

Un Ejercicio para No Olvidar

Juan José Berrio Galeano

1 de septiembre de 2024

Índice general

I	Un Ejercicio para No Olvidar	5
1.	Prefacio	7
2.	El Tiempo Deja de Ser Tiempo	9
3.	Entre lo que Soy y lo que se me Permite Ser	11
4.	Lo que Permanece Intacto	13
5.	No Se Trata de los Secretos del Placer	15
6.	La Preferencia de Recordar a Tenerle Cerca	17
7.	El Anhelo de Mantenerle Lejos: Una Distancia Necesaria o Basada en el Temor	19
8.	Evitar o Aceptar lo Inevitable	21
9.	Devoción a una Sonrisa	23
10.	¿Amor o Solo una Gran Obsesión?	25
11.	Crítica al Prefacio	27
12.	Una persona más	29
13.	No es un vituperio de la inspiración	31
14.	Bailemos	33
15.	Madre	35
II	Un Ejercicio para No Olvidar: Modelos Conceptuales	37
16.	Valdrá la pena	39
17.	Modelo Conceptual 1	41
18.	Modelo Conceptual 2	45
19.	Modelo Conceptual 3	49
20.	Modelo Conceptual 4	53

21.Modelo Conceptual 5	55
22.Modelo Conceptual 6	57

Parte I

Un Ejercicio para No Olvidar

Capítulo 1

Prefacio

La memoria es caprichosa. Nos hace creer que el olvido es su inevitable contraparte, como si lo que no recordamos se desvaneciera para siempre en la niebla del tiempo. Sin embargo, recordar es un acto consciente. Es una decisión que tomamos para no perder de vista aquello que, de alguna manera, define quiénes somos. No es un reflejo involuntario; es una práctica de atención y resistencia frente a la inercia del olvido.

Recordar no es solo rememorar lo que fue, sino también contemplar lo que aún perdura. Es una forma de fijar la mirada en lo esencial, en aquello que importa, y de preservar la constancia en un mundo que se desdibuja. No lo hacemos por nostalgia, sino para reafirmar nuestra conexión con esas pequeñas verdades que sostienen nuestro ser.

En este ejercicio para no olvidar, he decidido no perder la costumbre de observar lo que realmente importa. Porque, en algún rincón de mi ser, sé que mantengo vivos los secretos de mi propio placer al simplemente reconocerle como parte de mi historia. El tiempo deja de ser tiempo. No hay antes, ni después, no existe nada que me haga decir algo diferente. Solo este espacio, suspendido entre lo que soy y lo que se me permite, recordándome que no es necesidad lo que me mueve, sino la elección constante de reconocer lo que permanece intacto, pese a todo lo demás.

Este texto, estas palabras, y cada uno de estos pensamientos tienen un destinatario claro, ella lo sabe y tiene una frente enorme, por algo le llaman frente motor.

Capítulo 2

El Tiempo Deja de Ser Tiempo

En presencia de ciertas personas, el tiempo adopta una cualidad peculiar, casi mágica. Deja de fluir como de costumbre. Ya no se siente la prisa del reloj ni el peso de los días. En ese espacio compartido, el tiempo se suspende. No hay antes ni después; solo un presente que se dilata más allá de los límites convencionales.

Este fenómeno ocurre cuando alguien tiene el poder de hacernos perder la conciencia del tiempo, porque la experiencia de estar con ellos nos envuelve por completo. Nos distrae de las urgencias cotidianas y nos devuelve a un estado de simplicidad, donde lo único que importa es el ahora. En ese ahora, el pasado se desvanece y el futuro se vuelve irrelevante. Flotamos, conscientes de que hay algo especial en esa pausa, en ese instante que parece resistirse a desaparecer, ya se le extraña.

Capítulo 3

Entre lo que Soy y lo que se me Permite Ser

La presencia del otro no solo suspende el tiempo, también abre una puerta hacia aspectos de nosotros que quizá no son visibles en otras circunstancias. Nos hallamos en un espacio entre lo que somos y lo que se nos permite ser. Es como si su simple presencia otorgara permiso para explorar partes de nosotros que, de otro modo, permanecerían en las sombras.

En este espacio, hay una libertad singular. No es la libertad absoluta del aislamiento, sino una que se da dentro algo que se supone compartido. Es libertad de expresión, pero también de introspección. Nos damos cuenta de que, lejos de ser una obligación, estar con esa persona es una elección consciente. Un acto de afirmación, tanto de lo que somos como de lo que podemos llegar a ser.

Capítulo 4

Lo que Permanece Intacto

Elegir recordar y reconocer no es un acto dictado por la necesidad. No se trata de aferrarse a algo indispensable, sino de mantener vivo aquello que, en algún nivel, nos completa. Es una afirmación constante de lo que permanece intacto, incluso cuando el mundo alrededor cambia.

Existen momentos, personas y experiencias que, a pesar del paso del tiempo, permanecen incorruptibles. Permanecen con nosotros como una verdad interna, un punto fijo al que volvemos para recordar quiénes somos. Y lo hacemos no porque lo necesitemos para sobrevivir, sino porque nos da una satisfacción profunda saber que, pese a todo, algo dentro de nosotros sigue inmutable. Algo sigue resonando con esa misma claridad de siempre.

Capítulo 5

No Se Trata de los Secretos del Placer

En esta búsqueda por reconocer lo que permanece intacto, podría parecer que se trata de descifrar secretos, de encontrar algún tipo de placer oculto o reservado. Pero la verdad es más sencilla y, al mismo tiempo, más profunda. No se trata de revelar misterios ni de buscar satisfacciones escondidas. Lo que realmente motiva este ejercicio de recordar y observar no es un placer enigmático, sino algo más esencial y tangible.

