

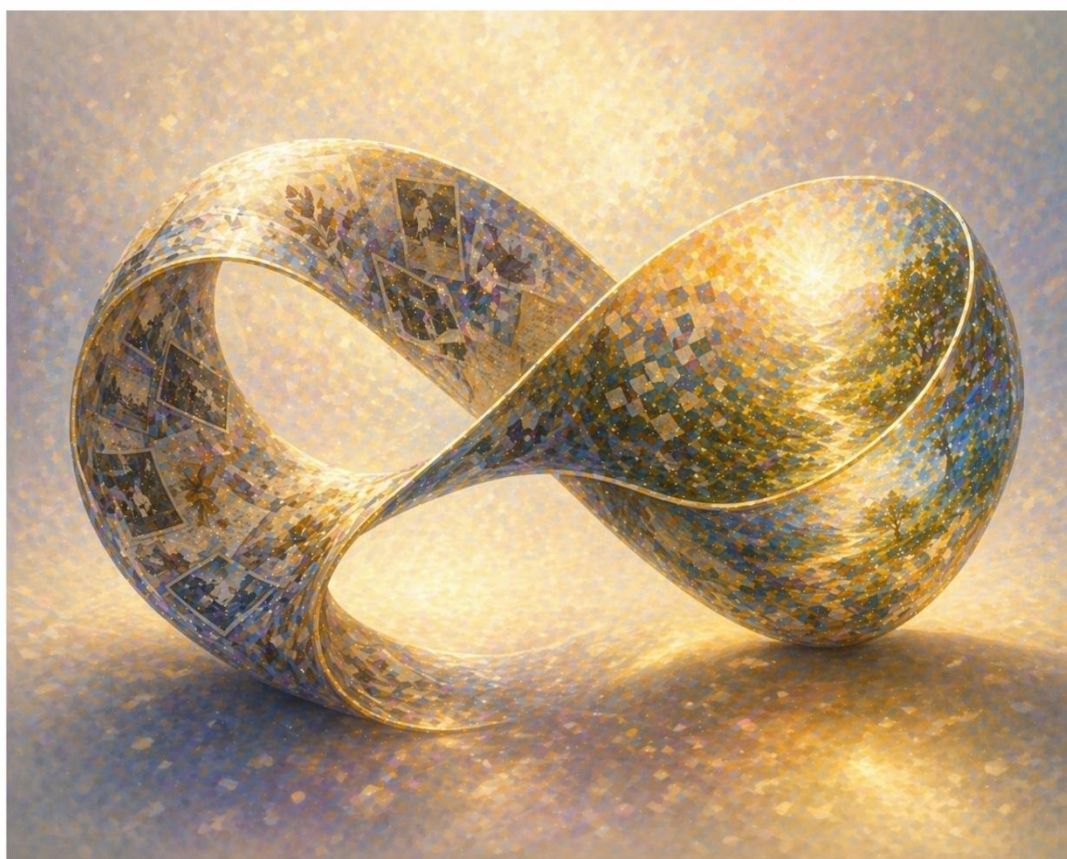


Parque de Estudio y Reflexión
NAVAS DEL REY

BOLETÍN 3

Octubre 2025-Abril 2026

EXPLORACIÓN
SOBRE LA MEMORIA



Centro de Estudios Humanistas

Parques de Estudio y Reflexión Navas del Rey



ÍNDICE

Portada	Pág. 1
Índice	Pág. 2
Exploración sobre la Memoria. Parte I. Relación conciencia- ap.siquismo Introducción y Generalidades	Pág. 3
Memoria. Definición	Pág. 5
Comparando a Silo con otros filósofos	Pág. 6
La memoria en la experiencia humana. Generalidades	Pág. 9
La memoria como registro de la experiencia	Pág.12
La memoria y el paisaje humano	Pág.13
La memoria y la reconciliación	Pág.15
Memoria individual y memoria compartida	Pág.17
La memoria y el futuro	Pág.18
Memoria y espacio de representación	Pág.22
Ejemplos y experiencia	Pág.26
Conclusiones	Pág.27
Exploración sobre la Memoria. Parte II. Enfoque práctico. Propósito del trabajo	Pág.28
Funcionamiento práctico de la memoria	Pág.29
Tipos de respuesta	Pág.31
El problema central: la inercia de la respuesta	Pág.32
Trabajo práctico	Pág.35
Herramientas utilizadas	Pág.36
Aplicación práctica	Pág.39
Conclusión	Pág.40
Exploración sobre la Memoria. Parte III. Otras prácticas y experiencias	Pág.41
Desde una perspectiva biográfica	Pág.42
En la vida cotidiana. Práctica y observación en la experiencia	Pág.43
Qué es la memoria y para qué sirve	Pág.44
Bibliografía	Pág.45



CENTRO DE ESTUDIOS
PARQUE NAVAS DEL REY - MADRID
BOLETÍN 3
EXPLORACIÓN SOBRE LA MEMORIA
PARTE 1

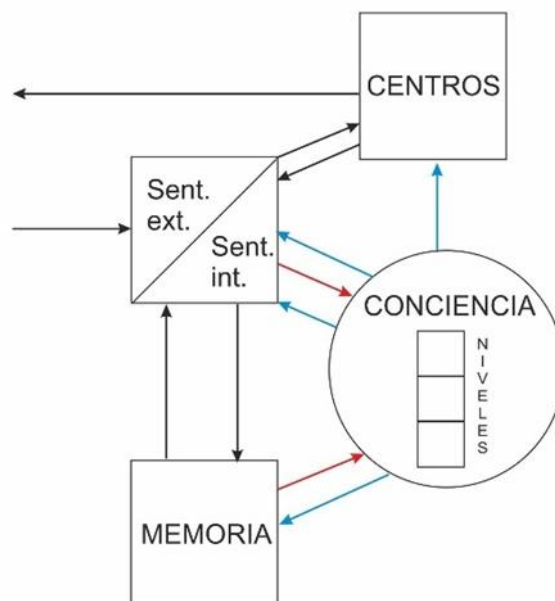
RELACIÓN CONCIENCIA-APARATOS DEL SIQUISMO EN MATERIALES DE SILO FUNCIONAMIENTO Y DERIVACIONES

INTRODUCCIÓN Y GENERALIDADES

Vamos a estudiar y explorar la memoria en distintos materiales de Silo.

Intentaremos, en primer lugar, un contexto general en el momento actual, en relación con otros autores que han considerado el tema; continuaremos con una revisión en diferentes aspectos del funcionamiento e influencia de la memoria, incluyendo la definición y cómo opera, también en la observación de nuestra experiencia; la relación con otros aparatos del psiquismo y su influencia en el comportamiento. Concluiremos poniendo en relevancia el aporte de Silo desde el punto de vista del proceso humano.

Hemos examinado, en lo que hemos podido alcanzar hasta ahora, el funcionamiento del siquismo, de la conciencia, y el tema de impulsos, imágenes, el espacio de representación y, ahora, investigamos la acción de la memoria.



Esquema del siquismo



Este aparato es muy importante: en su acción compromete a la conciencia¹, a nuestra intención, por lo que resulta de mucho interés considerar su funcionamiento y profundizar en su estudio.

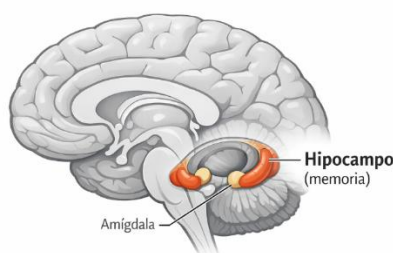
Nuestro interés es integrar lo aprendido. En este trabajo, como en los anteriores, nos basamos, principalmente, en los materiales de Silo² y en la observación e intercambio de nuestra experiencia.

Por esa experiencia sabemos que la memoria es un aparato fundamental del psiquismo humano, íntimamente ligado a la comprensión, al aprendizaje, a la percepción del tiempo y a la dirección de la propia vida. Aunque habitualmente se la usa de modo mecánico -recordar, evocar, rememorar-, su función real es mucho más amplia: la memoria integra, ordena y relaciona las experiencias, proporcionando continuidad, identidad y también sentido.

Desde el nacimiento existe una base de memoria que sostiene el desarrollo físico, psíquico y espiritual. A esta memoria personal se suman grabaciones profundas, muy antiguas, que condicionan toda la actividad posterior de la conciencia. En Canarias 76, Silo explica que sensación, memoria e imaginación son vías del sufrimiento: cada dato deja huella y, al ser evocado, puede generar sensaciones, imágenes placenteras o dolorosas, o neutras, según el nivel de integración en nuestra experiencia.

Todo funciona en estructura: los sentidos, la conciencia, la memoria, los centros de respuesta..., luego cualquier cambio en un aparato produce modificaciones en todo el sistema.

En el espacio de representación que estudiamos el semestre pasado³, se sintetizan pasado, presente y futuro: la memoria aporta datos antiguos, la conciencia configura el ahora y la intención proyecta posibilidades futuras.



Corte lateral del cerebro humano

¹ Disciplina Mental. Paso 4. Ver en la conciencia la memoria:
parquenavasdelrey.org/images/biblioteca/informesaportes/cuatrodisciplinas.pdf
[youtube.com/watch?v=EVv3-sKyh_4](https://www.youtube.com/watch?v=EVv3-sKyh_4)

² Ver bibliografía.

³ www.parquenavasdelrey.org/images/biblioteca/informesaportes/edrconportada.pdf



MEMORIA. DEFINICIÓN⁴

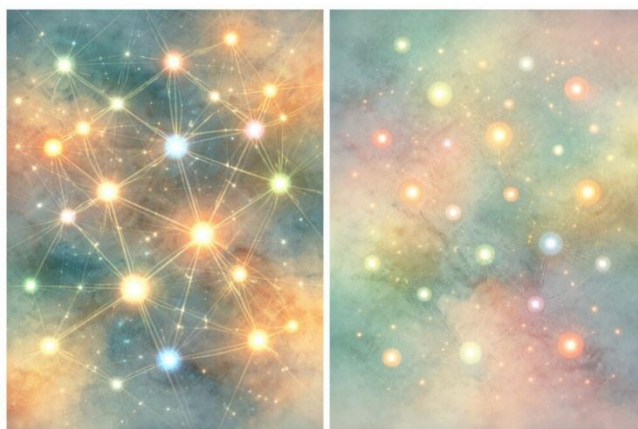
La definimos como la función del siquismo reguladora de tiempos y almacenadora de registros o sensaciones provocados por estímulos externos o internos, que se codifican según el estado de la estructura. Toda nueva sensación es cotejada con sensaciones anteriores. A veces las sensaciones almacenadas son proyectadas a un tiempo no actual, futuro. De ambas operaciones (actualización o recuerdo, y proyección o imaginación) se tiene sensación. Opera estructuralmente con los sentidos, el aparato de registro y el nivel de trabajo del siquismo.

Investigamos este aparato por su importancia en la comprensión de fenómenos. Sin la comprensión no es posible el avance, el futuro se queda cortado, no podríamos relacionar experiencias, y esto afecta también al aprendizaje, además, sin la comprensión no podríamos transformar registros.

Una memoria dirigida a lo más positivo del mundo y de nosotros mismos abre salidas y nos hace avanzar hacia el sentido. La memoria influye en el sufrimiento y en su superación: transformar la memoria transforma el tono afectivo de la vida y abre la posibilidad de cambio, permitiendo nuevas experiencias.

La memoria da continuidad al yo: sin memoria no hay identidad, ni proceso, ni dirección personal, como pasa a las personas con Alzheimer. También, en nuestra experiencia personal, cuando hay olvido no podemos relacionar, no hay reconocimiento, pareciera que ha habido un salto en nuestro transcurrir....

Al percibir relacionamos nuestras percepciones con grabaciones anteriores, así pues, la memoria condiciona cómo percibimos y, por tanto, cómo hacemos: lo nuevo siempre está influido por el recuerdo de otras experiencias (por ejemplo, si he tenido una mala experiencia en algún lugar, me cuesta volver, como, para muchas personas, el paso por hospitales; puedo tener un tono positivo hacia alguien que no conozco si me recuerda a un ser querido o a una buena experiencia; igualmente sucede en los lugares, en diferentes espacios o tiempos).



