

Vivir con nuestro pasado

Todos los derechos reservados.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original: *Vivre avec son passé. Une philosophie pour aller de l'avant*

En cubierta: © ilustración © Yutthana Gaetgeaw / iStock

Diseño gráfico: Gloria Gauger

© Allary Éditions, 2023

Publicado por acuerdo especial con Allary Éditions,
su agente literario 2 Seas Literary Agency y su coagente SalmaiaLit

© De la traducción, Mercedes Corral

© Ediciones Siruela, S. A., 2026

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

www.siruela.com

ISBN: 979-13-88032-05-9

Depósito legal: M-3.492-2026

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

Charles Pépin

VIVIR CON NUESTRO PASADO

Una filosofía para seguir avanzando

Traducción del francés de
Mercedes Corral

 Siruela

El Ojo del Tiempo

Índice

INTRODUCCIÓN	11
1 LA GENIAL INTUICIÓN DE BERGSON	16
2 TODAS LAS PRESENCIAS DEL PASADO	24
La memoria episódica o el recuerdo de los episodios de nuestra vida	25
La memoria semántica o la memoria de las palabras y las ideas	32
La memoria procedimental o la habilidad del laudista	38
Las memorias a corto plazo: memoria de trabajo y memoria sensorial	42
3 EL PASADO, PUERTA DE ACCESO AL PRESENTE	46
La educación de los sentidos	48
La delicadeza	50
La magdalena de Proust	53
¿El poder del presente?	58
4 EL PASADO, BASE DE NUESTRA IDENTIDAD	60
La enfermedad de Alzheimer	61
Recuerdo, luego existo	63
La fábrica de la identidad	67
¿Un yo eterno?	71

5 DAR LA ESPALDA A NUESTRO PASADO	73
Una actitud «moderna»	77
El pasado o la vida	79
El coste psíquico de la evitación	82
El efecto oso blanco	84
La memoria traumática	89
Beber para olvidar	90
Trabajar para olvidar	92
Las virtudes del fracaso	93
¿Una píldora para olvidar?	95
<i>Regreso a Reims: ¿liberarnos de nuestro pasado?</i>	98
<i>Una historia de violencia: cuando el pasado emerge</i>	102
6 APOYARSE EN EL PASADO	106
La «recapitulación creadora» de Zlatan Ibrahimović	111
Una nueva visión de la libertad	113
El arte de heredar bien	116
La melodía interior de nuestra personalidad	118
La herencia dolorosa de las víctimas	121
El <i>élan</i> vital	125
La generosidad	128
7 INTERVENIR EN NUESTRO PASADO	131
Cambiar la norma de vida implícita asociada al recuerdo	132
El estoicismo reinventado por las terapias actuales	136
Estrés postraumático	140
Hacer intervenir a un personaje ficticio en nuestros recuerdos: las técnicas de <i>reparenting</i>	143
Bergson, Freud y Proust, defensores de lo inolvidable	147
El psicoanalista freudiano, una vuelta a largo plazo al pasado	148

8 SEGUIR ADELANTE CON EL PASADO	156
Recordar las cosas bellas	156
¿Es la memoria más fuerte que la nostalgia?	159
Dejar que el pasado resuene	162
Crear nuevos recuerdos	165
¿Perdonar?	170
La dosis adecuada de olvido	174
Vivir el duelo	178
El tiempo del duelo	183
Conclusión	192
Agradecimientos	197

Introducción

A través del tajín o del pollo al estragón que tanto nos gusta cocinar algunos domingos al mediodía, a través de sus olores y sabores conectamos con nuestra infancia y con nuestra abuela, que los preparaba tan bien.

En nuestra relación con el trabajo, en nuestro perfeccionismo, a veces excesivo, volvemos a ser el adolescente que fuimos, temeroso de los reproches de un progenitor o de un profesor autoritario.

En nuestra forma de amar, de creer en ello a toda costa, revivimos el idealismo de nuestra madre, lo que vimos del amor con nuestros ojos de niño.

En los valores en los que creemos, en las cosas que más nos importan, persiste la marca de nuestro entorno social, de nuestra educación, de nuestros encuentros más decisivos.

Ni siquiera cuando contemplamos algo hermoso estamos simplemente en el momento presente: hemos aprendido a amar, a saborear la belleza, la fuerza de un paisaje que nos llega directamente al corazón y, por algún sortilegio, nos reconcilia con el mundo, la luz de una tarde estival que tanto nos gusta recordar, ese vino que nos hace soñar con el primer sorbo.

Todo lo que somos procede de nuestro pasado: nuestras cualidades y nuestros defectos, nuestros agrados y nuestras repugnancias, nuestros sueños y ambiciones, pero también nuestros miedos, nuestras angustias, nuestras alegrías, nuestras penas, nuestras reacciones, nuestra visión del mundo y, por

supuesto, nuestras costumbres. Y en todo ello está presente nuestro pasado. Pensábamos que lo habíamos dejado atrás, pero no deja de hacernos llamadas de atención.

Ese pasado que no pasa se resiste todavía más en nuestras penas, en nuestros remordimientos, en el recuerdo de nuestros fracasos, en los momentos que nos marcaron como con un hierro al rojo vivo y que vuelven a nuestra memoria cada vez que la duda nos atenaza. Se encuentra también, aunque de una forma un poco más discreta, en el recuerdo de las cosas bonitas, de nuestras primeras emociones, de nuestros descubrimientos más cruciales, de nuestros éxitos.

