

VALOR EDUCATIVO PARA EL ADOLESCENTE DE LOS ESPACIOS DIARIOS DE REFLEXION EN SILENCIO

Por el Dr. José Martínez-Costa
Médico Pediatra Adolescentólogo
bregma24@ono.com

A los contemplativos de cualquier condición.
A los contemplativos de cualquier idiosincrasia.
A los discretos.
A quienes buscándose a sí mismos,
se encuentran en los demás.
(Inspirado en la web: *Contemplatio*)

HOMBRE = SOMA + MENTE + ESPIRITU

El *soma* o cuerpo es “la totalidad de la materia corporal de un organismo vivo”. (Diccionario RAE).

La *mente* es el conjunto de actividades biopsicológicas superiores que pueden ser estudiadas con metodología científiconatural. (Rodríguez Delgado).

Espíritu es “el ser inmaterial dotado de razón que se estudia con metodología filosófica. Uno de sus aspectos es el alma, de la cual sería el componente racional”.

Alma es “la sustancia espiritual e inmortal, capaz de entender, querer y sentir, que informa al cuerpo humano y con él constituye la esencia del hombre”. Se estudia con metodología teológica.

Precisado lo anterior unos aceptan la idea ternaria del Hombre y otros, entre los que nos contamos, creemos que el Hombre, en su indisoluble unidad, consta de cuatro elementos, tal como acabamos de exponer. Queda así, siempre franqueable, la puerta de la esperanza en el porvenir del ser humano.

El adolescente sano, por estar inmerso en su fase normal de tormenta y empuje (*Sturm und Drang*), por su necesidad de indagar las novedades que le ofrece el mundo en el que se va paulatinamente integrando con natural curiosidad, por su vitalidad psicofísica que le induce al activismo, por no tener todavía consolidado su sistema ideológico, lo cual le predispone a actitudes románticas, cuando no un tanto romancescas, es poco proclive a la introspección reflexiva, la cual le sería útil para atalayar con seriedad su porvenir.

Por otra parte, trata de difuminar sus incertidumbres, su desazón existencial, mediante el bullicio y las conductas ruidosas, en una edad en la que, dentro de una sana alegría, le conviene procurarse espacios de silencio reflexivo.

Comentario [N1]:

El adolescente que se dispone a reflexionar, fija selectivamente su atención en su propio interior, en su mismidad y la conecta con su balbuciente y todavía nebuloso universo axiológico.

La materia de reflexión puede ser libre o sugerida, por ejemplo por vivencias recientes o lecturas adecuadas, etc. Hay preguntas que surgen espontáneas en todo hombre, por ej.: ¿quién soy?, ¿para qué estoy aquí?, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy?, todo pasa, etc. y que pueden ser objeto de reflexión seria.

Admitiendo pues que, en el adolesceste no es tarea sencilla, tampoco debe obsesionarle el aprendizaje de la reflexión; con un poco de perseverancia y de paciencia se obtiene sola. ¿Acaso es necesario aprender a reír? Nosotros somos partidarios de ponernos, decididamente, en el camino de la reflexión y caminando se aprende. Las técnicas gestuales, posturales, etc. no deben difuminar la espontaneidad de cada cual. Por lo demás la actitud de cada persona puede variar con el tiempo o con las épocas de su vida.

ALGUNAS HIPOTESIS NEUROBIOLOGICAS

- La reflexión en silencio daría lugar a una activación más intensa del hemisferio izquierdo (córtex frontal) que del derecho (trabajos de Lutz y Davidson, Universidad de Wisconsin).
- El uso preferente y habitual del cortex izquierdo, propiciaría un impacto menos duradero de las connotaciones negativas de nuestra vida, así como de las tensiones que éstas desencadenan y de la sensación de miedo. (A. Boto).
- La conquista de paz y sosiego interiores tendría relación con la acción del neurotransmisor “serotonina”.