Energía conectada. Energías aisladas

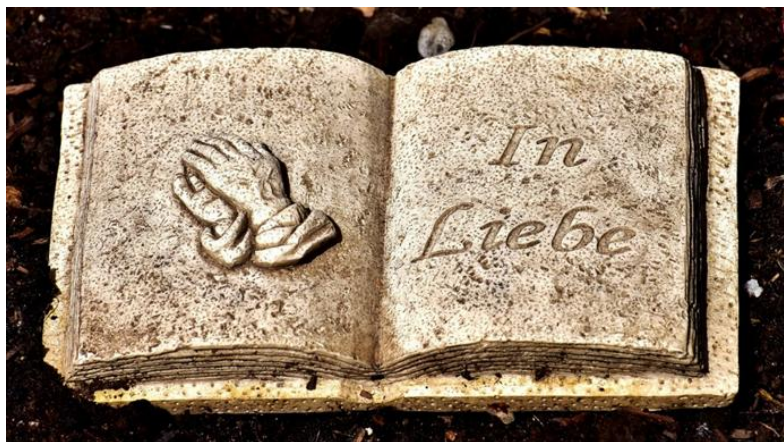
⁴ Autoliberación. Vocabulario. Luis Alberto Amman



La memoria sirve para comprenderse mejor a uno mismo y al mundo, reconociendo qué registros, climas y experiencias establecen nuestra forma de sentir, pensar y actuar. También sirve para transformar registros dolorosos o contradictorios, cambiando el tono afectivo, liberando posibilidades nuevas y fortaleciendo recuerdos de actos y estados positivos que pueden ser evocados fácilmente y que nos sirven de apoyo en el proceso; de esta manera, podemos orientar la vida en dirección coherente, con hábitos, perspectivas y experiencias en la dirección del propósito.

La memoria nos abre la experiencia del tiempo unificando pasado–presente–futuro en actos significativos que amplían el sentido de la propia existencia. También desde ahí podemos mejorar la calidad de la atención y de la comprensión, ya que, al investigar la memoria, podemos ver cómo se enlazan sensación–imagen–registro. Al incorporar lo nuevo de manera estructural y no solo como información, la memoria favorece el aprendizaje. Gracias a la memoria podemos generar climas facilitadores en diferentes situaciones y momentos y, dando dirección a la energía, podemos orientar las imágenes en el espacio de representación hacia la unidad interna, hacia la inspiración y, en resumen, hacia el sentido. Lo que grabamos, es la base de un futuro comportamiento y podemos posibilitar una evolución y adaptación crecientes y un cambio real.

Comparando: La memoria en Silo y otros filósofos, sociólogos y antropólogos sobre la memoria y su función en el proceso. Algunos ejemplos⁵



Bergson⁶ distinguió entre memoria-hábito (ligada a automatismos del cuerpo) y una memoria “pura” (más cercana a la sobrevivencia de lo vivido). Esa distinción

⁵ Hemos elegido algunos autores de los últimos años y las últimas corrientes que se han desarrollado.

⁶ Henri Bergson (París, Francia 1859-1941). Su filosofía gira en torno a la vida como proceso dinámico y creativo, que no puede comprenderse plenamente mediante el análisis intelectual rígido. La realidad fundamental es la duración (durée): el tiempo vivido interiormente, continuo y cualitativo, distinto del tiempo mecánico de la ciencia. La intuición es el método filosófico que permite captar directamente ese



ayuda a describir por qué una parte de lo recordado se vuelve repetición mecánica, mientras otra parte puede abrir comprensión.

Halbwachs⁷ trasladó el foco hacia la memoria colectiva: recordamos dentro de marcos sociales; el grupo “reconstruye” el pasado desde necesidades del presente. Esto es importante para conectar memoria personal con paisaje social y con la formación de creencias e imágenes compartidas.

José Ortega y Gasset⁸ sitúa la vida como realidad radical: “yo soy yo y mi circunstancia”. La existencia humana es un proyecto biográfico que se construye en el tiempo.

El pasado no es algo muerto, sino que vive en el presente como historia personal. La razón debe ser razón vital e histórica, no abstracta. El ser humano está obligado a elegir su vida dentro de su circunstancia, orientando su destino.

Jan Assmann⁹ diferenció memoria comunicativa (viva, generacional) y memoria cultural (institucionalizada en textos, rituales, monumentos). Aquí se ve que la

flujo vital. La inteligencia analiza y divide la realidad para la acción práctica, pero no alcanza su esencia profunda.

La vida evoluciona mediante un impulso creador llamado élan vital, que genera novedad y diversidad en la evolución. La libertad humana surge cuando la acción brota del propio proceso interior de la duración. Bergson entiende la realidad como un devenir creativo continuo que solo puede comprenderse plenamente mediante la intuición del tiempo vivido.

⁷ Maurice Halbwachs: Psicólogo y sociólogo (Reims, Francia 1877/Campo de concentración de Buchenwald-Alemania 1945). Su obra se centra en comprender cómo la memoria humana está condicionada por la vida social. La memoria no es solo individual, sino que se construye dentro de marcos sociales (familia, grupos, instituciones). Recordamos porque pertenecemos a grupos que organizan y orientan lo que recordamos. El pasado se reconstruye siempre desde las necesidades y perspectivas del presente.

La memoria colectiva da continuidad e identidad a los grupos humanos. Incluso los recuerdos personales están estructurados por lenguajes, valores y referencias sociales compartidas.

Para Halbwachs, recordar es un acto social: la memoria individual existe, pero siempre dentro de los marcos de la memoria colectiva.

⁸ José Ortega y Gasset (Madrid, 1883–1955) sitúa la vida como realidad radical: “yo soy yo y mi circunstancia”. Exponente principal de la teoría del perspectivismo y de la razón vital e histórica. La existencia humana es un proyecto biográfico que se construye en el tiempo. Escribe que la historia, el progreso, se llevan a cabo por el trabajo de las minorías. Su visión de la vida es básicamente libertaria. El problema es la hiperdemocracia: la emancipación sin asumir la libertad. Según el “vivimos en la era del señor satisfecho” el estado piensa en todo, uno no debe cuidar nada, debe limitarse a ser conformista; el progreso no es una cosa fácil, pero la masificación, en cambio, induce a sentirlo. Ejerció una notable influencia en los autores de la Generación del 27, que asumieron sus ideas y postulados.

⁹ La teoría cultural de Jan Assmann (Alemania 1938–2024) desarrolla el estudio de cómo las sociedades construyen y transmiten su memoria a lo largo del tiempo. Distingue entre memoria comunicativa (recuerdos transmitidos oralmente entre generaciones vivas, unos 80-100 años) y memoria cultural (memoria estabilizada en textos, ritos, monumentos y tradiciones).

La memoria cultural permite que una sociedad conserve su identidad durante siglos.

Las religiones, mitos, símbolos y rituales funcionan como soportes de memoria colectiva.

Las culturas organizan el pasado mediante relatos fundacionales que orientan el presente.

La memoria no solo recuerda el pasado: estructura la identidad y el horizonte de sentido de una civilización.



“memoria” no solo vive en individuos: también vive en dispositivos simbólicos que orientan conductas de largo plazo.

Ricoeur¹⁰ puso el acento en el vínculo entre memoria, identidad, narración e ontología, y en los “usos y abusos” del recordar: la memoria construye identidad, pero también puede deformarse, justificarse o instrumentalizarse. Esto es muy compatible con tu eje sobre coherencia/contradicción: el problema no es recordar, sino cómo se integra lo recordado en una dirección válida.

En antropología interpretativa, Geertz¹¹ entiende la cultura como tramas de significado (“webs of significance”): lo humano actúa dentro de redes simbólicas que, en términos prácticos, operan como memoria compartida y orientación de conducta.

En sociología procesual, Elias¹² ayuda a pensar la memoria como sedimentación social en forma de “habitus” y autocontroles históricos (procesos

Assmann explica que las sociedades sobreviven históricamente porque fijan su memoria en símbolos, textos y rituales que transmiten identidad a lo largo de las generaciones.

¹⁰ Paul Ricoeur (Francia 1913–2005) analiza la relación entre memoria, historia y narración en la construcción de la identidad humana. La memoria es el punto de partida del conocimiento del pasado, pero siempre es frágil y susceptible de error u olvido.

La historia intenta verificar y ordenar críticamente los recuerdos para comprender los acontecimientos. La narración organiza la experiencia humana en relatos que dan coherencia al tiempo vivido.

La identidad personal y colectiva se construye como identidad narrativa, es decir, mediante las historias que contamos sobre nosotros mismos. La memoria requiere también reconocimiento, justicia y perdón para reconciliar el pasado con el presente.

Ricoeur sostiene que el ser humano comprende su pasado y su identidad al articular memoria, historia y narración en un relato significativo del tiempo vivido

¹¹ La antropología interpretativa de Clifford Geertz (EEUU 1926–2006) entiende la cultura como un sistema de significados que los seres humanos construyen y comparten.

La cultura es una red de significados creada por las personas para dar sentido a su experiencia.

El trabajo del antropólogo consiste en interpretar esos significados mediante una “descripción densa”, que revela el contexto simbólico de las acciones. Las prácticas sociales, rituales y costumbres son expresiones simbólicas que comunican valores y visiones del mundo.

Comprender una cultura exige interpretar sus símbolos desde dentro, no solo observar conductas externas. La sociedad humana se entiende mejor como un sistema de interpretaciones compartidas que orientan la vida colectiva.

Geertz sostiene que la cultura es un entramado de significados simbólicos que los seres humanos crean y que solo pueden comprenderse mediante una interpretación profunda de sus contextos y símbolos.

¹² La sociología histórica de Norbert Elias (Polonia 1897–Países Bajos 1990) analiza cómo cambian las sociedades y los comportamientos humanos a lo largo de procesos históricos de larga duración.

Las sociedades evolucionan mediante procesos de interdependencia entre individuos y grupos, que él denomina figuraciones. El llamado proceso de civilización describe cómo, con el tiempo, las personas desarrollan mayor autocontrol de emociones y conductas.

Este cambio está ligado a transformaciones sociales, especialmente a la formación del Estado y la centralización del poder. Las normas sociales, modales y formas de comportamiento reflejan largos procesos históricos de regulación social. Individuo y sociedad no son realidades separadas, sino partes de un mismo entramado dinámico de relaciones.

Elias muestra que los comportamientos humanos y las estructuras sociales se transforman conjuntamente en procesos históricos prolongados que generan mayor interdependencia y autocontrol social.



de civilización/descivilización). La memoria aquí aparece como “historia incorporada” en disposiciones y sensibilidades.

Y en una línea cercana, Bourdieu¹³ conceptualiza el “habitus” como disposiciones encarnadas: una memoria social hecha cuerpo, gesto y percepción práctica.

El aporte del enfoque de Silo¹⁴ en su doctrina, es que estos niveles (biográfico, social, cultural, histórico) se hacen operativos en el instante del acto mediante una mecánica precisa: memoria → imagen → emplazamiento en el espacio de representación → movilización de centros → conducta → registro.

La memoria en la experiencia humana. Generalidades

Desde la primera observación constatamos que la memoria ocupa un lugar central en nuestra experiencia: a través de ella, el ser humano registra lo vivido, da continuidad a su historia personal (del niño o la niña que fui a la persona que soy ahora y que poco guarda en común con aquel o aquella, sea en el cuerpo, en los anhelos, en las creencias, etc., salvo en esa sensación de que soy el/la que vivió un proceso, una experiencia que me ha traído hasta aquí) y orienta su acción futura. Sin memoria no hay identidad (como está verificado fenomenológica y científicamente), ni aprendizaje (porque siempre tendría que

¹³ La sociología de Pierre Bourdieu (Francia 1930–2002) analiza cómo las estructuras sociales influyen en las prácticas y percepciones de los individuos.

Introduce el concepto de “habitus”: disposiciones interiorizadas que orientan nuestra forma de pensar, percibir y actuar.

La sociedad está organizada en distintos campos (educativo, cultural, político, económico), donde los actores compiten por posiciones. Además del capital económico existen otros tipos de poder: capital cultural, social y simbólico. Las desigualdades sociales se reproducen porque las instituciones, como la escuela, legitiman las diferencias culturales como si fueran naturales.

Las prácticas sociales resultan de la interacción entre “habitus”, capital y campo.

Bourdieu explica que las acciones de las personas están condicionadas por disposiciones sociales interiorizadas y por las posiciones que ocupan en los distintos campos de poder de la sociedad.

¹⁴ La psicología y filosofía de Silo (Argentina 1938–2010) estudia la estructura de la conciencia humana, su relación con la memoria, la imagen y la acción en el mundo, orientada a la superación del sufrimiento y a la humanización de la vida.

La conciencia es intencional y siempre está dirigida hacia objetos mediante imágenes que se organizan en el espacio de representación.

La experiencia humana se estructura temporalmente: memoria (pasado), percepción (presente) y proyecto (futuro) actúan simultáneamente en el presente de conciencia.

La memoria permite la continuidad de la experiencia y participa activamente en la configuración de percepciones, decisiones y proyectos.

El ser humano está condicionado por su paisaje de formación (histórico, social y biográfico), pero puede transformarlo mediante comprensión y acción coherente.

La evolución humana es un proceso histórico abierto, en el que la conciencia puede avanzar hacia mayor libertad, coherencia y superación del sufrimiento.

Silo propone una comprensión estructural del psiquismo humano en la que conciencia, memoria, imagen y acción se integran en un proceso dinámico capaz de transformar tanto al individuo como a la sociedad.



empezar de nuevo), ni posibilidad de transformación consciente (pues no podría comparar momentos o estados).