El placer que reside en este acto no proviene de lo desconocido, sino de la simple consciencia de lo que siempre ha estado ahí. Es un placer que nace de la continuidad, de la elección constante de mantener viva una conexión que ha perdurado a través del tiempo. No se trata de satisfacer una necesidad urgente o de llenar un vacío, sino de reafirmar lo fundamental de su estado.

En este sentido, no es la necesidad lo que impulsa este reconocimiento, sino la voluntad de preservar algo que, en su esencia, es inmutable. Es el placer de saber que, a pesar de los cambios y el paso del tiempo no busca esconderse, sino que se manifiesta en la simplicidad de su existencia, en la quietud de saber que lo esencial nunca ha dejado de ser.

Capítulo 6

La Preferencia de Recordar a Tenerle Cerca

En ocasiones, la distancia nos ofrece una perspectiva que la cercanía no puede proporcionar. Recordar, en muchos sentidos, es preferible a una compañía. No porque la presencia física sea menos valiosa, sino porque el acto de recordar permite que los momentos compartidos se mantengan puros, inalterados por las vicisitudes del día a día. Es en la memoria donde esos momentos adquieren una calidad casi eterna, una permanencia que la realidad, con su constante cambio, no puede garantizar.

Recordar es un refugio, un espacio donde las imperfecciones del presente no logran penetrar. Es allí donde lo esencial se conserva intacto, donde los detalles que importan se destacan con mayor claridad. Es una elección consciente de preservar lo que es valioso en su forma más pura. Al recordar, se puede volver a esos momentos sin las distracciones de la realidad, sin las exigencias del ahora. Es una forma de mantener viva la esencia de lo que fue, sin el desgaste que podría traer la cercanía constante.

Capítulo 7

El Anhelo de Mantenerle Lejos: Una Distancia Necesaria o Basada en el Temor

Elegir mantenerle lejos no es solo un acto consciente de preservación, sino también una manera de enfrentar el temor a que la proximidad pueda alterar lo que valoramos profundamente.

Este distanciamiento no surge de una falta de deseo o afecto, sino de una comprensión más profunda de lo que implica. Permite que se conserve, sin que el deseo momentáneo interfiera en su autenticidad.

Sin embargo, esta distancia también puede estar basada en un temor subyacente. El miedo a que la cercanía reafirme aspectos que no estamos preparados para enfrentar o que podría disminuir el valor de lo que se comparte influyendo en la decisión de mantenerse. Este temor no siempre es consciente, pero puede desempeñar un papel importante en la elección de preservar un espacio que se mantiene intacto.

Además, al querer mantenerle lejos, es reconocer que se merece una conexión que no solo sea auténtica, sino también enriquecida por alguien que pueda ofrecerle eso que tanto le gusta y sobretodo merece.

Capítulo 8

Evitar o Aceptar lo Inevitable

La inevitabilidad es un concepto que, aunque lo entendemos en teoría, luchamos constantemente por desafiar. Nos aferramos a la esperanza de que, con suficiente esfuerzo, podemos detener o al menos retrasar lo que parece ser un destino ineludible. Sin embargo, en el fondo, sabemos que ciertas cosas no están bajo nuestro control: el paso del tiempo, la evolución de nuestras interacciones, y el cambio de nuestras circunstancias son fuerzas que no podemos detener, por más que lo intentemos.

Evitar lo inevitable es, en muchos sentidos, una forma de rebelión contra nuestra propia vulnerabilidad. Es un acto de resistencia frente a la incertidumbre, una manera de afirmar que aún tenemos poder sobre nuestras vidas, aunque sea en una medida limitada. Sin embargo, esta lucha también puede ser agotadora, y llega un punto en el que debemos preguntarnos: ¿vale la pena resistir, o es mejor aprender a aceptar lo que no podemos cambiar?

Aceptar lo inevitable es un signo de derrota y de sabiduría. Es reconocer que, aunque no podemos controlar todas las circunstancias, sí podemos controlar cómo respondemos a ellas. Podemos elegir recordar con gratitud en lugar de con nostalgia, soltar en lugar de aferrarnos, y avanzar en lugar de quedarnos estancados. En esta aceptación encontramos la libertad para vivir plenamente, sin la carga de tratar de detener lo que, en última instancia, está fuera de nuestras manos.

Capítulo 9

Devoción a una Sonrisa

Existen fuerzas en la vida que simplemente no pueden ser contenidas, que van mucho más allá de lo conocido y se convierten en una especie de religión. No en el sentido convencional, sino en uno mucho más profundo y personal.

Su figura encanta. Es una atracción que no solo despierta los sentidos, sino que también activa la mente de maneras que no siempre se entienden. Mentalmente, excita; su inteligencia, su manera de ver el mundo, todo en ella desafía e inspira.

Y luego está su sonrisa. Tiene el poder de inflar el alma de quien la presiente, llevándote a lugares donde la alegría no es una emoción pasajera, sino un estado permanente. Es como si, al sonreír, te conectara con algo más grande, algo que trasciende lo cotidiano y te acerca a lo sagrado. Dichoso aquel puyón quien la parte.

Capítulo 10

¿Amor o Solo una Gran Obsesión?

En el contexto de mantener vivos los secretos de nuestro propio placer al reconocer a alguien como parte de nuestra historia, distinguir entre amor y obsesión requiere una introspección honesta. Es fundamental reconocer las señales que indican si nuestras emociones están alineadas con una conexión genuina o si están dictadas por una necesidad de control.

