



# Covenant & Conversation



Jonathan Sacks  
THE RABBI SACKS LEGACY

VAIGAH'S • וַיִּגַּשׁ

ESTUDIOS SOBRE ESPIRITUALIDAD

BASED ON THE TEACHINGS AND WRITINGS OF RABBI LORD JONATHAN SACKS ל"צט

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 tartar 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." — Rabbi Sacks

## Reformulando

● This summary is adapted from this week's main Covenant & Conversation essay by Rabbi Sacks, available at <https://www.rabbi-sacks.org/covenant-conversation/vayigash/reframing/>.

Viktor Frankl era un prisionero en Auschwitz cuando hizo un descubrimiento fundamental que más tarde se volvería famoso como parte de su trabajo como psicoterapeuta. Lo que da a las personas el deseo de vivir era la creencia en que tienen una tarea que realizar, una misión que completar que aún no han completado y que los espera en el futuro. Frankl descubrió que "no importaba qué esperábamos de la vida, sino lo que la vida esperaba de nosotros".

El cambio mental involucrado es conocido, especialmente en la terapia comportamental cognitiva, como *reencuadre*. Al igual que una pintura puede parecer diferente cuando la colocamos en un marco diferente, también lo hace la vida. Los hechos no cambian, pero la forma en que los percibimos sí. Frankl escribe que fue capaz de sobrevivir a un diario en Auschwitz al verse a diario como si estuviera en una universidad, dictando una clase acerca de la psicología en el campo de concentración. Todo lo que le sucedía se transformaba a través de este acto de la mente en una serie de ilustraciones de los conceptos que transmitía en su clase. Más tarde escribió:

"Al usar este método, tuve éxito para de alguna manera elevarme por sobre la situación, sobre el sufrimiento del momento, y los observé como si fueran parte del pasado".

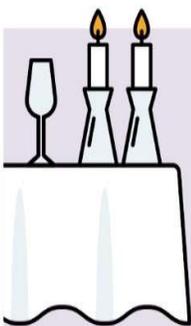
El reencuadre nos dice que aunque no siempre podemos cambiar las circunstancias en que nos encontramos, podemos cambiar la forma en que las vemos, y esto cambia la forma en que nos sentimos. Pero este descubrimiento moderno es en realidad un redescubrimiento, porque la primera persona en aplicar el reencuadre de la historia fue Yosed, como lo vemos en la *parashá* de esta semana y la siguiente.

Recapitemos: Había sido vendido como esclavo por sus hermanos. Perdió su libertad por trece años, y estuvo separado de su padre y su familia por veintidós años. Sería comprensible si sintiera resentimiento hacia sus hermanos, y deseara venganza. Pero se elevó por sobre esos sentimientos, y lo hizo precisamente al reencuadrar sus experiencias en un marco diferente.

Yosef reencuadró completamente su pasado. Ya no se veía a sí mismo como un hombre agraviado por sus hermanos. Había logrado verse como un hombre al que Dios le había asignado una misión vital. Todo lo que le había sucedido era necesario para que pudiera alcanzar su objetivo en la vida: salvar a toda la población del hambre durante una hambruna, y proveer un lugar seguro a su familia.

El simple acto de reencuadrar le permitió a Yosef vivir sin una sensación ardiente de enojo e injusticia. Le permitió perdonar a sus hermanos y reconciliarse con ellos. Transformó la energía negativa de sus sentimientos acerca del pasado en una atención enfocada en el futuro. Yosef, sin saberlo, se había convertido en uno de los precursores de uno de los grandes movimientos de la psicoterapia en el mundo moderno. Demostró el poder del reencuadre. No podemos cambiar el pasado. Pero al cambiar la forma en que pensamos del pasado, podemos cambiar el futuro.

Cualquiera sea la situación en la que nos encontremos, al reencuadrarla podemos cambiar completamente nuestra respuesta, dándonos la fuerza para sobrevivir, el coraje para persistir, y la resiliencia para emerger, al otro lado de la oscuridad, en la luz de un nuevo y mejor día.



## Alrededor de la mesa de Shabat

1. ¿Crees que fue difícil para Yosef perdonar a sus hermanos? ¿Por qué es importante que lo haya hecho?
2. ¿Crees que tu vida tiene una tarea y un propósito que le da sentido? ¿Cual?
3. ¿Puedes pensar en algo malo que te haya sucedido y que ahora, en perspectiva, pueda ser reencuadrado? ¿Cómo te ayuda el reencuadre?



## ¿Habrá buenos cantos?

Por Sarah Hass Robinson

El Rabino Sacks decía con frecuencia que “el rezo es al espíritu humano lo que el ejercicio es al cuerpo humano”.