Silo explica que la memoria no es un simple depósito pasivo de recuerdos, sino que es una función activa del siquismo, íntimamente vinculada a la conciencia, a la atención y a la acción (todo lo que hago tiene como referencia lo que he aprendido y cuanto más comprendo, más puedo aprender). Silo muestra cómo la memoria es una estructura dinámica con influencia en la vida individual y en la colectiva.¹⁵

Tanto la función de registro como la de evocación, son esenciales si queremos comprender el papel de la memoria en nuestra experiencia.

La memoria da continuidad temporal a la conciencia, porque no solo recordamos situaciones o hechos pasados, sino que hay una línea del tiempo en ese recordar que une pasado, presente y futuro.¹⁶

Porque la memoria funciona registramos una identidad por la que nos reconocemos como la misma persona a lo largo del tiempo... ¿Qué pasaría si no registráramos ese hilo que une pasado, presente y futuro? Nuestra experiencia sería de fragmentación, de vivencias inconexas.

La memoria está conectada al modo, a la forma, en que cada un@ de nosotr@s organiza internamente su experiencia en el mundo.¹⁷ Esta experiencia no solo conserva el pasado, sino que forma parte activa en la construcción de mi proyecto, en la proyección hacia el futuro, en la búsqueda y encuentro del Sentido (me baso en lo que he aprendido para avanzar; cada experiencia es un paso adelante, un freno o una elección, una referencia para dar respuesta a situaciones nuevas)¹⁸.

Así pues, vemos que la memoria puede liberar o bloquear energía, según como esté organizada. Cuando las huellas del pasado están integradas y aclaradas, podemos actuar con mayor libertad y eficacia; cuando no lo están, pueden generar repeticiones mecánicas y contradicciones internas; entonces, cuanto más consciente y más coherente sea la acción, grabaremos un comportamiento en esa dirección, reforzando nuestro centro interno, y la dependencia de las conductas antiguas será menor y el avance en la superación del sufrimiento y en el camino de la liberación será mayor.

¹⁵ La memoria tiene por función grabar y retener datos provenientes de los sentidos y/o de la conciencia; también suministra datos al coordinador cuando es necesario (el acto de recordar). Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I

¹⁶ El trabajo de la memoria da referencias a la conciencia para su ubicación y continuidad en el tiempo. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I

¹⁷ La memoria y la imaginación me permiten armar la historia y el futuro como extensiones de mi paisaje interno. Silo. Humanizar la Tierra. El paisaje humano.

¹⁸ Las grabaciones de huellas (memoria) permitirán responder sobre la base de experiencias anteriores, lo que dejará energía libre disponible para nuevos pasos evolutivos. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I

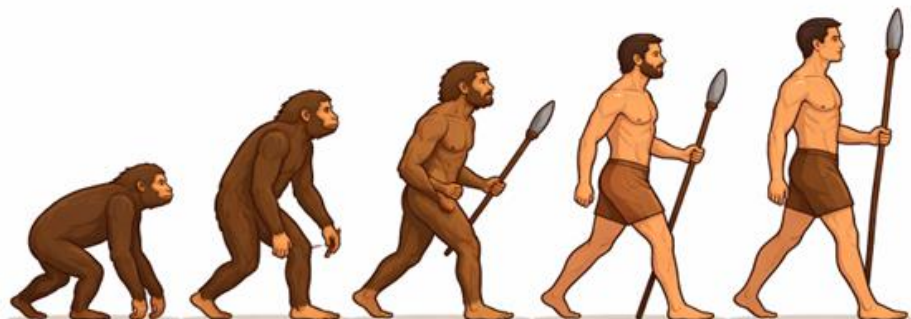


Parque de Estudio y Reflexión

NAVAS DEL REY

Pero la memoria no actúa de manera automática, sino que lo hace en relación directa con la atención dirigida. Recordar implica un acto consciente de evocación, que puede abrir nuevas comprensiones (intento recordar una situación, por ejemplo, y, al atender de una manera más intencional, puedo precisar contextos que había pasado por alto, algo que aclara y suma a la experiencia y, entonces, conecto la situación de una forma mejor comprendida).¹⁹ En la evocación hay una reelaboración de la experiencia que podría sumar nuevos significados; esto tiene una gran importancia para la comprensión y para la transformación personal²⁰ (lo que recuerdo va en un sentido, hacia un interés; y de acuerdo a ese interés ajustaré un punto de vista u otro, la salida a futuro o el encerramiento, por ejemplo).

La memoria es una función del siquismo que, en la experiencia, no solo podemos observar sino también trabajar, investigar y transformar mediante trabajo interno en nuestro proceso de humanización; aquí el interés no es el apego al pasado, sino la superación consciente del mismo. Desde este punto de vista la memoria es una vía de comprensión de la propia experiencia para liberar cargas negativas que nos anclan al pasado y, desde ahí, liberando cargas, permite orientar nuestra acción hacia la construcción de una realidad más humana y más amplia.



¹⁹ Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede, además, descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.

²⁰ Recuerda, pero sin sobresalto, y purifica tu memoria. Silo. El Mensaje de Silo. La Experiencia. Ceremonia de Asistencia.



La memoria como registro de la experiencia²¹

Según la definición, *la memoria es el aparato encargado de grabar y retener datos provenientes de los sentidos y de la conciencia*. No se trata de una facultad aislada, sino de una función estructural que forma parte activa de la experiencia humana;²² estos registros de la experiencia, que aquí llamamos “huellas”, son la base del aprendizaje y de la adaptación, porque permiten dar respuesta a situaciones del presente en base a vivencias pasadas.²³

La memoria cumple una doble función: por un lado, registra huellas, grabaciones, de la experiencia (registros, contextos, etc.) y, por otro, proporciona información a la conciencia cuando esta la requiere. Así vemos que la memoria no es un depósito, algo pasivo, sino un sistema activo que participa en la regulación de la conducta: al evitar la repetición de cada aprendizaje básico, libera energía para nuevos pasos en el proceso de desarrollo y posibilita la evolución individual y social (por ejemplo, una vez que he aprendido a andar, incorporo el mecanismo y no tengo que pensarlo -en situaciones de normalidad, y si es que no se produce algún accidente que me obligue a reaprender-).

La memoria, además, sostiene la continuidad de la conciencia en el tiempo. Gracias a la memoria la conciencia se reconoce como un proceso y no como una sucesión de instantes sin conexión.²⁴ Así, nuestra conciencia articula pasado, presente y futuro, manteniendo la identidad personal y la percepción de un proceso vital con sentido, comprensible: la memoria, además de guardar nuestras vivencias, estructura la experiencia del tiempo (puedo reconocermé y describir mis experiencias en el tiempo, mi biografía, aunque haya habido cambios en el comportamiento, en los intereses, en las aspiraciones y en las búsquedas, comprendiéndome en un proceso de evolución en el tiempo y en el espacio).

Cuando la conciencia se dirige hacia la memoria mediante la evocación, esta conciencia se manifiesta más plenamente. El proceso no es automático, sino intencional y en función de la atención dirigida que permite una mejor y mayor conciencia. La memoria, como vemos, no es fija, es dinámica y, al revisarla, podemos modificarla; esto es de gran importancia, porque así podemos cambiar nuestro pasado, nuestro presente y, como proyección, nuestro futuro. La comprensión del pasado, sobre todo desde una perspectiva evolutiva, da mayor

²¹ La memoria tiene por función grabar y retener datos provenientes de los sentidos y/o de la conciencia. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I

²² La memoria tiene por función grabar y retener datos provenientes de los sentidos y/o de la conciencia; también suministra datos al coordinador cuando es necesario (el acto de recordar). Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I.

²³ Las grabaciones de huellas (memoria) permitirán responder sobre la base de experiencias anteriores, lo que dejará energía libre disponible para nuevos pasos evolutivos. Silo Apuntes de Psicología. Psicología I.

²⁴ El trabajo de la memoria da referencias a la conciencia para su ubicación y continuidad en el tiempo. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I.



profundidad a nuestra experiencia y transforma nuestra vida.²⁵ Claramente se ve que al comprender un comportamiento poco evolutivo del pasado podemos superarlo, porque surge la imagen de lo que sí se presenta como más evolutivo en la dirección; entonces, al volver a encontrarnos en una situación similar la imagen que aparecerá será la más evolutiva que, irá profundizándose y perfeccionando en el futuro).

La memoria y el paisaje humano

En Humanizar la Tierra, Silo amplía el concepto de memoria al vincularlo con el paisaje humano, es decir, con el conjunto de experiencias, creencias, valores y registros que configuran la mirada sobre el mundo. Es por la memoria que el mundo no aparece como un desconcierto (aunque nos desconcierta muchas veces y sobre todo en estos momentos), sino como un ámbito que tiene significado en proceso al comprender su relación con la experiencia previa. Este conjunto de experiencias configura nuestro paisaje personal y tiene su base en los datos que guarda la memoria y que, cuando la conciencia se lo requiere, le proporciona.

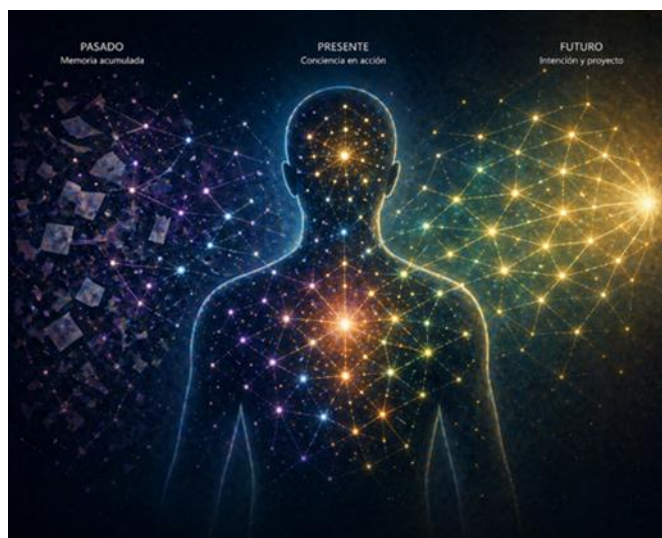


²⁵ Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede, además, descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.



La memoria conserva los hechos, pero también los climas, esas sensaciones difusas que condicionan nuestra mirada, también las emociones, así como las tensiones positivas o negativas²⁶ referidas a ese momento.²⁷ Por ejemplo, si no sé qué pasó en una situación, pero recuerdo, evoco, los contextos, quienes participaban, cómo fueron las relaciones, el ambiente que se respiraba, el clima general y el mío en particular..., vuelve a mi memoria todo: lo que cada un@ hizo, porqué estábamos allí, etc. Es algo habitual que, si no sé dónde he dejado las llaves, o las gafas, evoco cuando las tenía por última vez y, con el contexto general reconstruyo mis movimientos y las encuentro (nos decimos, generalmente: qué hice entonces, voy a revisar mis movimientos hasta dar con el momento en que dejé el objeto en algún lugar; entonces lo veo).

La memoria puede actuar de forma mecánica, entonces reproduce climas de momentos pasados en el instante actual y, cuando esas huellas, esas grabaciones, no han sido comprendidas o integradas, condicionan nuestros actos y generan contradicción interna. Tenemos la experiencia de situaciones que han marcado y, a veces aún marcan, nuestro comportamiento: temores, experiencias negativas que determinan una respuesta todavía en este momento porque no han sido integradas y reconciliadas (lo que tememos, lo que nos sitúa en momentos difíciles, lo que rechazamos por una experiencia negativa anterior sin comprenderlo, etc.).



La conciencia, con los datos que le proporciona la memoria, puede ubicarse en el tiempo, reconocer antecedentes y comprender el sentido de lo que ocurre en el presente. Entonces, la memoria actúa como base de datos de la conciencia, haciendo posible la reflexión y la elección y se evidencia como un ámbito dinámico con profundidad y que puede cambiar el significado.

²⁶ Toda contradicción se apoya en registros de memoria que no han sido resueltos. Silo. Canarias 78.

²⁷ Las cargas internas proceden de la memoria y se activan frente a situaciones semejantes a aquellas en que fueron grabadas. Silo. Canarias 76. Memoria.



Memoria y reconciliación

En toda nuestra experiencia vital, la reconciliación con nosotr@s mism@s y el mundo que nos rodea es una dirección continuada. Nuestro objetivo en la reconciliación no es borrar el pasado, ni falsear la memoria haciendo “como que todo está bien” sin estarlo, sino que es comprenderlo y transformarlo con un trabajo atento y consciente de aclaración y de mejoramiento de la conducta.^{28 29}
³⁰.Reconciliar³¹ *“Es reconocer todo lo ocurrido y es proponerse salir del círculo del resentimiento. Es pasear la mirada reconociendo los errores en uno y en los otros. Reconciliar en uno mismo es proponerse no pasar por el mismo camino dos veces, sino disponerse a reparar doblemente los daños producidos...”*



La memoria, al trabajar conscientemente, deja de ser una carga y se convierte en una fuente de aprendizaje y coherencia. Cuando la memoria se aclara ampliamos posibilidades para la acción. Cuanto mayor es la integración de la experiencia pasada, mayor es la libertad de elección y opciones de respuesta en el presente.³² Entonces la memoria se convierte en una herramienta para una vida más despierta, con mayor entendimiento y menos mecánica; así la memoria deviene, de ser un condicionamiento, a abrir una vía hacia el sentido.