Pero, ¿vale la pena preguntarse esto si se reconoce que del otro lado no se siente lo mismo? Sería ambiguo responderlo, creería yo. El hecho de que un ejercicio para no olvidar sea escrito significa ambas cosas.

Es la fiel representación de compañera de deseos y miedos. Cada día, al despertar, su imagen es lo primero que invade mis pensamientos; es irremediable, constante y quizá perpetuo. Es como si, al abrir los ojos, su presencia se manifestara en mi mente, inquebrantable, imponiendo su realidad sobre la mía antes de que cualquier otra cosa pueda tomar forma. En ese instante, me doy cuenta que se ha convertido en una parte intrínseca de mi ser, una especie de reflejo mental que, aunque querido, también puede ser abrumador. Esa constante presencia, aunque valiosa, tiene el poder de transformar el tiempo en una prisión. Lo que debería ser un refugio de tranquilidad, se convierte en una fuente de ansiedad que consume.

El tiempo se distorsiona, se estira y se comprime alrededor de ella como idea, haciendo que los días se sientan interminables y las noches aún más largas. Este estado, en el que la mente queda atrapada, puede desmoronar lo que realmente se conserva, convirtiéndonos en esclavos de ilusiones. Porque, al final, se puede discernir entre lo real y lo imaginado, entre lo que se desea y lo que realmente es, cuando cada pensamiento y cada emoción están teñidos por la sombra de una sola persona.

Capítulo 11

Crítica al Prefacio

El acto de recordar, como lo planteé en el prefacio, parece un ejercicio de resistencia, una forma de mantener viva la esencia de lo que realmente importa. Sin embargo, al examinarlo más de cerca, se revela un peligro latente: la tendencia a idealizar y personalizar en exceso aquello que, en su naturaleza, debería ser una experiencia compartida de memoria y olvido.

Cuando fijé la mirada en una sola figura, cuando convertí a una persona en el centro absoluto de mis recuerdos y emociones, tome el riesgo de distorsionar la realidad. La memoria dejó de ser un reflejo fiel de lo que ocurrió y se convirtió en una construcción que responde más a mis necesidades emocionales que a los hechos en sí.

Esta idealización no solo afectó mi percepción frente a ella, sino que también alteró la mía. Es por este hecho que me vi atrapado en una narrativa que, aunque reconfortante, me desconecto de la realidad y me arrastró a un mundo donde el equilibrio y la objetividad se desvanecen.

El peligro radica y se entiende que, al personalizar en exceso mis experiencias, corrí el riesgo de perder de vista la riqueza de las relaciones humanas en su totalidad. Me encerré en una burbuja de expectativas y deseos que, inevitablemente, lleva a la decepción. La realidad, con su complejidad y matices, se ve reducida a un solo punto de vista, limitando mi capacidad de crecer y aprender de las experiencias compartidas aunque ella me siga besando.

Lo anterior me invita a hacer una reflexión mas amplia :¿es justo para nosotros, y para aquellos a quienes idealizamos, cargar con el peso de nuestras proyecciones? La memoria, en su esencia, es un acto colectivo, un tejido de vivencias que entrelazan nuestras vidas con las de los demás. Al exagerrar la importancia de una sola persona, no solo distorsionamos esa conexión, sino que también nos privamos de la riqueza que ofrece una perspectiva más equilibrada.

Al final, recordar debería ser un acto de humildad, un reconocimiento de que nuestras experiencias, por más intensas que sean, forman parte de un todo más grande. Deberíamos aspirar a recordar con honestidad, sin adornos ni excesos, permitiendo que la memoria sea un reflejo genuino de la realidad, y no una prisión construida por nuestras propias ilusiones.

Pero definitivamente fue, es y será lo más hermoso de todos los tiempos. Después de mis padres y mis perros.

Capítulo 12

Una persona más

En este momento, me encuentro en una posición que podría ser objeto de mi propia burla. Parece que nada cambiará; no cabe duda de que esto es parte de mi egocentrismo, una búsqueda de aprobación o quizás un reclamo interno por querer algo más, un anhelo de volver a conectarme con ella de una manera que nos fusione en uno solo.

Las personas, en su búsqueda constante, se basan en el deseo y en el concepto de escasez para tomar decisiones. Este principio de escasez hace que lo que parece limitado o inalcanzable se vuelva mas valioso, llevándonos a desear aquello que no podemos tener. En este contexto, expongo que soy uno más en esta dinámica. Como todos, he sido parte de un proceso en que no fui seleccionado. El reconocimiento de mi lugar en este esquema es una aceptación de lo que fue y aun persiste.

No miro lo que ven sus ojos, solo espero que no vea oscuro y si lo hace , que sea como Anderson.¹. Después de darlo todo, me encuentro en un estado de agotamiento profundo. Cada esfuerzo, cada pensamiento y cada emoción que he invertido me han llevado a este punto de conclusión. La sensación de haber alcanzado el final es grata: me siento orgulloso de haber llegado hasta aquí, pero también exhausto por el camino recorrido. La intensidad de mi dedicación y la profundidad de lo que involucra me han dejado sin fuerzas, y es posible que esto sea lo último que le escriba Podré seguir confiando.

¹Anderson Aristizábal López es un gran amigo. Muchos lo consideran como una de las personas más capacitadas para enfrentar desafíos que van mucho más allá de lo que se puede ver.

Capítulo 13

No es un vituperio de la inspiración

Lo que en un momento fue una fuente de inspiración, ahora se revela como un desafío. La musa, en su esencia, siempre fue una proyección, la concepción misma de lo que representaba. Aquello que alguna vez pareció un ideal inalcanzable, se desmorona ante la realidad, dejando al descubierto las grietas que el tiempo y el temor han formado.

