
PERSECTIVAS JUDÍAS SOBRE LA PSICOLOGÍA Y EL DESARROLLO PERSONAL

Todos los paradigmas de la psicología se refieren en última instancia a una imagen del hombre. El judaísmo provee una visión completa y abarcadora del ser humano. La psicología y el judaísmo se refieren a temas de común interés tales como el bienestar, el comportamiento ético y el hecho de lograr una vida significativa. Además, la práctica de la psicología se basa en ciertas suposiciones subyacentes respecto a lo que significa ser un ser humano. La psicología trata de responder a preguntas tales como: ¿Cuál es la naturaleza humana? ¿Tenemos libre albedrío? ¿Cómo se puede crear un estilo de vida que sea psicológicamente saludable? ¿Cuáles son los sentimientos y los pensamientos que deben ser expresados y cuáles deben ser suprimidos? También el judaísmo tiene mucho que decir sobre estos temas.

Esta clase no se referirá a problemas psicológicos específicos, temas que es mejor dejar para la discusión de los profesionales de la salud. Más bien nos referiremos a la psicología positiva: de qué manera las personas pueden desarrollarse y experimentar la vida normal de una manera más satisfactoria.

Para poder entender de qué manera promueve el judaísmo estos objetivos, primero necesitaremos analizar el entendimiento básico del judaísmo respecto a la composición psicológica del ser humano. Analizaremos el entendimiento de la naturaleza humana y la manera en la cual está constituida para facilitar la existencia del libre albedrío. Esto a su vez nos llevará a investigar las diversas facetas del intelecto y de la imaginación y el desarrollo de la personalidad y de las cualidades de carácter. Entonces estaremos preparados para valorar la manera en la cual el sistema judío del estudio de la Torá y de la observancia de las mitzvot puede ayudarnos a lograr los objetivos de la psicología positiva y del desarrollo personal.

De esta manera, esta clase intenta responder a las siguientes preguntas:

- ☞ ¿Cuál es la actitud judía hacia la terapia psicológica? ¿En qué está de acuerdo y en qué difiere con respecto a los objetivos de esta terapia?
- ☞ ¿Cómo entiende el judaísmo a la naturaleza humana?
- ☞ ¿Acaso tenemos libre albedrío? Y en caso de tenerlo: ¿cuáles son sus parámetros?
- ☞ ¿Cuáles son las fuerzas básicas de la mente humana y de qué manera son mejor empleadas?
- ☞ ¿Cuáles son las cualidades de carácter más fundamentales del ser humano? ¿Pueden cambiarse?
- ☞ ¿De qué manera la práctica del judaísmo promueve el desarrollo psicológico positivo?

ESQUEMA DE LA CLASE:

- Introducción. **La Actitud Judía Hacia los Objetivos de la Terapia – Fin vs Medios**
Parte A. Conocerse a Uno Mismo y Desarrollar Nuestro Potencial
Parte B. Auto-trascendencia – Ver Más Allá de Uno Mismo
- Sección I: **La Naturaleza Humana**
Parte A. El Bien y el Mal
Parte B. La Definición del Libre Albedrío Moral
Parte C. Expandir las Fronteras del Libre Albedrío
Parte D. Completar la Creación
- Sección II: **La Teoría de la Mente**
Parte A. Las Motivaciones Subconscientes
Parte B. El Intelecto y la Imaginación
Parte C. *Jojmá, Biná y Daat* (Sabiduría, Entendimiento y Conocimiento)
Parte D. La Duda, la Fe y la Creencia
- Sección III: **Personalidad y Carácter**
Parte A. Represión y Expresión
Parte B. *Tikún HaMidot* – Refinar las Cualidades de Carácter
- Sección IV. **La Torá Como Antídoto**
Parte A. Las Mitzvot – Dominar Tu Inclinación
Parte B. Trabajar de Afuera Hacia Adentro
Parte C. El Cambio Cognitivo a Través del Estudio de la Torá

INTRODUCCIÓN.

LA ACTITUD JUDÍA HACIA LOS OBJETIVOS DE LA TERAPIA – FIN VS MEDIOS

En muchas formas, el enfoque del judaísmo sobre el desarrollo personal se encuentra en línea con los objetivos de la mayoría de los profesionales de salud mental. El judaísmo considera sumamente meritorio enfrentar los desafíos personales maximizando el auto-conocimiento y la realización personal. Sólo al tener conciencia de su propio potencial la persona puede llegar a desarrollarlo. Sin embargo, el judaísmo también enseña que la realización personal no puede lograrse focalizando la atención solamente en uno mismo. De hecho, hacerlo es contra productivo para el elevado objetivo de lograr la trascendencia personal.

PARTE A. CONOCERSE A UNO MISMO Y DESARROLLAR NUESTRO POTENCIAL

Cada individuo es único y tiene su propia misión personal que debe lograr en este mundo. Cumplir con este propósito único y singular requiere que en primer lugar lleguemos a conocernos bien a nosotros mismos.

1. Talmud Bavli (Talmud de Babilonia), Sanhedrín 37a – El judaísmo afirma la importancia y la singularidad de cada individuo.

Por lo tanto, el hombre fue creado solo, para enseñar que destruir una vida es equivalente a destruir un mundo entero; y mantener una vida es equivalente a mantener un mundo entero. Por ello cada individuo está obligado a decir: “El mundo fue creado sólo para mí”.

לפיכך נברא אדם יחידי, ללמדך שכל המאבד נפש אחת ... מעלה עליו הכתוב כאילו איבד עולם מלא וכל המקיים נפש אחת ... מעלה עליו הכתוב כאילו קיים עולם מלא. ... לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר, בשבילי נברא העולם.

2. Rab Shalom Noaj Berezovsky, Netivot Shalom, Parashat Lej Lejá, páginas 62-63 – La misión de cada persona es única.

Desde el momento de la creación del mundo hasta ahora no hubo dos personas iguales. Ninguna persona puede lograr aquello que su semejante debe hacer. Es decir que cada persona tiene un destino y un propósito que ella misma debe cumplir en su vida. Esto incluye el tema específico que ella vino a lograr en este mundo. Dios establece la vida de cada individuo con los desafíos específicos y con las condiciones necesarias para cumplir con su propósito, para lograr su singular y único destino y objetivo.

אינו דומה אדם לאדם מיום בריאת אדם והלאה ואין אדם אחד יכול לתקן מה שעל חברו לתקן. והיינו שלכל אדם יש את ייעודו ותפקידו אותו עליו לתקן בחייו, ובכלל זה גם העניין המיוחד עבורו ירד לעולם לתקנו כידוע. והקב"ה מעמיד לכל אחד את כל הנסיבות והתנאים שיוכל לתקן את אשר מתפקידו לתקן, ולמלאות ייעודו ותפקידו בעולמו.

Todas las condiciones de la vida de la persona –tanto física como espiritualmente, el bien tanto como el mal- se le otorgan para que pueda cumplir con su propósito singular en el mundo. Bajo esas circunstancias específicas, la persona será capaz de alcanzar su destino; y sin ellas no sería capaz de hacerlo. Dado que cada persona tiene su propio propósito y destino específico, cada uno tiene sus propias condiciones de vida singulares, para algunos más fáciles y para otros más complicadas.

כל תנאי החיים של האדם - בגשמיות וברוחניות, הטובים והרעים, כולם נתנו לו כפי השייך לתיקון עולמו, שרק ע"י תנאים אלו יוכל להגיע לייעודו, ובלעדיהם לא יוכל להגיע לייעודו, וכיון שלכל אחד יש תפקיד וייעוד מיוחד, לכך שונים תנאי החיים של כל אחד, וזה חייו קלים ולשני החיים קשים יותר...

La obligación de desarrollar el propio potencial es tan importante que ése fue el primer mensaje que D'os le transmitió al primer judío, a Abraham.

3. **Ibíd. - “Lej Lejá”, el mandamiento de superar nuestro propios desafíos y desarrollar el propio potencial, es algo que nos fue ordenado a cada uno de nosotros.**

La orden de D'os a Abraham se repite para cada judío. A todos se nos ordena alejarnos de nuestra tierra, de nuestro lugar de nacimiento, de la casa de nuestro padre, en el sentido de que debemos superar las condiciones que debemos enfrentar de forma individual.

Debes abandonar “tu tierra”, “tu lugar de nacimiento” y “tu hogar” – es decir todas tus circunstancias de vida, tus disposiciones y tu naturaleza. Podemos ver que la raíz de toda clase de disposición o naturaleza proviene de estas tres áreas. Algunas provienen de “tu tierra”, porque cada cultura cuenta con sus propias características negativas, tales como el asesinato o el robo... Estas disposiciones son compartidas por todo el país. Algunas características nos son transmitidas por nuestro “lugar de nacimiento”, aludiendo a las cualidades negativas que heredamos de nuestra familia. Y hay otras que nos llegan de “tu hogar”, porque la manera en la cual los padres se conducen influye profundamente sobre sus hijos.

וזה הוא דבר ה' אל אברהם, שנכלל בזה גם הוראה לכלל ישראל זרעו של אברהם, לך לך פי', להגיע אל תקון הנשמה השייך אליך ולתכלית המיועדת אליך.

עליך לצאת מארצך ומולדתך ובית אביך, היינו מכל התנאים והתכונות והטבעיות שלך. דהנה השרשים של כל התכונות והטבעיות נובעים מג' ענינים אלו. יש תכונות ששרשם מארצך, לכל ארץ יש את התכונות הרעות השייכים אליה כגון רציחה וגזל וכדו' ששרשיהם מתפשטים אל כל בני הארץ. ויש השייכים ממולדתך, הם התכונות הרעות שיש בכל משפחה והמדות שמצד התורשה, ויש הנובע מבית אביך, שלפי ההתנהגות בקדושה של ההורים נמשך כמ"כ על בניהם.

A todo esto se nos dijo *Lej lejá*: viaja hacia el cumplimiento de tu propósito único y singular. Para poder hacerlo, debes abandonar todas las cualidades negativas de tu tierra, de tu lugar de nacimiento y de tu hogar, todo aquello que pertenece de manera única a la raíz del alma de cada persona y a su propósito en la vida. Entonces llegarás a la “tierra que te mostraré”, a la perfección de tu alma, lo cual constituye tu tarea en tu mundo.

ועל זה נאמר לך לך, להגיע לתקון ולתכלית שלך, עליך לצאת מכל התכונות הרעות של ארצך ומולדתך ובית אביך, אשר כל אלו שייכים לאדם לפי שורש נשמתו ותפקידו, ואז תגיע אל הארץ אשר אראך, לתקון הגמור של נשמתך שהוא יעודך בעולמך.

Para lograr realizarse a uno mismo es necesario conocerse a uno mismo, porque si no se conoce el propio potencial no es posible llegar a desarrollarlo completamente.

