



No suele costarnos comprender que necesitamos distraernos, pero cuando la necesidad es de reflexión, nos cuesta más caer en la cuenta, no se sabe bien por qué

Cuando una persona se encuentra agobiada por el peso de una preocupación, solemos decirle que necesita distraerse. Y le recomendamos que salga un poco de todo ese entramado de tensiones que le oprimen, y busque fuera de él un horizonte más luminoso y recomponedor. Y efectivamente, lo normal es que ese periodo de descanso en un ambiente gratificante produzca el cambio deseado.

Pero también se puede dar el caso de que lo que una persona necesite no sea distraerse sino reflexionar: volverse sobre sí misma para hacer de su vida objeto de sereno estudio, y encontrar así conclusiones válidas para eliminar errores y vivir con más acierto.

Reflexionar con sosiego puede tener resultados muy beneficiosos para quien esté convencido de su necesidad. Lo malo es que muchas veces es precisamente esto lo más difícil, convencernos de que necesitamos reflexionar. Porque no suele costarnos comprender que necesitamos distraernos, pero cuando la necesidad es de reflexión, nos cuesta más

Necesitas reflexionar

Publicado: Martes, 23 Junio 2020 01:01

Escrito por Alfonso Aguiló

caer en la cuenta, no se sabe bien por qué.

Quizá se deba, en bastantes ocasiones, a que la reflexión va intrínsecamente unida a la conducta diaria, y quizá advertimos que hemos de cambiar algo en nuestra vida, y nos cuesta hacerlo, y rehuimos pensar en ello. Si esto nos sucede -continúo glosando ideas de **Miguel Angel Martí**-, debemos alertarnos. Cuando la vida va más aprisa que nuestro pensamiento y nos encontramos actuando sin habernos dado tiempo a hacer una elección razonada, precisamente entonces resulta urgente decirnos, o que alguien nos diga: «necesitas reflexionar». Porque de no hacerlo, nuestras reflexiones (cuando las haya) serán siempre *a posteriori*, a hechos consumados. Y la reflexión -que es el ejercicio de la razón aplicada a nuestra propia vida- debe estar al inicio de nuestro actuar, para así elegir lo mejor.

La huida hacia adelante -que suele justificarse luego con complicadas razones que intentan disculpar los comportamientos erróneos- es una grave equivocación, de la que siempre sale perjudicado quien la toma como norma de conducta. Esta fuga hacia adelante deja de lado a la razón, que queda obligada a aparecer sólo al final, como una pobre esclava que es reclamada en última instancia para intentar justificar una elección que comprendemos que fue errónea.

El hombre no puede prescindir de la razón. Y si en lugar de darle una misión de alumbrar la verdad y el bien, la convierte en una simple justificadora de conductas, cuya máxima norma suele ser «está bien porque lo he hecho yo (y todo lo que yo hago, para mí está bien)», entonces se produce una perversión del uso de la razón, y la que debía ser antorcha de la verdad, pasa a ser una simple venda que tapa las heridas de una conducta irreflexiva.

La reflexión no es una actividad exclusiva de los filósofos. A lo largo de su vida, el hombre sensato se pregunta con frecuencia por su propia identidad, se hace cuestión de sí mismo, se interesa por él, no sólo por su actividad, se vuelve a su mundo interior en busca de respuestas. Y caemos entonces en la cuenta de que nos equivocamos, y descubrimos la importancia de la verdad, experimentamos como angustiosa la duda y deseamos salir de ella, surge en nosotros la incertidumbre, a veces también el desconcierto. Y se nos hace necesario pensar, poner orden, relacionar datos, examinar experiencias pasadas, ver posibles consecuencias en caso de optar por una solución determinada.

Y luego podemos preguntar, y pedir consejo, pero al final nuestra vida debe ser fruto de nuestras decisiones personales, todo lo contrastadas que se quieran, pero la última palabra la debemos dar nosotros. Y esa última palabra debe ser pensada con la seriedad que se merece.

Necesitas reflexionar

Publicado: Martes, 23 Junio 2020 01:01

Escrito por Alfonso Aguiló

Alfonso Aguiló, en interrogantes.net.