Comprobamos que la memoria es esencial en la estructura del psiquismo. Registra la experiencia, mantiene la identidad, articula el tiempo, condiciona la acción y, además, puede ser transformada mediante la atención y la comprensión. Por ejemplo, si evoco y anoto en qué empleamos nuestro tiempo

²⁸ La memoria debe ser aclarada para que no arrastre hacia el presente los errores y sufrimientos del pasado. Silo. Canarias 78.

²⁹ La reconciliación con la propia memoria es la base de una nueva unidad interna. Canarias 78.

³⁰ Recuerda, pero sin sobresalto, y purifica tu memoria. Silo. El Mensaje de Silo. La Experiencia. Ceremonia de Asistencia.

³¹ Jornadas de inspiración espiritual. La Reconciliación. Silo. Punta de Vacas. 5 de mayo de 2007.

³² A mayor cantidad de datos de memoria, más opciones en las respuestas. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I.



-nuestra energía-, puedo saber si es lo que queremos según intereses y prioridades, o cambiar la proporción; o, incluso, darnos cuenta de que el interés que expresamos no es real, porque en la práctica no le dedicamos la energía que necesita.

La memoria forma parte del psiquismo, participa de un sistema en el que interactúa con los sentidos (internos y externos) y con la conciencia. Esta relación hace que la experiencia no sea un simple fluir de estímulos o de respuestas, sino un proceso significativo ya que la memoria suma a la conciencia datos que esta necesita para orientarse.³³ Orientarse hacia la reconciliación supone orientarse hacia el acuerdo consigo mismo, con resolución hacia la coherencia y transformando las huellas, las imágenes, el paisaje y, en suma, la conducta, viviendo el presente³⁴ sin carga y con comprensión y proyectando un futuro más abierto, con un sentido de mayor profundidad³⁵ y sin contradicciones.³⁶

Para superar la repetición de la mecanicidad es preciso, además de la atención, aclarar la memoria: comprender el pasado y transformar en positivo las cargas asociadas a los recuerdos.³⁷ En la experiencia guiada “La repetición” nos ponemos en situación de reconocer el sin sentido de una vida basada en reiterar conductas no evolutivas y, al reconocerlas, aclararlas y comprender este punto, poder elegir e impulsar el cambio.

Es este proceso de aclaración lo que conduce a la integración del pasado y a la reconciliación interna. La memoria no actúa de forma mecánica y se convierte en un factor de aprendizaje, permitiendo reconocer las repeticiones, comprender el origen de las cargas y modificar la respuesta frente a situaciones similares en el momento presente. Además, se expresa como un factor que da dirección a la propia vida hacia la superación del sufrimiento.³⁸

Otra experiencia guiada, “El resentimiento”, nos lleva a evocar situaciones y relaciones no integradas en nuestra vida, mostrando el clima y las tensiones que esa incomprensión genera; cuando se supera, lo registramos como un futuro más luminoso y una liberación.

³³ La memoria suministra datos al coordinador cuando es necesario (el acto de recordar). Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I.

³⁴ La memoria debe ser aclarada para que no arrastre hacia el presente los errores y sufrimientos del pasado. Silo. Canarias 78.

³⁵ La reconciliación con la propia memoria es la base de una nueva unidad interna. Silo. Canarias 78.

³⁶ Toda contradicción se apoya en registros de memoria que no han sido resueltos. Silo. Canarias 78.

³⁷ La memoria debe ser aclarada para que no arrastre hacia el presente los errores y sufrimientos del pasado. Silo. Canarias 78.

³⁸ Ante un paisaje desconocido apelo a mi memoria y advierto lo nuevo por reconocimiento de su ausencia en mí. Silo. Humanizar la Tierra. El Paisaje Humano. Memoria y paisaje humano.



Memoria individual y memoria compartida

Aparentemente la memoria se manifiesta como una función individual (mis recuerdos), pero al ampliar el punto de vista, observamos que está estrechamente vinculada al paisaje humano, un paisaje en el que se enlazan experiencias personales, sociales e históricas.³⁹ La memoria actúa como un enmarque de referencia para comprender el mundo social y cultural; cuando, por ejemplo, nos encontramos con alguien de diferente procedencia a la nuestra, sentimos como si viniera de otro mundo; no comprendemos algunas de sus costumbres o sus formas porque no tenemos referencias de ese paisaje humano que sirve de enmarque a su experiencia y a sus acciones.



La memoria está vinculada, y formada, con la historia y la educación; y la historia y la educación son procesos básicos en la transmisión y transformación de la experiencia humana. La memoria colectiva permite conservar aprendizajes, errores y logros, evitando la repetición mecánica del sufrimiento.⁴⁰ Cuando esta memoria se pierde o se distorsiona, las sociedades tienden a reproducir ciclos de violencia y deshumanización. La historia se ve como la memoria social organizada, cuya comprensión es esencial para direccionar el futuro; por eso, cuando una parte de la historia social (también de la biografía personal) no está comprendida, integrada, tiende a repetirse; también está claro que la memoria histórica permite avanzar a los pueblos y a las gentes desde la reconciliación, y no desde la negación, el enfrentamiento o el temor. Las sociedades que no revisan desde una perspectiva crítica su historia, tienden a reproducir errores del pasado (tenemos, en la actualidad, muchos ejemplos).

³⁹ Tus padres y los padres de tus padres se continúan en ti. No eres un bólido que cae, sino una brillante saeta que vuela hacia los cielos (...) Silo. Humanizar la Tierra. El paisaje interno.

⁴⁰ La distancia que impone el paisaje humano no es solo espacial, sino también temporal y cultural. Silo. Humanizar la Tierra. El Paisaje Humano.



Cada un@ de nosotr@s nace en un paisaje social, constituido por creencias, valores, lenguajes y registros de la historia y este paisaje condiciona nuestra mirada del mundo y la interpretación que hacemos del mismo.⁴¹ Nuestra memoria personal se forma de manera importante dentro de ese paisaje, con elementos que no son de la experiencia directa, sino que vienen por transmisión social. Tod@s hemos observado esto en alguna ocasión, porque cada sociedad tiene sus referencias sociales e históricas: español@s, latin@s, american@s, centroeurope@s, rus@s, orientales, african@s, etc., tienen sus paisajes diferentes que expresan en su comportamiento, con sus particularidades; y dentro de esos grandes grupos sociales, también hay circunstancias, historia, creencias y valores más específicos, que diferencian unos pueblos de otros, según su cultura, su historia, su memoria social en definitiva (cada región se distingue por una idiosincrasia, unos rasgos, un temperamento, un carácter: diferentes conductas, por ejemplo en el Norte de la Península Ibérica que en el Sur, o que en las islas).

La memoria colectiva puede convertirse en un factor de liberación o de repetición, según sea trabajada conscientemente o no. En este momento de proceso, los poderosos del mundo son un ejemplo de deshumanización por la falta de sentido histórico: nunca ha avanzado el ser humano solo sino que en conjunto y este es un momento de mundialización (aunque la estupefacción deje a los pueblos casi inmovilizados, porque la conciencia parece no admitir, como si no comprendiera, el momento a que nos enfrentamos).

La memoria y el futuro.

La memoria forma parte de una estructura y, hacia el futuro, actúa con la imaginación para proyectar acciones y la vida misma. No se trata de quedarse anclado en el pasado, sino que, proyectándose conscientemente, nos enseña a dar dirección al futuro, tanto a nivel personal como en el conjunto social.





Desde el Humanismo Universalista, la memoria tiene una función ética y transformadora en nuestro comportamiento. Reconocer el sufrimiento acumulado, comprender las causas y orientar la acción hacia su superación nos da sentido. No es olvido ni repetición, no es fuga, se trata de comprender la experiencia para construir un futuro más consciente y solidario.

La memoria abarca desde el registro individual hasta una dimensión histórica y social. Al comprender cómo funciona, podemos transformar la experiencia personal (pasado, presente y futuro) y, además, se nos abre la posibilidad de transformar la conciencia por medio de la acción coherente hacia el encuentro con el Sentido.

Los mecanismos de reversibilidad de la memoria y su influencia en la vida cotidiana. La intencionalidad en la memoria:

Los mecanismos de reversibilidad (apercepción y evocación) son funciones básicas de la conciencia que permiten volver sobre los propios contenidos para observarlos, recordarlos o comprenderlos. No es un proceso automático, sino que se trata de una actividad consciente, una actividad ligada a la atención.⁴² La conciencia puede dirigirse hacia lo que percibe en el presente o puede volver hacia lo registrado en la memoria. Gracias a estos mecanismos⁴³, nuestra respuesta no queda atrapada únicamente en la reacción inmediata, sino que podemos *diferir la respuesta*. A lo largo del proceso humano esta posibilidad ha permitido al ser humano cambios de nivel en su estructura, como sucedió con el descubrimiento del fuego: el ser humano no huyó sino que estructuró una imagen para poder utilizarlo y así lo domesticó: el fuego le sirvió para protegerse, para no tener tanta dependencia de los ciclos naturales, para socializar en torno a él -memoria colectiva-, para cocinar los alimentos -evolución física, plus energético-. En fin, al no huir, como hacen los animales, cambió la estructura de su cuerpo, de su conciencia y de toda la comunidad.

La apercepción es uno de los dos mecanismos fundamentales de la reversibilidad de la conciencia que elige la orientación consciente de la atención hacia las fuentes de información sensorial. Se trata, pues de un movimiento intencional de la conciencia (no mecánico) hacia la percepción actual, mientras que la evocación es el movimiento hacia la memoria.

La apercepción pone a la conciencia en contacto directo con el presente (lo que perciben los sentidos); de este modo, la conciencia no queda absorbida por imágenes internas, recuerdos o impulsos, sino que puede registrar lo que ocurre

⁴² Consideramos mecanismos fundamentales a los de reversibilidad, que permiten a la conciencia orientarse, por medio de la atención, hacia las fuentes de información sensorial (apercepción) y mnémica (evocación). Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.

⁴³ Los mecanismos de reversibilidad permiten a la conciencia orientarse, por medio de la atención, hacia las fuentes de información sensorial (apercepción) y mnémica (evocación). Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.



aquí y ahora, es el anclaje a la situación actual. La apercepción es una vía importante para la memoria, porque lo que no es apercebido conscientemente no suele quedar registrado con claridad. (¿Cuántas veces pasamos por el mismo lugar, pero luego no podemos describirlo porque nuestra atención no se ha dirigido al mismo?)

Además, la apercepción nos permite, al dirigir la atención conscientemente, salir de climas, recuerdos u otros que no se refieren a lo que importa en el momento actual; también por ella registramos con más claridad el presente y podemos comparar lo que ocurre ahora con el recuerdo que tenemos en la memoria, de forma consciente y no mecánica, direccionando a una acción más libre y coherente.

La función de la apercepción en relación con la memoria es complementaria a la evocación. Mientras la apercepción dirige la atención hacia los datos presentes que ingresan por los sentidos, cuando la reversibilidad se orienta hacia la memoria, aparece el proceso de evocación.

La relación entre memoria y conciencia es muy clara en la evocación: implica dirigir la atención hacia los registros mnémicos. Este acto no es mecánico, sino intencional. Evocar no es solo que un recuerdo aparezca de forma natural o mecánica, sino que se trata de dirigir voluntariamente la atención hacia una imagen, un registro⁴⁴... La evocación consciente permite traer al presente experiencias pasadas para ser observadas. Esta observación puede abrir nuevas comprensiones, ya que el recuerdo no se presenta exactamente igual que en el momento original del registro.⁴⁵ La memoria, así, no queda fija, ni encerrada, puedo comprender una misma imagen, un mismo recuerdo, de forma distinta, con diferentes cargas y potencias desde otro momento, desde un estado emotivo diferente o desde otro nivel de conciencia. Si recuerdo, en el momento actual, situaciones de mi infancia, sean gratificantes o dolorosas, según el grado de reconciliación con mi vida, me doy cuenta de que circunstancias de gran potencia en aquel entonces hoy no tienen casi importancia; igual sucede en un recuerdo de situación de dificultad, si tengo un estado emotivo positivo, entonces esa situación problemática pierde carga (y viceversa). Cuando estoy atenta al recuerdo y al registro que me produce, al ampliar la perspectiva y no identificarme, la imagen, el registro, tiene diferente carga, que es lo mismo que decir otro grado de influencia en la vida.

Así que, en la vida cotidiana, estos mecanismos de reversibilidad permiten detener la reacción automática a los estímulos y podemos observar el registro, la sensación interna. Por ejemplo, si recibimos una crítica, en general no nos gusta y la sensación interna puede ser de tensión negativa (irritación, enfado,

⁴⁴ Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede, además, descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.