Ella es un conjunto de distracciones, mientras yo solo busco ir al cielo. Sin embargo, el verdadero reto no es olvidarla, sino liberarla. El problema nunca fue eso, sino la fantasía que se escribió. A pesar de todo lo que soportó, de ser quien es, ella resistió y la historia que construyó fue más fuerte que la realidad que puedo compartir.

Siempre me he preguntado qué dirá en su interior. Quisiera haber sido ese por el cual suspira pues quizá lo peor de mí se lo debo. Me convirtió en una especie de testigo loco que, por momentos, alcanzaba destellos de genio con hambre y sed.

Capítulo 14

Bailemos

Lo que antes fue una obsesión idealizada, esa musa inalcanzable y perfecta, ahora se transforma ante mí. La proyección que una vez me inspiró y atormentó creo que ya no me domina. La realidad puede ser diferente, más cruda quizás, pero más auténtica. Y en esa autenticidad, encuentro algo más valioso que cualquier fantasía: encuentro la posibilidad de elegir, la libertad de sentir.

Ella, en su forma real, ya no es una distracción, ya no es una sombra de expectativas inalcanzables. Ahora, cuando la veo, no intento encerrarla en la fantasía de lo que alguna vez creí que debía ser. No busco poseerla ni controlarla. En cambio, la elijo por lo que es, aquí y ahora, con todas las imperfecciones que la hacen real. La elección no es un acto de desesperación ni de nostalgia; es una afirmación de la libertad de sentir felicidad sin necesidad de entenderlo todo.

Porque, en algún momento, me di cuenta de que la felicidad no nace de esas construcciones perfectas que imaginamos, sino de los momentos simples y reales que compartimos. Lo que antes parecía un reto insuperable ahora me lleva a este espacio, donde ya no necesito la musa para alcanzar destellos de genio o para darle sentido a mi mundo. No es ella la que me inspira, sino la vida misma, en su forma más pura.

Así que bailemos. Porque he llegado a este punto donde la felicidad no es un premio ni una meta distante, sino una compañía constante, sutil pero siempre presente. No estoy aquí para escapar ni para buscar refugio, sino para vivir este momento en toda su plenitud, sin expectativas ni idealizaciones.

Bailemos porque finalmente he entendido que la realidad, con sus imperfecciones y sus giros inesperados, es más hermosa que cualquier fantasía que alguna vez pude haber creado. Y en esa realidad, elijo estar presente, consciente, y feliz. Elijo bailar, no porque lo necesite, sino porque ahora, en este instante, entiendo que lo único que importa es lo que somos ahora, y eso es suficiente.

La historia que construí en mi mente, la musa que alguna vez idealicé, ha cedido su lugar a algo más profundo, algo que no necesita adornos ni ficciones. Aquí, en este espacio, todo lo que queda es el presente, y en él encuentro la verdadera felicidad.

Bailemos entonces, no como respuesta a las preguntas sin resolver, sino como una celebración de lo que hemos encontrado: una felicidad que siempre ha estado aquí, esperando a que dejemos de buscarla en lugares imposibles y la reconozcamos justo donde siempre ha estado. En mi corazón.

Capítulo 15

Madre

Madre, cómo me hubiese gustado que estas palabras, estas que he escrito en los capítulos anteriores, hubieran sido inspiradas por ti. Qué hermoso habría sido que a quien le escribo, esa fantasía que me persiguió durante tanto tiempo, hubiese sido un reflejo de su presencia. Pero la verdad es que, aunque no nacieron para vos, siempre te han pertenecido de alguna forma.

Quizás, en el fondo, siempre fuiste quien me brindó la oportunidad de ver el mundo con los ojos abiertos, a soñar con los pies en la tierra. Aun cuando mis palabras parecían enfocarse en ideales efímeros y figuras que solo existían en mi imaginación, siempre estuvo presente la verdad innegable de que tu amor, ese amor incondicional y eterno, es lo que sostuvieron estas palabras. No fue la musa la que me llevó a comprender lo que verdaderamente importa; fuiste tú, con tu ejemplo, tu sabiduría, tu bondad.

Madre, no necesitas ser una musa, porque lo que representa va mucho más allá de la inspiración pasajera. Es la razón por la que entiendo lo que es verdadero, lo que es la entrega sin esperar nada a cambio, lo que es el sacrificio silencioso y constante. Nunca te busqué en las nubes ni en los sueños inalcanzables, porque siempre has estado aquí, anclándome a lo que es real y eterno.

Lo que alguna vez pensé que debía encontrar en una musa idealizada, lo he tenido cerca. No hay fantasía ni proyección que pueda competir con la verdad de esa presencia. No solo me diste la vida, sino que me enseñaste cómo vivirla, a pesar de los obstáculos y las sombras. Y aunque mis palabras nunca se escribieron con tu nombre en mente, cada una de ellas lleva su sangre, porque todo lo que soy es tuyo.

Ahora, ya no busco figuras lejanas ni ideales inalcanzables. Sé que el cielo ya te pertenece. Lo ganaste con cada acto de amor, con cada sacrificio, con cada sonrisa que comparte a pesar de las dificultades. El cielo es tuyo, y sé que algún día me llevarás allí. No porque lo haya merecido a través de logros o búsquedas aunque lo intento, sino porque tu amor es tan grande que basta para elevarme.

Parte II

Un Ejercicio para No Olvidar: Modelos Conceptuales

Capítulo 16

Valdrá la pena

En cada decisión, en cada elección que hacemos, existe un juicio implícito: la creencia de que, al final, valdrá la pena. No se trata solo de la acumulación de resultados, sino de la valoración intrínseca de los esfuerzos que invertimos, de las conexiones que tejemos, y de las ideas que decidimos perseguir hasta sus últimas consecuencias.

