

La búsqueda de la sabiduría para un vivir pleno
R. Esteban Montilla, Ph.D.
15 de septiembre de 2020

Introducción

La sabiduría se conecta con la capacidad de analizar información de diferentes fuentes a fin de tomar decisiones que promuevan el bienestar integral de una persona, de la comunidad y del mundo. Es así que hablar de un ser humano sabio es hacer referencia a una persona que ha aprendido a convivir con sus semejantes y con la naturaleza, de una manera respetuosa, dignificante y mutualista.

La etimología de la palabra sabiduría apunta hacia *el ver* bien antes de tomar una decisión. Este observar detallado, sistemático y exhaustivo de lo que se percibe por medio de los sentidos, como lo es el ver, el oír, el palpar, el oler y el degustar, puede proveer al ser humano una información más confiable que lo lleve a tomar decisiones sabias o cónsonas con el buen vivir. El prestar atención a los detalles, el análisis minucioso y la debida consulta con otras personas, ofrece mayor garantía de que la conclusión a la que se llega sobre lo observado o experimentado concuerde más con la realidad.

La búsqueda de la sabiduría

La adquisición de la sabiduría implica un esfuerzo consciente, voluntario y diligente para compilar y analizar información, a fin de poder hacer buenas elecciones en aras del buen vivir. Este proceso de llegar a ser una persona sabia es muy activo, dinámico y progresivo. En otras palabras, la sabiduría, más que esperar a que llegue, hay que buscarla con determinación. El solo vivir no es suficiente para aumentar los niveles de sabiduría, más bien se requiere de la debida reflexión sobre lo vivido.

Los diferentes medios para incrementar la sabiduría incluyen la reflexión sobre las experiencias del día a día, la consulta con otras personas de manera directa -o el revisar sus enseñanzas-, la lectura de los libros sagrados, la serendipidad y los experimentos científicos. El conocimiento obtenido a través de estos medios puede asistir al ser humano en la toma de buenas decisiones, las cuales por lo general se traducen en un mejor vivir: “En verdad, quien me encuentra halla la vida y recibe el favor de Dios” (Proverbios 8:35). Es importante notar que, si bien es cierto que tomar decisiones sabias es algo loable, en esta vida ocurren eventos y circunstancias que están más allá del ámbito de la voluntad. Por lo tanto, se hace lo mejor que se pueda, y con esperanza se prosiguen las metas, aunque es sabio dar cabida a la incertidumbre y a los eventos aleatorios propios de esta existencia terrenal.

La sabiduría se presenta como algo apetecible, sabroso (*sapientia-sabere*) y deseable. El buscarla puede representar riesgo, a la vez que ofrece mucha satisfacción; y este paso activo de indagar, aunque en ocasiones es doloroso, no es un golpe al vacío sino que produce un crecimiento integral. El autor de uno de los libros sapienciales sugiere que la búsqueda de la sabiduría no es vana: “A los que me aman, les correspondo y los que me buscan me encuentran” (Proverbios 8:17).

En la Biblia Hebrea hay una narrativa que ilustra muy bien lo importante de buscar la sabiduría con ahínco y determinación: en Génesis 3 se relata cómo el ser humano puede pasar de la inocencia a la madurez, de la niñez a la adultez, de la ignorancia a la sabiduría. En este texto, la sabiduría se presenta como una experiencia buena, deseable y apetitosa: “La mujer vio que el fruto del árbol *era bueno para comer, y que tenía buen aspecto y era deseable para adquirir sabiduría*, así que tomó de su fruto y comió. Luego le dio a su esposo, y también él comió.” (Génesis 3:6).

El relato muestra la sabiduría como algo femenino, que llega primero a través de la mujer, quien se atreve a dar el paso hacia lo desconocido, lo novedoso y lo desafiante. La mujer, motivada por una serpiente, -en esa cultura se consideraba a ese reptil como un ser inteligente y un símbolo de transformación- decide comer del árbol de la sabiduría, llegando así a ser capaz de distinguir entre lo bueno y lo malo: “En ese momento *se les abrieron los ojos*, y tomaron conciencia de su desnudez. Por eso, para cubrirse entretejieron hojas de higuera” (Génesis 3:7). Entonces, no eran ya inocentes como niños y niñas, sino personas adultas con autonomía y discernimiento.

Esta narrativa sagrada ilustra cómo los seres humanos pasan de la niñez a la adultez, o de la inocencia a la madurez. Al abrírsele los ojos (ver mejor-sabiduría) el ser humano entonces podía salir del cuidado paternal-maternal (jardín del edén), y así valerse por sí mismo. La sabiduría que lograron al comer (buscar) del árbol del conocimiento permitió que reflejaran mejor el carácter de Dios. “Y dijo: El ser humano ha llegado a ser como uno de nosotros, pues tiene conocimiento del bien y del mal” (Génesis 3:22).

