



Convenio y Conversación

Jonathan Sacks
THE RABBI SACKS LEGACY

ESTUDIOS SOBRE ESPIRITUALIDAD

DE LAS ENSEÑANZAS Y ESCRITOS DEL RABINO LORD JONATHAN SACKS

Con agradecimiento a la Familia Schimmel por su generoso patrocinio de Convenio y Conversación, dedicado a la memoria de Harry (Jaim) Schimmel. "He amado la Torá del Rabino Jaim Schimmel desde que la encontré por primera vez. No solo busca tratar acerca de las verdades superficiales, sino también en su conexión con una verdad más profunda que yace bajo la superficie. Junto a Ana, su notable esposa por 60 años, han construido una vida dedicada a amar a la familia, la comunidad y la Torá. Una pareja extraordinaria que me ha conmovido más allá de toda medida con el ejemplo de sus vidas." – Rabino Sacks

Vaigahs

Traductor: Carlos Betesh

Reformulando

Maimónides denominó a su ideal de ser humano – el sabio – rofe nefashot, un sanador de almas.¹ Hoy llamaríamos a esta persona un psicoterapeuta, palabra surgida en tiempos relativamente recientes y que proviene de la palabra griega psyche, que significa "alma" y therapeia, "curar". Es asombroso cuántos de los pioneros de la cura del alma fueron judíos.

Casi todos los psicoanalistas iniciales lo fueron, entre ellos Sigmund Freud, Alfred Adler, Otto Rank y Melanie Klein. Tan dominante era este hecho que en la Alemania Nazi el psicoanálisis era conocido como la "ciencia judía". Las contribuciones judías más recientes en esta especialidad incluyen a Solomon Asch en conformidad, Lawrence Kohlberg en psicología del desarrollo, y Bruno Bettelheim en psicología pediátrica. De Leon Festinger proviene la disonancia cognitiva, de Howard Gardner el concepto de inteligencias múltiples y de Peter Salovey y Daniel Goleman la inteligencia emocional. Abraham Maslow nos aportó nuevas instancias sobre motivación y Walter Mischel, el auto-control por medio del famoso "test de marshmallow". Daniel Kahneman y Amos Tversky generaron la teoría prospectiva y la economía del comportamiento. Más recientemente, Jonathan Haidt y Joshua Green fueron pioneros de los estudios empíricos de las emociones morales. La

lista sigue y sigue.

Sin embargo, a mi juicio, una de las contribuciones judías más importantes proviene de tres figuras sobresalientes: Viktor Frankl, Aaron T. Beck y Martin Seligman. Frankl creó el método conocido como la logoterapia basado en la búsqueda del sentido. Beck fue el co-autor de uno de los métodos más efectivos de tratamiento, la terapia cognitivo-conductual. Seligman es el autor de la psicología positiva, o sea, la psicología no sólo aplicada a la cura de la depresión, sino como medio de lograr la felicidad a través del optimismo adquirido.

Estos son enfoques muy dispares, pero tienen una cosa en común. Están basados en la creencia – expuesta mucho antes por los jasidim de Jabad en el Tanya del R. Schneur Zalman de Liadi – de que *si cambiamos nuestra forma de pensar, cambiaremos nuestra forma de sentir*. Esta fue, inicialmente una propuesta revolucionaria y con marcado contraste con las otras teorías de la psiquis humana. Hay quienes creen que nuestro carácter está regido por factores genéticos. Otros, por las experiencias de la primera infancia y por el subconsciente. Aun otros, de los cuales el más famoso fue Ivan Pavlov, creían que el comportamiento humano está determinado por el condicionamiento. En todas estas teorías, la libertad está severamente circunscrita. Quiénes

¹ Rambam Shemoné Perakim cap. 3

somos, qué sentimos, está dictado por factores ajenos a la conciencia.

Fue Viktor Frankl el que demostró que hay otra vía – y lo hizo en las peores condiciones posibles a las que puede haber sido sometido el ser humano: en Auschwitz. Como prisionero en el lugar, Frankl descubrió que los nazis anularon todo lo humano de la gente: sus posesiones, su ropa, su cabello, sus nombres. Antes de haber sido enviado a Auschwitz, Frankl había sido terapeuta especializado en personas con tendencias suicidas. En el campo de concentración se dedicó a otorgarles a los prisioneros, en la medida de sus posibilidades, el deseo de vivir, sabiendo que si perdían ese deseo, sucumbirían rápidamente.

Ahí hizo el descubrimiento fundamental que más tarde lo conduciría a la fama:

Los que hemos pasado por un campo de concentración recordamos a los hombres que se dedicaban a reconfortar a los otros, dándoles su último trozo de pan. Quizás fueron pocos en número, pero los suficientes como para comprobar que se le puede sacar al hombre cualquier cosa salvo *lo último de la libertad humana – la capacidad de cada uno de elegir, en las circunstancias dadas, su propio camino.*²

Lo que hizo la diferencia, lo que le dio a la gente la voluntad de vivir, era la creencia de que tenían una tarea por delante, una misión a cumplir, que aún no habían completado y que estaba esperando que lo hicieran en el futuro. Frankl descubrió que *“no era importante lo que esperaríamos de la vida sino lo que la vida esperaba de nosotros.”*³

Había gente en el campo tan desesperanzada que no tenía nada que esperar de la vida. Frankl pudo hacerles ver que “la vida aun esperaba algo de ellos”. Uno de ellos, por ejemplo, tenía un niño vivo, en otro país, que lo estaba esperando. Otro concluyó que en su mente tenía libros que ningún otro podía escribir. A través de esta sensación del llamado del futuro, Frankl pudo ayudarlos a descubrir su propósito en la vida, incluso en el valle de la sombra de la muerte.