Cuando pienso en el impacto del Rabino Sacks en mi comunidad de Nueva York, y en mí misma, hay una historia que siempre sobresale para mí. Era una mañana de Shabat en la primavera de 2010, y el Rabino Sacks y Eleanor estaban en Nueva York, con planes de visitar nuestra comunidad en Lincoln Square.

Sabiendo que el shul estaría repleto de gente mucho antes del inicio de los servicios a las 9 am, mi esposo y yo pasamos temprano por el hotel donde el Rabino Sacks se alojaba para acompañarlo en la breve caminata por Broadway hasta el shul. Su primera pregunta me enseñó algo importante: “¿habrá buenos cantos?”

El Rabino Sacks se preocupaba de que cada persona se fuera del shul elevada, que se sintieran unidos con todos los presentes, y que se volvieran parte de algo más grande que ellos mismos durante esa mañana de Shabat.

Yo esperaba que su sermón tratara acerca del gran poder de unión que él tanto deseaba. Cuando habló, todos lo escuchamos. Sin embargo, su preocupación por la calidad de la experiencia de quienes se encontraban allí lo llevó a enfocarse en que cada uno se enfoque en hacer algo activamente. Consciente de los desafíos de pasar una mañana rezando, y deseando fervientemente que la experiencia de todos fuera inspiradora y poderosa, el Rabino Sacks se concentró en el canto comunal como la clave para alcanzar el potencial espiritual del día. Veía a la plegaria como un “ejercicio espiritual”. Al igual que el ejercicio, la plegaria nos mantiene sanos espiritualmente, requiere práctica, y tiene un gran potencial para la alegría. Su enfoque de la tefilá continúa alentándome a seguir adelante en mi travesía, ¡e hizo volar los techos en Lincoln Square ese día!

● Sara Hass Robinson es profesora en Wurzsweiler School of Social Work, Yeshiva University, y Rebbetzin en la sinagoga Lincoln Square.



## UNA MIRADA MÁS CERCANA

● Profundizando en los pensamientos del Rabino Sacks acerca de Vaigahs, **Sara Hass Robinson** comparte sus reflexiones acerca de la edición principal de esta semana.

### ¿Tienes una cita favorita del ensayo del Rabino Sacks de esta semana?

¡Si, tengo una! Mi cita favorita de esta semana es **“No podemos cambiar el pasado, pero al cambiar la forma en que pensamos acerca del pasado, podemos cambiar el futuro”**.

Como psicoterapeuta me fortalezo increíblemente al ver la habilidad de las personas de regresar, en su memoria, a experiencias que pueden haber sido dolorosas, y darles un nuevo significado. Esto frecuentemente abre a la persona a apreciarse más a sí misma, y sentirse cómoda en interacciones con otras personas. Una nueva madre ansiosa acerca de la efectividad de su vínculo con un bebé puede aprender a enfocarse en la riqueza de la experiencia de su bebé con otros, en lugar de experimentarlo como competencia. Un niño o un adulto que ha sido maltratado por una autoridad en su vida puede llegar a la conclusión “esto no fue mi culpa” y dejar de lado la culpa inmovilizadora que puede ser la respuesta a su experiencia. ¡Las capacidades humanas de lenguaje e imaginación son realmente superpoderes!

### ¿Cuál es el mensaje principal para los jóvenes que leen la parashá de esta semana?

Si pienso en un mensaje para la próxima generación, sería una respuesta a la idea de que Yosef se haya replanteado sus circunstancias le permitió “vivir sin una sensación ardiente de enojo e injusticia”.

Ambos sentimientos, al igual que el miedo, el dolor, la vergüenza y la desesperanza que podemos imaginar que sintió durante su tiempo en Egipto, son reales, verdaderos y tienen un gran impacto. Sin embargo, validar esas emociones negativas e increíblemente desesperantes no les da permiso para tomar el control. Reformular es el proceso de honrar las experiencias emocionales negativas y utilizar la disciplina y la autoestima para decir el impacto que quieres que tengan. No es fácil aprenderlo, pero es una habilidad para la vida.



## TORAH TRIVIA

**P:** ¿Puedes nombrar las 3 veces que en la Torá alguien llora en los hombros de otra persona?

1. Esav cae sobre el cuello de Yaakov en parashat Vaishtaj (Bereshit 33:4)
2. Yosef y Binyamin caen sobre los hombros uno del otro cuando se reúnen en la parashá de esta semana (Bereshit 45:14)
3. Yosef cayó sobre el cuello de Yaakov cuando se reunieron (Bereshit 46:29)

**R:** Los tres episodios se encuentran en el libro de Bereshit:

● Adaptado de Tora IQ de David Woolf, una colección de 1500 acertijos sobre la Torá, disponible en todo el mundo en Amazon.