Al alcanzar ese grado de madurez estaban entonces ahora equipados para tomar decisiones con respecto a la sexualidad, la vida familiar, el trabajo y demás quehaceres existenciales. Sin embargo, ese proceso de irse de la casa paternal-maternal no es fácil para los hijos, las hijas ni tampoco para los progenitores o cuidadores. Es así como el cuidador se asegura de los últimos detalles, de que estén lo mejor equipados para enfrentar los desafíos de las inclemencias del tiempo y las tribulaciones propias de este mundo: “Dios hizo ropa de pieles para el hombre y la mujer, y los vistió” (Génesis 3:21). El hogar paternal-maternal en ocasiones puede ser tan cómodo, tan hospitalario y seguro, que para salir de allí prácticamente se tienen que usar estrategias drásticas: “Entonces Dios expulsó al ser humano del jardín del Edén, para que trabajara la tierra de la cual

había sido hecho” (Génesis 3:23). De ahora en adelante tendrían que trabajar para suplir sus necesidades básicas, recreacionales, sociales y aspiracionales.

De esta manera, se entiende que el no salirse de la casa paternal-maternal puede atrofiar el desarrollo humano en tanto se compromete la creatividad, la libertad y la capacidad productiva. Esto puede captarse mejor si se mira, por ejemplo, la realidad del embarazo de la mujer, proceso en el cual, después de las cuarenta semanas, el bebé necesita salir del vientre de su madre para seguir desarrollándose y expandiéndose. El quedarse en el “jardín del edén” puede comprometer la evolución natural de los hijos e hijas, así como también la de los progenitores o cuidadores; ambos se estancan y se privan de la oportunidad del despliegue de sus potenciales. El jardín del edén representa para un ser humano el estancamiento, la comodidad, la falta de desafío, lo rutinario y la privación de la libertad. Por supuesto, hay ocasiones cuando por razones de salud y capacidad los hijos o las hijas no puedan salir del hogar paternal-maternal.

Ahora bien, uno de los desafíos más difíciles que los seres humanos puedan enfrentar es la mortalidad. En el ciclo vital, el pasar de la inocencia a la madurez implica entender que la muerte es parte natural de los seres vivos: todo lo que vive ha de morir. Así es que mueren las plantas, mueren los animales y mueren los seres humanos. Entonces, el aceptar que en cuestión de décadas uno morirá, es también una muestra de sabiduría. Se vive de manera más plena, más compasiva, más justa y más humilde teniendo en mente que la muerte llegará y no faltará: “Porque polvo eres, y al polvo volverás” (Génesis 3:19).

La sabiduría celestial

En la literatura cristiana hay un tratado de sabiduría que trasciende los tiempos, y que presenta de manera clara la enseñanza de Jesús de Nazaret acerca de este tema y del buen vivir. La Carta de

Santiago señala de manera sucinta cómo se puede vivir con dignidad, excelencia y plenitud. Este escritor inspirado señala que una persona sabia procura la paz, vive con dignidad, actúa de manera compasiva, es disciplinada, bondadosa, proba, justa y altruista: “Si entre ustedes hay alguno sabio y entendido, que lo demuestre con su buena conducta, con la humildad que su sabiduría le da. Pero si ustedes dejan que la envidia les amargue el corazón, y hacen las cosas por rivalidad, entonces no tienen de qué enorgullecerse y están faltando a la verdad. Porque esta sabiduría no es la que viene de Dios, sino que es sabiduría de este mundo, puramente humana y diabólica. Donde hay envidias y rivalidades, hay también desorden y toda clase de maldad; *pero los que tienen la sabiduría que viene de Dios, llevan ante todo una vida pura; y además son pacíficos, bondadosos y dóciles. Son también compasivos, imparciales y sinceros, y hacen el bien*” (Santiago 3:13-17).

Esta sabiduría de lo alto está disponible para todo individuo que quiera vivir como Dios manda. Santiago, siguiendo la tradición judaica, considera a Dios como la fuente de sabiduría y quien está dispuesto a darla a la persona que la solicite: “Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídasela a Dios, y él se la dará; pues Dios da a todos sin limitación y sin hacer reproche alguno” (Santiago 1:5). De allí que el ser humano humilde, y que está abierto al aprendizaje, hace lo que hizo el gran Salomón, quien se acerca a Dios y le pide: “Dame, pues, un corazón atento para gobernar a tu pueblo, y discernimiento para distinguir entre el bien y el mal” (1 Reyes 3:9, 12). El texto dice que Dios respondió esa petición de manera positiva al conceder a Salomón sabiduría e inteligencia.

Elementos de la sabiduría

La sabiduría en esencia hace referencia a una manera de ser en el mundo donde se intenta vivir en relación armónica con las demás personas y la naturaleza. Este saber cómo convivir es posible al actuar guiado por los principios de justicia, amor y humildad. Un existir sabio en este sentido implica el entender que el crecimiento humano es un trabajo de toda la vida en tanto la sabiduría es insondable. Bien decía el Apóstol Pablo, uno de los fundadores del Cristianismo, que conviene evitar creer que uno haya llegado al saber pleno. “Vivan en armonía los unos con los otros. No sean arrogantes, sino háganse solidarios con los humildes. No crean que lo saben todo” (Romanos 12: 16). El camino hacia la sabiduría existencial tiene que ver con el bien saber, el bien pensar, el bien sentir, el bien actuar y el aspirar bien.

