

ESTAS SON LAS 6 CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN A UNA PERSONA SABIA
SEGÚN LA NEUROCIENCIA



CIENCIA

CIENTÍFICOS HAN ENCONTRADO QUE NO TODO DECLINA CON LA EDAD;
CIERTAS CUALIDADES DE AUTORREGULACIÓN, DECISIÓN Y CAPACIDAD DE
RAZONAR EN LA INCERTIDUMBRE SON FRUTOS DE LA EXPERIENCIA Y LA
EDAD

En los últimos años algunos neurocientíficos y psicólogos han intentado refinar los criterios del estudio de la inteligencia y han buscado entender cosas como qué es la sabiduría. El trabajo pionero en este campo es el Wisdom Project establecido en Berlín en los 80 por Paul Baltes y Ursula Staudinger, el cual definió a la sabiduría como "la capacidad de desarrollar una intuición profunda y un juicio correcto sobre la esencia de la condición humana y las formas y medios para planear, administrar y entender una buena vida". Una sabiduría que "es la finalidad ideal del desarrollo humano".

Desde siempre la sabiduría ha estado relacionada en la mente humana con la edad y con la experiencia, y estudios recientes parecen avalar esto. Según Igor Grossmann, de la Universidad de Waterloo en Ontario, existen aspectos cognitivos que no necesariamente declinan con el tiempo. Sabemos que con la edad la habilidad para realizar operaciones mentales y la capacidad de sostener memoria episódica disminuye, así como algunas funciones ejecutivas, debido a un desgaste en el lóbulo temporal medio. Sin embargo, "muchos de estos procesos son flexibles y pueden entrenarse"; Grossman explica que "muchas prácticas meditativas... en las que te desapegas de tu ser inmediato, y te conviertes en observador" pueden ayudar a mantener ciertas funciones cerebrales. El investigador añade que en el caso de la sabiduría muchas de las habilidades que se le asocian tiene que ver con el desarrollo de una perspectiva y de un sentido del ser, como por ejemplo el desapego y el desarrollo de un sentido de interdependencia, por lo que no están solamente sujetas al declive de la edad sino que son el resultado de la experiencia dirigida. Una persona puede nacer con inteligencia pero la sabiduría necesariamente debe obtenerse, es la marca del cultivo de esa inteligencia, de la aplicación moral y del entendimiento.

Dilip Jeste, director del Stein Institute de la Universidad de California, realizó un interesante estudio en el que entrevistó a pacientes de la tercera edad para formarse una noción de la sabiduría según la especificidad cultural. A la par analizó con un software el Bhagavad Gita, uno de los textos más importantes de la filosofía hinduista considerado un referente de la sabiduría intemporal. Jeste determinó que la noción de sabiduría entre los pacientes y este texto tenía grandes similitudes. A partir de esto, su equipo generó una definición de los seis componentes transculturales de la sabiduría:

1. Tener un conocimiento pragmático de la vida
2. Regular emociones
3. Un comportamiento prosocial que conlleve compasión, altruismo y empatía
4. Saber las propias virtudes y debilidades
5. Capacidad de tomar decisiones
6. Aceptar la incertidumbre

El sitio Nautilus ha compilado una serie de estudios en torno a la sabiduría, de los cuales se pueden tomar ciertas conclusiones. Es interesante notar que la sabiduría tiene un componente moral y está ligada a ser una buena persona, tanto por el análisis cultural como neurofisiológico ("ser una buena persona" definido como la capacidad de sentir empatía y de asumir responsabilidades).

Se desprende de aquí también la noción de que debemos reconsiderar nuestra imagen de la vejez como algo negativo que se debe reprimir a toda costa. En Las esencias viajeras, Carlos Monsiváis escribió:

...ya en el siglo XX, al convertirse la juventud en la meta suprema, incluso los propios jóvenes, el pacto fáustico deviene el centro de las obsesiones, de las ilusiones recónditas y públicas, hasta llegar a los finales de esta centuria convertido en búsqueda gozosa y patética de la cirugía plástica, los gimnasios, las dietas estrictas, el maquillaje, las ropas rejuvenecedoras, la liposucción, hasta llegar a la ilusión química de la feromona humana... La metáfora prodigiosa de un libro se convierte en el sueño masivo de consumo y ansiedad por resistir al tiempo.

Si revaloramos la noción de sabiduría quizás podamos resistirnos menos al paso del tiempo --al resistirnos generamos tensión, estrés y enfermedad para nosotros y para aquellos que son viejos y a los cuales vemos con desdén. ¿Acaso no es la sabiduría, fruto paciente de la experiencia, algo tan valioso o incluso más que la belleza y el ímpetu de la juventud? Si nuestra meta en la vida fuera ser sabios y no solamente ricos y guapos, seguramente sufriríamos menos y el mundo estaría en mejor estado.

POR: PIJAMASURF - 05/23/2016