⁴⁵ Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede, además, descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.



incluso revancha, etc.). Aplicando la reversibilidad podría observar el registro, recordar situaciones anteriores similares, reconocer el mecanismo y elegir cómo responder. Sin reversibilidad, nos encerramos en la memoria repitiendo siempre la misma respuesta. La memoria completa el acto que la conciencia lanza aportando referencias al momento presente.⁴⁶ Los mecanismos de reversibilidad en la memoria permiten que los datos sean observados y utilizados conscientemente.

Si la reversibilidad⁴⁷ no se activa, quedamos absortos en la percepción inmediata, actuando por los impulsos que surgen de la memoria, pero sin reconocerlos, sin pasar por la conciencia.⁴⁸ Las respuestas al mundo se expresan como reacciones mecánicas, como climas repetitivos o como contradicción interna.⁴⁹ Entonces quedamos atrapad@s en la repetición.

Solo cuando los mecanismos de reversibilidad se utilizan de forma sostenida, la memoria deja de ser una determinación oculta, deviniendo en objeto de observación y permitiendo la aclaración de los registros.⁵⁰ Esto se traduce en el comportamiento dando respuestas más acordes a la situación presente, no dictadas por experiencias anteriores no resueltas.



Al trabajar con las experiencias guiadas de pasado, observamos recuerdos y registros que nos llevan a reconocer el origen del conflicto (El Niño, El Temor, El deshollinador, etc.). Experimentamos en el trabajo que, aclarando la memoria, el

⁴⁶ La memoria suministra datos al coordinador cuando es necesario (el acto de recordar). Apuntes de Psicología. Silo. Psicología I.

⁴⁷ Los mecanismos de reversibilidad permiten a la conciencia orientarse... Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.

⁴⁸ Las cargas internas proceden de la memoria y se activan frente a situaciones semejantes a aquellas en que fueron grabadas. Silo. Canarias 76. Memoria.

⁴⁹ Toda contradicción se apoya en registros de memoria que no han sido resueltos. Silo. Canarias 78

⁵⁰ La memoria debe ser aclarada para que no arrastre hacia el presente los errores y sufrimientos del pasado. Silo. Canarias 78



problema pierde carga, se produce un registro de liberación interna y cambia la respuesta ante situaciones, antes muy conflictivas, que ahora podemos afrontar con mayor coherencia y capacidad de elección. Purificar la memoria amplía la perspectiva de nosotr@s y del mundo, lo que supone también agrandar nuestras posibilidades en la acción, nuevas alternativas porque hay mayor comprensión y entonces se puede elegir mejor.⁵¹

La reversibilidad de la memoria lleva a la reconciliación con un@ mism@ y, por tanto, con el mundo,⁵² porque con ella se libera el presente, generando mayor unidad interna y una acción más coherente.

Atendiendo a los mecanismos de reversibilidad de la memoria (apercepción y evocación), comprendemos su funcionamiento y su influencia en nuestra experiencia cotidiana; son una herramienta de transformación que, al pasar de la mecanicidad a la acción consciente, permiten revisar la experiencia pasada, aclarar los registros, superar la repetición mecánica y ampliar las opciones de respuesta.

Memoria y espacio de representación

El espacio de representación⁵³ no es un lugar físico, sino el ámbito interno en el que se presentan las imágenes, los recuerdos y los impulsos. Es el “escenario” donde la conciencia opera con los contenidos del psiquismo. La conciencia trabaja con imágenes, y estas imágenes se despliegan en un espacio interno⁵⁴. Este espacio no es neutro: tiene profundidad, direccionalidad y niveles, y en él se organizan tanto las percepciones como los recuerdos.

La memoria no actúa de manera abstracta; sus contenidos se manifiestan en la conciencia en forma de imágenes que aparecen en el espacio de representación cuando son evocadas⁵⁵. Estas re-presentaciones no son copias fotográficas del pasado, sino imágenes activas que se configuran según el estado de la conciencia, la atención y la situación presente. Así, la memoria se hace visible y operativa a través del espacio de representación, ya que es allí donde los recuerdos toman forma, tamaño, distancia e intensidad (el recuerdo de una situación no resuelta en el pasado, incluso en la niñez, tiene una ubicación, una forma, una intensidad que se concreta en una imagen; cada vez que surge esa

⁵¹ A mayor cantidad de datos de memoria, más opciones en las respuestas. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I

⁵² Recuerda, pero sin sobresalto, y purifica tu memoria... Silo. El Mensaje de Silo. La Experiencia. Ceremonia de Asistencia.

⁵³ Centro de Estudios PNR. Boletín 2. El espacio de representación.

<https://www.parquenavasdelrey.org/images/biblioteca/informesaportes/>

⁵⁴ La imagen es una forma activa de la conciencia que se presenta en un espacio de representación. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.

⁵⁵ El recuerdo es una re-presentación de datos almacenados en la memoria. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.



situación no resuelta, la memoria lanza a conciencia el recuerdo, condicionando el presente desde el pasado).



En la evocación, la relación entre memoria y espacio de representación se hace más clara. Al evocar, dirigimos la atención hacia los registros de la memoria y estos se manifiestan como imágenes internas.⁵⁶ El recuerdo (la imagen-sensación) aparece ubicado en el espacio de representación: puede sentirse cercano o lejano, superficial o profundo, cargado o neutro, porque se manifiestan en distintos niveles. Esta localización importa, ya que influye directamente en la respuesta, en la conducta.⁵⁷

Las cargas no aparecen solo como recuerdos intelectuales, sino que asoman como registros cenestésicos y climas que ocupan zonas profundas del espacio de representación. Cuando no son reconocidas, condicionan la conducta desde niveles no conscientes.⁵⁸ La memoria no comprendida, no aclarada, tiende a instalarse en zonas profundas de nuestro espacio interno, desde donde impulsa respuestas automáticas (a veces, vivimos más en el pasado que en el presente o en el futuro: lo que me pasó, lo que me hicieron, lo que no resolví, lo que debía haber hecho..., que aparece en la conducta de forma automática, sin ser consciente de ello).

Observando el espacio de representación se aclara la memoria. Cuando la conciencia observa los recuerdos tal como aparecen en él sin identificarse con

⁵⁶ Los mecanismos de reversibilidad permiten a la conciencia orientarse, por medio de la atención, hacia las fuentes de información sensorial (apercepción) y mnémica (evocación). Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.

⁵⁷ Las cargas internas proceden de la memoria y se activan frente a situaciones semejantes a aquellas en que fueron grabadas. Silo. Canarias 76.

⁵⁸ Toda contradicción se apoya en registros de memoria que no han sido resueltos. Silo. Canarias 78.



ellos.⁵⁹ Al atender al espacio de representación y advertir cómo aparece el recuerdo (forma, intensidad, ubicación) establecemos distancia y podemos comprenderlo, entonces la carga de ese recuerdo, de esa imagen, se debilita.

La forma en que los recuerdos se organizan en el espacio de representación influye directamente en la acción. Un recuerdo cargado y próximo a la imagen, tiende a generar respuestas impulsivas; un recuerdo observado y reubicado permite una respuesta más reflexiva, más libre,⁶⁰. Pero es preciso acceder a ello sin distorsión ni carga excesiva, para lo que, muchas veces, necesitamos antes un trabajo de transformación de las imágenes.

En la reconciliación los recuerdos dejan de estar en zonas profundas y se integran de forma más clara y liviana: la memoria se purifica.⁶¹ Purificar la memoria es transformar la forma en que los recuerdos se presentan en el espacio interno, permitiendo mayor unidad y coherencia.

La memoria, pues, se manifiesta a través de imágenes que ocupan y organizan el espacio interno; el espacio de representación condiciona la forma en que esos recuerdos influyen en la conciencia y en la acción. Así podemos observar la propia experiencia con más claridad, trabajar las cargas negativas en las imágenes del pasado y transformar la forma en que opera la memoria en la vida cotidiana, abriendo el futuro hacia una acción más coherente y consciente.

La memoria también aparece en la muerte: es el límite biográfico de la experiencia personal en este tiempo y espacio, el punto en el que se interrumpe el proceso vital tal como se conoce en esta vida. Nosotr@s ubicamos la muerte como un cambio de estado, una transformación en el proceso y no como un final absoluto.⁶² La memoria, así, constituye la base para comprender qué se transforma y qué permanece. Es el soporte de la continuidad en el proceso consciente.⁶³ Ella permite que la conciencia se reconozca como proceso, como historia vivida, con biografía, identidad y un recorrido. Contemplamos la muerte como un límite externo al proceso vital, en tanto que la memoria da continuidad a la vida.⁶⁴

⁵⁹ Cuando la atención está dirigida sobre la evocación puede descubrir o resaltar fenómenos que no se advirtieron en el momento de ser grabados. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología II.

⁶⁰ A mayor cantidad de datos de memoria, más opciones en las respuestas. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I.

⁶¹ Recuerda, pero sin sobresalto, y purifica tu memoria. Silo. El Mensaje de Silo. La Experiencia. Ceremonia de Asistencia.

⁶² No temas a la muerte, porque no hay muerte. Hay transformación. Silo. El Mensaje de Silo. La Experiencia.

⁶³ El trabajo de la memoria da referencias a la conciencia para su ubicación y continuidad en el tiempo. Silo. Apuntes de Psicología. Psicología I.

⁶⁴ Los recuerdos de tu vida son el juicio de tus acciones. Silo. El Mensaje de Silo. La Experiencia. Ceremonia de Asistencia.

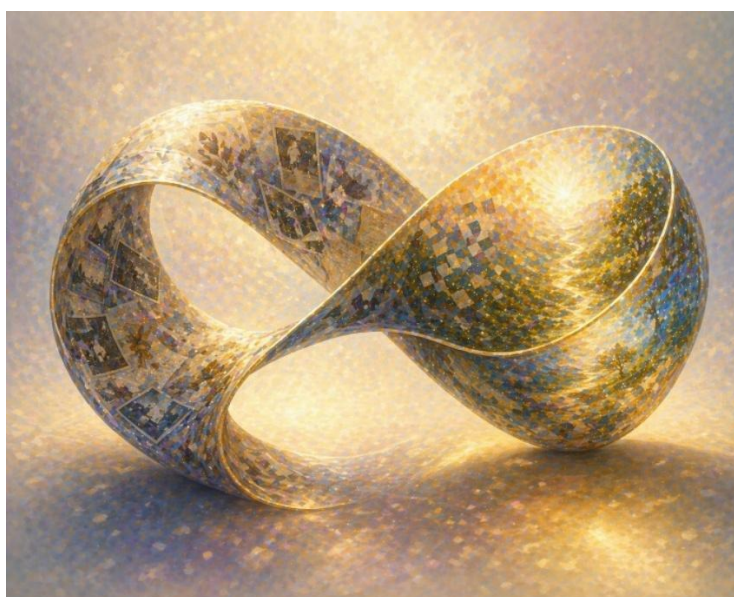


La memoria no es simplemente registro, sino una síntesis de la vida en base a los recuerdos contradictorios o unitivos, en base al sentido de las acciones⁶⁵. Lo que acompaña al ser humano en el umbral último de esta etapa de la existencia es la propia memoria, la integración de la experiencia vivida.

Por eso, la reconciliación con la propia vida es la condición para afrontar la muerte con confianza y serenidad. La memoria no reconciliada genera temor, culpa o sufrimiento; el temor a la muerte no es solo el apego, la capacidad de soltada, a las cosas físicas y al propio cuerpo, sino que también viene dado por la memoria no reconciliada. La memoria integra la experiencia y se encuentra el sentido del proceso vivido, un puente entre la experiencia vivida, la biografía, y la transformación hacia un futuro sin límite, porque la memoria mantiene la unidad de una vida coherente. Con ella cada ser humano construye su identidad e integra su experiencia, dando sentido a su vida. La memoria reconciliada es la base para la unidad interna que supere el abismo.

Trabajar sobre la memoria no es solo mejorar la vida, sino también preparar conscientemente el tránsito final, transformando el temor en base a la dirección de nuestros actos, pensamientos y emociones y los recuerdos que todo ello genera, en comprensión y confianza y el sufrimiento en sentido.

Como experiencia y comprensión, cuando registro resistencias a cambiar algo, caigo en cuenta de que es una dificultad a soltar cierta parte de esa ilusión de identidad que nos da la memoria; porque no seré “la misma”, una resistencia primitiva a transformar lo que “creo que soy”, sin darme cuenta de lo que SOMOS realmente y de la importancia de la transformación en el proceso humano.



⁶⁵ Toda contradicción se apoya en registros de memoria que no han sido resueltos. Silo. Canarias 78.



EJEMPLOS Y EXPERIENCIA

Cuando descubres que siempre reaccionas con impaciencia ante determinadas situaciones, al investigar en la memoria tratando de evocar, de recordar, se ve que, en el pasado, esa situación se vivió con violencia, con humillación, etc. Comprender el origen cambia la respuesta porque nos damos cuenta de que aquello que produjo esa situación ya no existe.

Un fracaso se convierte en aprendizaje también al comprender el contexto, porque entonces el recuerdo queda integrado y no pesa. Y, además, cuando algo se quiere aprender sabemos cómo hacer para grabarlo mejor (con más atención en un ámbito y circunstancias que favorezcan ese aprendizaje); gracias a la memoria, sé que la repetición del dato solamente, no da la misma calidad de aprendizaje que cuando hay comprensión y atención.