1.- El bien saber

Es mejor saber pocas cosas, pero buenas y necesarias, que muchas inútiles y mediocres.
Leo Tolstoy, 1904.

Una persona sabia tiene un amplio conocimiento de los saberes centrales de la existencia humana como lo son la historia, la geografía, la matemática, la antropología, la biología, la astronomía, la salud, la teología y las ciencias sociales. El proceso de construcción o generación de este conocimiento se conoce como la epistemología. Este saber puede tomar lugar por medio de estrategias formales como el atender a las instituciones educativas presentes en una comunidad, o a través de la vía informal, tal como las enseñanzas provenientes de los miembros de la familia y el conocimiento autodidacta.

Así entonces, un conocimiento amplio acerca de la vida, del universo y de las relaciones humanas, puede proveer a las personas una mejor plataforma para la toma de buenas decisiones que lleven a un vivir pleno. Sin embargo, es importante tener en mente que en todo saber existe la posibilidad

de incurrir en error, ya sea éste aleatorio o sistemático. De allí que la humildad mostrada en la consulta o la mejor indagación asiste a la persona en el proceso de minimizar el margen de error: “La sabiduría comienza por honrar a Dios; conocer al Santísimo es tener inteligencia” (Proverbios 1:7; 9:10). Una persona sabia consulta entonces primeramente a Dios como fuente de sabiduría: “Con Dios está la sabiduría y el poder; suyos son el consejo y el entendimiento” (Job 12:13, NVI). De ahí que una persona sabia considera la experticia de los profesionales dentro del campo donde se tiene que tomar la decisión. Una persona sabia también consulta a los miembros más allegados de la familia y a sus amistades cercanas en su proceso de toma de decisiones: “Sin dirección, la nación fracasa; el éxito depende de los muchos consejeros” (Proverbios 11:14, NVI).

La búsqueda de conocimiento es un proyecto de toda la vida; el potencial humano para aprender, desarrollarse y expandirse es prácticamente insondable. Se puede crecer en entendimiento desde el mismo comienzo de la existencia, hasta el mismo final cuando llegue la muerte; a través del ciclo vital el ser humano puede continuar aprendiendo de los diferentes saberes a fin de vivir mejor. Se puede seguir el ejemplo de Jesús de Nazaret, quien desde su niñez se mantuvo abierto al conocimiento de acá y de allá: “El niño crecía y se fortalecía; progresaba en sabiduría, y la gracia de Dios lo acompañaba” (Lucas 2:40, NVI).

Por otra parte, la fe y el entendimiento han de ir juntos, dado que resulta muy peligroso abordar el tema religioso desprendido de la ciencia. Una fe desconectada de la ciencia puede abrir las puertas hacia el mundo del oscurantismo; ello implica atraso cultural, fanatismo religioso, estancamiento tecnológico y el retorno al totalitarismo. Por otro lado, una ciencia apartada de la fe puede dar paso a una avaricia desenfrenada, a la arrogancia existencial y al despotismo prepotente. La fe que busca entender representa un escudo contra la ignorancia y la presunción: “Y por esto deben esforzarse en añadir a su fe la buena conducta; a la buena conducta, el entendimiento; al entendimiento, el

dominio propio; al dominio propio, la paciencia; a la paciencia, la devoción; a la devoción, el afecto fraternal; y al afecto fraternal, el amor” (2 Pedro 1:5-7, DHH).

2.- El bien pensar

*El sabio no dice todo lo que piensa, pero siempre piensa todo lo que dice.
Aristóteles (384 AC-322 AC)*

El ser humano goza de una capacidad cognitiva impresionante dado que puede procesar información captada por los sentidos (oído, vista, olfato, tacto y gusto), analizarla, usarla y guardarla para su bienestar y el de la comunidad. El pensar bien implica centrarse en el bienestar integral de uno y de la comunidad: “Piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza” (Filipenses 4:8, DHH).

Esta capacidad cognitiva, como lo es el pensar, el formular una idea, el construir creencias y desarrollar actitudes, distingue a los seres humanos del resto de las criaturas. El pensar, conocido también con metáforas tales como la mente o la razón, toma lugar gracias a impulsos eléctricos del sistema nervioso y a descargas bioquímicas u hormonales del sistema endocrino. Es así como el pensar, siendo un fenómeno biológico, puede ser afectado directamente por la ingesta de alimentos como ocurre en el caso del alcohol, de los estimulantes o de los opioides. Entonces, el pensar es primariamente un proceso de orden biológico, pero al mismo tiempo es afectado por las experiencias culturales y aprendizajes adquiridos.