4. **Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur I, página 141 – El comienzo del desarrollo personal es un profundo conocimiento de uno mismo.**

Conocerse a uno mismo es un requisito previo para poder mejorar y trabajar sobre uno mismo. Quien no se conoce a sí mismo tiene ante sí completamente cerradas las puertas del desarrollo personal. Él vivirá su vida espiritual en paz, fracasará como tantos otros fracasan y cumplirá buenos actos como todo hombre de Israel – y D'os no negará la recompensa de cada individuo. Pero no llegará a ser una persona que se desarrolló a sí misma y llegó a la verdad.

Alguien que llega a conocerse a sí mismo se ve forzado a causa de ello a embarcarse en un camino de fructífero trabajo y profundos cambios, tanto en su comportamiento como en sus cualidades.

בתחילת כל עבודה עצמית עומדת ההכרה העצמית. מי שלא זכה לה מעודו - שער העבודה הפרטית סגור בפניו. הוא יחיה בשלוח את חייו הרוחניים, ייכשל כאשר רבים נכשלים, יעשה מעשים טובים ככל אדם מישראל - ואין הקב"ה מקפח שכר כל בריה. בן-עליה ואיש אמת לא יהיה.

מי שזכה להכרת-עצמו, מוכרח על-ידה לבא לידי עבודה פוריה ולידי שינויים מעמיקים, בהנהגה ובמדות.

PARTE B. AUTO-TRASCENDENCIA – VER MÁS ALLÁ DE UNO MISMO

Si bien el judaísmo está de acuerdo con la idea de que el conocimiento y el desarrollo personal son vitales para cada ser humano, el tema no se detiene allí. Desarrollar el propio potencial no es un fin en sí mismo. De hecho, el hecho mismo de centrar la atención en el desarrollo del propio potencial puede transformarse en algo narcisista si no se lo considera dentro de un marco más amplio.

1. **Pirkei Avot 1:14 – Quien sólo centra su atención en sí mismo no logrará nada.**

Él (Hilel) también decía: Si no estoy para mí, ¿quién estará? Y si estoy únicamente para mí, ¿qué soy?

הוא היה אומר אם אין אני לי מי לי? וכשאני לעצמי מה אני?

2. **Ibíd. 2:1 – El verdadero desarrollo personal es considerado dentro del contexto con los demás tanto como a nivel individual.**

Rabi dice: ¿Cuál es la senda correcta que debe elegir el hombre? Aquella que lo dignifica frente a sí mismo y frente a sus semejantes.

רבי אומר איזוהי דרך ישרה שיבור לו האדם כל שהיא תפארת לעושה ותפארת לו מן האדם.

3. **Ramjal (Rab Moshé Jaim Luzzatto), Mesilat Iesharim (La Senda de los Justos), Capítulo 1 – El propósito de desarrollar el propio potencial es que hacerlo es el máximo servicio a D'os.**

La base misma de la piedad y la raíz del servicio Divino es la clarificación de las propias obligaciones en este mundo.

יסוד החסידות ושורש העבודה היא שיתברר אצל האדם מה חובתו בעולמו...

4. **Rab Kalonimus Kalman Shapira, Para Curar el Alma, página 28 – Tener conciencia de uno mismo es un requisito previo para poder llegar a D'os.**

Cada uno de nosotros tiene no sólo el derecho sino la obligación de expresar su ser único e individual. Y de acuerdo con el grado en que uno sea capaz de vivir en este mundo desde el centro mismo de su ser singular, a ese grado será capaz de ejercer su libre albedrío individual.

Elévate por encima de la multitud; saca a la luz aquello que te hace único. Conviértete en la persona que puede elegir por sí misma – *el requisito previo para llegar a D'os.*

5. **Dr. Naftali Fish, Nachat Ruaj, página 256 – Tener conciencia de uno mismo no es un fin en sí mismo sino que sirve a objetivos espirituales más elevados.**

Con respecto a la perspectiva de la Torá con relación a conocerse a uno mismo, el Rab Elimelej de Lzhansk, en el *Sefer Noam Elimelej*, nos enseña que conocerse a uno mismo es sumamente importante, pero sin embargo no es “un fin en sí mismo”, sino un *paso* necesario para que la persona sea capaz de lograr tener mayor conciencia de D'os.

El *Jovot HaLevavot* (Los Deberes del Corazón), escrito por el Rab Bajia ibn Pekuda,

explica: “La filosofía es el *conocimiento que el hombre tiene sobre sí mismo*, para que a través de la evidencia de la sabiduría Divina que se manifiesta dentro de él pueda llegar a reconocer al Creador”.

En su libro *Las Diecinueve Cartas*, el Rab Samson Rafael Hirsch remarca que la persona debe tener conciencia de su propia singularidad y tener el objetivo de desarrollar su potencial como una manera de servir a D'os. El Rab Hirsch escribe en su cuarta carta, llamada “Hombre”: “¿Acaso es concebible que todo deba estar al servicio del mundo, al servicio de D'os, y que sólo el hombre esté completamente a su propio servicio?... No, sin ninguna duda no lo es. Tu misma conciencia interior te lo dice, y la Torá lo afirma, que el propósito del hombre es ser *tzelem Elokim* – asemejarse a D'os”. Y continúa diciendo: “Todo lo que se te ha otorgado –la mente, el cuerpo, tu semejante, los bienes materiales, otras criaturas, cada talento y cada fuerza- *todo esto es simplemente un medio* para la acción, para fomentar y proteger todo”.

Vemos aquí que el objetivo del desarrollo del propio potencial es en definitiva la trascendencia de uno mismo hacia los demás, mejorar nuestras *midot* (nuestro carácter) y conectarnos con D'os. ¿Cómo podemos llegar a esto y de qué manera el judaísmo nos ayuda a lo largo del camino? El judaísmo está conformado por un abarcador sistema de mitzvot, que construyen las tres esferas de actividad humana. La primera se refiere a la relación entre el hombre y D'os (*ben adam laMakom*), la segunda se refiere a las relaciones internas de la persona consigo misma cuando se esfuerza por desarrollarse y refinar su carácter (*ben adam leatzmó*), y la tercera se refiere a las interacciones con los demás (*ben adam lejaveró*). (Ver el Shiur de Morashá sobre La Visión Judía de la Espiritualidad II: La Expresión Espiritual de la Humanidad, Sección II).

Pero para poder comprender de qué manera el judaísmo promueve la conciencia personal, el crecimiento y la trascendencia, primero necesitamos entender los fundamentos de la psicología humana desde la perspectiva judía.

TEMAS CLAVES DE LA INTRODUCCIÓN:

- ☞ El judaísmo hace hincapié en la conciencia personal y el desarrollo del potencial. En este sentido comparte un objetivo común con el campo de la salud mental.
- ☞ Pero el judaísmo no considera que la conciencia y el desarrollo del ser sean un fin en sí mismo. Por el contrario, se trata de herramientas para alcanzar logros espirituales más elevados, tal como el uso adecuado del libre albedrío, el conocimiento de D'os y el servicio Divino.

SECCIÓN I. LA NATURALEZA HUMANA

¿Cuál es la naturaleza humana básica? ¿Somos definidos por nuestros deseos más viles o por nuestras más elevadas aspiraciones? ¿Acaso tenemos libre albedrío para elegir ser buenos o malos?

El judaísmo sostiene que somos tanto buenos como malos; por lo menos tenemos el potencial para ser ambas cosas. La elección es nuestra. D'os nos diseñó para que sintamos el influjo de ambos lados y de esta manera nos otorgó libre albedrío para elegir a cuál de los dos seguir. El ejercicio positivo del libre albedrío es el propósito mismo de nuestro ser, nuestra parte en la complementación de la obra de D'os.

PARTE A. EL BIEN Y EL MAL

El judaísmo enseña que la naturaleza humana consta de dos componentes básicos llamados el *ietzer tov* (la Inclinación al Bien) y el *ietzer hará* (la Inclinación al Mal). La Inclinación al Bien es la fuente de la pureza espiritual dentro de la persona. Se encuentra en su intelecto y es esa parte nuestra que percibe la verdad y busca el bien moral. Es esa parte nuestra que desea dar a los demás, tener auto-control y tragarse nuestro orgullo.

El *ietzer hará* es exactamente lo opuesto. Es la fuente de la contaminación espiritual y a veces se la asocia con el cuerpo, porque nuestra materialidad es la que más servicio recibe de ella. La Inclinación al Mal es esa parte nuestra que nos lleva detrás de ilusiones y que trata de satisfacer nuestros deseos más bajos, tales como la pereza, lograr el placer y la admiración de los demás.

A continuación investigaremos la manera en que entiende el judaísmo a la naturaleza humana a través del prisma de la Inclinación al Bien y de la Inclinación al Mal.

Incluso si sabes qué es bueno, correcto y deseable, no es tan sencillo actuar de esa manera. Apenas aparece en tu mente o en tu corazón la inclinación a hacer algo bueno, estalla una objeción. Puede ser un pensamiento contrario, un sentimiento o un deseo que te empuja en la dirección contraria.

*Los Sabios judíos le dieron un nombre a este impulso negativo. Ellos lo llamaron el *Ietzer Hará*, la Inclinación al Mal. Todos tenemos esta inclinación y ella nos desafía, porque ese es el propósito para el cual existe. Nacemos con libre albedrío y podemos elegir hacer el bien o el mal, pero siempre que tratemos de hacer algo que nos lleve en la dirección del bien tenemos que esperar encontrar esta resistencia interna levantándose entre las sombras. Tenemos una inclinación interna por elevarnos y purificarnos a nosotros mismos: éste es el *Ietzer Hatov*, el impulso por hacer el bien; y lo que se interpone en nuestro camino es su adversario innato: el *Ietzer Hará* (La Santidad de Cada Día: El Camino Espiritual Judío del Musar, página 22 por Dr. Alan Morinis [Trumpeter, 2007]).*

La Inclinación al Bien y la Inclinación al Mal son fuerzas que se encuentran en la personalidad de cada ser humano.

1. **Talmud Bavli, Berajot 61a – D'os nos creó con inclinaciones hacia el bien y hacia el mal.**

Rabi Najman bar Rabi Jisda dijo: ¿Qué significa el texto (Bereshit/Génesis 2): “Entonces el Eterno D'os formó [*va-ietzer*] al hombre”? [La palabra *va-ietzer*] está escrita con dos *iuds* para mostrar que D'os creó dos inclinaciones, una buena y otra mala.

דרש רב נחמן בר רב חסדא: מאי דכתיב [בראשית ב'] וייצר ה' אלהים את האדם בשני יודיין - שני יצרים ברא הקדוש ברוך הוא, אחד יצר טוב ואחד יצר רע.

2. **Ramjal (Rab Moshé Jaim Luzzatto), Derej Hashem (El Camino de D'os), 1:3:2, Feldheim Publishers, página 45 y 47 – La naturaleza dual del hombre.**

... La Elevada Sabiduría decretó que el hombre consista de dos opuestos. Estos son su pura alma espiritual y su burdo cuerpo físico. Cada uno de ellos se ve atraído hacia su propia naturaleza; de manera que el cuerpo se inclina hacia lo material mientras que el alma tiende a lo espiritual. Por lo tanto ambos están en un constante estado de batalla.

