo de cada quien) hasta la madurez, pasando por la adolescencia y la juventud.

A este tipo de recuerdo se referían mis amigos y sobre ello estuvimos conversando.



La realidad de los recuerdos es que éstos pueden ser simples recuerdos de sucesos:

- cuando me caí en la escalera y me hice un esguince en el tobillo,
- cuando me reencontré con un compañero del colegio en un restaurante,
- cuando hice un viaje a París, Cuando un profesor me explicó un episodio de la historia,
- cuando leí una novela muy interesante, et.

También, los recuerdos pueden referirse a imágenes visuales o auditivas, tales como:

- la cara de un colega del trabajo cuando le comunicaron un ascenso,
- la caída a la piscina de un familiar, desde un trampolín.
- cómo quedó el coche de mi vecino tras el impacto con un camión,
- la letra y música de una canción, etc.



Con todo, los recuerdos más interesantes y que menos se tienen en cuenta son los “recuerdos emocionales”.

Los recuerdos de estados emocionales son aquellos sucesos que nos ocurren cuando se activan las reacciones emocionales; momentos en los volvemos a vivir aquellos momentos en los que traemos al presente las imágenes de las personas (fotos de padres, hermanos, hijos, abuelos, amistades, etc.) o los paisajes del pasado (la casa de mi infancia, el colegio o instituto, las montañas donde paseaba,...)

Un recuerdo puede ser simplemente una imagen, un sonido, un olor, una poesía, sin emoción alguna; o bien puede ser, fundamentalmente, una reacción emocional de cierta intensidad, asociada eso sí a una imagen, un sonido, un olor o una poesía:

El recuerdo emocional es lo que más contribuye al bienestar actual, en un tiempo que se dedica a revisar acontecimientos del pasado.

Por supuesto que el recuerdo emocional de sucesos desagradables también puede perjudicar el bienestar actual, por lo que, suele ser muy poco frecuente la búsqueda deliberada de tales sucesos.

Para comprobar lo cierto que es lo que explicamos, puedes probar a conseguir recuerdos emocionales de diferentes modos:

Busca en tus álbumes de fotos, imágenes de momentos felices de tu infancia o adolescencia; imágenes de tus hijos pequeños, de tus juguetes infantiles, de acontecimientos muy lejanos en el tiempo.

Encuentra y escucha canciones de tu pasado.

Vuelve a ver vídeos de acontecimientos de tu vida pasada.

Revisa en tu biblioteca apuntes, libros del colegio, tebeos, cuentos, que conservas (si los conservas es porque te impresionaron favorablemente y son capaces de revivir tus emociones).

Y, si te es posible, vuelve a contactar con amistades de tu infancia, juventud, o simplemente de varios años atrás, con los que hayas perdido el contacto durante bastante tiempo.