Este proceso de pensar funciona como un estímulo para llevar a cabo una acción. Por ejemplo, si una persona con todas sus capacidades cognitivas intactas y con madurez intelectual observa a un tigre que esta a punto de atacarle, entonces se disparan descargas eléctricas que toman lugar en el cerebro para analizar si lo mejor es correr, esconderse, enfrentar al animal, subirse a un árbol o

simplemente el quedarse quieto. La respuesta o acción va a depender de los factores biológicos y de los aprendizajes obtenidos a través de las experiencias.

El pensar es parte de la esencia del ser humano, pero la manera como se analiza la información tiene mucho que ver con los aprendizajes alcanzados y el contexto cultural. En este sentido, el pensar puede ser dirigido o guiado, a fin de alinearlo con las expectativas de la sociedad en la cual se vive. Por ejemplo, una cognición que refleje pensamientos, ideas, creencias y paradigmas de superioridad, se ve como una manera de pensar irracional, dado que este tipo de perspectiva puede conducir hacia acciones de exclusión, de injusticia y de crueldad. Por otro lado, un proceso cognitivo que respete los derechos humanos, que considere la dignidad de las demás personas y que se apegue a lo establecido por las leyes y ética de la comunidad, se considera racional o apropiado.

La madurez del pensamiento tiene que ver con la capacidad de analizar un evento o experiencia desde diferentes ángulos o perspectivas (pensamiento operacional formal), considerar diversas opciones (flexibilidad cognitiva), identificar la existencia de puntos de vista en conflictos (dialéctica), integrar posturas opuestas (dialéctica), anticipar posibles resultados, tomar en cuenta el contexto y visualizar resoluciones para los desafíos que presenta la vida. Esta madurez cognitiva puede incrementar y afinarse al exponernos o relacionarnos con lecturas o personas con un nivel de pensamiento crítico elevado, lo cual motiva a usar más la imaginación. Una persona sabia piensa bien cuando analiza con rigor, creatividad y apertura. Este pensar, al ser guiado por los principios del buen vivir como lo son el amor, la justicia, la humildad y la paz, puede desembocar en conductas sociales positivas que apunten hacia una convivencia armónica.

La reflexión consultada como un medio de desarrollo del buen pensar puede asistir al ser humano en la toma de buenas decisiones. Sin embargo, es importante evaluar el nivel de relación que se tenga con esa persona, su grado de pensamiento crítico y su personalidad. Es por lo que en ocasiones conviene consultar a un profesional de la consejería o psicoterapia a fin de ampliar el panorama respecto a la situación o fenómeno que se enfrenta. Hay un cuento relatado por Jorge Vazquez (2007) sobre dos ranas en un foso que ilustra la importancia de valorar de donde viene el consejo. Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo y viendo lo profundo que era el pozo dijeron a las dos ranas que, para efectos prácticos, se debían dar por muertas. Las dos ranas no hicieron caso a las sugerencias de sus amigas y siguieron tratando con todas sus fuerzas de saltar fuera del hoyo. Las otras ranas seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles. Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió. Ella se desplomó y murió. La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible. Una vez más, las ranas que estaban arriba le decía que dejara de sufrir y simplemente se dispusiera a morir. Pero la rana saltó cada vez con más fuerza hasta que finalmente salió del hoyo. Al salir las otras le preguntaron: - ¿No escuchaste lo que te decíamos? La rana les explicó que ella era sorda. Así que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más para salir de hoyo.

Un método muy eficaz para desarrollar la madurez del pensamiento es el uso de las metáforas, figuras literarias desde donde se hace necesario descifrar el mensaje central por medio de la comparación entre algo conocido o concreto y una realidad intangible o abstracta. Este tipo de analogía requiere del uso de la lógica para notar las diferentes conexiones posibles entre los dos elementos que se están comparando; es decir, partiendo de lo familiar es posible aprender nuevos conceptos. Además, las metáforas apuntan a imaginar los diferentes niveles de información que se

encuentran en la narrativa; por ejemplo, en la Biblia Hebrea se encuentran muchas narrativas donde se hace uso de algo concreto como lo es una roca para hacer referencia al cuidado ofrecido por Dios, o cuando se compara el comer del árbol del conocimiento para hacer referencia a la capacidad de una persona adulta para discernir entre el bien y el mal.