...גזרה החכמה העליונה שיהיה האדם מורכב משני הפכים, דהיינו מנשמה שכלית וזכה, וגוף ארצי ועכור, שכל אחד מהם יטה בטבע לצדו, דהיינו הגוף לחומריות והנשמה לשכליות. ותמצא ביניהם מלחמה:

Aunque el Ietzer Hará es parte de nuestra naturaleza humana y fue colocado por D'os, de todas maneras sigue siendo llamado “malo” por una razón. La fuerza que mueve a la Inclinación al Mal es alejarnos de la realidad de nuestra propia existencia, alejarnos de D'os, de los demás y de nuestro verdadero ser.

Las fuentes judías a menudo hablan del Ietzer Hará como si fuera algo *externo*. A veces se lo asocia con el Satán, la fuerza espiritual de la impureza, o incluso con el ángel guardián de Esav (Esaú), el hermano de Iaakov. Pero también es descripto como algo interno: este concepto es el eje para entender la psicología humana desde una perspectiva judía.

En los términos más amplios posibles, la Inclinación al Mal es una fuerza de distanciamiento en nuestro interior. Este Ietzer Hará no sólo trata de llevarnos a transgredir y a actuar de manera auto-destructiva, sino que también busca socavarnos espiritualmente alejándonos de D'os, de los demás e incluso de nuestro ser esencial.

3. **Rab Shlomo Wolbe, “Psiquiatría y Religión” en BiShvilei HaRefuá, Volumen V, 5742 (1988), página 65 – El Ietzer Hará es la fuerza de distanciamiento que trata de alejarnos gradualmente de la realidad del mundo en que vivimos.**

Dentro de la persona hay una fuerza que no desea la cercanía (a D'os, a los demás o a uno mismo). El alejamiento se desarrolla

ויש כח באדם שאינו רוצה בקירבה זאת - התנכרות המתפתחת שלב אחרי שלב, עד אבדן כל זיקה אל הזולת, ועד האיומה שבכל המידות:

paso a paso hasta que se pierde toda conexión con los demás, hasta que se transforma en la peor de las cualidades: (aj-zariut, lit. puro distanciamiento), es decir: completo alejamiento y separación. El cruel (quien está completamente separado y alejado) se regodea ante la miseria de otro, obteniendo placer de su dolor. El máximo nivel de esta alienación es cuando el hombre se aleja de sí mismo, siendo cruel incluso consigo mismo.

אך־זריות, כלומר זרות מוחלטת. האכזר שמח לאיד חברו, נהנה מצערו. השלב האחרון של התנכרות זו הוא, שהאדם נהי' זר לעצמו ואף אכזרי לעצמו

El Rab Wolbe cita el siguiente pasaje talmúdico como una ilustración de la manera en que el judaísmo entiende a la Inclinación al Mal.

4. **Talmud Bavli, Shabat 105b – No idolatras al dios extraño que se encuentra en tu interior.**

Quien rasga sus vestiduras en medio de la ira, quiebra sus recipientes a causa de la ira o desparrama su dinero en medio de su ira, es considerado como un ídola, porque esas son las artimañas del ietzer hará: Hoy le dice: “Haz esto”. Mañana le dice: “Haz aquello”, hasta que finalmente le ofrece: “Ve y sirve a los ídolos” y la persona va y lo hace. Rabi Abin observó: ¿Qué versículo [insinúa esto]? “No habrá en ti un dios extraño; ni debes servir a un dios extraño” (Tehilim/ Salmos 81:10). ¿Quién es el dios extraño que reside dentro del hombre mismo? [Debemos] decir que es la Inclinación al Mal.

המקרה בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו - יהא בעיניך כעובד עבודה זרה; שכך אומנתו של יצר הרע, היום אומר לו עשה כך ולמחר אומר לו עשה כך. עד שאומר לו עבוד עבודה זרה והולך ועובד. אמר רבי אבין: מאי קראה - [תהילים פא:י] לא יהיה כך אל זר ולא תשתחוה לאל נכר, איזהו אל זר שיש בגופו של אדם - הוי אומר זה יצר הרע.

El ietzer hará es una fuerza de alienación, un resultado de la falta de equilibrio o de la excesiva expresión de un impulso negativo. El Talmud describe el proceso de alienación: este comienza cuando la persona se aliena de sí misma a través del enojo y a partir de allí llega a alienarse de D'os – la idolatría. No es porque sí que los dioses paganos son llamados con el término “avodá zará” (un servicio ajeno). Esto señala el poder de *zarut* (alienación, algo ajeno y extraño).

Si bien el ejemplo anterior señala este fenómeno con respecto al enojo y la idolatría, lo mismo es cierto también con respecto a otros impulsos, tales como el sexo, la violencia, la tacañería, etc.

PARTE B. LA DEFINICIÓN DEL LIBRE ALBEDRÍO MORAL

La lucha entre el ietzer tov y el ietzer hará es la base del libre albedrío. En el pensamiento judío esta experiencia es descripta como una batalla interna entre nuestra Inclinación al Bien y nuestra Inclinación al Mal. Esta batalla sólo comienza a la edad de Bar/Bat Mitzvá, en el momento en que adquirimos la Inclinación al Bien para lograr un equilibrio con la Inclinación al Mal, la cual se encuentra en la persona desde su nacimiento. La persona sólo comienza a experimentar libre albedrío en ese punto en el cual ambos elementos de deseo se encuentran firmemente implantados en su psiquis: sus anhelos personales contrarrestados por la conciencia de la voluntad Divina como algo que es externo a su propio ser.

1. **Rab Eliahu Dessler, Mijtav MeEliahu, Volumen I, página 113 – La batalla del libre albedrío puede compararse con dos ejércitos luchando en el campo de batalla.**

Cuando dos naciones se encuentran en guerra, la guerra se libra en el campo de batalla. Todo el territorio que se encuentra detrás de un ejército está en su posesión, y el enemigo no tiene allí ningún punto de apoyo. De la misma manera, el territorio que se encuentra detrás del otro ejército está absolutamente bajo su control. Si uno de los ejércitos conquista más terreno y avanza sobre el territorio del enemigo, las siguientes batallas comenzarán a partir de nuevas líneas de batalla. Pero no se volverá a luchar por el territorio que ya ha sido conquistado, porque éste ya ha sido ocupado. Hay un único campo de batalla, y éste puede ir cambiando entre el territorio de las dos naciones en pugna.

Lo mismo ocurre con la naturaleza del libre albedrío. Cada persona tiene una zona de libre albedrío en la cual su concepción de la verdad se encuentra con su verdad imaginada –la cual en realidad es falsedad. No obstante, la mayoría de nuestros actos ocurren donde no existe en absoluto conflicto entre la verdad y la falsedad. Dado que la persona ha sido educada para actuar en muchas áreas de acuerdo con la verdad, cuando lo hace no está ejerciendo su libre albedrío, porque no cuenta con la opción de hacer lo contrario. De la misma manera, puede adoptar decisiones incorrectas

כששני עמים נלחמים, הנה המלחמה היא במקום מערכתה, כל מה שאחורי צבא העם האחד הוא כולו תחת רשותו ואין לו שם שום ניגוד כלל, וכן מה שהוא מאחורי השני כולו ברשות השני. אם האחד ינצח פעם בקרב, וידחה את השני מרחק מה, אזי בהתחדש הקרב יהיה במקום שיעמדו שניהם אז, אבל במקום שרכש לו הראשון שם אין עוד מלחמה כי הוא ברשותו. הרי שבפעל יש רק חזית אחת, ובכח, כל שטח שתי המדינות הוא מקום הקרב.

כן הוא גם בענין הבחירה. כל אדם יש לו בחירה, היינו בנקודת פגישת האמת שלו עם האמת המדומה, תולדות השקר. אבל רוב מעשיו הם במקום שאין האמת והשקר נפגשים שם כלל. כי יש הרבה מן האמת שהאדם מחונך לעשותו, ולא יעלה על דעתו כלל לעשות ההיפך, וכן הרבה אשר יעשה מן הרע והשקר, שלא יבחין כלל שאין ראוי לעשותו.

basándose en una falsedad y sin comprender que se trata de actos erróneos. Debido a que está tan acostumbrada a actuar de esa forma, ellos se encuentran fuera del rango de su libre albedrío.

Las decisiones del libre albedrío están limitadas al campo de encuentro entre las fuerzas positivas y negativas dentro del individuo. Por ejemplo, muchas personas pueden ser negligentes y hablar de manera despectiva de los demás, sólo porque están acostumbradas a hacerlo y hacen caso omiso de la gravedad de ese acto. Sin embargo, esas mismas personas nunca considerarían robar o matar, porque su educación ha enraizado en ellas la idea de no hacerlo, a tal grado que no tienen ninguna inclinación por hacer tales cosas.

אין הבחירה שייכת אלא בנקודה שבין צבאו של היצה"ט לצבאו של היצה"ר. הרבה נכשלים תמיד בלשון הרע, מפני שהורגלו בו, ולא יעלה על דעתם כלל כי רע הוא. ואותם אנשים עצמם לא יבוא לפניהם יצר הרע לגנוב או לרצוח והיינו משום שנתחנכו והורגלו כל כך עד שאין כניסה שם ליצר הרע.

Si bien la lucha de cada individuo puede tener lugar con respecto a una decisión diferente, es importante notar que la lucha de cada persona cualitativamente es *la misma*.

2. **Ibíd. – Sin importar el nivel de la persona, su lucha para escoger el bien por encima del mal –en sus propias circunstancias- es la misma.**

A veces una persona se acostumbra a hacer tantas cosas buenas que se encuentra protegida de la Inclinación al Mal en esa área, y su zona de libre albedrío se encuentra en áreas más elevadas. Por ejemplo, para alguien que fue educado en el camino de la Torá, entre personas rectas, su zona de libre albedrío no será con respecto a cometer de hecho un pecado o evitar cumplir una mitzvá, sino más bien con respecto a algún punto sutil de su servicio interno a D'os y a las intenciones puras de su corazón.

Hay personas que crecen entre malhechores y ladrones. [Esa persona] no tendrá en absoluto elección con respecto a robar o desistir de hacerlo. Puede ser que su zona de libre albedrío sólo exista cuando la atrapen en el acto de robar y tenga la posibilidad de

יש אשר יתחנך האדם להרבה מן הטוב עד שהוא בטוח בו מן היצר הרע ונמצא שנקודת בחירתו היא בענינים יותר גבוהים. למשל, מי שנתחנך בחינוך התורה בין צדיקים ואנשי מעשה, יועיל לו החינוך אשר נקודת בחירתו לא תהיה בעשיית עבירה במעשה או במניעת מצוה מעשית, אלא בדקות עבודת הלב והכוונה.