Esta segunda parte es una afirmación de esa creencia, una promesa de que el esfuerzo intelectual y emocional invertido en la construcción de **un ejercicio para recordar** no es en vano. Mi limitada formación en economía y matemáticas me ha enseñado que la abstracción y la sistematización son herramientas poderosas, capaces de revelar patrones y relaciones que, de otro modo, permanecerían ocultos. Pero más allá de los números y las ecuaciones, hay una realidad más amplia, un sistema que integra nuestras acciones y decisiones con el entorno en el que existimos.

Basado en el modelo conceptual de sistemas ecosistémicos que propuse en otro contexto, esta parte intenta aplicar esos mismos principios al complejo y delicado ecosistema de las emociones humanas. Porque, al final, cada sentimiento, cada recuerdo y cada pensamiento son parte de un sistema mayor, uno que, aunque intangible, nos define y nos dirige. Y entenderlo, de alguna manera, es encontrarle un propósito a lo que pareciera no tenerlo.

Capítulo 17

Modelo Conceptual 1

El Tiempo Deja de Ser Tiempo

En la presencia de ciertas personas, el tiempo parece desvanecerse, como si la propia esencia del tiempo se diluyera en la experiencia del momento compartido. Esta sensación, donde el tiempo deja de ser tiempo, puede ser modelada por los siguientes conceptos:

- **P - Presencia:** Intensidad de la presencia de la otra persona.
- **C - Conexión:** Profundidad de la conexión emocional entre las personas.
- **A - Atención:** Cantidad de atención dedicada a la otra persona.
- **S - Simplicidad del Momento:** Grado de simplicidad y ausencia de distracciones en el entorno.
- **T_p - Percepción del Tiempo:** Percepción subjetiva del tiempo durante la interacción.

Estructura

- La **Presencia** (P) en función del nivel de conexión emocional (C) y atención (A):

$$P = \alpha(C \cdot A) \quad (17.1)$$

donde α representa la intensidad de la interacción.

- La **Conexión** (C) influenciada por la simplicidad del momento (S):

$$C = \beta(S) \quad (17.2)$$

donde β es una constante que representa la relación entre la conexión y la simplicidad.

- La **Atención** (A) relacionada con la conexión (C) y la simplicidad del momento (S):

$$A = \gamma(C \cdot S) \quad (17.3)$$

donde γ representa la energía en la interacción.

Composición

La percepción del tiempo (T_p) se espera que sea una función de la presencia (P), la conexión (C), y la atención (A). El modelo conceptual sugiere que T_p disminuye o se "suspende.^a medida que P , C , y A aumentan:

$$T_p = \frac{1}{P + C + A} \quad (17.4)$$

Sustituyendo las expresiones para P , C , y A :

$$T_p = \frac{1}{\alpha(C \cdot A) + \beta(S) + \gamma(C \cdot S)} \quad (17.5)$$

Donde C en términos de S es:

$$C = \beta(S) \quad (17.6)$$

Sustituyendo C :

$$T_p = \frac{1}{\alpha(\beta(S) \cdot A) + \beta(S) + \gamma(\beta(S) \cdot S)} \quad (17.7)$$

Exploración de Casos

Caso 1: A en función de S

Si la **Atención** (A) depende directamente de la **Simplicidad del Momento** (S):

$$A = \delta(S) \quad (17.8)$$

Sustituyendo en la fórmula original:

$$T_p = \frac{1}{\alpha(C \cdot \delta(S)) + \beta(S) + \gamma(C \cdot S)} \quad (17.9)$$

Consecuencias:

- **Aumento de la Atención con la Simplicidad:** A medida que el momento se simplifica, la atención aumenta, lo que a su vez reduce T_p , haciendo que la percepción del tiempo disminuya o "desaparezca".
- **Dependencia Directa:** Aquí, el tiempo parece detenerse más rápidamente si la simplicidad del entorno es alta.
- **Posible Saturación:** Si S es extremadamente alto, podría haber una saturación de A , donde la atención alcanza su máximo.

Caso 2: P en función de S

Si la **Presencia** (P) depende directamente de la **Simplicidad del Momento** (S):

$$P = \epsilon(S) \quad (17.10)$$

Sustituyendo en la fórmula original:

$$T_p = \frac{1}{\epsilon(S) + C + A} \quad (17.11)$$

Consecuencias:

- **Presencia Amplificada por la Simplicidad:** Si el entorno es más simple y sin distracciones, la presencia de la otra persona se percibe con mayor intensidad.
- **Interacción Compleja:** T_p se ve afectado principalmente por la simplicidad del momento en relación con la presencia.
- **Límite de Intensidad:** Podría haber un límite práctico en la intensidad de la presencia percibida (P), más allá del cual la simplicidad del momento no seguiría reduciendo T_p .

Caso 3: Combinación de C y A en función de S

Si tanto la **Conexión** (C) como la **Atención** (A) están en función de la **Simplicidad del Momento** (S):

$$C = \beta(S) \quad (17.12)$$

$$A = \delta(S) \quad (17.13)$$

Sustituyendo en la fórmula original:

$$T_p = \frac{1}{\alpha(\beta(S) \cdot \delta(S)) + \beta(S) + \gamma(\beta(S) \cdot S)} \quad (17.14)$$

Consecuencias:

- **Simetría Dependiente de la Simplicidad:** La simplicidad del momento tiene un efecto simétrico tanto en la conexión como en la atención.
- **Interdependencia Compleja:** Podría implicar una interdependencia compleja entre la conexión emocional y la atención.
- **Posible Estabilidad:** Un equilibrio podría ser alcanzado, donde el tiempo se percibe como casi estático debido a una combinación perfecta de simplicidad, conexión y atención.