Las parábolas son otro recurso literario muy útil para el desarrollo del pensamiento crítico o de la madurez cognitiva, dado que ante éstas la persona necesita, primero, identificar los mensajes encubiertos, para luego identificarse con los diferentes protagonistas del cuento. La diversidad de mensajes solapados en el relato hace necesario el uso de un análisis diligente, creativo e interactivo, para poder captar los saberes ofrecidos por la parábola. Este tipo de ejercicio intelectual reta al cerebro a invertir energía para encontrar los diferentes significados, las posibles aplicaciones a la vida personal, y la oportunidad de explorar nuevas acciones. Entonces, las parábolas invitan a las personas a moverse de lo concreto a lo abstracto, de lo sencillo a lo complejo y de lo imaginado a la acción. Jesús de Nazaret usó las parábolas como una manera de animar a las personas que le seguían a que se esforzaran en el pensar, y que incrementaran sus niveles de análisis, a fin de que pudieran liberarse de las prisiones de la ignorancia y del dominio de los grupos de poder de la sociedad: “Entonces, acercándose los discípulos, le dijeron: ¿Por qué les hablas por parábolas? Él respondiendo, les dijo: Porque a vosotros os es dado saber los misterios del reino de los cielos; más a ellos no les es dado... Todo esto habló Jesús por parábolas a la gente, y sin parábolas no les hablaba” (Mateo 13:9-11, 34, RV-60).

Una persona que piensa bien está abierta a mirar más allá de lo obvio; es una persona que tiene curiosidad por el significado detrás de una figura literaria, visualiza las diferentes posibilidades, está presta a desafiar ideas abrazadas para incorporar nuevos conocimientos, y es capaz de moverse de lo binario a la multiplicidad: “Jesús les dijo: ¿Habéis entendido todas estas cosas? Ellos

respondieron: Sí. Entonces Él les dijo: Por eso toda persona educada en el reino de los cielos es como el dueño de una casa, que de lo que tiene guardado saca tesoros nuevos y viejos.” (Mateo 5:51-52). En este pensamiento no binario es posible celebrar algo nuevo sin denigrar lo viejo. Desde esa manera de pensar se puede aplaudir una cultura sin desmejorar a la otra, se puede elogiar una postura intelectual sin demonizar a la otra; y se puede hacer justicia sin violentar el amor o los derechos de una persona.: “Esto era necesario sin dejar de hacer lo otro” (Mateo 23:23; Lucas 11:42).

3. El bien sentir

Parece que la acción va seguida de la emoción, pero en realidad la acción y el sentimiento van juntos; y al regular la acción, la cual está bajo control de la voluntad, podemos regular directamente la emoción.
William James (1890)

La dimensión afectiva del ser humano, compuesta por las emociones y los sentimientos, constituye una de las herramientas biológicas que le permiten sobrevivir y florecer. Al hablar de sentimientos se hace referencia a la intensidad de una emoción. Por ejemplo, si la emoción es la ira entonces la intensidad de esta puede ir desde la molestia (sentimiento) hasta el enfurecimiento (sentimiento). El ser humano goza de la capacidad de experimentar emociones, las cuales sirven como incentivos para llevar a cabo una determinada acción. Estas fuerzas biológicas, conocidas como emociones, son el resultado de descargas hormonales y de neurotransmisores, que toman lugar para motivar a la persona en la toma de decisiones.

Es así como al experimentar una emoción primaria como el miedo, el individuo puede correr más rápido y mirar con mayor precisión; si la emoción es la ira, entonces la persona tendría más fuerza y potencia para enfrentar la injusticia que observó o percibió. Otra emoción, la tristeza, puede incitar a la introspección y al acto empático; si lo que se experimenta es el gozo, la acción que ésta

genera pudiera estar orientada hacia lo que es agradable y placentero. Por su parte, la culpa, como emoción secundaria, sirve como estímulo para realizar cambios conductuales que lleven a una mejor convivencia. Es por ello que conviene evitar posturas intelectuales, o actitudes que vean las emociones como algo malévolo o peligroso, dado que éstas más bien sirven como una preparación o anteludio para el comportamiento.

La idea de que no es sabio confiar o expresar las emociones representa un punto de vista marcado por un aprendizaje cultural que promueve la supremacía del varón sobre la mujer. En épocas anteriores el pensamiento binario era muy prevalente, y las personas en el poder postulaban que pensar era superior a sentir; en ese marco de ideas se miraba a las emociones con sospecha. La situación se tornó más difícil cuando el razonar se conectaba con el varón y el sentir se alineaba con la mujer. Lo que siguió a esa manera de pensar fue la exclusión de la mujer de la participación activa en los asuntos centrales y de liderazgo de la sociedad. Actualmente es común todavía escuchar que los varones razonan y las hembras sienten, cuando la total realidad es que los hombres y las mujeres tienen la misma capacidad de pensar y de sentir. Estos dos factores biológicos equipan al ser humano para el buen actuar. La expresión de las emociones, por otro lado, tiene mucho que ver con el contexto cultural y los aprendizajes adquiridos.

Una persona sabia aprende a identificar las emociones y los sentimientos para poder regularlos en función del contexto en que se encuentre, y este manejo de las emociones constituye una habilidad que puede desarrollarse a través del curso de la vida. Al igual que con los pensamientos, los seres humanos son capaces de evaluar y regular esta dimensión afectiva a fin de tomar cursos de acción cónsonos con el buen vivir.