ויש אשר יתחנך בין רשעים, פחותים, וגנבים. אצלו לא תהיה הבחירה כלל אם לגנוב או לחדול. ויתכן אשר נקודת בחירתו תהיה רק כשיזדמן לו לרצח נפש בעת שייתפס בגניבתו, ושם היא מלחמת יצריו, כי זוהי האמת אשר יבחין בה על פי יצר הטוב שלו במדרגתו, ובעצת יצרו הרע

asesinar a alguien. Allí es donde comenzará la batalla entre sus inclinaciones, porque esa es la verdad que su Inclinación al Bien puede discernir en su nivel, y puede llegar a ignorar a su Inclinación al Mal.

Vemos por lo tanto que la educación de la persona no cambia en absoluto la lucha misma del libre albedrío, sino que solamente altera el punto en el cual ésta tiene lugar. Cada uno es creado con la capacidad de discernir la verdad a la cual puede acceder en su nivel, y apegarse a ella y no ignorarla, incluso ante la tentación de los más falaces justificativos. Sin importar si su educación elevó o bajó su punto de libre albedrío, su capacidad para reconocer la verdad conocida es idéntica en todas las situaciones.

יתעלם ממנה.

נמצא שאין החינוך משנה כלל בעצם ענין הבחירה, אלא רק את מקום נקודתה, וכל אדם משעת יצירתו ניתן בו הכח אשר יוכל להכיר האמת שידע, לפי ערכו, ולדבק בה ולא להתעלם ממנה אפילו בפני הדמיונות של חשבונות שקר. ואין הפרש בזה בין אם חינוכו הגביה את מקום נקודת בחירתו או השפילו, כי כח הכרת האמת אשר ידע, שוה הוא בכל המצבים.

PARTE C. EXPANDIR LAS FRONTERAS DEL LIBRE ALBEDRÍO

Cada persona tiene ciertas elecciones entre impulsos conflictivos, y en estas áreas es donde tiene lugar la batalla del libre albedrío -la batalla entre el bien y el mal-. El área que está sujeta a estas elecciones es dinámica y cambia constantemente en respuesta a las elecciones previas de la persona.

1. **Ibíd. – Las decisiones positivas y negativas crean un impulso.**

La zona de libre albedrío es dinámica. Como resultado de una buena decisión, la persona eleva su nivel moral de manera tal que aquellas áreas que previamente eran el campo de batalla entre sus inclinaciones positiva y negativa ahora están incorporadas a la zona de su lado bueno y ya no le presentan más un conflicto. Este es el principio de “Una mitzvá lleva a otra mitzvá” (Pirkei Avot 4:2).

También lo opuesto es cierto. Las malas decisiones alejan a la tendencia a portarse correctamente en esa zona de batalla y subsecuentemente llevan a actuar de manera inadecuada sin deliberación, porque allí su lado bueno ya no está en control. Este es el principio de: “Un mal acto lleva a otro mal acto”.

אמנם נקודה זו של הבחירה אינה עומדת תמיד על מצב אחד, כי בבחירות הטובות האדם עולה למעלה, היינו שהמקומות שהיו מערכת המלחמה מקודם, נכנסים לרשות היצה"ט, ואז המעשים הטובים שיוסיף לעשות בהם יהיה בלי שום מלחמה ובחירה כלל, וזהו "מצוה גוררת מצוה".

וכן להיפך, הבחירות הרעות מגרשות היצה"ט ממקומו, וכשיוסיף לעשות מן הרע הוא יעשנו בלי בחירה, כי אין עוד אחיזה ליצה"ט במקום ההוא. וזהו אז"ל (אבות ד'ב') "עבירה גוררת עבירה"...

Nuestra tarea en este mundo es expandir este punto de verdad, conquistar más y más territorio del ietzer hará y convertirlo en territorio del ietzer hatov. En esta batalla territorial, la Inclinación al Mal tiene un comienzo ventajoso, porque tiene completo control de la persona desde el momento del nacimiento hasta la madurez, al comienzo de la adultez. Por lo tanto, con el desarrollo de la conciencia moral, la batalla comienza a ser justa y la persona es considerada responsable de sus actos.

2. **Rab Mordejai Becher, Gateway to Judaism, página 49 – Con la madurez llega el libre albedrío y en consecuencia la responsabilidad por los propios actos.**

En el momento del nacimiento, la “Inclinación al Mal” entra a la persona; es decir que ella pierde esa increíble claridad que poseía antes de entrar a este mundo. Los deseos del alma son eclipsados por la materialidad del cuerpo, y su anhelo por la realización espiritual se ve enmudecida por el ego, el egoísmo y el materialismo. La infancia es una época en la cual el mundo físico y sus abrumadores deseos reinan sobre el ser humano, y el alma y sus aspiraciones en gran medida permanecen latentes. Por esta razón es que un niño no es considerado legalmente responsable por sus acciones.

Hacia el final de la infancia –hacia el duodécimo año de vida de la niña y el décimo tercer año del niño- el alma comienza a despertarse y a reivindicarse a sí misma más abiertamente. Cuando el niño llega a la adultez, el alma ha alcanzado su nivel completo de actividad y en consecuencia esa persona tiene completo libre albedrío. Ahora es capaz de elegir entre el bien y el mal, lo espiritual y lo material, entre la humildad y el egotismo y decidir en la gama completa de las decisiones morales. Dado que ahora cuenta tanto con una “Inclinación al Bien” como con una “Inclinación al Mal” y la capacidad de elegir entre ambas, es completamente responsable por sus actos.

Una decisión positiva de libre albedrío requiere el empleo de la Inclinación al Bien, es decir nuestra percepción de la Verdad, para poder superar a la Inclinación al Mal, o sea a nuestra tendencia natural, el hábito o el ego. La Torá es la herramienta terapéutica con la cual cuenta el judío para expandir el dominio de la Inclinación al Bien.

PARTE D. COMPLETAR LA CREACIÓN

¿Por qué nos importa tanto expandir la frontera del libre albedrío? ¿Cuál es el gran logro de nuestro desarrollo moral? La respuesta es que esto implica nada menos que completar y perfeccionar el mundo de D'os.

1. **Talmud Bavli, Jaguigá 12a – D'os no “dejó” que el mundo se desarrollara hasta llegar a su estado de perfección.**

Y Rabi Iehudá dijo: En el momento en que el Santo, bendito Sea, creó el mundo, éste se expandió como dos bobinas de hilo hasta que el Santo, bendito Sea, lo reprendió y lo detuvo, porque fue dicho (Tehilim 25:6):

ואמר רב יהודה אמר רב: בשעה שברא הקדוש ברוך הוא את העולם היה מרחיב והולך כשתי פקעיות של שתי, עד שגער בו הקדוש ברוך הוא והעמידו, שנאמר (תהילים כה, ו) עמודי שמים ירופפו ויתמהו מגערתו. והיינו דאמר ריש לקיש:

“Los pilares del cielo temblaban, pero se sorprendieron de Su reproche”. Y esto también es lo que dijo Reish Lakish: ¿Cuál es el significado del versículo (Bereshit 35:11): “Yo soy Dios [Sha-dai]”? Esto significa: “Yo soy Aquél que le dijo al mundo: Dai – ¡Suficiente!”.

מאי דכתיב (בראשית לה, יא) אני אל שדי אני הוא שאמרתי לעולם די.

D'os no terminó la creación del mundo; Él dejó esa tarea en nuestras manos. El Talmud ilustra esta idea con la siguiente historia:

2. Midrash Tanjuma, Tazría, 5 – Los actos del hombre son “mejores” que los de D'os, porque al perfeccionar su propio ser, el hombre alcanza la perfección.

Ocurrió que el malvado Turnus Rufus [un general romano] le preguntó a Rabi Akiva: “¿Cuáles actos son más bellos? ¿Los de D'os o los del hombre?”

Él le respondió: “Los actos del hombre”...

[Turnus Rufus] le dijo: “¿Por qué realizan la circuncisión?”

Rabi Akiva respondió: “Sabía que te referías a esto y por eso te respondí que los actos del hombre son más bellos que los [actos] de D'os”.

Rabi Akiva le llevó espigas de trigo y panecillos y dijo: “Estas [las espigas] son la obra de D'os, y estos [los panecillos] son obra del hombre.

“¿Acaso los panecillos no son más mejores que las espigas?”

Turnus Rufus le dijo: “Si Él desea la circuncisión, por qué el bebé no emerge del vientre de su madre ya circuncidado?”

Rabi Akiva le dijo: “D'os le dio los mandamientos a Israel solamente con el propósito de purificarlos”.

מעשה ששאל טורנוסרופוס הרשע את ר' עקיבא איזו מעשים נאים של הקב"ה או של ב"ו?

א"ל של ב"ו נאים...

א"ל למה אתם מולין?

א"ל אני הייתי יודע שעל דבר זה אתה שואלני ולכך הקדמתי ואמרתי לך שמעשה בני אדם נאים משל הקב"ה.

הביא לו ר"ע שבבלים וגלוסקאות א"ל אלו מעשה הקב"ה ואלו מעשה ידי אדם.

א"ל אין אלו נאים יותר מן השבליים?

א"ל טורנוסרופוס, אם הוא חפץ במילה, למה אינו יוצא הולד מהול ממעי אמו?

א"ל ר"ע... לפי שלא נתן הקב"ה את המצוות לישראל אלא לצרף אותם בהם.

Nosotros no sólo “agregamos valor” al mundo físico que D'os ha creado; también realzamos el progreso del mundo hacia la perfección espiritual. . De hecho, si bien el Brit Milá es un acto

que se lleva a cabo en el cuerpo humano, el propósito de la mitzvá es enseñarnos que también necesitamos purificarnos a nosotros mismos de una manera espiritual.

3. Ramjal (Rab Moshé Jaim Luzzatto), Daat Tevunot #14 – El “primer principio” es la capacidad del hombre de completarse a sí mismo.

El primer principio, sobre el cual se mantiene toda la construcción [de la dirección Divina del mundo], es que la Voluntad Divina quiso que el hombre se completara a sí mismo y a todo lo que fue creado para él. Esto mismo será su mérito y su recompensa: su mérito, porque esto revela que se esfuerza y que está constantemente ocupado en alcanzar su perfección; y cuando lo logre cosechará los beneficios de su propio esfuerzo y no los de otro. Y su recompensa, porque en última instancia él mismo se perfeccionará y podrá disfrutar del bien por toda la eternidad.

היסוד הראשון שעליו עומד כל הבנין הוא, שרצה הרצון העליון שיהיה האדם משלים את עצמו ואת כל הנברא בשבילו, וזה עצמו יהיה זכותו ושכרו. זכותו - לפי שנמצא שהוא מתעסק ויגע להשיג השלמות הזוה, וכשישיגהו - יהיה נהנה רק מיגיע כפיו וחלקו מכל עמלו. שכרו - שהרי סוף סוף הוא יהיה המושלם, ויהיה מתענג בטובה לנצח נצחים.

¿De qué manera completamos la perfección de nuestra alma? Nos completamos y perfeccionamos a nosotros mismos y de esta manera también completamos a la creación, utilizando nuestro libre albedrío para el bien.

4. Ramjal, Derej Hashem, 1:2:1-3 – Quienes utilizan correctamente su libre albedrío para perfeccionar su carácter y sus actos se asemejarán más a D’os, Quien es la máxima perfección.

