



BIEN SER...BIEN ESTAR.

Ciudadanía, 12/10/2011

BIEN SER, BIEN ESTAR

SABOREAR LA NOSTALGIA.

“Trae el pasado solo si vas a construir”.

Cecy Valerio

Existe una relación entre el otoño y la nostalgia, quizás porque esta estación del año deja atrás otras que tienen significado de vida y color y da paso a una época de claroscuros, de hojas secas, de viento y algo de frío. La nostalgia nos llena de esta sensación, el recuerdo de que algo se ha ido y no volverá.

Siempre y cuando no nos “anclamos” en él, el recuerdo del pasado no siempre es negativo, existen también los momentos que evocamos con gusto y que nos ayudan a comprender las alegrías que se presentan en nuestras vidas. El psiquiatra francés, Christophe André, autor del libro “Los estados de ánimo”, señala que la nostalgia es la mezcla en nuestro interior de la dulzura y dolor de los recuerdos.

“La nostalgia es una mezcla de lo agradable, como lo es el recuerdo de cosas buenas, alegres y que nos hicieron vivir bellos momentos, y lo desagradable, el dolor y la tristeza de saber que esos momentos se han ido y no regresarán”, comenta el especialista en un artículo publicado en marzo pasado quien advierte además del peligro de no vivir el presente si optamos por seguir anclados en el pasado.

La nostalgia surge a raíz de los recuerdos, y éstos a su vez, de la memoria. Es ahí donde almacenamos el cúmulo de experiencias que vivimos a lo largo de nuestra existencia. De esta manera podemos utilizarla para evocar alegrías y momentos bellos o interesantes que me darán una mejor perspectiva del “aquí y el ahora”, para almacenar bendiciones del pasado que me ayuden a superar problemas presentes, o también la memoria puede ser usada para rastrear viejos agravios, sufrimientos y heridas.

Estos recuerdos desafortunados, sobre todo si son recurrentes, más que un bien, nos llevan a caminar por circunstancias desagradables de culpa, resentimiento, dolor y arrepentimiento. En cambio, evocar y hablar de los buenos recuerdos es como pintar de alegría la tristeza, es colorear de nostalgia el pasado.

Todos tenemos esos instantes, a solas o acompañados. Una canción, un perfume, fotos viejas, un objeto, pueden transportarnos por instantes a recuerdos maravillosos del pasado, revivirlos y gozarlos nuevamente, con el sabor agrídulce de que ya nos están. A veces dibujan una sonrisa en nuestros labios, otras atraen una lágrima o un suspiro.

Con los amigos o lo familia hablamos de los tiempos pasados. Con nostalgia nos acordamos de los seres queridos que se han ido. Nos reímos de sus anécdotas y de las cosas que decían. Nos gusta recordar cómo eran nuestros pueblos, sus calles, la convivencia, las reuniones. Añoramos la tranquilidad y la seguridad de antaño.

Hace poco me fui a acampar con mis hermanas y nuestros respectivos hijos. Nos dieron las dos de la mañana en la plática.

Sin perder el gozo de vivir el presente, nos acordamos de abuelos, tíos, amigos, maestros. De momentos, de la escuela, de “nuestros tiempos”. La nostalgia adquirió los tonos de bella y colorida acuarela. Nos reímos hasta quedar sin aliento.

Con mis amigas pasa lo mismo. De manera espontánea se presenta ese pequeño espacio en el que surge un recuerdo de cuando éramos jóvenes, de los años de la Universidad, de los viajes que hemos hecho juntas, de cuando nuestros hijos eran pequeños, de las dificultades que hemos pasado. Todo esto nos ayuda a retomar una justa y proporcionada perspectiva de nuestras vidas presentes y nos impulsa a seguir adelante.

San Agustín decía que la felicidad consiste en tomar con alegría lo que la vida te trae y en soltar con la misma alegría lo que la vida te quita. Así, embellecer el pasado con matices de alegría y nostalgia positiva, nos procura mejores estados de ánimo y más optimismo para vivir el presente.