El lugar donde tu historia se reescribe

Por Mauricio Batallas

El lugar donde tu historia se reescribe

***Por* Mauricio Batallas**

© Mauricio Batallas
@mauricio_batallas_psicologo
www.mauriciobatallasb.com

“No somos la historia que pasó, sino la conciencia que despierta en cada capítulo; porque mientras el tiempo avanza hacia adelante, la identidad se construye hacia adentro.”

Prólogo

Hay instantes en la vida en los que una simple pregunta se convierte en un umbral. No llega como un reto, sino como un espejo silencioso: *"Dime, ¿quién eres?"*

La escuché tantas veces que creí conocer la respuesta. Dije mi nombre, mis roles, mis logros, mis títulos, pero pronto descubrí que ninguno de ellos sostenía la esencia de lo que soy. Porque la identidad no vive en la superficie de las palabras, sino en la profundidad de las vivencias que aún respiran dentro de nosotros. Esa profundidad no sigue un orden lineal: nos acompaña, nos atraviesa, nos redefine.

La idea

Hay una pregunta que aparece en todo camino de aprendizaje, una pregunta tan sencilla que parece inocente, pero tan honda que puede desarmar a cualquiera: “Dime, ¿quién eres?” Uno responde lo que parece obvio: el nombre. “Soy Mauricio.” Pero enseguida llega la corrección: *“Ese es tu nombre, no tú.”*

Entonces buscamos otra capa. “Soy psicólogo, soy profesional, soy emprendedor…” Y nuevamente escuchamos: *“Eso es lo que haces, no quién eres.”* Y al intentar atar más definiciones, sentimos cómo se deshilachan entre los dedos. A veces, uno queda en silencio, como si algo dentro entendiera que la verdadera respuesta está escondida en otra parte.

En realidad, también busqué esa respuesta durante años, pensando que quizá la identidad era la suma de todos mis pasados: lo vivido, lo aprendido, lo sufrido, lo amado.

Como si la vida fuera una ecuación larga donde cada evento aporta un número y el resultado final soy yo. Pero la vida nunca fue una línea recta, ni un archivo ordenado. La vida es más parecida a un jardín donde algunas flores siguen vivas, otras están marchitas, y algunas semillas permanecen bajo tierra esperando condiciones para brotar. No todo lo vivido está activo. No todo lo pasado está atrás. Entonces comprendí algo: no somos la suma de nuestros pasados; somos la presencia actual de aquellos pasados que dejaron una marca significante. Con esta idea en mente y para explicarlo tuve que entrar, primero, en los lugares donde se guarda la identidad: la memoria emocional, la mirada de nuestras figuras de seguridad, y el contexto social que hizo de escenario para mi historia.

I. La memoria que no se acumula: el pasado que sigue vivo

Hay pasados que se desvanecen, como fotografías que pierden color hasta volverse irreconocibles. Hay pasados que se convierten en guardianes silenciosos que vigilan cada decisión que tomamos hoy. La psicología los llama experiencias significantes. La neurociencia diría que son patrones de activación emocional que el cerebro resguarda, no por nostalgia, sino por supervivencia. No se guardan en orden cronológico. No son capítulos que se leen de izquierda a derecha. El cerebro no archiva tiempo: archiva significado.

Por eso, un niño que un día sintió rechazo puede, a los cuarenta años, temer decir lo que piensa. Una carencia económica en la adolescencia puede volver a respirarse como ansiedad cuando suena el teléfono del banco. Ese abrazo que te sostuvo cuando estabas roto puede seguir presente como fortaleza incluso décadas después.

La significancia no obedece al calendario. A veces, un evento de hace veinte años está más vivo que lo que ocurrió la semana pasada. Un hecho reciente cae al olvido porque no tuvo impacto, mientras que una frase dicha a los siete años sigue sonando hoy como una orden secreta. Sí, ahí me encontré con una verdad poco cómoda: el pasado no se supera por distancia temporal, sino por integración emocional. Si un pasado fue significativo –para bien o para mal– seguirá operando hoy, porque el tiempo subjetivo no es lineal. No corre. No avanza. Coexiste.

II. La mirada que nos funda: las figuras de seguridad

Cuando profundicé más en esta búsqueda, comprendí que la identidad no surge en soledad. Nadie nace con una idea previa de sí mismo. El primer espejo que nos revela quiénes somos no es el del baño: es la mirada de nuestras figuras de seguridad.

John Bowlby lo explicó con claridad: el apego es el primer sistema de construcción de realidad. La persona que te cuidó, que te sostuvo, que te calmó o que te ignoró, moldeó silenciosamente tu manera de entender el mundo.

Por eso la identidad suele tener marcas que no elegimos:

- Si fuiste visto, probablemente hoy confías.
- Si fuiste ignorado, quizá hoy dudas de tu valor.
- Si fuiste amado con calidez, tal vez hoy puedes pedir ayuda sin vergüenza.
- Si fuiste controlado, posiblemente hoy sientes culpa al elegir por ti mismo.

