

Cultura

De la virtud de la “*sofrosine*” Yolanda Zamora

Han transcurrido ya prácticamente los dos primeros meses del 2013. Hemos estrenado agenda, hemos programado actividades recreativas y hemos hecho –supongo yo–, una larga lista de pendientes que intentaremos realizar a lo largo del año. Algunos de estos pendientes podemos decir que son ya crónicos, una y otra vez enlistados año con año: hacer ejercicio; escribir ese libro que he imaginado; tomar ese curso que tanto me gustaría y que no me he dado tiempo para ello; reorganizar mi economía y ajustarme a ella para vivir tranquilo; recuperar a ese familiar del que me alejé; enriquecer mi campo espiritual; realizar ese viaje soñado... en fin, cada quien agregará sus propias intenciones. Y nuevamente enlistamos estos pendientes y nos decimos: “¡Ahora sí, este año sí!”.

Y está bien. Los seres humanos nos vamos construyendo día a día, y todas estas expectativas tienen que ver con el “cómo decido yo concebirme a mí mismo” como persona.

Y conforme avanza el año, unos planes se van realizando, y otros se van quedando en el camino, van cayendo uno a uno, como espigas de trigo segadas por un tractor que no se detiene: la realidad cotidiana.

Eventualmente llega un momento en el que nos sentimos nuevamente agobiados, estresados, tensos, y a punto de, como decimos coloquialmente, “arrojar el arpa muy lejos”. Esto ocurre cuando nos atrapa el vértigo, el ritmo acelerado de nuestro tiempo, el bombardeo intenso y la prisa por vivir (o por beberse la vida), característica de nuestro tiempo.

Es por ello que hoy quiero proponer el ejercicio, a lo largo del año, de una virtud lamentablemente muy poco valorada, una virtud que hemos hecho a un lado ante el tráfico cotidiano. Una virtud que exige al mismo tiempo el ejercicio de la libertad, que invita a elegir precisamente el cómo quiero yo reaccionar ante la vida, por difícil que se me presente. Esta virtud es la *sofrosine*.

¿Qué es la *sofrosine*? La traducción más cercana podría ser: la serenidad del alma. Etimológicamente, la palabra viene de la misma familia que la ‘Sofrología’, de ‘sos’, equilibrio y ‘phren’, psique, esto es, “estudio de la conciencia en equilibrio”. La palabra ‘*sofrosine*’ será entonces esa virtud que nos lleva a la “conciencia de una vida en serenidad”, en equilibrio y en paz.

Más que una virtud, para los filósofos griegos era una aspiración que todos, especialmente los que privilegiaban el campo del espíritu, pretendían alcanzar. Es verdad que esta *sofrosine* solía presentarse en plenitud en aquellos que llegaban a la “gloriosa edad”, es decir, a la vejez, siempre y cuando, claro, se hubiese ejercitado durante toda la vida. Es en esta etapa de la existencia cuando se ha perdido la prisa, cuando la experiencia nos ha enseñado que nada es tan terrible y que uno decide sobre sí mismo y su circunstancia, aun cuando esta circunstancia sea difícil y dolorosa.

Sí, es verdad que con la edad viene, o podría venir, la *sofrosine*. Pero no exclusivamente en esta edad. Existen jóvenes que practican la serenidad del alma, la templanza ante las circunstancias difíciles, la opción por detenerse en calma, a considerar el ejercicio de su

libertad ignorando las consignas vertiginosas de su tiempo. Sin duda, como sucede en todas las virtudes, quien inicia formando hábitos en la infancia y en la juventud, alcanzará realizaciones plenas en la adultez y en la vejez.

Pues bien, esta virtud heredada por los griegos, tiene que ver, como hemos dicho, con la serenidad, con el equilibrio, con la moderación y la mesura, y es, en pocas palabras, la puerta de entrada a la gran virtud aclamada por el mismo Aristóteles y más tarde Santo Tomás: la Prudencia.

Ciertamente, suena muy fácil decidir vivir en serenidad. Pero, ¿cuántas personas pueden decir que lo han logrado? Y es que existen, lamentablemente, tantas circunstancias que nos sacan de quicio, ¿verdad?... el tránsito caótico, la televisión, las noticias amarillistas, la mentira, la corrupción, los aumentos de precio, la injusticia, la actitud de algunas personas que consideramos necias (aunque a veces la necesidad está en nosotros), y una lista larguísima de pretextos para alterar nuestro equilibrio y serenidad.

Todas esas circunstancias nos pueden conducir con muchísima facilidad a la “Hybris”, el concepto opuesto a la sofrosine, muy presente en las tragedias griegas. La hybris es desmesura, desenfreno, altanería y soberbia con que la que nos conducimos causando daño en los demás, es explosión en perjuicio de los demás.

Este concepto de la sofrosine es muy similar al concepto al que nos remite otra palabra griega, la “ataraxia”, término que usaban los estoicos para referirse a ese equilibrio emocional que tiene que ver con lograr la fortaleza del alma frente a la adversidad. Como quiera que sea, sofrosine o ataraxia, no debemos confundirla en modo alguno con la pasividad, con la abulia. La sofrosine es una serenidad activa, que construye, que invade positivamente su entorno y lo modifica.

¿Verdad que no es fácil mantenerse sereno? ¿Es un reto? Sí, siempre lo ha sido, aun entre los griegos. Por eso se hablaba de que sólo los mayores, los ancianos, podían alcanzarla. Pero no me parece que así sea, hay personas viejas que viven en la histeria y la virulencia, y otras muy jóvenes que ejercitan ya, con mucho éxito, la serenidad. Entonces, no es cuestión de edad, es cuestión de decisión.

No culpemos a los demás, ni a las circunstancias, ni al azar... de nuestra ira, de nuestra soberbia, o de nuestra desmesura. Es un hecho inobjetable el que existen razones más o menos comprensibles para una explosiva, dañera, desmesurada; la gente suele repetir: “¡Exploto porque soy humano, y no tengo sangre de atole!”. Sí, claro, es humano desesperarse, alterarse; pero así como hay razones para una conducta alterada, también las hay para elegir la conducta opuesta, es decir, de acuerdo con la virtud de la sofrosine. ¿De qué depende? De una decisión. De una decisión nuestra, sobre la que tenemos control, más aún, el único control que tenemos es sobre nosotros mismos, y esa decisión incide en nuestra circunstancia.

La serenidad de espíritu es, pues... una decisión. Así de fácil, o, corrijo, así de complejo. Claro que existen técnicas diversas que habrán de facilitar el camino de la sofrosine: la palabra en voz baja, tranquila y serena, en medio de los gritos; los espacios silenciosos de meditación y sosiego; la contemplación de la naturaleza desde sus grandes manifestaciones como el mar, el firmamento, o una puesta de sol, hasta los más humildes detalles cotidianos, como sería el lento avance de un caracol, un manantial o la visita de un colibrí.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 62 (2013)

Cada quien encontrará sus remansos cotidianos en los cuales beber, descansar, nutrir y reposar el alma. La aspiración a la sofrosine ya no es un lujo, es un elemental camino de sobrevivencia.