Por lo tanto el propósito de todo lo que fue creado fue dar existencia a una criatura que pudiera disfrutar de Su bien, en la forma en que le es posible hacerlo.

Sin embargo, la Sabiduría Divina determinó que para que este bien sea perfecto quien lo recibe debe ser digno del mismo. O sea, debe ser quién se lo ha ganado por sí mismo y no recibirlo de manera accidental [o al azar].

En este punto podemos observar una cierta emulación, sólo en la medida en que esto es posible, de la perfección Divina, [sólo una lejana similitud]. Porque en D’os existe la verdadera perfección no como algo accidental sino de forma inherente e intrínseca a Su misma naturaleza y no por

א:ב.א. ונמצא היות כונתו ית"ש בבריאה שברא, לברוא מי שיהיה נהנה בטובו ית' באותו הדרך שאפשר שיהנה בו:

א:ב.ב. ואולם גזרה חכמתו, שלהיות הטוב שלם, ראוי שיהיה הנהנה בו בעל הטוב ההוא. פירוש - מי שיקנה הטוב בעצמו, ולא מי שיתלוה לו הטוב בדרך מקרה.

ותראה שזה נקרא קצת התדמות, בשיעור שאפשר, אל שלימותו ית'. כי הנה הוא ית"ש שלם בעצמו, ולא במקרה ...

accidente o casualidad ...

A través de la adquisición de la perfección [es decir, al elegir el bien verdadero que D'os colocó en la Creación], esta criatura singular [el hombre] se vuelve adecuado para “apegarse” a su Creador, simplemente porque al adquirir la perfección en cierto sentido comenzó a “asemejarse” a su Creador. Además, al incorporar elementos de perfección en sí mismo, se apega” a la Perfección del Creador, y es atraído continuamente hacia Él, hasta que finalmente sus ansias de perfección y su apego y cercanía a D'os se vuelven una misma cosa.

א:ב:ג. ואמנם מלבד היות הבריה הזאת שקנתה השלימות ראויה לידבק בבוראה ית' מצד התדמותה לו, הנה על ידי קנותה השלימות לה, נמצאת מתדבקת והולכת בו, עד שסוף קנותה השלימות והמצאה מתדבקת בו, יהיה הכל ענין אחד.

Cada persona tiene un rol dual en el perfeccionamiento de la creación: esforzarse por perfeccionarse a sí misma, lo que se conoce como “*tikún hapratí*” y contribuir a mejorar el mundo, lo cual se conoce como “*tikún haklal*”.

5. **Rab Abraham Edelstein, Revisa Tu privilegio, Publicación de Ner leElef, nleresources.com – Tikún hapratí y tikún haklal.**

D'os creó un mundo incompleto y lo entregó al hombre. El hombre tiene que convertirse en el socio de D'os en el perfeccionamiento del mundo. Este es el verdadero significado de tikún olam – de corregir el mundo. Cada persona recibe una pequeña y única parte de este tikún/corrección. Cada uno debe partir de este mundo sabiendo que gracias a ella el mundo es un poquito mejor que lo que era cuando ella misma nació. Para que el mundo pueda alcanzar su perfección, cada uno debe llevar a cabo su propia contribución. Todos nos necesitamos mutuamente de una manera sumamente fundamental, y esta es una cualidad real e innata, la única que en verdad todos tenemos.

El tikún olam consta de dos cosas. Todos tienen un singular tikún hapratí (literalmente, un tikún privado) así como una parte en el tikún haklalí (lit. el tikun general). El tikún hapratí está conformado por la perfección del ser, el desarrollo del carácter, la sensibilidad, la bondad, la sabiduría y otras buenas cualidades. Tiene que ver con profundizar nuestra espiritualidad y acercarnos a D'os. El tikún haklalí consiste en la perfección del medio ambiente –definido de manera amplia– con el cual cada persona entra en contacto. El tikún hapratí se trata de la perfección de nuestro medio interno.

Lo que le importa a D'os es que cada uno de nosotros concretice su propio potencial contribuyendo con su parte del tikún. En ese sentido, somos individuos únicos y a la vez somos parte de una visión comunitaria. D'os le da a cada persona el equipo de herramientas perfectas –personales y ambientales– para las tareas que debe realizar para su tikún, y estas tareas incluyen ayudar a todo aquél que podamos ayudar

de cualquier manera. A medida que crecemos, Él sigue cambiando esos desafíos, de forma que en todo momento tenemos exactamente aquello que necesitamos para desarrollar nuestras potenciales necesidades, no más ni menos. Lo que le importa a D'os es la cantidad de tikún con la cual contribuimos, y esto depende de la diferencia entre nuestro punto de partida y nuestro punto final, no se trata de un nivel objetivo ni un nivel comparativo, ni de un privilegio ni una carencia del mismo.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN I:

- ✎ El judaísmo enseña que cada persona tiene tanto una **Inclinación al Bien** como una **Inclinación al Mal**. Lo que permite el libre albedrío es el equilibrio entre ambas.
- ✎ La **Inclinación al Mal** es una fuerza de distanciamiento que trata de alejarnos de los demás, de D'os y de nuestro verdadero ser.
- ✎ El libre albedrío es comparado con un campo de batalla en el cual la guerra sólo tiene lugar en la línea de fuego entre los dos territorios. Basándose en la crianza, la educación y las elecciones del pasado, una cierta cantidad del territorio moral ya se encuentra dentro del dominio de la **Inclinación al Bien**. Otros temas morales que están más allá de nuestro nivel de sensibilidad se encuentran bajo el dominio de la **Inclinación al Mal**.
- ✎ El libre albedrío es el punto de conflicto entre estos dos dominios. Es decir que cuando una persona siente un conflicto interno entre el deseo de hacer algo y la conciencia de que no es correcto hacerlo.
- ✎ La frontera del libre albedrío nunca es estática, sino que va cambiando con cada elección que efectuamos. El punto de desarrollo humano es expandir el territorio de la **Inclinación al Bien** sobreponiéndose una y otra vez a la **Inclinación al Mal**.
- ✎ El adecuado ejercicio de nuestro libre albedrío cumple con el propósito de nuestra existencia y nos convierte en socios de D'os en el perfeccionamiento de la creación.
- ✎ Cada persona tiene un rol dual en el perfeccionamiento de la creación: esforzarse por perfeccionarse a sí misma (tikún hapratí) y contribuir a mejorar el mundo (tikún haklal).

SECCIÓN II. LA TEORÍA DE LA MENTE

Por cierto la humanidad tiene una dimensión espiritual, pero ahora no centraremos la atención en eso. En nuestra búsqueda por describir la visión judía del ser humano desde la perspectiva de la psicología humana, nos referiremos a las facultades mentales tales como el intelecto, el entendimiento, la intuición y la imaginación, y también a la naturaleza de la duda, el conocimiento y la creencia –y cómo pasamos de una a otra. Investigaremos la relación entre pensamiento, emoción y acto y de qué manera una idea puede desarrollarse de una etapa a la siguiente. Pero primero debemos entender la conexión entre nuestras inclinaciones básicas y nuestros pensamientos.

PARTE A. LAS MOTIVACIONES SUBCONSCIENTES

Antes de examinar la conexión entre nuestros pensamientos y nuestros actos, debemos entender en primer lugar de dónde vienen nuestros pensamientos básicos. ¿Por qué deseamos adquirir determinado objeto? ¿Por qué un curso de acción en particular nos parece correcto?

El judaísmo enseña que por detrás de la mayoría de las cosas que deseamos y consideramos buenas se oculta una inclinación hacia ella que escapa de nuestra conciencia.

1. Talmud Bavli, Sucá 52a – “Oculto” es uno de los nombres de la Inclinación al Mal.

Rabi Avira o, como algunos dicen, Rabi Iehoshúa ben Levi, dijo: La Inclinación al Mal tiene siete nombres... Ioel (Joel) lo llamó: “El Oculto”, tal como está escrito: “Pero yo alejaré de ustedes al Oculto” (Ioel 2:20). Nuestros Sabios enseñaron: “Pero yo alejaré de ustedes al Oculto”, se refiere al Ietzer Hará, el cual está constantemente oculto en el corazón de la persona.

דרש רבי עוירא, ואיתימא רבי יהושע בן לוי: שבעה שמות יש לו ליצר הרע... יואל קראו צפוני, שנאמר (יואל ב:כ) ואת הצפוני ארחיק מעליכם. תנו רבנן: ואת הצפוני ארחיק מעליכם - זה יצר הרע, שצפון ועומד בלבו של אדם;

2. Maharal, Netivot Olam, Netiv Koaj Haletzer, Capitulo 1 – La Inclinación al Mal puede ocultarse de nuestra conciencia.

Ioel la llamó el Oculto, porque se oculta en el corazón de la persona y ella no tiene conciencia de la misma [de la Inclinación al Mal].

אמנם יואל קראו צפוני שהוא צפון בלבו של אדם ואינו יודע ממנו.

3. **Rab Shlomo Wolbe, “Psiquiatría y Religión” en BiShvilei HaRefuá, Volumen V, 5742 (1988), página 68 – Los profundos deseos del subconsciente son la fuente de las ideas.**

Vemos en la Biblia que “D’os examina los riñones y el corazón”. Y el Talmud afirma: “los riñones aconsejan, el corazón entiende”. El corazón es el lugar donde se asienta la conciencia; el subconsciente es referido de manera figurada como los riñones. Sin embargo, el subconsciente conocido por los Sabios de la Torá no era el mismo al que se refirió Freud, el cual está formado por la represión de pasiones o de experiencias desagradables. Tampoco es el inconsciente de Jung quien creyó en los arquetipos depositados en el inconsciente colectivo.

Aquí debemos apoyarnos en la explicación del Gra, el Gaón de Vilna: “Todo el comportamiento humano va detrás del deseo primario; todo lo que surge en su mente a partir de este deseo primario será considerado correcto ante sus ojos” (Comentario a Mishlei/Proverbios 16:1-2). Es decir que la voluntad se forma en un lugar profundo que la mente consciente ignora. El “yo” del cual tenemos conciencia es sólo una pequeña fracción del verdadero ser. Los deseos ocultos fijan nuestro curso – la Biblia se refiere a ellos como “los riñones aconsejan”, cuya influencia no podemos detectar directamente.

בתנ"ך אנו מוצאים כי "ה' בוחן כליות ולב" והתלמוד קובע: "כליות יועצות, לב מבין". הלב הוא מקום ההכרה, הכליות – מליצה לתת הכרה. אולם, התת-הכרה הידועה לחכמי התורה אינה זו של פרויד שנוצרה ע"י הדחקת יצרים או חוויות בלתי-נעימות, וגם לא האי-מודע של יונג המאמין בארכיטיפים המקננים באי-מודע קולקטיבי.