Cuando tenemos una experiencia de acción válida, o una vivencia de calma, desde el mecanismo de evocación de la memoria podemos revivir esa situación, con su registro correspondiente; además en momentos de dificultad o de tensión, podemos traer esa vivencia al presente y recuperar la claridad y calma de ese momento.

Si queremos cambiar un hábito, apelamos a situaciones similares en las que hemos actuado con resolución y, entonces, es la grabación en memoria lo que nos impulsa a dar nuevas respuestas. Encontrar salidas y grabarlas posibilita una condición de resolución hacia el cambio.

Cualquier decisión o acción anterior vista desde el presente, da comprensión de su influencia en el proceso y también ayuda a proyectar hacia el futuro: el pasado, presente y futuro están organizados en esa comprensión en el momento actual.

Cuanta más atención pongo en algo, mejor se graba en la memoria, porque la atención influye y es muy importante en la calidad de la grabación: de esta manera, al estar más despiertos, podemos elegir mejor.

Cuando evocamos momentos de inspiración también los re-grabamos; así abrimos la posibilidad de cambiar nuestro estado interno, si es que lo necesitamos: la energía se armoniza y la memoria tiende hacia espacios internos de mayor unidad.



CONCLUSIÓN

Si miramos hacia la evolución del ser humano, la memoria aparece como una función ambivalente: Sin memoria, no hay continuidad, aprendizaje ni identidad. Pero sin conciencia reversible, la memoria puede convertirse en repetición, resentimiento, automatismo y reproducción de violencia (en lo personal y en lo social, lo colectivo).

La salida evolutiva no es olvidar el pasado, sino que se trata de transformar su modo de operar: pasar de una memoria que ordena, que dispone (por asociación mecánica) a una memoria que informa (como materia de comprensión). El salto evolutivo se produce cuando la conciencia puede ver la imagen que la memoria activa: distinguir tiempos, redistribuir cargas y orientar el comportamiento hacia la coherencia.

Desde esta perspectiva el aporte es que la evolución humana no depende de acumular recuerdos, sino de elevar el nivel de conciencia desde el cual la memoria se traduce en imagen y se convierte en acto.



PARTE 2

SOBRE LA MEMORIA (ENFOQUE PRÁCTICO)

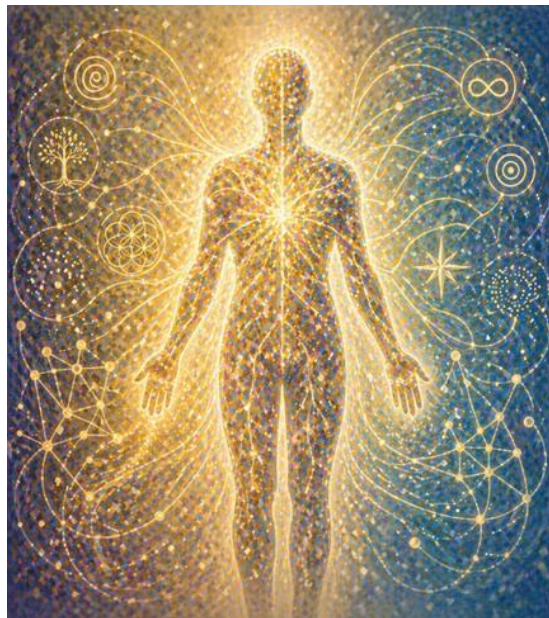
Propósito del trabajo

Este trabajo tiene como objetivo comprender la **Memoria como un sistema activo**, no limitado a almacenar recuerdos, sino implicado directamente en la forma en que se organizan las respuestas frente a las situaciones de la vida cotidiana.

A partir de la experiencia realizada, se observa que la memoria actúa de manera casi inmediata ante determinados estímulos (personas, palabras, gestos o contextos), activando respuestas ya grabadas. Estas respuestas no suelen ser neutras, sino que están acompañadas de climas, emociones y registros que provienen de situaciones anteriores, especialmente de la **memoria antigua**. Por tanto, lo que se vive como una reacción “actual” muchas veces no es más que la actualización de algo ya vivido.

En este sentido, el propósito del trabajo no es analizar la memoria desde un punto de vista teórico, sino **comprender su funcionamiento en la propia experiencia**, detectando cómo condiciona la conducta y cómo puede ser modificada.

Red de memoria en el siquismo humano



A partir de esta comprensión, el trabajo se orienta al desarrollo de herramientas prácticas que permitan:



- **Superar respuestas mecánicas**, es decir, aquellas que se repiten automáticamente sin mediación de la atención y que suelen estar asociadas a situaciones no reconciliadas o no comprendidas.
- **Generar respuestas más libres**, introduciendo variaciones conscientes en la conducta frente a estímulos conocidos, especialmente en aquellas situaciones donde habitualmente se repiten los mismos patrones.
- **Avanzar hacia el Acto Libre**, no como una idea abstracta, sino como una experiencia concreta en la que la respuesta no está determinada por cargas del pasado (resentimiento, temor, culpa), sino que surge con mayor coherencia interna y dirección.

El interés de este trabajo es fenomenológico. Se trata de entender qué es la memoria y, además, verificar en la práctica cómo se activan las respuestas, en qué momentos se pierde la libertad de acción y qué condiciones permiten modificar esa respuesta.

Esto implica trasladar el trabajo al ámbito cotidiano, observando especialmente las relaciones con otras personas y aquellas situaciones que generan malestar. Es en ese espacio inmediato donde se puede comprobar si es posible **interrumpir la respuesta automática y generar una nueva**, iniciando así un proceso real de cambio.

Funcionamiento práctico de la memoria

A partir del trabajo realizado, se puede observar que la memoria no actúa únicamente como un archivo de recuerdos, sino como un mecanismo activo que interviene constantemente en la respuesta frente a las situaciones cotidianas.

En la experiencia directa, se hace evidente que muchas de las respuestas que se consideran “actuales” no lo son realmente, sino que corresponden a actualizaciones de experiencias pasadas, especialmente de la memoria antigua. Cuando estos contenidos no han sido comprendidos o reconciliados, tienden a imponerse sin mediación de la atención, generando respuestas mecánicas.

Se observa también que la memoria funciona por asociación de grabaciones. Un recuerdo activa otros relacionados, lo que puede dar lugar a cadenas de evocaciones en muy poco tiempo. En situaciones de carga emocional, este mecanismo puede producir una superposición de climas, dificultando la respuesta adecuada e incluso generando bloqueo. En estos casos, la persona puede quedar “tomada” por esos contenidos, perdiendo capacidad de acción consciente.

Además, en estas condiciones, suele aparecer un fenómeno de compensación a través de la imaginación, donde se elaboran posibles respuestas sin que éstas lleguen a concretarse en la acción. Esto refuerza la dificultad para dar una respuesta efectiva en el momento presente.

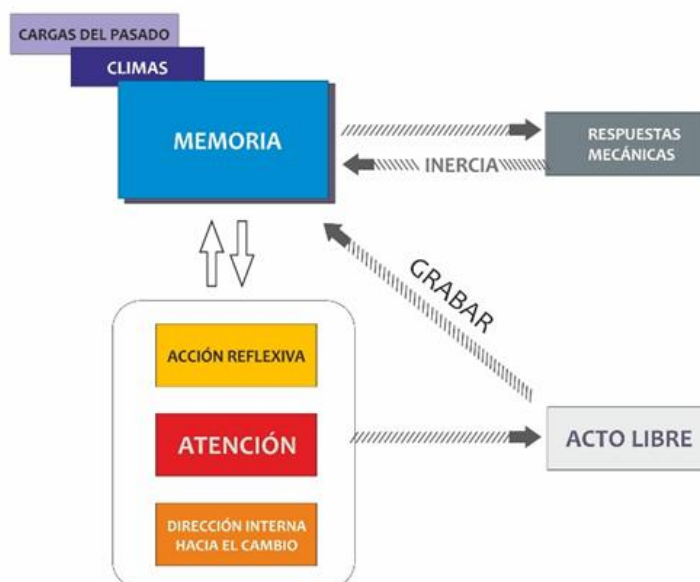


Otro aspecto relevante es que en muchas grabaciones de memoria está ya incluida una respuesta asociada. Es decir, no solo se recuerda la situación, sino también cómo se respondió en su momento. Cuando se repite una situación similar, esa respuesta tiende a reproducirse automáticamente, sin cuestionamiento.

En la práctica, esto se manifiesta claramente en la relación con otras personas. Por ejemplo, al encontrarse con alguien con quien se tiene una grabación previa (positiva o negativa), la memoria comienza a suministrar datos que condicionan la percepción y la respuesta. Si no hay atención sobre este proceso, la respuesta será coherente con la grabación anterior y no con la situación presente.

También se ha podido observar que las respuestas mecánicas suelen estar teñidas por diferentes climas, como el temor, la culpa, el resentimiento o la imagen de uno mismo frente a otros. Estos climas no solo condicionan la respuesta, sino que generan en muchos casos una contradicción interna entre lo que se siente y lo que se hace.

Por el contrario, cuando se logra introducir una variación en la respuesta —es decir, cuando no se responde de la manera habitual— aparece un registro diferente. Esta nueva respuesta, cuando no está condicionada por esas cargas, produce una sensación de mayor coherencia interna y permite disponer de más energía para la acción.





En síntesis, la experiencia muestra que la memoria condiciona de manera directa la respuesta, que las respuestas habituales tienden a repetirse automáticamente, que las asociaciones de memoria pueden intensificar los climas y dificultar la acción, y que sólo mediante la atención es posible detectar este funcionamiento y comenzar a modificarlo.

Este reconocimiento es fundamental, ya que permite pasar de una comprensión teórica a una observación concreta del propio funcionamiento, abriendo la posibilidad real de cambio.

Tipos de respuesta

A partir del trabajo con la memoria, se hace evidente que no todas las respuestas tienen el mismo origen ni la misma calidad. En la práctica se pueden diferenciar claramente dos tipos de respuesta: la respuesta mecánica y el Acto Libre.

Respuesta mecánica

La respuesta mecánica es aquella que surge de manera inmediata, sin intervención de la atención ni de la reflexión. Se activa automáticamente ante determinados estímulos y está basada en grabaciones previas de memoria, especialmente en aquellas situaciones que no han sido comprendidas o reconciliadas.

Este tipo de respuesta se caracteriza por aparecer de forma automática e inmediata, sin posibilidad de elección consciente, estar basada en memoria no superada, que se actualiza en el presente, estar cargada de climas emocionales como temor, culpa, resentimiento o inseguridad, tender a ser repetitiva, reproduciendo patrones ya conocidos y generar, en muchos casos, contradicción interna, al no coincidir lo que se hace con lo que se quisiera hacer.

En la experiencia, esta respuesta suele dejar un registro de malestar o insatisfacción, precisamente porque no responde a una decisión consciente, sino a una inercia del pasado. Además, refuerza las mismas grabaciones que la originan, dificultando el cambio.





Acto Libre

El Acto Libre, en cambio, no es una respuesta automática, sino una respuesta intencionada que se introduce en una situación donde normalmente se repetiría un comportamiento mecánico.

Para que este tipo de respuesta sea posible, es necesario que intervengan ciertos factores, especialmente la Acción Reflexiva, la Atención y la Dirección Interna, hacia el cambio. Sin atención, no hay registro del mecanismo en funcionamiento; sin dirección, no hay criterio para orientar la nueva respuesta.

El Acto Libre se caracteriza por requerir un nivel de atención que permite detectar el impulso inicial, implicar una dirección intencional, es decir, una elección sobre cómo responder, introducir una respuesta nueva, diferente a la habitual, no estar condicionado por cargas del pasado, como resentimiento o temor y generar un registro de coherencia interna, al alinear lo que se piensa, se siente y se hace. Cuando el Impulso viene dado por la necesidad de cambio en una dirección clara, la resolución se plasma y se concreta en la respuesta y, por ende, en la conducta.

Uno de los aspectos más significativos que se registra en este tipo de respuesta es la aparición de un “plus de energía disponible”. A diferencia de la respuesta mecánica, que consume energía en la repetición de conflictos no resueltos, el Acto Libre deja una sensación de mayor claridad, disponibilidad hacia la construcción de algo nuevo y en una apertura hacia nuevas acciones.

Este “plus” no es una idea abstracta, sino un registro concreto que se experimenta como mayor presencia en la situación, menor carga interna y mayor capacidad de acción.

La diferencia entre ambos tipos de respuesta no es solo conceptual, sino experiencial. Mientras la respuesta mecánica reproduce el pasado, el Acto Libre introduce una variación que abre la posibilidad de cambio y de un futuro diferente.

Esta distinción es fundamental en el trabajo, ya que permite reconocer en la práctica cuándo se está actuando por inercia y cuándo se está avanzando hacia una respuesta más libre.