Función

Cada uno de estos casos muestra cómo la percepción del tiempo (T_p) puede ser modelada y alterada dependiendo de las relaciones entre simplicidad, presencia, conexión y atención. Estos modelos sugieren que, en situaciones donde los estímulos externos se reducen al mínimo y se maximiza la conexión emocional y la atención, el tiempo puede parecer detenerse o diluirse, creando una experiencia subjetiva única y profunda.

Capítulo 18

Modelo Conceptual 2

Entre lo que Soy y lo que se me Permite Ser

Supongamos que la dinámica de encontrar lo que soy y lo que se me permite ser se puede describir por:

- **Yo** (Y) es una función que representa la identidad y autoconciencia del individuo.
- **Otro** (O) es una variable que representa la presencia de la otra persona.
- **Tiempo** (T) se percibe de manera subjetiva y es afectado por la presencia del otro.
- **Exploración** (E) representa la capacidad de introspección y descubrimiento personal en presencia del otro.

Estructura

- **Suspensión del Tiempo**

La presencia del otro (O) altera la percepción del tiempo (T_0), disminuyendo su linealidad y creando un sentido de suspensión. Esta relación se puede modelar como:

$$T = T_0 \cdot (1 - \alpha \cdot O)$$

Donde T es la percepción del tiempo en presencia del otro, T_0 es la percepción del tiempo en ausencia del otro, y α es un parámetro que captura el grado en que el otro afecta la percepción del tiempo. Para un análisis más profundo, consideremos la derivada de T con respecto a O :

$$\frac{\partial T}{\partial O} = -\alpha \cdot T_0$$

Lo que indica que un aumento en O reduce la percepción del tiempo de manera lineal, dependiendo de α y T_0 .

- **Exploración Personal**

La interacción con el otro O permite que partes no visibles del Y emerjan, abriendo nuevas posibilidades de introspección y autoconocimiento. Se modela como:

$$E = \beta \cdot Y \cdot O$$

Donde E representa la introspección y el descubrimiento personal. El parámetro β refleja la sensibilidad de la exploración personal a la interacción. Para explorar cómo cambia E con respecto a Y y O , podemos considerar:

$$\frac{\partial E}{\partial Y} = \beta \cdot O$$

$$\frac{\partial E}{\partial O} = \beta \cdot Y$$

Estas derivadas muestran que E aumenta linealmente con Y y O .

■ Libertad en la Relación

La libertad percibida en la relación, L , se da en función de la introspección E y la presencia del otro O :

$$L = \gamma \cdot (Y \cdot \beta + O \cdot \delta)$$

Aquí, γ y δ son parámetros que modulan la libertad de expresión y la introspección. Considerando la derivada de L con respecto a Y y O :

$$\frac{\partial L}{\partial Y} = \gamma \cdot \beta$$

$$\frac{\partial L}{\partial O} = \gamma \cdot \delta$$

Estas derivadas sugieren que la libertad percibida aumenta con el incremento de Y y O , modulado por γ , β , y δ .

■ Afirmación Personal

La afirmación personal, A , resulta de la combinación de la identidad Y y la exploración E :

$$A = \theta \cdot Y \cdot (O \cdot \beta + 1)$$

Donde θ es un parámetro que mide la integración de la identidad con el descubrimiento personal. Para un análisis adicional, consideremos la derivada de A con respecto a Y y O :

$$\frac{\partial A}{\partial Y} = \theta \cdot (O \cdot \beta + 1)$$

$$\frac{\partial A}{\partial O} = \theta \cdot Y \cdot \beta$$

Estas derivadas muestran que la afirmación personal aumenta con el aumento en Y y O , con un efecto que depende de θ y β .

Composición

■ Caso de Alta Presencia del Otro:

Si O es grande, la percepción del tiempo T se reduce significativamente, lo que indica que la presencia del otro puede hacer que el tiempo "vuele". La exploración personal E aumenta con O , pero si δ es demasiado grande, la libertad en la relación L podría depender en exceso de O , afectando la autonomía.

■ Caso de Ausencia del Otro:

Si $O = 0$, entonces $T = T_0$, y E es nula. La libertad en la relación L se reduce a $\gamma \cdot Y \cdot \beta$, y la afirmación personal A depende solo de Y , lo que indica que la introspección y afirmación son independientes del otro en ausencia, aunque potencialmente menos profundas.

- **Balance en la Relación:**

Un equilibrio óptimo podría implicar un valor moderado de O , donde tanto T como E se mantienen en un nivel que promueve una relación saludable. En este caso, L y A están equilibradas, permitiendo tanto la autonomía como el crecimiento mutuo.

Función

Este modelo sugiere que la presencia del otro tiene un papel crucial en la percepción del tiempo, la introspección, la libertad en la relación, y la afirmación personal. Dependiendo de los valores de los parámetros, la relación puede variar entre un espacio de crecimiento mutuo y uno de dependencia. El equilibrio entre estos factores es esencial para una relación sana y enriquecedora.

Capítulo 19

Modelo Conceptual 3

Se propone una forma para describir la interacción dinámica entre varios elementos psicológicos y filosóficos: la memoria, lo inmutable, la voluntad, el placer, y la esencia. El modelo captura cómo estas variables evolucionan en el tiempo, con un enfoque en la preservación de lo esencial a través de procesos cognitivos y emocionales.