El cerebro, al recibir el estímulo que se origina por la experiencia recogida a través de uno o más de los órganos de los sentidos, coordina la liberación de las sustancias bioquímicas en el organismo, produciendo así lo que se denomina emoción. La cantidad liberada de estas sustancias tiene mucho que ver con la *intensidad de la emoción (sentimientos)*. La magnitud de la emoción depende en gran manera del estímulo, interno o externo, que inicialmente la genera. Por ejemplo, si una persona observa que un adulto está maltratando a un niño, entonces la intensidad de la ira en el observador puede ir de la molestia al enfurecimiento. La razón principal que determina el mostrar esa intensidad es la de llevar a cabo una acción -como en este caso el alzar la voz-, o explorar otras maneras de detener el maltrato. Si, por otro lado, el estímulo dado es que alguien por accidente derrama un jugo de naranja en tu camisa, la acción adaptativa pudiera ser una mirada con disgusto o reproche.

Una vez que la emoción se identifica se hace más fácil la regulación de la duración e intensidad de ésta, a fin de actuar de manera adaptativa o apropiada al contexto sociocultural. Este proceso muestra la importancia de mirar al ser humano como una entidad indivisible, donde el sentir y el pensar están tan concatenados que ocurren prácticamente al mismo tiempo, porque la intención de su aparición es la coordinación de una acción.

La modulación de las emociones se puede afinar con la práctica al hacer un esfuerzo para identificarlas, reconocer su intensidad (sentimiento), determinar el posible estímulo (externo o interno), tomar en cuenta la historia personal con las emociones, así como la personalidad, para luego discernir cuál sería la mejor acción a llevar a cabo. Este último proceso de reflexión por lo general da mejores resultados en consulta con otras personas. En ocasiones cuando las condiciones biológicas en el organismo humano no están dadas para el manejo apropiado de las emociones, conviene el uso de medicamentos para así poder estabilizar el metabolismo y lograr el equilibrio.

Entonces, una persona con madurez emocional evita negar la experiencia de estas emociones y, por el contrario, se propone con esfuerzo hacer un uso sabio de las mismas con el fin de elegir o seleccionar conductas adaptativas y prosociales a exhibir.

Una persona sabia parte de la certidumbre de que es posible lograr la regulación de las emociones y de esta manera actuar de forma prosocial con su contexto. Jesús de Nazaret mostró lo positivo y beneficioso de las emociones al reconocerlas y expresarlas, como la tristeza (emoción) en sus diferentes niveles (sentimientos): “Jesús invitó a Pedro, a Santiago y a Juan para que lo acompañaran. Luego empezó a sentirse muy triste y angustiado, y les dijo: Estoy muy triste. Es tanto la angustia que siento que me voy a morir. Quédense aquí conmigo y no se duerman” (Mateo 26:37-38). Él también sugirió que era posible tener felicidad aún cuando uno estuviera triste.: “Felices los que están tristes, porque Dios mismo los consolará (Mateo 5:4, BLP). El Apóstol Pablo recomienda el reconocer las emociones en las demás personas para así, en solidaridad, compartir con ellas: “Alégrense con los que están alegres y lloren con los que lloran” (Romanos 12:15, DHH). El sabio autor del Qohélet sugiere que “la tristeza enmienda el corazón” (Eclesiastés 7:3).

4. El bien actuar

*Las consecuencias de un acto afectan a la probabilidad de que se produzca de nuevo.
Burrhus Frederic Skinner (1904-1990)*

Los seres humanos cuentan con las herramientas biológicas, psicológicas y sociales para actuar de manera adaptativa dentro de su contexto sociocultural. El buen razonamiento, aunado al uso sabio de las emociones, equipa al ser humano para la adopción de comportamientos prosociales que le permitan vivir de manera armónica en la sociedad. Esta capacidad innata de llevar a cabo conductas

adaptativas, así como también el optar por comportamientos antisociales, aseguran al ser humano su sobrevivencia, su despliegue de potenciales, y un existir más pleno en la comunidad.

La conducta humana, influida primariamente por las fuerzas biológicas y los condicionamientos culturales, puede guiarse por principios como el amor, la justicia y la humildad, a fin de lograr una convivencia pacífica, significativa y dignificante. El debido análisis, la reflexión y la modulación de las emociones asisten al ser humano en la elección de conductas que vayan en pro de su desarrollo integral y del bienestar de la comunidad. En algunas personas la elección de conductas prosociales y adaptativas se puede lograr con la asistencia de medicamentos y la psicoterapia.

Conducta o comportamiento son palabras que se usan de manera intercambiable para hacer referencia a las acciones que se llevan a cabo para lograr un objetivo personal o grupal. Las conductas que alteran el bienestar personal y de la comunidad incluyen las compulsivas, las antisociales, las criminales, las autodestructivas y las auto derrotistas. Estas conductas se pueden modificar por medio de nuevos aprendizajes, o extinguir del todo a través de intervenciones integrales que consideren la biología, la personalidad, la dimensión cognitiva, la dimensión afectiva y el contexto sociocultural.