El problema central: la inercia de la respuesta

En la experiencia realizada se detecta una dificultad fundamental que atraviesa todo el trabajo y que tiene que ver con la tendencia a responder inmediatamente al impulso, sin intervención de la atención, ni de la acción reflexiva.

Ante un estímulo determinado, la respuesta surge de forma casi automática, sin que exista un espacio intermedio que permita observar lo que está ocurriendo y elegir una respuesta diferente. Este funcionamiento se vive como algo “natural”,



pero en realidad responde a un mecanismo profundamente instalado en la memoria.

Esta inercia no es casual. Se apoya en el hecho de que muchas de las respuestas ya están **codificadas y normalizadas en la memoria**. Es decir, frente a determinadas situaciones, no sólo se recuerda lo ocurrido anteriormente, sino que también está incorporada la forma habitual de responder. Esa respuesta queda asociada a la situación y tiende a repetirse sin cuestionamiento.

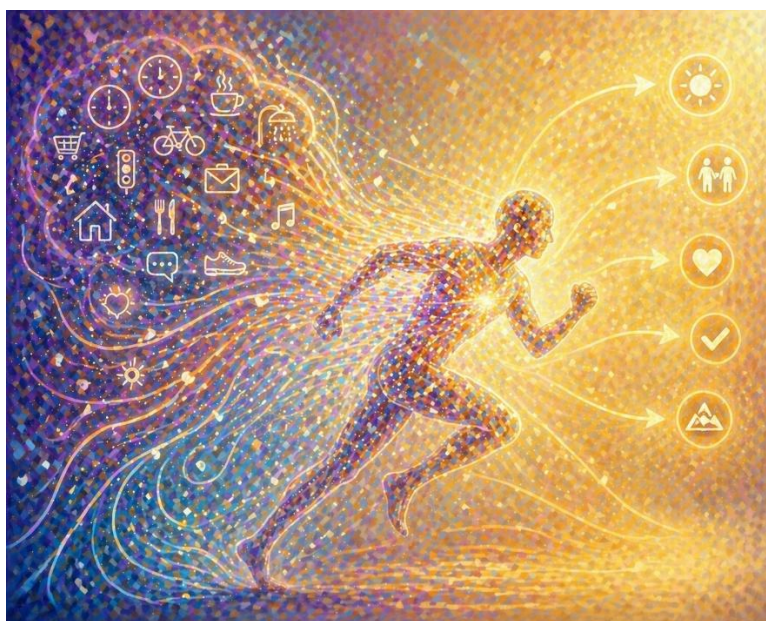
Por ello, aunque se comprenda teóricamente que sería posible responder de otra manera, en la práctica se observa que la respuesta mecánica aparece antes que la reflexión, la atención no llega a intervenir a tiempo y se termina actuando de la misma forma que en ocasiones anteriores.

Esta dinámica refuerza continuamente las mismas grabaciones, ya que cada repetición consolida aún más la asociación entre estímulo y respuesta. De este modo, se genera un círculo en el que la memoria activa una respuesta, que la respuesta se ejecuta automáticamente y que esa ejecución vuelve a reforzar la grabación original.

En estas condiciones, **el cambio no resulta sencillo**, ya que no se trata únicamente de querer responder de otra manera, sino de modificar un sistema ya estructurado.

Se observa entonces que la inercia de la respuesta impide cambios reales, que mantiene el mismo tipo de conducta frente a situaciones similares y también conserva el mismo trasfondo interno, con sus climas y contradicciones.

En este punto aparece una comprensión importante relativa a que la memoria actúa con los datos que tiene disponibles. Si esos datos no cambian, la respuesta tampoco cambiará.





Sin embargo, también se comprueba que **introducir una nueva respuesta es posible**, aunque no inmediato. Cuando en una situación concreta se logra aplicar la acción reflexiva y se responde de manera diferente, se genera una variación en la conducta, aunque quizás no sea de forma inmediata; este cambio inicial es inestable, ya que la grabación anterior sigue teniendo más fuerza.

Por ello, un solo cambio no es suficiente.

El cambio real en la memoria se produce cuando la nueva respuesta se repite de manera intencional y sostenida.

Es esta repetición, acompañada de la Atención y de una Dirección Interna clara, la que permite que la memoria **actualice sus contenidos**. Es decir, que la nueva respuesta deje de ser algo excepcional y pase a formar parte de la estructura habitual.

Hasta que esto no ocurre, la tendencia seguirá siendo volver a la respuesta anterior, porque es la que está más consolidada.

En síntesis, podríamos decir que existen respuestas mecánicas que están profundamente instaladas en la memoria, que se activan antes de la reflexión y mediante la **Atención, la Acción Reflexiva y la repetición intencionada** es posible modificarlas.

Este reconocimiento también nos permite entender que el cambio no depende únicamente de la buena intención, sino de un **trabajo sostenido en la práctica**, donde cada situación concreta se convierte en una oportunidad para transformar la respuesta.

Resumiendo: A partir de lo observado en el trabajo, se hace evidente que el cambio en la respuesta no se produce por comprensión teórica, sino por aplicación práctica en situaciones concretas. Entender el funcionamiento de la memoria es necesario, pero no suficiente. Lo que permite modificar la respuesta es la incorporación de dos elementos fundamentales: la atención y la acción reflexiva.

La atención. Cumple una función decisiva en este proceso, ya que es la que permite registrar lo que está ocurriendo en el momento en que se activa la respuesta.

Este “darse cuenta” no detiene automáticamente la respuesta, pero introduce un elemento nuevo que es la posibilidad de no quedar completamente tomado por el mecanismo.

En este sentido, se podría afirmar que, sin atención, no hay posibilidad real de cambio, ya que no se llega a detectar el funcionamiento de la respuesta mecánica.



La acción reflexiva es el paso siguiente a la atención. Mientras la atención permite observar el mecanismo, la acción reflexiva permite intervenir en dicho mecanismo.

Se trata de introducir una distancia entre el estímulo y la respuesta (espacio entre la imagen y el yo), evitando la reacción inmediata. En ese espacio se hace posible el no ejecutar automáticamente la respuesta habitual, el considerar otra forma de actuar y el poder elegir una respuesta diferente.

La Condición necesaria es la permanencia en esa Intención de Cambio en la respuesta. La experiencia muestra que un cambio puntual no es suficiente para modificar el funcionamiento de la memoria.

Trabajo práctico realizado

Tomando como eje la propia experiencia a través de distintos ejercicios y observaciones, se ha ido verificando el funcionamiento de la memoria y su influencia en la respuesta.

a) Memoria antigua. Una de las primeras líneas de trabajo ha sido la identificación de contenidos provenientes de la **memoria antigua**, especialmente aquellos asociados a situaciones no reconciliadas.

En la experiencia se ha podido observar que determinados estímulos del presente —como palabras, gestos, olores o situaciones— activan recuerdos antiguos acompañados de climas definidos. Estos climas no aparecen como algo nuevo, sino como la reactivación de registros ya vividos.

A partir de esto, se ha trabajado en identificar situaciones del pasado que siguen teniendo carga, registrar los climas que reaparecen en el presente y reconocer que muchas respuestas actuales no corresponden al momento presente, sino a experiencias anteriores no superadas.

Este trabajo también ha permitido comenzar a diferenciar entre lo que ocurre “ahora” y lo que proviene de la memoria.

b) Asociación de recuerdos. Es otro aspecto trabajado en el que se ha podido comprobar que las grabaciones de memoria no aparecen de forma aislada, sino que están conectadas entre sí. En determinadas situaciones, un recuerdo activa otros de contenido similar, generando cadenas de evocaciones en un corto espacio de tiempo.

En la práctica, esto se ha manifestado como una acumulación de recuerdos relacionados, una superposición de climas diferentes y dificultad para centrarse en la situación presente.

En algunos casos, esta dinámica ha llevado a una sensación de saturación, donde la cantidad de contenidos activados dificulta la respuesta, produciendo incluso cierto bloqueo o paralización.



El reconocimiento de este mecanismo ha sido importante para entender cómo la memoria puede amplificar una situación y condicionar fuertemente la conducta.

c) Experiencias guiadas

Se ha trabajado también con experiencias guiadas, especialmente orientadas a revisar situaciones del pasado. Las experiencias relacionadas con la memoria antigua, ha facilitado el acceso a contenidos que, en la vida cotidiana, aparecen de forma indirecta o fragmentada.

A través de estas prácticas, ha sido posible volver sobre situaciones significativas, observar con mayor claridad las respuestas dadas en su momento y registrar las sensaciones internas asociadas a esas respuestas.

Este trabajo ha permitido tomar distancia respecto a los hechos vividos y avanzar en la comprensión de los propios mecanismos de respuesta.

d) Reconciliación. La reconciliación ha sido una dirección central en el proceso. Este trabajo no se ha limitado a la relación con otras personas, sino que ha implicado también una revisión personal profunda. En este sentido, la reconciliación ha consistido en comprender qué ocurrió en determinadas situaciones, cuáles fueron las consecuencias, qué papel se tuvo en ellas, qué respuesta se dio en ese momento y qué registro interno dejó esa respuesta.

No son indiferente las respuestas que damos, ya que algunas de ellas, aunque nos parecen correctas, nos dejan un registro interno de algo no resuelto todavía. Al atender a ese registro vemos la importancia de la reparación para poder reconciliar verdaderamente.

Quizás un aspecto importante en este trabajo ha sido la **verdad interna**. Se ha podido comprobar que existe una tendencia a justificar o reinterpretar las situaciones desde una posición defensiva y, en bases, a nuestros particulares intereses. Superar esta tendencia ha sido necesario para avanzar en la comprensión real de lo ocurrido.

Herramientas utilizadas

A lo largo del trabajo se han utilizado distintas herramientas orientadas a intervenir directamente en el funcionamiento de la memoria y en la modificación de la respuesta. Estas herramientas no actúan de forma aislada, sino que se complementan entre sí y se aplican en la práctica cotidiana.

Conversión de imágenes

La conversión de imágenes ha sido utilizada como una herramienta para trabajar directamente sobre las representaciones internas.



A partir de la experiencia, se ha comprobado que las respuestas están asociadas a imágenes ya estructuradas en la memoria. Al modificar esas imágenes, es posible alterar el clima y la respuesta vinculada a ellas.

Este trabajo permite transformar imágenes negativas o no superadas, generar nuevas representaciones más integradoras y desplazar contenidos que producen malestar y sufrimiento. Los textos de Silo consultados y estudiados han ampliado la comprensión y han sido la base de todo el trabajo.

Reconciliación. La actitud de necesitar reconciliarse ha sido una dirección fundamental para trabajar sobre situaciones del pasado que continúan activas en la memoria. No se trata únicamente de reconciliarse con otros, sino también de realizar un proceso de comprensión personal que permita revisar lo ocurrido, reconocer el propio papel en la situación, comprender la respuesta dada y modificar la carga emocional asociada.

Este proceso, cuando se realiza con verdad interna, permite aliviar la tensión vinculada a determinados recuerdos y facilita respuestas más libres en el presente.

Atención sostenida, ha sido la base de todo el trabajo. Es la herramienta que permite detectar el momento en que se activa la respuesta, registrar los climas asociados y reconocer los mecanismos de la memoria en funcionamiento. Sin atención, las demás herramientas no pueden aplicarse, ya que no se llega a percibir el proceso en curso.

Acción reflexiva, permite intervenir directamente en la respuesta. A partir de la atención, se introduce un espacio entre el estímulo y la acción, haciendo posible no responder automáticamente, considerar otras alternativas y elegir una respuesta diferente. Esta Acción Reflexiva es clave para romper la inercia de la memoria y comenzar a generar nuevas formas de conducta.

Trabajo con el Guía Interno, ha aportado una dirección al proceso de cambio y una referencia interna que orienta la acción hacia determinados valores y formas de respuesta, como la coherencia, la comprensión, el amor y la compasión. Esta referencia no actúa de forma mecánica, sino como una orientación que permite dar sentido a los cambios en la conducta, sostener la dirección del trabajo y evitar que las nuevas respuestas queden aisladas o sin continuidad.

Se podría decir que las herramientas utilizadas pueden permitir modificar las representaciones internas, cambiar las respuestas frente a situaciones concretas y generar nuevas grabaciones en la memoria.

Su aplicación sostenida en el tiempo es lo que hace posible que los cambios no sean puntuales, sino que se integren progresivamente en la forma habitual de actuar.



7. Aprendizajes principales

A partir del trabajo realizado y de la propia experiencia, se pueden extraer los aprendizajes que no surgen de la teoría, sino de la observación directa del funcionamiento de la memoria y de la respuesta.

En primer lugar, se comprueba que la memoria condiciona la respuesta en mayor medida de lo que se percibe habitualmente. Muchas de las respuestas que se consideran libres o actuales están, en realidad, determinadas por grabaciones previas que se activan automáticamente ante determinados estímulos.

En relación con esto, se observa que las respuestas mecánicas generan malestar y contradicción interna. Al no corresponder a una elección libre, sino a una repetición del pasado, dejan un registro de insatisfacción y, en muchos casos, de incoherencia entre lo que se siente, se piensa y se hace.