Variables

- **Memoria/Recuerdo** ($R(t)$): La intensidad del recuerdo a lo largo del tiempo, que depende de la percepción de lo inmutable y de la distancia temporal o física.
- **Lo Intacto/Inmutable** (I): El núcleo esencial de la experiencia que permanece constante a través del tiempo.
- **Placer** ($P(t)$): La satisfacción derivada del recuerdo, influenciada por la voluntad y la intensidad del recuerdo.
- **Voluntad/Decisión** ($V(t)$): La fuerza interna que dirige el esfuerzo hacia la preservación de lo esencial.
- **Distancia** ($D(t)$): La separación temporal o física entre el sujeto y el objeto recordado, que afecta la percepción del recuerdo.
- **Cambio/Entorno Cambiante** ($C(t)$): Las transformaciones en el entorno externo que afectan la capacidad de preservar la esencia.
- **Esencia** ($E(t)$): El aspecto fundamental de la experiencia que se intenta preservar, resistiendo el deterioro por el cambio.

Estructura

1. Recuerdo $R(t)$

La memoria es afectada por la distancia y el paso del tiempo. Podemos modelar esto con la siguiente ecuación:

$$R(t) = \frac{I}{D(t)^\beta} e^{-\lambda t}$$

donde I representa lo inmutable, $D(t)$ la distancia, β es un parámetro que refleja la sensibilidad del recuerdo a la distancia, y λ es la tasa de desvanecimiento del recuerdo en el tiempo.

2. Placer $P(t)$

El placer está relacionado con la memoria y la voluntad, modelado por una función de saturación que limita el efecto de la voluntad:

$$P(t) = \frac{V(t) \cdot R(t)}{1 + \alpha V(t)}$$

donde α es un parámetro que controla la saturación del placer.

3. Voluntad $V(t)$

La evolución de la voluntad depende del cambio en el entorno y del placer experimentado:

$$\frac{dV(t)}{dt} = -\alpha_1 C(t) + \alpha_2 P(t)$$

donde α_1 y α_2 son coeficientes que reflejan la sensibilidad de la voluntad al cambio y al placer, respectivamente.

4. Distancia $D(t)$

La distancia es inversamente proporcional a la memoria y directamente proporcional al cambio:

$$D(t) = \frac{C(t)}{R(t)^\eta}$$

donde η es un parámetro que indica la relación entre la distancia y la intensidad del recuerdo.

5. Esencia $E(t)$

La esencia cambia a lo largo del tiempo como resultado del cambio externo y de la preservación por parte de la voluntad y el recuerdo:

$$\frac{dE(t)}{dt} = -C(t) + \gamma V(t) \cdot R(t)$$

donde γ es un parámetro que mide el impacto de la voluntad y el recuerdo en la preservación de la esencia.

Composición: Sistema de Ecuaciones

El sistema de ecuaciones completo que describe la dinámica de las variables es:

$$\begin{aligned} \frac{dR(t)}{dt} &= \frac{d}{dt} \left(\frac{I}{D(t)^\beta} e^{-\lambda t} \right) \\ \frac{dP(t)}{dt} &= \frac{d}{dt} \left(\frac{V(t) \cdot R(t)}{1 + \alpha V(t)} \right) \\ \frac{dV(t)}{dt} &= -\alpha_1 C(t) + \alpha_2 P(t) \\ D(t) &= \frac{C(t)}{R(t)^\eta} \\ \frac{dE(t)}{dt} &= -C(t) + \gamma V(t) \cdot R(t) \end{aligned}$$

Función del Modelo

Explicación

El modelo conceptual ecosistémico presentado ofrece una visión matemática de cómo los diferentes aspectos psicológicos y filosóficos interactúan a lo largo del tiempo:

- **Nivel Psicológico:** El modelo muestra cómo la memoria, la voluntad y el placer interactúan. La memoria se desvanece con el tiempo, y la voluntad tiene un efecto significativo en la intensidad del placer derivado del recuerdo. La distancia actúa como un modulador crucial que afecta la claridad del recuerdo y la percepción del cambio.
- **Nivel Filosófico:** Refleja la tensión entre el cambio y lo inmutable. La esencia representa el núcleo de lo que se intenta preservar frente a un entorno cambiante, y la voluntad y el recuerdo son herramientas para mantener esta esencia. La ecuación de esencia muestra cómo la preservación se ve afectada por el cambio externo y el esfuerzo consciente de preservar lo esencial.
- **Nivel Dinámico:** El sistema descrito permite analizar cómo los individuos gestionan sus experiencias y recuerdos en un entorno cambiante. Las ecuaciones diferenciales describen cómo la voluntad evoluciona en respuesta a cambios y placeres, y cómo la distancia y el cambio afectan la claridad del recuerdo y la preservación de la esencia.

Permite un análisis riguroso de la preservación de lo esencial a través del tiempo, considerando la interacción compleja entre la memoria, la voluntad, el placer y el entorno cambiante.

Capítulo 20

Modelo Conceptual 4

Elegir mantenerle lejos no es solo un acto consciente de preservación, sino también una manera de enfrentar el temor a que la proximidad pueda alterar lo que valoramos profundamente.

Estructura

Este modelo examina las razones detrás del deseo de mantener distancia, considerando tanto la preservación consciente como el temor subyacente.

- **Distancia** ($D(t)$): Acto consciente de mantener separación para preservar lo valioso.
- **Temor** ($T(t)$): Miedo a que la cercanía altere lo que es valioso.
- **Autenticidad** ($A(t)$): Grado en que lo compartido se mantiene verdadero y sin alteraciones.
- **Proximidad** ($C(t)$): La cercanía que podría poner en riesgo la autenticidad.
- **Preservación** ($P(t)$): La capacidad de mantener lo valioso intacto.