Un patrón de conducta, (antes se usaba más la palabra hábito) o comportamientos que se llevan a cabo de manera rutinaria y con frecuencia, es más difícil de modificar o extinguir; sin embargo, esto puede lograrse haciendo uso de intervenciones integrales. Una persona sabia está consciente de los patrones de conducta, así como presta a orientar sus acciones en la dirección de lo adaptativo, lo prosocial y lo transformacional. Esto resulta posible sin dejar de prestar atención a las conductas aisladas que tengan un viso antisocial, criminal o depredador; en cualquiera de los casos es importante considerar el contexto en el cual ocurre la acción o conducta. Por ejemplo, el

uso de la agresión y la violencia pueden ser no adaptativos cuando se usan en un contexto que no amerita estos comportamientos; pero si un enemigo o depredador ataca, estas conductas agresivas y violentas pueden ser las más apropiadas. Con personas que son aliadas, la comunicación y el estilo de manejo de conflicto a utilizar serían el dialogo y la persuasión.

Ahora bien, las Escrituras Sagradas sugieren un lineamiento conductual comprometido con la excelencia; esto implica que además de seguir los reglamentos obligatorios, o leyes del Estado, las personas han de esforzarse por conducirse de manera ejemplar al seguir un marco ético aspiracional. La invitación que hacen estos escritos es a ir más allá de lo requerido, y más allá de lo mínimo, a fin de vivir como Dios manda: “Por lo tanto, como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia, de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro” (Colosenses 3:12-13, NVI). El texto sagrado menciona también que el estar cercano a la fuente de todo bien es una fuerza motivadora para la reproducción de conductas dignificantes: “El fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio” (Gálatas 5:22, NVI).

Otro texto paulino señala que la lectura de la Biblia, y el seguir sus enseñanzas, pueden asistir al ser humano en el desarrollo de conductas prosociales: “Toda la Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para reprender, para corregir y para instruir en la justicia, a fin de que el creyente esté perfectamente equipado para hacer toda clase de bien” (2 Timoteo 3:16, BLP).

Así entonces, una persona sabia actúa con prudencia y cautela al hablar, al comportarse y al relacionarse; hace un uso sabio del silencio al escuchar y analizar la experiencia o situación antes de proceder. Una persona sabia evita tanto como sea posible el apresurarse en las conclusiones y

en la toma de decisiones; se detiene a considerar las pautas legales de la sociedad, analiza el impacto de la decisión, toma en cuenta el beneficio que implicaría esa acción, sopesa los principios de justicia y de la bondad, así como también examina las ramificaciones socioculturales.

5.- El aspirar bien (trascender)

El ayuno que a mí me agrada consiste en esto: en que rompas las cadenas de la injusticia y desates los nudos que aprietan el yugo; en que dejes libres a los oprimidos y acabes, en fin, con toda tiranía; en que compartas tu pan con el hambriento y recibas en tu casa al pobre sin techo; en que vistas al que no tiene ropa y no dejes de socorrer a tus semejantes. Entonces brillará tu luz como el amanecer y tus heridas sanarán muy pronto. Tu rectitud irá delante de ti y mi gloria te seguirá.

Isaías 58:6-8 NVI.

El ser humano es en esencia un soñador, en tanto puede proyectarse hacia el futuro, es capaz de visualizar un mundo para sí que todavía no existe, y cree que es posible lograr el mundo que se imagina. Esta capacidad teleológica o de plantearse metas a largo (visión), mediano (misión) y corto plazo (objetivos), habla de la orientación al mañana que caracteriza a la humanidad. El aspirar bien tiene que ver con la formulación de metas o propósitos existenciales que sean realistas y alcanzables, y que se correspondan con el marco de las pautas legales del contexto sociocultural y de los compromisos éticos del grupo al cual se pertenece. Un proyecto de vida de este calibre toma en cuenta tanto el bienestar individual como el del grupo y de la sociedad.

Un aspirar bien en un individuo, entonces, incluye la búsqueda de su desarrollo integral, la satisfacción de sus necesidades personales y el logro de la autorrealización, al mismo tiempo que considera el progreso de las personas que le rodean. Este trascender o mirar más allá de las necesidades y expectativas personales es muy común en los seres humanos, pero puede aumentar con la práctica de la generosidad; esta disposición a tomar en cuenta la realidad y necesidad de las demás personas se conoce también como espiritualidad. El autor cristiano Leo Tolstoy (1828-

1910) resumió la transcendencia así: “El amor hacia los demás proporciona una auténtica sensación de bienestar, y te une con los demás y con Dios. Un hombre sabio no ama porque desea obtener satisfacción de ello, sino porque encuentra dicha satisfacción en el mismo amor” (Tolstoy, 1904, 2017).

Los escritos sagrados muestran claramente que una persona que aspira y trasciende se preocupa por el bienestar de las personas: “Ninguno busque únicamente su propio bien, sino también el bien de los otros” (Filipenses 2:4, DHH). Santiago, uno de los líderes más respetados en la iglesia cristiana inicial, propuso que la espiritualidad se pone en práctica al asistir a las personas más desvalidas y necesitadas de la comunidad: “La religión pura y sin mancha delante de Dios el Padre es ésta: ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y no mancharse con la maldad del mundo” (Santiago 1:27, DHH).