Otro aprendizaje importante es que cambiar la respuesta modifica la experiencia interna. Cuando en una situación concreta se introduce una respuesta diferente a la habitual, cambia la conducta externa y también el clima interno asociado. Esto confirma que la relación entre memoria, representación y respuesta es dinámica y puede ser transformada.

Asimismo, se ha podido comprobar que la repetición es un factor decisivo en el cambio. Una nueva respuesta, aplicada de forma puntual, no es suficiente para modificar el funcionamiento de la memoria. Es la repetición intencional de esa nueva forma de actuar la que permite consolidarla y desplazar progresivamente la respuesta anterior.

En este sentido, se comprende que **no se trata de eliminar el pasado, sino de reconfigurarlo**. Las experiencias vividas no desaparecen, pero sí puede cambiar la forma en que están grabadas y la influencia que ejercen sobre la respuesta presente.

A partir de todo lo anterior, se puede destacar un aprendizaje central que sintetiza el trabajo realizado:

Sin repetición intencional, no hay cambio real en la memoria.

Este punto marca una diferencia fundamental entre la intención de cambio y el cambio efectivo. No basta con comprender, ni con intentar responder de otra manera en ocasiones aisladas. El cambio requiere continuidad, dirección y práctica sostenida en el tiempo.



Aplicación práctica

A partir de lo trabajado y de lo aprendido este proceso se orienta a su aplicación en la vida cotidiana, entendiendo que es en las situaciones concretas donde realmente se puede verificar el cambio.

En primer lugar, la propuesta es **trabajar con atención de manera continua**, no como un ejercicio puntual, sino como una actitud sostenida en el tiempo que favorezca la acción intencional.

A partir de esta detección, el siguiente paso consiste en **introducir la acción reflexiva**, generando un espacio entre el estímulo y la respuesta. Este espacio hace posible no quedar determinado por la reacción inmediata y permite considerar otras formas de actuar. Es en este punto donde comienza a abrirse la posibilidad de cambio.

Sin embargo, no se trata solo de modificar la respuesta en un caso aislado, sino de **repetir intencionalmente nuevas formas de respuesta** en situaciones similares. Esta repetición debe realizarse con una dirección clara, evitando reproducir los mismos contenidos que se pretende superar. En este sentido, es fundamental que las nuevas respuestas no estén guiadas por inercias anteriores, ya que esto implicaría mantener el mismo esquema de fondo, aunque cambie la forma externa.

El trabajo apunta, por tanto, a generar respuestas en una dirección diferente, de mayor coherencia interna. Así la acción estará en consonancia con lo que se piensa y se siente, evitando la contradicción que caracteriza a las respuestas mecánicas.

También se pretende avanzar en un proceso de **reconciliación**, tanto con otros como con uno mismo, comprendiendo las situaciones vividas y modificando la carga asociada a ellas.

Finalmente, esta experiencia práctica se orienta hacia el desarrollo de una actitud basada en la **compasión**, entendida no como una postura pasiva, sino como una forma de relación que supera el juicio inmediato y permite una comprensión más amplia de las situaciones y de las personas.

En conjunto, esta dirección no plantea un cambio inmediato, sino un proceso progresivo, donde cada situación cotidiana se convierte en una oportunidad para aplicar atención, introducir acción reflexiva y consolidar nuevas respuestas que, con el tiempo, permitan una transformación real en la forma de actuar y de experimentar la propia vida.



CONCLUSIÓN

La memoria es un registro del pasado y, sobre todo es el mecanismo que organiza nuestras respuestas en el presente. A través de ella se estructuran las experiencias, se activan los climas y se ponen en marcha las conductas frente a las distintas situaciones de la vida cotidiana.

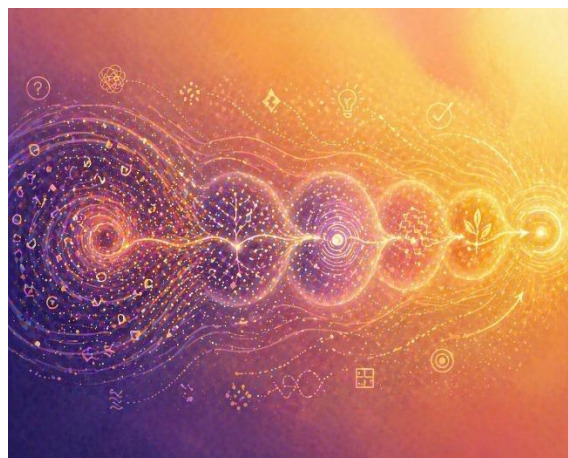
Cuando la memoria es mecánica, las respuestas tienden a repetirse automáticamente, reproduciendo los mismos esquemas de comportamiento. Esto mantiene los conflictos, ya que las situaciones actuales quedan condicionadas por contenidos no resueltos del pasado, que se actualizan sin mediación de la atención.

Por el contrario, cuando se trabaja desde la intencionalidad sobre la memoria, se abre la posibilidad de modificar las representaciones internas. Este cambio en la representación permite, a su vez, transformar las respuestas, generando nuevas formas de actuar frente a situaciones que antes estaban determinadas por la repetición. Como resultado, aparece una mayor libertad interna, entendida como la capacidad de responder sin quedar condicionado por cargas previas.

El aspecto más importante que se desprende de este trabajo es que el cambio no depende únicamente de comprender cómo funciona la memoria. La comprensión es necesaria, pero no suficiente. El cambio real se produce cuando se aplican nuevas respuestas en la práctica y se sostienen en el tiempo.

En este sentido, se puede afirmar que el cambio no depende de comprender, sino de aplicar y repetir nuevas respuestas con dirección consciente, permitiendo la actualización de la Memoria en la dirección elegida.

Es en esta repetición intencionada donde la memoria se actualiza y donde se hace posible una transformación real en nuestras respuestas para vivir la experiencia de una forma nueva.





PARTE 3

OTRAS PRÁCTICAS Y EXPERIENCIAS

Memoria: Desde una perspectiva biográfica

Evocando la infancia y el paisaje de formación, aparecen en el espacio de representación diferentes etapas en que algunos recuerdos nos llevan a injusticias que registramos y que produjeron miedos que han sido dados por diversos ámbitos o un sistema educativo antiguo, (el coco, o el hombre del saco). Reproches con cierta violencia que se registraron con una sensación de frustración.

También hubo momentos de gran felicidad y cordialidad, donde todo era favorable y posibilitario. Esos momentos, los buenos y los malos se repiten en distintas etapas de la vida.

Las otras personas y/o el mundo, de manera consciente o de forma involuntaria, actúan, bien creando algún tipo de violencia, bien de manera positiva, favoreciendo la relación; así lo hemos grabado en nuestra subjetividad.

Esos registros se han grabado en la memoria y la respuesta que ha ido elaborando la conciencia, ante esas imágenes positivas o negativas, nos ha ido marcando un comportamiento en la vida diaria.

Así, cuando elaboramos una lista de las distintas etapas de nuestra vida, registramos las experiencias que nos generaron sufrimiento y evocamos a las personas vinculadas a esos momentos, en el presente podemos comprender por qué actuaron de esa manera. También podemos entender las respuestas que dimos ante esas situaciones. Desde ahí, uno sale fortalecido de las crisis que produjeron esos momentos y puede encontrar su lado positivo en la memoria. Es entonces cuando podemos reconocer qué situación nos llevó a responder de determinada manera, a veces transformando nuestra vida de forma favorable.

La experiencia nos demuestra que conviene habituar la conciencia a un estado de atención orientado a trabajar con los recuerdos positivos, en una sintonía de agradecimiento que fortalezca el presente y otorgue dirección al futuro.

Las experiencias guiadas de pasado ayudarán en ese camino de reconciliación.



Memoria en la vida cotidiana.

Esta experiencia se encuadra en la intención de comprender el funcionamiento de la memoria en la vida diaria.

La memoria facilita la orientación en la vida cotidiana: indica hacia dónde dirigirse, permite repetir recorridos conocidos y, al mismo tiempo, anticipar posibles variaciones o dificultades. De este modo, no solo conserva registros, sino que también contribuye a ajustar la acción ante cambios en el entorno.

En el ámbito doméstico, la memoria cumple una función similar. Ayuda a adaptarse a las variaciones de las rutinas, que no siempre se desarrollan de la misma manera ni en los mismos horarios. A partir de experiencias previas, “prepara” a la conciencia para responder a distintas alternativas dentro de una misma situación, facilitando una adaptación flexible incluso cuando se trata de repeticiones ya conocidas.

En situaciones más significativas o de mayor carga emocional, la memoria puede activarse de manera más intensa, aportando registros que influyen en el comportamiento habitual. En ocasiones, tiende a presentar contenidos asociados a experiencias difíciles o temores, lo que puede afectar el estado de ánimo y la proyección hacia el futuro.

Al tomar distancia, reflexionar y poner los hechos en perspectiva, esa tensión puede disminuir, permitiendo que la memoria también recupere y ofrezca registros más positivos, favoreciendo así una actitud más equilibrada y constructiva.

Memoria: Prácticas y observaciones en la experiencia.

Estas prácticas internas desde la observación, evocación, reversibilidad y en el trabajo con los climas emocionales, permiten resignificar experiencias dándoles un sentido más profundo y humano.

Experiencia del niño y reconciliación: clave para comprender la raíz de patrones internos y las emociones asociadas.

Integración de memorias: antigua, mediata e inmediata dialogan y se actualizan mediante los trabajos internos, proporcionando orientación y sentido a mi vida.

Propósito: crear espacios prácticos donde otros puedan conectarse con su memoria, comprenderse y transformarse de manera consciente y compasiva.

Enfoque espiritual y proyección: combinando la profundidad de la experiencia interna con acciones concretas que impacten en el mundo y en la vida cotidiana.

Esto resume lo aprendido y las conclusiones obtenidas durante el estudio y la práctica de la memoria, integrando teoría y experiencia personal.



Qué es la memoria y para qué sirve

La memoria, según Silo, es el sistema que registra, conserva, reorganiza y pone a disposición las experiencias que conforman mi modo de ver, sentir y actuar. No es un archivo muerto: es una función viva que participa activamente en mi dirección interna.

A partir de la integración de memorias antiguas, mediatas e inmediatas, formulamos el propósito traduciéndolo en preguntas prácticas que orientan el encuentro con uno mismo.

Se trata de facilitar procesos donde niños, adolescentes y adultos puedan comprender su propio pasado — incluso aquel pasado que desconocen— a través de actos que revelan su memoria antigua. Ejemplos cotidianos como pintar con café rostros de ancestros africanos o indígenas muestran cómo la memoria profunda se expresa simbólicamente y pide ser reconocida.

Queremos una práctica para dar sentido y favorecer la comprensión de uno mismo y de los actos mecánicos que revelan quiénes somos. También queremos impulsar cambios reales en ámbitos donde las personas conecten con su memoria antigua y amplíen su identidad.

La **experiencia guiada del niño** ha sido un pilar fundamental en este trabajo. Permite volver a ese punto donde se configuraron las primeras tensiones y primeras esperanzas, con el interés de recuperar una parte de sí que sigue sin terminar de comprenderse.

Esa misma comprensión tiene mayor profundidad con la **experiencia de reconciliación**, donde se puede ver con claridad que no se trata de forzar el perdón, sino de abrir una puerta interna cerrada desde hace tiempo. Ese gesto, sencillo pero enorme, cambia la calidad de los registros.

La memoria se modifica a través del trabajo interno. Todo es parte de una misma corriente que empieza a ordenarse con más coherencia y dirección.

Reconocemos que **no estamos intentando cambiar los acontecimientos del pasado, sino liberar su carga**. Y desde un punto de vista práctico, esa liberación se traduce en acciones más claras, decisiones menos impulsadas por viejos condicionamientos y una orientación más definida hacia lo que queremos construir.

Todo el estudio se apoyó en los textos de **Silo**, consultados no como dogma, sino como guía: un mapa para comprender el propio aparato psíquico y las señales internas que aparecen cuando uno se pone seriamente a trabajar sobre sí.

Hoy cierro esta etapa con una certeza simple pero fuerte: **cuando uno mira hacia adentro con profundidad, algo comienza a ordenarse hacia afuera**. Y ese orden, pequeño o grande, abre futuro.





BIBLIOGRAFÍA

SILO:

Canarias 76

Canarias 78

Apuntes de Psicología I, II.

Humanizar la Tierra.

El Mensaje de Silo. La Experiencia

Experiencias Guiadas

Jornadas de inspiración espiritual. Día 3

Psicología de la Imagen

Psicología Evolutiva. Corfú 1975

Charlas: Rio de Janeiro 1982. Mendoza 1991 (trabajos sobre la representación en relación con la conducta)

Las Disciplinas: Disciplina Mental

Centro de estudios Parque Navas del Rey. Boletín 2

Intercambios sobre investigaciones y experiencias personales.
Imágenes generadas, a partir de descripciones propias, con IA Filósofos

Biblioteca Descubriendo la Filosofía. Enciclopedia de la Filosofía. Internet. IA