אנו מזדקקים כאן לביאור הגר"א, "הגאון מווילנה": "כל דרכי האדם נמשכים אחר הרצון הראשון וכמו שעולה על רוחו ברצון הראשון הם זכים וישרים בעיניו" (פירוש הגר"א על משלי טז, א"ב). כלומר: הרצון מתרקם במעמקים כאלה שאין הכרתנו שולטת בהם. ה"אני" הידוע לנו הוא רק חלק קטן מאד ממהות האדם. רצון נעלם מכוון דרכינו – הן ה"כליות יועצות" במליצת התנ"ך והז"ל, אשר בפעולתן איננו מרגישים באופן ישיר...

4. **Rab Eliahu E. Dessler, Mijtav MeEliahu, Volumen I, página 52-53 – El pensamiento consciente es provocado por un deseo primario.**

Cuando comenzamos a investigar la capacidad de la mente para la exactitud del juicio, nos encontramos con un hecho básico: No existe pensamiento sin un interés previo. Por ejemplo, la mente de una persona que no está interesada en la filatelia, simplemente no registrará los finos detalles de los sellos postales que son

נמצא עובדה יסודית – שאין מחשבה בלי התענינות קודמת. מי שאינו מתענין, למשל, באסיפת בולי-דאר, לא יעלה על דעתו לחשוב בפרטיהם, אשר אחרים כתבו ספרים שלמים אודותיהם. המביט אנה ואנה בטורי עתון, אלו פרטים יכנסו למחשבותיו וישתמרו בזכרונו? – אותם שמתענין בהם. על הדברים שאינו מתענין בהם יעבור האדם תמיד בלי תשומת-לב ומבלי

tan obvios para el apasionado filatelista. O consideremos a una persona que pasa despreocupadamente las páginas de un periódico. ¿Qué detalles entrarán a su mente y permanecerán fijos en su memoria? Aquellos que por alguna u otra razón hayan llamado su interés. Aquellos temas que no logran despertar su interés no atraerán en absoluto su atención y nunca serán un tema al que dedique su pensamiento.

¿Cuál es la fuente del interés? Claramente es la voluntad. Mi voluntad es la que promueve mi interés, ya sea positiva o negativamente. Es decir que me intereso primordialmente en aquello que deseo o a la inversa, en aquello que deseo evitar. El interés siempre está conectado con la voluntad.

Resulta que cualquier tema que juzgamos, es algo que nuestra voluntad le ha presentado a nuestro intelecto para que decida sobre el mismo.

לחשוב בהם כל עיקר.

ומהו מקור ההתענינות? אין ספק שהיא תולדת הרצון. כמוכן, יש שני צדדים לרצון – חיובי ושלילי – ולפעמים יתענין אדם בדבר מחמת שרצונו מתנגד לו והוא מבקש לדחותו מעליו, וכדומה. עכ"פ, אין התעניינות אלא בקשר עם רצון.

נמצא, שכל ענין שאנו דנים בו, הרי הוא שאלה שהגיש הרצון אל השכל להחליט עליה.

Un claro ejemplo de la forma en que trabaja la mente inconsciente lo brinda la historia Bíblica sobre Eliezer, el siervo de Abraham, quien fue enviado en una misión para encontrar una mujer para Itzjak (Isaac, el hijo de Abraham). Cuando Abraham le dio sus instrucciones, Eliezer objetó diciendo: “¿Quizás la mujer no quiere seguirme a esta tierra?” (Bereshit 24:5) – aparentemente una pregunta inocente. Pero después de que Eliezer encontrara a Rivka para Itzjak, él repitió ante su familia su conversación con Abraham, y Rashi nos señala que en su repetición hay un cambio en la manera en que está escrita la palabra “quizás”.

5. Bereshit 24:39 con el comentario de Rashi – Eliezer revela su agenda oculta – él deseaba que su propia hija se casara con Itzjak.

“Y yo dije a mi señor: ‘quizás la mujer no me siga?’

Rashi: La palabra אֵלַי (quizás) está escrita defectivamente [sin una “vav” y puede leerse] אֵלַי (a mí). Eliezer tenía una hija y él estaba buscando un pretexto para que Abraham le dijera que la diera por esposa a Itzjak.

ואמר אל אדני אלי לא תלך האשה אחרי:

אלי כתיב, בת היתה לו לאליעזר והיה מחזר למצוא עילה שיאמר לו אברהם לפנות אליו להשיאו בתו... .

Lo interesante no es sólo que Eliezer tuviera un motivo ulterior al formular esta pregunta. Lo más enigmático es que la Torá sólo indica esto al volver a relatar la historia. ¿Por qué la Torá no señaló esta agenda oculta la primera vez que Eliezer formuló la pregunta?

6. Rab Menajem Mendel de Kotzk, Ohel Torá, tal como es citado en Talelei Orot Antología sobre la Parashá del Rab Isasjar Dov Rubin – En un primer momento, ni siquiera Eliezer reconoció sus propios intereses.

El Rebe de Kotzk ofrece una solución diferente a esta pregunta. Originalmente, cuando Eliezer preguntó qué debería hacer “si la mujer no quería seguirlo”, no se le ocurrió que estaba motivado por sus propios intereses. Cegado por sus propios intereses personales, estaba convencido de que se trataba de una pregunta absolutamente legítima. Sin embargo, más tarde, cuando ya estaba decidido que Rivka se casaría con Itzjak y los intereses personales de Eliezer fueron dejados de lado, de repente su visión se aclaró. Sólo entonces él comprendió que su pregunta original había sido formulada con un motivo ulterior, porque él deseaba que su propia hija se casara con Itzjak.

האדמו"ר מקוצק היה אומר, כי נרמז רמז זה דוקא בפעם השניה, שכן בפעם הראשונה, שעה ששאל אליעזר את שאלתו לאברהם, לא הרגיש בדבר נגיעתו, והיה בטוח כי רק בכנות שואל את השאלה. רק לאחר מכן, כשכבר הוחלט כי רבקה תהיה אשת יצחק, וסרה כל נגיעה מלבו, רק אז הבין, כי בעצם כל שאלתו לא היתה אלא תוצאה של נגיעותיו האישיות החבויות במעמקי הלב, וכל "חששו" לא היה אלא "תקוה", שאכן כך יהיה. הרי שרק כאן הבין כי מה שהיתה לו בת וביקש להשיאה וכו' גרם לשאלת "אולי לא תלך" וגו'. ולכן הוזכר כאן רמז זה.

PARTE B. EL INTELLECTO Y LA IMAGINACIÓN

Ahora que hemos demostrado de qué manera el subconsciente afecta nuestros pensamientos, ¿qué le ocurre a un pensamiento una vez que ha entrado a nuestra conciencia? Las fuentes judías analizan dos capacidades principales de la mente consciente: el intelecto y la imaginación. El intelecto tiene la capacidad de razonar y ve el mundo en su “imagen global”. La imaginación ve alternativas a la realidad del intelecto. Ella ve lo que el mundo podría ser.

Antes hemos visto que la persona está compuesta de una Inclinación al Bien y de una Inclinación al Mal. Si bien un pensamiento puede surgir del inconsciente de cualquiera de estas dos inclinaciones, en la mente consciente el intelecto es la herramienta esencial de la Inclinación al Bien mientras que la Inclinación al Mal emplea la fuerza de la imaginación. Esto no significa que la imaginación sea mala. Sólo necesita estar supeditada al intelecto, el cual puede aprovecharla para bien, tal como vamos a ver.

1. Rab Tzadok HaCohen Rabinowitz de Lublín, Majshevet Jarutz, Capítulo 3 – La imaginación puede ser empleada para propósitos espirituales cuando el intelecto está en control.

Como es sabido, hay dos reinos dentro del cerebro. Una es la fuerza de la sabiduría

כידוע דיש שני חדרים במוח באחד הוא כח החכמה ובשני כח המדמה וכשזה קם זה נופל.

(es decir, el intelecto) y la otra es la fuerza de la imaginación. Cuando una se eleva la otra cae. Cuando la fuerza de la sabiduría es la que tiene el control, lleva con ella a la imaginación al punto en el cual toda la imaginación de la persona –esto es: los pensamientos que surgen del cerebro por sí mismos sin pensar profundamente sobre ellos- también serán dirigidos puramente hacia D'os.

וכשמוח החכמה גובר אז הוא מושך כח המדמה עמו להיות גם כל דמיונותיו רצה לומר ההרהורים שעולים מעצמם במוח בלא העמקת המחשבה בחכמה גם הם יהיו רק לה' לבדו.

La imaginación en manos del intelecto nos dirige hacia búsquedas espirituales, permitiéndonos prever de qué manera podemos asemejarnos más a D'os.

2. **Rab Ieshaiá HaLevi Horowitz (Shelá HaKadosh), Toldot Adam, Introducción, párrafo 23 – La cualidad esencial de los seres humanos es su capacidad de asemejarse a D'os, apegándose a D'os al comportarse tal como Él.**

Y D'os lo llamó *Adam* (Hombre)". Este nombre, "Adam", es la definición de la humanidad. Si la persona está apegada a lo Supremo, se asemeja a D'os y sigue Sus caminos, entonces es llamada el *Adam* esencial, tal como en: "Me asemejaré (*adamé*) a lo Supremo" [Ieshaiá/Isaías 14:14] y "sobre esta semejanza del trono había la semejanza (*demut*) de la apariencia de un hombre" [Iejezkel/Ezequiel 1:26). Pero si la persona se aleja del apego a D'os, entonces simplemente es llamada *Adam* como el suelo (*adamá*) del cual fue creado – polvo es y al polvo retornará (parafraseando a Bereshit 3:19). No obstante, la humanidad es llamada *Adam* por el potencial para semejar al Supremo, porque ese es el principal objetivo de la humanidad; porque el mal sólo fue creado en función del bien.

'ויקרא את שמם אדם', זהו פירוש על 'תולדת אדם' וסופו. אם דבוק הוא למעלה ומתדמה לו יתברך לילך בדרכיו, נקרא שמו בעצם 'אדם', מלשון 'אדמה לעליון' (ישעיה יד, יד), 'ועל [דמות ה] כסא דמות [כמראה] אדם' (יחזקאל א, כו), ואם הוא מפריד את עצמו מהדבקות, אז נקרא 'אדם' על שם האדמה אשר לוקח ממנה, ועפר הוא ולעפר ישוב (עפ"י בראשית ג, יט). אמנם שם 'אדם' המורה על 'אדמה לעליון' זהו עיקר התכלית, כי הרע לא נברא רק בעבור הטוב

3. **Rab Abraham Edelstein, "La Fe no es Una Idea Religiosa", del blog NLEresources.com 10 de Noviembre 10, 2013 – La imaginación nos ayuda a racionalizar la existencia de D'os y a prever un ser mejor y un mundo mejor.**

De acuerdo con el judaísmo, la parte mental del hombre está dividida en el *sejel* – intelecto – y *dimionot* – su lado imaginativo. (Dimionot a veces se traduce como las

ilusiones o incluso los delirios de alguien). La palabra “dimionot (דמיונות)” viene de la misma palabra que “Adam (אדם)”, hombre, de la palabra “Adamé (אדמה)” – Me asemejaré – es decir, Yo seré semejante a D’os, imitando Sus actos. ¿De qué manera? Utilizando la imaginación (de donde proviene la palabra dimión [דמיון]).