Una persona que aspira bien vive el presente a plenitud, inspirado por el ayer y motivado por el mañana. Entonces, la elaboración de un proyecto de vida o de metas existenciales ha de considerar los principios guadores de todo bien, como lo son el amor y la justicia. Además, este plan es más provechoso cuando se hace en consulta con Dios, con los escritos sagrados, con las personas allegadas, con líderes religiosos de confianza y con profesionales de la salud mental. Las metas a largo, mediano y corto plazo, han de incluir aspectos de cuidado personal, desarrollo profesional, bienestar sociofamiliar, proyección económica, fortalecimiento espiritual, el compromiso ético y el bienestar integral, tanto del individuo como los de su grupo.

Una persona que aspira se organiza de tal manera que conoce bien sus recursos como persona, su realidad financiera, su red de personas de aliadas y la realidad del contexto sociocultural en el cual existe y se mueve; además de soñar, planifica bien, para así implementar con mayores

posibilidades de éxito sus metas existenciales. Esto no significa que se ignore a las incertidumbres y sorpresas de la vida, sino que se considera importante disminuir los imprevistos que puedan afectar la consecución de los objetivos. En las palabras de Jesús de Nazaret, una persona que aspira bien planifica con eficiencia, sostenibilidad y eficacia: “Supongamos que alguno de ustedes quiere construir una torre. ¿Acaso no se sienta primero a calcular el costo, para ver si tiene suficiente dinero para terminarla? Si echa los cimientos y no puede terminarla, todos los que la vean comenzarán a burlarse de él, y dirán: “Este hombre ya no pudo terminar lo que comenzó a construir” (Mateo 14:28, NVI).

Conclusión

*El sabio puede cambiar de opinión.
Immanuel Kant (1724—1804)*

La sabiduría tiene que ver con el *saber cómo vivir* de una manera plena, digna y significativa; tal vida es posible para las personas que saben bien, que piensan bien, que sienten bien, que actúan bien y que aspiran bien. Es decir, esto es posible para las personas que buscan, añoran y valoran la sabiduría. Este anhelo de sabiduría no puede entenderse aislado de la humildad, en tanto ésta es infinita. “La verdadera sabiduría no reside en saberlo todo, sino en saber qué cosas hay que saber en la vida, cuáles son menos necesarias y cuáles son completamente innecesarias” (Tosltoy, 1904).

Existe una serie de fabulas que se le atribuyen a un autor griego llamado Esopo (620–564, a.C.) en las cuales se encuentran perlas de sabiduría que estimulan un vivir digno. Una de estas fabulas nos hace ver que para adquirir sabiduría hay que estar consciente de su valor y de lo importante que significa contar con ella para así decidir bien y orientarse hacia un mejor vivir. El cuento reza así: “*érase una vez una gallina que al revolver con sus patas un basural, encontró una piedra*

preciosa. Ella se sorprendió en verla en aquel lugar inmundo; le dijo: ¿Cómo tú, la más codiciada de las riquezas, estás así de humillada en este estiércol? Otra suerte habría sido la tuya si la mano de un joyero te hubiera encontrado en este sitio, sin duda indigno de ti. El joyero con su arte hubiera dado mayor esplendor a tu brillo; en cambio yo, incapaz de hacerlo, no puedo remediar tu triste suerte. Te dejo donde estás, porque de nada me sirves”.

Jesús de Nazaret también señaló que la sabiduría está disponible para las personas que la deseen, la busquen y la aprecien: “No den lo sagrado a los perros, no sea que se vuelvan contra ustedes y los despedacen; ni echen sus perlas a los cerdos, no sea que las pisoteen” (Mateo 7:6, NVI). Es por esto que una persona sabia se acerca a Dios como fuente de toda sabiduría, consulta a las personas de buena voluntad y, con perseverancia, añade a la fe entendimiento: “Y ahora, hijos míos, escúchenme: dichosos los que van por mis caminos. Atiendan a la instrucción; no rechacen la sabiduría.” (Proverbios 8:32-33).

*El mayor enemigo del conocimiento no es la ignorancia, sino la ilusión del conocimiento
Daniel Boorstin (1984)*

Referencias

Daniel Boorstin (1984). *The Discoverers. A History of Man's Search to Know His World and Himself*. New York, NY: Random House.

Jorge Armando Vasquez (2007). *De la metáfora a la metamorfosis. Cuando una historia puede cambiar mi vida*. Bogota, Colombia: Sociedad de San Pablo.

Leo Tolstoy (1904, 2017). *Calendario de la Sabiduría*. Scotts Valley, CA: CreateSpace Independent Publishing Platform.

William James (1890). *The Principles of Psychology*. New York, NY: Henry Holt and Company.