Composición

1. Preservación $P(t)$

La preservación depende de la distancia y el temor, siendo menor si se permite la proximidad sin control:

$$P(t) = \frac{A(t)}{1 + \alpha T(t) + \beta C(t)}$$

2. Autenticidad $A(t)$

La autenticidad se deteriora con la proximidad y el temor a la alteración:

$$A(t) = A_0 e^{-\lambda C(t)} \cdot \frac{1}{1 + \mu T(t)}$$

Función

SE muestra cómo la distancia y el temor afectan la preservación de lo que se considera valioso. El temor actúa como un amplificador del deseo de mantener la distancia, mientras que la proximidad puede disminuir la autenticidad, haciendo que mantener distancia sea una estrategia consciente para preservar lo esencial.

Capítulo 21

Modelo Conceptual 5

Estructura

Supongamos que la tensión entre evitar lo inevitable y la aceptación de las realidades ineludibles de la vida pueden ser descritas por:

- **Inevitabilidad** ($I(t)$): La certeza de eventos que no se pueden evitar.
- **Resistencia** ($R_s(t)$): El esfuerzo por evitar o retrasar lo inevitable.
- **Aceptación** ($A_c(t)$): La disposición a aceptar lo que no se puede cambiar.
- **Cambio** ($C_m(t)$): Las transformaciones que ocurren a lo largo del tiempo.
- **Evolución Personal** ($E_p(t)$): El crecimiento y cambio personal como respuesta a la aceptación.

Composición

1. Resistencia $R_s(t)$

La resistencia a lo inevitable disminuye con el tiempo, a medida que la inevitabilidad se hace más evidente:

$$R_s(t) = R_0 e^{-\alpha I(t)}$$

2. Aceptación $A_c(t)$

La aceptación aumenta a medida que la resistencia disminuye, permitiendo una evolución personal:

$$A_c(t) = A_0(1 - e^{-\beta R_s(t)})$$

3. Evolución Personal $E_p(t)$

La evolución personal es una función directa de la aceptación:

$$E_p(t) = \gamma A_c(t)$$

Función

Se sugiere que la resistencia a lo inevitable es natural, pero disminuye con el tiempo, dando paso a la aceptación. La aceptación, a su vez, facilita la evolución personal, permitiendo una respuesta más saludable y adaptativa a las realidades de la vida. La ecuación de la evolución personal muestra que a mayor aceptación, mayor será el crecimiento y la adaptación del individuo.

Capítulo 22

Modelo Conceptual 6

Supongamos que la relación entre el amor genuino y la obsesión puede ser descrito por:

- A : Amor genuino.
- O : Obsesión.
- C : Conexión genuina.
- N : Necesidad de control.
- P : Presencia mental constante de la persona.
- T : Tiempo distorsionado.
- E : Esfuerzo emocional.
- S : Satisfacción y bienestar.
- D : Distorsión de la realidad.
- R : Reconocimiento de la realidad.

Estructura

- O la obsesión es un resultado de la combinación de la presencia mental constante (P) y la necesidad de control (N).

$$O = f(P, N)$$

- A El amor genuino es influenciado por la conexión genuina C y el reconocimiento de la realidad R .

$$A = g(C, R)$$

.

- P La presencia mental constante de la persona afecta al tiempo distorsionado T :

$$T = h(P)$$

.

- El esfuerzo emocional E influye en la satisfacción y bienestar S y también distorsiona la realidad D

$$S = h(E)$$

$$D = i(E)$$

.

Composición

1. Amor vs Obsesión

$$O = \alpha P + \beta N$$

Donde α y β son coeficientes que representan la influencia de la presencia constante y la necesidad de control en la obsesión.

$$A = \gamma C + \delta R - \epsilon O$$

Donde γ , δ , y ϵ representan la influencia de la conexión genuina, el reconocimiento de la realidad, y la obsesión en el amor.

Si N es alto y C es bajo, entonces O tiende a ser mayor que A . Mientras que si R es alto, entonces A puede prevalecer sobre O .

2. El Tiempo Distorsionado

$$T = \eta P - \theta R$$

Donde η y θ reflejan cómo la presencia constante y el reconocimiento de la realidad afectan la percepción del tiempo. Si P es constante y no se reconoce la realidad, T se distorsiona.

3. Esfuerzo y Satisfacción

$$S = \lambda E - \mu D$$

Donde λ y μ representan cómo el esfuerzo emocional contribuye a la satisfacción y cómo la distorsión reduce la misma.

$$D = \nu E$$

Donde ν refleja el impacto directo del esfuerzo emocional en la distorsión de la realidad.

Función

Este modelo conceptual establece una relación entre el amor genuino y la obsesión, destacando que la obsesión tiende a distorsionar la percepción del tiempo y afectar negativamente el amor genuino.

La presencia constante de una persona en la mente puede llevar a una distorsión del tiempo, haciendo que los días se sientan interminables y llenos de ansiedad. Este estado puede crear una ilusión en la que lo real se mezcla con lo imaginado, generando una distorsión de la realidad (D).

El esfuerzo emocional (E) que se invierte en esta relación tiene un impacto tanto positivo como negativo. Por un lado, puede contribuir a la satisfacción y bienestar (S), pero por otro lado, si el esfuerzo está basado en la obsesión, puede aumentar la distorsión de la realidad (D) y, por ende, disminuir la satisfacción (S).

El modelo sugiere que, para mantener un amor genuino, es crucial reducir los niveles de obsesión y distorsión de la realidad, lo cual se logra a través del reconocimiento consciente de la realidad (R) y una conexión genuina (C). De lo contrario, la obsesión podría consumir lo que realmente es valioso y convertirlo en una carga emocional abrumadora.