Estas hipótesis no deben llevarnos al reduccionismo de pensar que los hallazgos neurofisiológicos lo explican todo, cuando lo real es que, en este campo y en otros, la neurociencia da poco más de sí.

CONSEJOS

Tienes + de 12 y — de 20 años = Reflexiona en silencio 5 min. al día.

Si bien no de modo absoluto, pues hay que adaptarse a las circunstancias ambientales de cada cual, es aconsejable situar el espacio de reflexión por la mañana, por ser entonces más fácil concentrarse, aunque se dan variaciones personales.

Nosotros aconsejamos a los adolescentes, como hemos reseñado, reflexionar durante cortos periodos de tiempo, pues de no ser así, sobreviene la fatiga de la introspección. Con la costumbre se adquiere el hábito de entrar enseguida en materia.

Llevemos nuestras preocupaciones del día al espacio de reflexión para tratar de encontrar soluciones y, si se nos imponen obsesivamente,

procuremos eliminarlas, ya que entonces serían un obstáculo para la reflexión serena.

El silencio exterior nos ayuda al recogimiento interior. El silencio y una iluminación discreta favorecen la concentración, evitan las distracciones. Pero, adquirido el hábito de reflexionar, podremos hacerlo incluso en condiciones no ideales. Es conocido cómo en la cima de un monte elevamos casi automáticamente nuestro pensamiento, como también nos ocurre al contemplar un amplio paisaje abierto y maravilloso. “Los ríos más profundos son siempre los más silenciosos”. (Quinto Curcio Rufo, biógrafo de Alejandro Magno).

Hay personas que neutralizan su imaginación y distracciones escribiendo, incluso, actualmente, delante de un ordenador. Es curioso que existen webs que se titulan: “Oraweb, Prier sur la web, un espace pour la prière à l'écran”.

La lectura habitual es un buen ejercicio para mejorar la capacidad de reflexión silenciosa y le proporciona materiales.

Antes de terminar el espacio de reflexión silenciosa, aconsejamos guardar una idea-fuerza a modo de quintaesencia de la misma.

BENEFICIOS PARA EL ADOLESCENTE

La reflexión en silencio propicia el conocimiento propio estimulando así la aceptación de uno mismo.

La reflexión silenciosa nos dispone a obrar el bien y a rechazar el mal, potencia la vida afectiva hacia lo que es bueno.

Nos ayuda a enfrentarnos, con sosiego, con “anchura”, a las apreturas del cotidiano vivir.

Dificulta el daño de las preocupaciones, del estrés, de la ansiedad.

Nos hace prescindir de las fantasmagorías que surgen en la vida.

Favorece la relajación psíquica sin obstaculizar la atención, sino fortaleciéndola.

Mejora el conocimiento de nuestra propia existencia (Goleman).

Mejora nuestra capacidad de adaptación.

Nos da clarividencia para situar los acontecimientos de nuestra vida en su lugar adecuado, en su magnitud real.

Desde su simplicidad, la reflexión en silencio genera tranquilidad física y sosiego mental, paciencia, luego en fin de cuentas, mejora nuestra calidad de vida.

El individuo se hace más resistente, encajará mejor, las desgracias que pueden sobrevenirle en su vida.

¡ATENCIÓN, PELIGRO! Las técnicas orientales (yoga, etc.) pueden ser métodos de gimnasia médicamente aconsejables, siempre que se circunscriban a eso, cultura física. Cuando se introducen en el mundo de la espiritualidad tienen sus inconvenientes.

Hay Biblio-Links sobre los peligros de las llamadas “técnicas orientales”. Véase por ej. Santiago Cantera Montenegro: “Riesgos de las técnicas orientales” en iespana.es.

También debemos mencionar, dada su historia personal y la competencia del autor, el libro de Joseph-Marie Verlinde “L’expérience interdite”, Editions Saint Paul, 1998. Existe traducción castellana: “La experiencia prohibida” Editorial Monte Carmelo, Burgos, 2003.