Esto es algo sumamente ambicioso.

La imaginación es vital para la capacidad de creer en D’os. La única manera en que podemos imaginar un ser que no puede ser visto, oído ni sentido es a través de la imaginación. La capacidad de dar este salto es básica a la condición humana. Como científicos o como monoteístas, nos lleva a áreas que probablemente nunca antes hemos visitado.

4. **Rab Reuven Leuchter, Tefilá, páginas 53-54 – La imaginación nos da la capacidad de percibir “la imagen global”.**

La esencia del hecho de ser capaz de invocar una visión o una imagen es permitirnos percibir la realidad de una manera mucho más profunda. Utilizar nuestra fuerza de la imaginación nos permite trascender el nivel superficial de la realidad con el cual nos encontramos. Lo que encontramos en la vida o aquello sobre lo cual leemos en la Torá no es más que la punta del iceberg; hay un mensaje mucho más profundo que emerge de allí, pero sólo podemos llegar a tocarlo utilizando nuestra fuerza de la imaginación. La realidad está compuesta de diversos fragmentos, cada uno de los cuales puede llevar en sí mismo su propio mensaje. Pero hay un mensaje mayor que sólo puede ser comprendido cuando las partes se unen.

Podemos pensar en esto tal como observaríamos un cuadro puntillista. Si se observa el cuadro de cerca, todo parece ser simplemente una mezcla azarosa de puntos. Sin embargo, cuando se da unos pasos hacia atrás, se puede ver todo el cuadro con todo su brillo, de qué manera cada punto se encuentra en el lugar exacto y todos juntos forman un todo unificado. El mensaje del todo es mucho mayor que los mensajes de sus partes. Con la fuerza de la imaginación podemos llegar a ver más allá de las partes y descubrir el mensaje oculto y superior del todo.

¿Qué ocurre cuando el intelecto no tiene el control? ¿Qué ocurre cuando se deja que la imaginación se comporte de manera enajenada? Cuando esto sucede, el Ietzer Hará gana un poderoso aliado.

5. **Rab Israel Salanter, Igueret HaMusar – Hay dos formas clásicas de entender a la Inclinación al Bien y a la Inclinación al Mal.**

[Hay dos escuelas de pensamiento con respecto a la definición de la Inclinación al Mal y la Inclinación al Bien]. La primera perspectiva, la más común, afirma que el

השיטה האחת, היא השיטה הנודעת, כי יצר- הרע הוא כוח הטומאה באדם המובילו לפשעים, ויצר-הטוב הוא כוח הקדושה באדם המובילו לטוב, היא שיטת רוב המחברים הגדולים.

Ietzer Hará es la fuerza de contaminación espiritual en el hombre que lo induce a transgredir; mientras que el Ietzer HaTov es la fuerza de la santidad que inspira al hombre para llevar a cabo buenos actos. La segunda escuela de pensamiento afirma que el Ietzer Hará es la fuerza del deseo que busca [obtener placer de] cada atracción momentánea. El poder de esa pasión que “Lo lleva a su casa y se apega a ella con amor”. Por su parte, el Ietzer HaTov es el intelecto recto que ve las consecuencias [inevitables] de nuestros actos.

והשיטה השנייה היא, שיצר-הרע הוא כוח תאוות האדם, המשקפת אל כל הערב לשעתו, אותו תאספהו אל ביתה ובו תדבק לאהבה. ויצר-הטוב הוא השכל הישר הצופה ומביט להנולד.

Entender la fuerza de la imaginación puede ayudarnos a profundizar el entendimiento del libre albedrío. Antes hemos analizado los conceptos de la Inclinación al Bien y de la Inclinación al Mal y de qué manera ellas crean una línea de batalla en la cual actúa el libre albedrío. Ahora nos formulemos esta pregunta: Si contamos con una Inclinación al Bien y profundamente sabemos la verdad y nuestro deseo por el mal no se basa en la realidad. ¿cómo es posible entonces que exista una lucha? ¿Acaso nuestra conciencia de lo que es correcto no debería triunfar siempre sobre lo incorrecto?

La respuesta es que la Inclinación al Mal tiene un arma secreta que de manera esencial nivela el campo de juego. Esta arma es llamada “imaginación”.

6. Abraham Amsel, El Irracional Hombre Racional, páginas 58-59 – La Inclinación al Bien utiliza la fuerza lógica de la razón, mientras que la Inclinación al Mal utiliza la fuerza engañosa de la imaginación y de la fantasía.

La “Inclinación al Bien”, siendo un reflejo de la grandeza del alma humana, es el impulso hacia lo elevado en el comportamiento mortal. Sus herramientas físicas son las facultades mentales, la capacidad para entender y la percepción.

Por otro lado, la “Inclinación al Mal” es un espejo de las partes más toscas del alma, esto es la facultad de excitarse y la facultad de sentir, utilizando estas dos facultades para estimular la fantasía. Al actuar a través de la fuerza de la imaginación, que es su contraparte física en el cerebro, la capacidad de fantasear distorsiona y pervierte las realidades de la vida.

La mayor fuerza de la Inclinación al Mal es su capacidad para engañar, para colorear las cosas con sus propios matices, para hacer que lo subjetivo parezca ser objetivo, por presentar lo falso como verdadero, y la verdad como falsedad. Ella ataca sobre los instintos egoístas del hombre, estimulándolo a gratificar todos sus deseos y, al mismo tiempo, llevándolo a sentir su propio altruismo. A estos auto engaños se refieren las expresiones talmúdicas: “El hombre no es capaz de ver sus propios forúnculos” –es decir, sus malas cualidades (Talmud - Negaim 2:5). “El hombre no puede reconocer un

error en sí mismo” (Talmud - Shabat 119a).

La Inclinación al Mal incita a la persona a los excesos en el área de sus instintos más bajos. Ella intensifica el deseo, el orgullo y la envidia, y estos instintos inflados arrastran con ellos a los demás en una feroz cadena de comportamientos encadenados. El egoísmo provoca altanería, la altanería provoca arrogancia, la arrogancia provoca descontento, el descontento inseguridad, la inseguridad desconfianza, la desconfianza temor, el catalizador de las enfermedades mentales.

PARTE C. JOJMÁ, BINÁ Y DAAT

Nos hemos referido a las fuerzas básicas de la mente, el intelecto y la imaginación. Ahora nos sumergiremos con mayor profundidad en la manera en la cual funciona el intelecto y en su relación con la emoción y el comportamiento.

El judaísmo enseña que a nivel consciente hay tres etapas: el surgimiento de la idea, su generación y su interiorización. Estas etapas son llamadas *Jojmá/Sabiduría*, *Biná/Entendimiento* y *Daat/Conocimiento*. Estas tres etapas forman un continuo de pensamiento, sentimiento y acción.

1. Rab Abraham Edelstein, *Publicación de Ner LeElef Perspectivas Sobre el Sidur de los Días de la Semana*, página 137 – *La interrelación entre Jojmá, Biná y Daat.*

Estos tres [términos –Jojmá, Biná y Daat–] a pesar de estar separados se construyen uno sobre el otro. Ellos representan tres niveles de sabiduría.

Jojmá representa el entendimiento intelectual abstracto.

Biná es la integración emocional de la sabiduría, donde la persona se siente cómoda con ese conocimiento, puede relacionarse con él personalmente y por lo tanto también entiende dónde es y dónde no es relevante para su vida.

Daat es traducir esa sabiduría en acción. Ella representa una unidad completa entre la persona y el conocimiento; una conexión total con ese conocimiento, y ya no se trata más sólo de una información relevante que uno aplica. Ahora es la persona –ella está totalmente unida con ese conocimiento (Rashi, Shemot/Éxodo 31:3).

Sobre el continuo de deseo, pensamiento, sentimiento y acción aprendemos a partir de la mitzvá de tzitzit, los flecos que se usan en las esquinas de una prenda con cuatro puntas. Estos flecos vienen a recordarnos las mitzvot de manera tal que nuestros pensamientos no se alejen, despertando nuestros deseos, y llevándonos a transgredir las mitzvot.

2. *Bamidbar (Números) 15:39 con el Comentario de Rashi – Existe una progresión de pensamiento a sentimiento y acción.*

Serán tzitzit para ustedes a fin de que los vean y recuerden todos los mandamientos

והיה לכם לציצת וראיתם אתו וזכרתם את כל מצות יקוק ועשיתם אתם ולא תתרו אחרי

del Eterno y los cumplan y no exploren detrás de sus corazones y detrás de sus ojos, tras los cuales ustedes se pervierten.

Rashi: En hebreo: וְלֹא תִתְּוֹרוּ, como en “explorar (מְתוֹרָה) la Tierra” (13:25). El corazón y los ojos son los espías del cuerpo y actúan como intermediarios para que éste cometa las transgresiones (Midrash Tanjuma 15).

לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זנים אחריהם:

כמו (לעיל יג כה) מתור הארץ. הלב והעינים הם מרגלים לגוף ומסרסים לו את העבירות, העין רואה והלב חומד והגוף עושה את העבירות:

3. Rab Tzadok HaCohen Rabinowitz de Lublin, Majshavot Jarutz, Capítulo 1 – Los pensamientos crean sentimientos y los sentimientos inspiran la acción.

La sabiduría (*jojmá*) en el cerebro está conectada con el entendimiento (*biná*) en el corazón, que se convierte en sentimientos. Cuando una persona siente el pensamiento en su corazón, de inmediato es llevada a concretizarlo en acto. Este es el significado de la afirmación: “El ojo ve, el corazón desea y el cuerpo físico completa la tarea”.

חכמה שבמוח כנודע היא מחוברת עם הבינה שבלב שהם כח הרגשת אדם, ומיד הוא מרגישה בלב וגורמין הולדה לכוחות המעשה כענין עין רואה ולב חומד וכלי המעשה גומרים (עין רש"י במדבר ט"ו, ל"ט).

En el caso de la transgresión, la idea comienza en la imaginación del “ojo de la mente”. Este pensamiento evoca las emociones y despierta un deseo, que busca traducirse a sí mismo en acción. En la siguiente sección veremos de qué manera este proceso debe aplicarse al cumplimiento de las mitzvot.

PARTE D. LA DUDA, LA FE Y LA CREENCIA

El concepto más importante para atravesar estas tres etapas es el de la creencia en D'os – no sólo que Él existe sino que Él sabe todo, controla todo y guía nuestras vidas y a todo el mundo hacia aquello que es mejor. El desarrollo de una creencia madura en D'os sigue las tres etapas descritas previamente: comienza desde el intelecto como *jojmá*, se transforma en una conexión emocional como *biná*, y finalmente termina siendo parte nuestra cuando se transforma en *daat*.