Porque la figura de seguridad tiene un poder que dura décadas: construye la arquitectura emocional desde donde interpretamos todo lo demás. Incluso si uno decide "cambiar", la impronta queda. Puedes contradecirla racionalmente, pero la huella afectiva permanece como una sombra suave. No es un destino, pero sí un tono emocional que tiñe el presente.

Nuevamente aparece la idea del tiempo no lineal: la figura que te sostuvo hace treinta años sigue habitando tu manera de abrazar, de reaccionar, de amar o de defenderte. Esta idea opera hoy, caminas con ella, respira en tu voz, en tus miedos, en tus límites, en tus sueños.

III. El contexto: el mundo donde te hiciste persona

La antropología nos enseña que un individuo no existe fuera de un mundo. No hay identidad sin territorio. Somos hijos del barrio, del colegio, del idioma, de los sonidos que de niños escuchábamos en la calle, de los silencios que aprendimos a guardar para sobrevivir.

Aunque la meritocracia nos haga creer que el “yo” se construye aislado del entorno, la realidad es otra: nuestros logros, temores, expectativas y formas de interpretar la realidad nacieron en un escenario social concreto. La pobreza o la abundancia, el caos o la estabilidad, la violencia o la ternura circundante, las amistades tempranas, las pérdidas, los rituales culturales… todo formó parte del molde invisible que dio sentido a nuestra historia.

No hay presente sin pasado contextual. Cada paso que das –incluso los que consideras libres– lleva dentro un eco del lugar donde aprendiste a caminar. Ese contexto también vive en tu presente, aunque ya no estés allí físicamente.

IV. El tiempo no es lo que creíamos

Hasta aquí entendí tres fuerzas configuradoras: significancia, seguridad y contexto. Pero faltaba la cuarta: la estructura del tiempo.

Durante siglos imaginamos el tiempo como una línea recta. Pero ni la filosofía, ni la física, ni la neurociencia lo confirman. San Agustín ya decía que el pasado no existe como realidad, solo como memoria presente. Bergson afirmaba que la conciencia vive en duración, no en secuencia. Heidegger explicaba que somos seres arrojados a un tiempo donde pasado, presente y futuro son modos simultáneos del ser, y la neurociencia muestra que el cerebro reactiva el pasado en milisegundos como si fuera ahora mismo.

Es decir:

- el pasado que recuerdas lo vives en el presente,
- el futuro que imaginas afecta tus decisiones actuales,
- el presente está hecho de anticipaciones y memorias.

El tiempo psicológico no es una flecha: es un círculo vivo. Un tejido. Una superposición de experiencias. Por eso no somos “lo que pasó”, sino “lo que el pasado sigue haciendo en nosotros”, y no somos “lo que seremos”, sino “lo que estamos anticipando hoy”.

V. Entonces, ¿quién eres realmente?

Después de explorar todo esto, comprendí que la identidad no es un cálculo. No es una tarjeta de presentación. No es un nombre, un título ni una historia lineal.

Eres la activación actual de los pasados significantes, dentro del marco que te dieron tus figuras de seguridad, en el contexto donde te formaste, y en diálogo permanente con el futuro que estás imaginando. Pero también eres algo más: eres la posibilidad de reinterpretar esa historia. Eres la capacidad de reescribir las memorias que siguen vivas. Eres el narrador que puede ordenar el caos. Eres el único artesano capaz de transformar la significancia de lo vivido.

Aquí surge un mensaje radical: ningún pasado determina tu futuro, porque el tiempo no avanza; se reconfigura. Lo trabajado hoy resignifica lo que ocurrió. Lo sanado hoy

transforma cómo recordarás mañana. Lo consciente hoy cambia incluso la imagen que tienes de tu niñez.

Por eso, si vives el pasado de tu futuro, enfócate en lo significante.

> Tramítalo.
> Ordénalo.
> Hazlo aliado.

Que no sea una herida abierta, sino una raíz que te sostenga.

Visualiza a tus figuras de seguridad, reconoce la parte de su mirada que ya no necesitas y honra la parte que todavía te alimenta. Cuida tu contexto actual: es el suelo donde germinan tus futuros posibles.

Y recuerda, con claridad y sin miedo: No eres la suma de tus pasados. Eres la conciencia que los narra, y cada narración, en cada presente, tiene el poder inmenso de cambiar el final.

Sobre el Autor

Mauricio Batallas
Psicólogo clínico especialista en comportamiento humano aplicado al desarrollo. Máster en Educación, diplomado en Neuroeducación y Neuroligüística en Medicina, Formador certificado y Coach en procesos de reestructuración cognitiva. Mediador certificado, Formador de Formadores, Diplomado en Managment y Liderazgo para el Alto Desempeño, Conferencista, docente universitario, panelista en diversos medios de comunicación y creador del Modelo NOUS de desarrollo humano.