

La acción reflexiva

Para ponderar una respuesta, para tomar una decisión, es preciso tener la mayor conciencia posible de mi circunstancia y de los factores que actúan en mi forma de pensar, de sentir y de actuar. Como diría el oráculo "conocerse a uno mismo"

«Vivir es decidir constantemente lo que vamos a ser»
Ortega y Gasset. Unas lecciones de metafísica



Una característica esencial de vivir es que consiste en estar haciendo algo. Incluso el más severo abatimiento, el aburrimiento sumo, es una actividad: la de hacer "nada".

Cotidianamente realizamos miles de acciones insignificantes pero necesarias. Nos vestimos, cuidamos la higiene personal, nos desplazamos... Otras actividades son más significativas pues tienen un componente emocional. Son aquellas que, en general, tienen que ver con la relación con otras personas: nuestra familia, nuestro jefe, nuestros amigos... Y, finalmente, hay otro tipo de actos, menos habituales pero de mayor trascendencia, que son aquellas decisiones que comprometen aspectos de nuestra vida: dejo el trabajo, me declaro a esa persona que me gusta...

Cada persona tiene su particular modo de sentir. Esa forma de sentirse a sí mismo y al mundo que lo rodea viene dada por su historia personal, sus aspiraciones y las características de

su personalidad. Si yo tengo un profundo sentimiento de inseguridad o carencia afectiva voy a tomarme la vida de manera distinta a si soy una persona con un claro propósito en la vida.

Pero, además del componente personal también hay un aspecto social. No es lo mismo haber nacido en Europa que en África. No es lo mismo vivir en este momento histórico que a principios del siglo pasado o en la edad media. El paisaje social en el que nos hemos formado influye en nuestras opiniones, gustos, creencias... Mejor dicho, ese paisaje actúa en nosotros igual que nuestros recuerdos, sensaciones y expectativas a futuro.

Así que, nuestra vida consiste en estar impelidos a hacer cosas, de mayor o menor significado, sobre la base de nuestro particular modo de ser y el contexto en que nos ha tocado vivir ¿Y para qué?

¿Cuál es el sentido de nuestras actividades? ¿Para qué hacemos lo que hacemos?

Vamos a dar una respuesta fácil: Para sentirnos bien.

[La acción reflexiva es aquélla en la que hacemos algo con la conciencia de los factores que influyen en nosotros mismos y la circunstancia que nos rodea.Haz click para twittear](#)

Hay personas que disfrutan con el sufrimiento ajeno. Hay personas a las que les gusta sufrir. Pero si hiciéramos una encuesta, la mayoría preferiría el placer al dolor y la felicidad al sufrimiento.

También hay muchas personas que creen que el sufrimiento es innato al ser humano y lo valoran como algo importante para la vida. Pero tampoco les gusta sufrir, si les preguntas.

Es un tema sobre el que se puede profundizar sobremanera pero estamos hablando de la acción reflexiva.

Para ponderar una respuesta, para tomar una decisión, es preciso tener la mayor conciencia posible de mi circunstancia y de los factores que actúan en mi forma de pensar, de sentir y de actuar. Como diría el oráculo "conocerse a uno mismo". Normalmente ocurre todo lo contrario. Nuestro comportamiento es mecánico. Motivado en muchos casos por nuestras compulsiones. La acción reflexiva es tanto más necesaria cuanto significativa es la situación que vivimos.

Si, motivados por la compulsión damos una respuesta mecánica, con toda probabilidad, nos equivocaremos y con seguridad haremos algo que no queremos o contrario a lo que sentimos. Y esto nos hace sentir mal.

Aspiramos a sentirnos bien. Y sentirnos bien es hacer lo que queremos y sentimos, es decir, ser coherentes. Por lo tanto, sería adecuado incorporar un tipo de actitud reflexiva que nos permita vivir con mayor libertad.

Como no existen pastillas de la coherencia lo único que podemos hacer es querer ser coherentes. No es fácil en un mundo tan contradictorio. Nosotros tenemos a la coherencia como un valor, como algo a lo que aspiramos.

Aspiramos a la coherencia y para ello hemos de ser conscientes de nuestra actitud mecánica. Darnos cuenta de cuándo actuamos por compulsión. El indicador es que nos sentimos mal.

En conclusión y a modo de recomendación:

La acción reflexiva es aquella en la que hacemos algo con la conciencia de los factores que influyen en nosotros mismos y la circunstancia que nos rodea.

Como no hay una varita mágica sólo podemos aspirar a ser coherentes mientras vamos ganando en conocimiento de nosotros mismos y del mundo.

Esto sólo es posible mediante la atención. No hay reflexión

sin atención.

Un ejercicio para ganar en atención de forma suave y paulatina es elaborar un pequeño diario, o una revisión al final del día, en la que anotamos los momentos en los que hemos actuado por compulsión, de manera mecánica y reflexionamos sobre el problema que nos acucia intentando comprenderlo en su última raíz.