El cambio mental involucrado se conoció, especialmente en la terapia cognitivo-conductual, como *reformular*. Así como un cuadro puede parecer distinto si le cambiamos el marco, lo mismo ocurre con la vida. Los hechos no cambian, pero la forma en que percibimos las cosas, sí. Frankl escribió que pudo sobrevivir en Auschwitz viéndose diariamente como si estuviera en la universidad, dando cátedra sobre la psicología de un campo de concentración. Todo lo que le pasaba se transformó por este simple acto de la mente, en una serie de ilustraciones sobre lo que quería recalcar en su discurso.

“Mediante este método, tuve éxito en elevarme de alguna forma sobre la situación, por encima del sufrimiento del momento y lo observé como si fueran situaciones del pasado.”⁴

Reformular nos indica que aunque no siempre podemos cambiar las circunstancias en que nos hallamos, *sí podemos cambiar la forma en que las vemos, y esto en sí cambia nuestra forma de sentir.*

Pero este descubrimiento de la modernidad es en realidad un redescubrimiento, ya que el primer gran reformulador de la Historia fue Josef, como está descrito en la parashá de esta semana y la de la que viene. Recordemos los hechos. Él había sido vendido por sus hermanos como esclavo. Perdió la libertad durante trece años y fue separado de su familia por veintidós. Habría sido comprensible que sintiera resentimiento hacia sus hermanos y deseos de venganza. Sin embargo se elevó sobre sus sentimientos y lo hizo trasladando sus experiencias a un marco distinto. He aquí lo que les dice a sus hermanos cuando les reveló su identidad:

“Yo soy Josef, vuestro hermano, al que ustedes vendieron a Egipto. Y ahora, no se aflijan ni se reprochen por haberme vendido aquí, pues para que fuera un proveedor fue que me envió Dios delante de ustedes, para asegurar su supervivencia en la tierra y para salvar vuestras vidas.. Y ahora, *no fueron ustedes los que me enviaron aquí sino Dios.*” (Gén. 45: 4-8)

Y esto es lo que dice más adelante, luego de la muerte

² Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* p.75

³ id. p.85

⁴ id. p.82

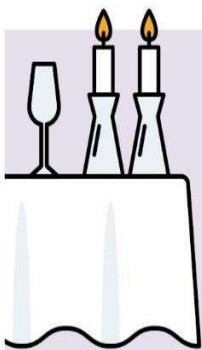
de su padre Yaakov ante el temor de sus hermanos de que él se pudiera vengar:

“No teman, ¿acaso en lugar de Dios estoy yo? Si bien ustedes intentaron hacerme daño, *Dios lo planeó para bien*: para realizar lo que ahora está ocurriendo: la salvación de muchas vidas. Por eso ahora no teman: yo los sustentaré a ustedes y a sus hijos.” (Gen. 50: 19-21)

Josef reformuló todo su pasado. Ya no se vio a sí mismo como dañado por sus hermanos. Pudo verse como un hombre encargado de una misión vital encargada por Dios. Todo lo que le pasó fue necesario para que pudiera llegar a su objetivo en la vida: salvar a toda una región de la hambruna durante la sequía y proveer un resguardo para su familia. Este único acto de reformulación le permitió

a Josef vivir sin la desesperante sensación de ira e injusticia. Le permitió perdonar a sus hermanos y reconciliarse con ellos. Transformó la energía negativa de los sentimientos del pasado en una atención enfocada en el futuro. Josef, sin saberlo, se transformó en el precursor de uno de los grandes movimientos en psicoterapia del mundo moderno. Demostró el poder de la reformulación. No podemos cambiar el pasado, pero cambiando la forma en que pensamos el pasado podemos cambiar el futuro.

En cualquier situación en que nos encontremos, reformulándola, podemos modificar toda nuestra respuesta, dándonos la fuerza para sobrevivir, el coraje para persistir, la resiliencia para emerger del extremo de la oscuridad a la luz de un día nuevo y mejor.



Preguntas para la mesa de shabat

1. ¿Crees que fue difícil para Yosef perdonar a sus hermanos? ¿Por qué era importante para él hacerlo?
2. ¿Crees que tu vida tiene una tarea y un propósito que le da sentido?
3. ¿Puedes pensar en algo malo que te haya sucedido que, en perspectiva, pueda ser reformulado? ¿Cómo ayuda la reformulación?

● These questions come from this week's **Family Edition** to Rabbi Sacks' Covenant & Conversation. For an interactive, multi-generational study, check out the full edition at <https://www.rabbisacks.org/covenant-conversation-family-edition/vayigash/reframing/>.