Feliz o infeliz, nuestro pasado vuelve una y otra vez. Aparece a veces en nuestro presente de manera inopinada, en el trabajo, en la calle, en casa, inesperado, evocado por una sensación fugaz. Si nos detenemos un poco en él, emerge del limbo de nuestra historia, trayendo consigo una retahíla de recuerdos que nos sumen en una dulce nostalgia o en una amarga melancolía. A veces también nos asalta, brutal, intenso, destello cegador de un trauma antiguo que nos hace vacilar, casi siempre en el peor momento. El recuerdo desafortunado y doloroso, la herida que preferiríamos olvidar, vuelve a nosotros incesantemente y nos parece que nunca dejaremos de revivir esa escena. Querríamos liberarnos del pasado infeliz y hacer que volvieran los días felices, pero la mayoría de las veces fracasamos en ambas cosas. Cuanto más queremos olvidar, más fuerza damos a los recuerdos que nos hacen daño. Cuanto más queremos reavivar las alegrías pasadas, más amarga se vuelve nuestra nostalgia. Extraño, irreversible pasado que no deja de atormentar nuestro presente. Como el rostro de nuestros difuntos cuando nos visitan.

Es un error pensar que el ayer pertenece solo al pasado. En realidad, el pasado no pasa: estamos hechos mucho más de pasado que de presente. Cada momento vivido se apresu-

ra a unirse al pasado, que no deja de hincharse como una vela con el viento de popa. En el presente, no hacemos otra cosa que pasar: cuanto más avanzamos en la existencia, más ricos somos en vivencias. Por eso es esencial que aprendamos a convivir bien con nuestro pasado, que encontremos la distancia adecuada que debemos mantener con él, para conocernos mejor, para comprendernos más, para saber lo que hemos heredado, y sobre todo para no caer en la repetición, en la rumiación, como los que no viven *con* su pasado, sino *en* el pasado, a veces prisioneros de sus neurosis o de su resentimiento.

Sin las luces del ayer no podemos ver nada del mañana, y esa vela, cada vez más grande, cada vez más fuerte, nos lleva no sabemos adónde. Nuestra vida se nos escapa y nos convertimos en sus pasajeros ciegos.

Para comprender de qué forma nuestro pasado nos afecta en el presente, tenemos que estudiar cómo funciona nuestra memoria. En ella es donde se encuentra nuestro pasado: no detrás de nosotros, sino más bien dentro de nosotros. Durante mucho tiempo hemos estado confundidos respecto a la memoria, reduciéndola a un simple almacén de recuerdos, pero hoy, gracias a los progresos de la neurociencia, sabemos que es mucho más que eso: nuestra memoria es compleja, móvil, el corazón palpitante de nuestro cerebro, caracterizado por su plasticidad, su capacidad para remodelarse sin cesar y crear continuamente nuevas conexiones neuronales. Esta nueva concepción de la memoria establecida por las ciencias cognitivas actuales va en contra de la antigua representación de nuestros recuerdos, ya que estos están muy lejos de parecerse a unos datos grabados en un disco duro. Ellos también están vivos, son regularmente recordados, reforzados, consolidados y a veces incluso recreados, si no imaginados.

Nuestra memoria es como un nuevo continente. En ella nos esperan unos descubrimientos fascinantes: nuestro pasado es tanto un destino que debemos abrazar como un material que debemos reelaborar; nuestros recuerdos son más reconstrucciones inventivas que datos objetivos. La revolución de la neurociencia nos abre campos inéditos: existe una manera de volver sobre nuestras desgracias pasadas para desactivar su toxicidad, del mismo modo que existe una manera de recordar en el presente nuestras felicidades perdidas para volver a disfrutarlas de nuevo. Intervenir en nuestro pasado ya no depende de la ciencia ficción, sino de la ciencia y, sobre todo, de una posibilidad existencial que se nos ofrece a todos. Una revolución llena de promesas que ya ha conducido a nuevos métodos de psicoterapia llamados de «reconsolidación de la memoria». Al comprender mejor el funcionamiento de nuestra memoria, podemos actuar sobre nuestro pasado y, por la misma razón, sobre nuestro presente y sobre nuestra capacidad para seguir adelante. Freud o Lacan nos invitaban a aceptar un pasado que no podíamos cambiar, mientras que los nuevos terapeutas formados en la neurociencia nos instan a cambiar nuestro pasado para aceptar el futuro.

A la luz de este extraordinario viaje al cerebro, encontraremos algunas sabidurías antiguas y nos daremos cuenta de su asombrosa actualidad. Y a filósofos más contemporáneos, de Nietzsche a Hannah Arendt, pasando por Bergson, que comprendieron el papel esencial de la memoria, y del olvido, en el desarrollo de nuestra personalidad, en el éxito de nuestras acciones y en nuestra felicidad. Nos apoyaremos en ellos para aprender a vivir mejor con nuestro pasado. A su lado, convocaremos a los escritores y artistas, las reminiscencias proustianas o la imaginación de Hervé Le Tellier, las puestas en escena oníricas de David Cronenberg y de David Lynch, los relatos de Jorge Semprún o de Simone Veil sobre su experiencia en los campos de concentración, o de Joan

Didion sobre el luto por su marido, las melodías conmovedoras de Barbara, e incluso el talento multifacético de Zlatan Ibrahimović. Porque estos artistas de la palabra, la imagen o el balón nos sensibilizan sobre lo que la neurociencia nos enseña: nuestro pasado ha hecho de nosotros lo que somos, pero no somos simplemente eso; no tenemos ninguna razón para dejarnos formar por nuestro pasado.

Todo lo que necesitamos es encontrar la distancia adecuada, orientar la vela que el pasado no deja de hinchar, y dejarnos llevar por el viento para recuperar nuestro impulso hacia delante.