Este proceso comienza en el intelecto con una duda o con una pregunta. Por ejemplo: ¿Por qué les ocurren cosas malas a las personas buenas (especialmente cuando la persona buena soy yo mismo)? Resolver esta pregunta requiere fe en la benevolencia y omnipotencia de D'os. Poder vivir con esa fe –ser capaz de aceptar con alegría el sufrimiento sabiendo que es para bien– requiere verdadera fe. En la vida religiosa se espera que el judío transforme continuamente sus dudas en creencia y sus creencias en entendimiento de la verdad.

1. **Rab Tzadok HaCohen Rabinowitz de Lublin, Majshavot Jarutz, Capítulo 1 - La fuerza de la pregunta constituye la faceta singular de la inteligencia humana.**

El pensamiento es la esencia de la persona, como es sabido... Hay muchos niveles diferentes de pensamiento dentro de la persona... El verdadero pensamiento siempre es llamado "sabiduría" (*jojma*) y constituye la esencia de la persona - "la fuerza del qué" (*koaj má* - la fuerza de la pregunta). El valor numérico de *má* (qué) es el mismo que el *Adam* (hombre). Éste es el pensamiento que deja una huella en el cerebro y de allí inmediatamente se expande al corazón y luego al resto del cuerpo.

המחשבה היא עיקר האדם כידוע... במחשבת האדם יש כמה מדריגות... עיקר המחשבה שהוא החכמה בכל מקום שזהו עיקר האדם "כח מה", בגימטריא "אדם" כנודע והיא המחשבה העושית רושם במוח להתפשט מיד ללב וממנה לכל הגוף...

2. **Rab Abraham Edelstein, "La fe no es Una Idea Religiosa", del blog NLEresources.com 10 de Noviembre, 2013 - El crecimiento es el proceso de utilizar nuestra imaginación para formular dudas y nuestro intelecto para resolverlas en un ciclo que constantemente se incrementa de formulación y resolución.**

En algún punto, la capacidad de nuestra imaginación nos lleva al mundo de las dudas -el reino del *safek*. Pasamos del reino de la fe y los axiomas hacia un mundo incierto.

Las dudas reflejan el horizonte de la imaginación de la persona -las cosas que ella todavía no ha resuelto. En el judaísmo aceptamos estas dudas, porque ésa es la manera en la cual podemos expandir los horizontes hacia nuevos territorios. Cada estudiante de *ieshivá* se esfuerza por encontrar una dificultad -una *kushiá* - en el texto que está esclareciendo. Y si no hay una respuesta inmediata para esa dificultad, eso le infunde gran alegría.

La razón para esto es que sin esas dudas y conflictos intelectuales, nunca exploraríamos. Nunca llegaríamos más allá del lugar en el cual nos encontramos. Las dudas extienden el rango posible de nuestra experiencia. La resolución de estas dudas nos lleva a la verdadera fe. Y la fe, como hemos explicado, es la herramienta que utilizamos para la mayoría de las cosas que hacemos. Sí, la utilizamos para la religión. Pero todos somos creyentes, porque todos debemos dar saltos de fe simplemente para llegar al fin de cada día.

Lo que deseamos es que nuestras creencias sean extensiones racionales de aquello que sabemos. Queremos ser científicos en nuestras creencias. Queremos ser honestos y rigurosos al formularnos a nosotros mismos preguntas -creando la clase de dudas que nos obligarán a seguir creciendo. Cada vez que resolvemos una duda en el reino de la fe, necesitamos extender nuestros horizontes desarrollando nuevas dudas y preguntas. Y entonces debemos sentirnos muy felices, porque significa que estamos creciendo.

Este proceso tiene lugar de forma natural. De forma regular actuamos de acuerdo con suposiciones básicas respecto a la manera en que funciona el mundo y a la manera en que se comportan otras personas.

3. *Ibíd.* – Las personas tienen una capacidad natural para adoptar suposiciones respecto a la naturaleza del mundo en el cual viven.

Cada persona en la tierra tiene miles de creencias, suposiciones no corroboradas y axiomas que le permiten navegar por el mundo. Todo el tiempo efectuamos juicios sobre otras personas que nunca antes hemos visto. Esto nos permite anticipar sus acciones y reacciones y actuar adecuadamente. Estos juicios en realidad son suposiciones basadas en nuestra experiencia, de acuerdo con el contexto en el cual las conocimos y según nuestras creencias básicas respecto a si las personas son esencialmente buenas o malas.

Imagina que caminas por la calle y oyes pasos a tu espalda. La mayoría de las veces no harías nada al respecto. Supondrías que se trata de una persona amigable o neutral. Pero de hecho no existe ninguna prueba respecto a que esa persona no esté a punto de atacarte. Tal vez en Río de Janeiro o en Johannesburgo, comenzarías a sudar. La verdad es que no sabes más sobre la persona que camina detrás de ti en Jerusalem o en Nueva York que sobre la persona que está en Río o en Johannesburg. Pero has construido ciertas creencias y las proyectas hacia el extraño que se encuentra detrás.

Si alguien llama a la puerta en Jerusalem, mucha gente dice: “Adelante” sin ni siquiera fijarse de quién se trata. Si alguien llama a la puerta en Brooklyn, la mayoría de la gente pregunta: “¿Quién es?” y observa por el agujero de la cerradura (o el equivalente moderno: la cámara de seguridad) para confirmar que no se trata de nadie hostil. Si alguien llama a mi puerta en el lado sur de Chicago, puedo tomar un revólver, disparar unas cuantas veces a la puerta y luego fijarme de quién se trata. Lo que provoca las diferentes reacciones son mis creencias respecto a cómo son los seres humanos en esas áreas.

Cada ser humano tiene miles de estas creencias que lo guían a lo largo del día y que le permiten anticipar las reacciones de las otras personas. Las creencias son una herramienta básica y fundamental que el hombre utiliza para orientarse dentro de su medio ambiente. Esto no tiene nada que ver con la religión. Creer en D'os es simplemente tomar esa capacidad humana natural y aplicarla al Ser Superior. Sin embargo, la capacidad misma es elemental para nuestra posibilidad de funcionar como seres humanos.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN II:

- ☞ El deseo a nivel del pensamiento subconsciente es la fuente de las ideas que parecen correctas para nuestra mente.
- ☞ En la mente humana hay dos fuerzas principales: el intelecto y la imaginación. El intelecto es la capacidad de razonar para discernir la realidad, mientras que la imaginación es la fuerza que nos permite ver las cosas como podrían llegar a ser.
- ☞ En general, la Inclinação al Bien emplea la fuerza del intelecto, mientras que la imaginación es la herramienta que la Inclinação al Mal aplica para llevarnos a desear satisfacer nuestros deseos.
- ☞ Las ideas se forman y se transforman en acción a través de un proceso de tres etapas. Éste comienza con una idea abstracta que se encuentra en el reino de la *jojmá* o sabiduría. Cuando esa idea comienza a tener realidad emocional es llamada *biná* o entendimiento. Y cuando llega a estar tan integrada que damos por obvio que es verdad, entonces es llamada *daat*, conocimiento.
- ☞ Idealmente nuestra creencia en D'os también debe atravesar este proceso de tres etapas para que finalmente logremos vivir con la realidad de Su existencia.

SECCIÓN III. PERSONALIDAD Y CARÁCTER

Hemos visto de qué manera el libre albedrío surge a partir de la lucha entre la Inclinação al Bien y la Inclinação al Mal y de qué manera estos impulsos provocan el pensamiento, evocan emociones y motivan la acción. Se nos pide que empleemos nuestras facultades intelectuales e imaginativas para poder utilizar correctamente nuestro libre albedrío. Pero este proceso implica mucho más que controlar pensamientos y tomar las decisiones adecuadas. También necesitamos trabajar sobre nosotros mismos y tratar de cambiar aspectos fundamentales de nuestra estructura psicológica básica.

En este sentido, las fuentes judías distinguen entre dos elementos humanos esenciales: cualidades de carácter y cualidades de personalidad. El Rab Avigdor Miller dice que una persona debe aprender a identificar cuáles de sus cualidades son *tejunot* (cualidades de personalidad) y cuáles son *midot* (cualidades de carácter).

Las *tejunot* son hereditarias y deben aplicarse para buenos objetivos, ya que generalmente no van a cambiar. Por ejemplo, una persona que tiene una *tejuná* de ser activa debe trabajar para aplicar esa cualidad de buena manera y no debe tratar de quebrar su naturaleza activa.

Por otro lado, una mala *midá* no es hereditaria sino que más bien es algo que la persona adquirió en algún punto de su vida. Si alguien comprende que esa tendencia lo está llevando en la dirección incorrecta entonces no debe trabajar intentando canalizar esa *midá* sino que

más bien debe tratar de quebrar ese hábito y cambiar. Cuando una persona dirige sus tejunot de forma sana y erradica sus midot negativas, está en camino a perfeccionar su carácter.

PARTE A. REPRESIÓN Y EXPRESIÓN

Una cualidad personal negativa necesita ser controlada a través del dominio de uno mismo (lo cual puede lograrse al reconocer un nivel moral absoluto) o aplicando esa cualidad para un uso positivo.

1. **Rab Baja ibn Pakuda, Jovot HaLevavot (Los Deberes del Corazón), Shaar Prishut 2 – El punto de la Torá no es negar el cuerpo sino colocarlo bajo el control de la mente.**

La idea de la Torá es extender la influencia del intelecto hacia todos los deseos del alma (animal) y lograr que reine sobre ellos.

כוונת התורה להמשיך השכל בכל תאוות הנפש ולהגבירו עליהן.

2. **Rashi, Comentario sobre Vaikrá (Levítico) 20:26 (citando a Torat Kohanim 20:128) – La persona no debe negar sus deseos, sino más bien reconocerlos y controlarlos.**

Rabi Elazar ben Azariá dice: ¿Cómo sabemos que la persona no debe decir: “La carne de cerdo es repugnante” o “me resulta imposible vestir una mezcla [de lana y lino]”, sino que más bien debe decir: “En verdad lo deseo, ¡pero qué puedo hacer! Mi Padre en el Cielo me ha impuesto estos decretos”? Porque aquí dicen las Escrituras: “Y Yo te distinguí de todos los pueblos para Mí, separándote de la transgresión y aceptando el yugo del Reinado Divino.

רבי אלעזר בן עזריה אומר מנין שלא יאמר אדם נפשי קצה בבשר חזיר, אי אפשר ללבוש כלאים, אבל יאמר אפשר, ומה אעשה ואבי שבשמים גזר עלי, תלמוד לומר ואבדיל אתכם מן העמים להיות לי, שתהא הבודלתכם מהם לשמי, פורש מן העבירה ומקבל עליו עול מלכות שמים:

El control de los deseos a menudo requiere su represión. Pero el deseo que surge de cualidades de personalidad innatas pueden, y deben, ser canalizadas en una expresión positiva.

3. **Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur Volumen II página 38 – Tenemos libre albedrío para escoger cómo desarrollar nuestros atributos personales.**

El libre albedrío básico es respecto a la manera en la cual la persona utiliza sus cualidades innatas. La Guemará (Shabat 156A) describe el impacto del lugar en que

הבחירה הבסיסית היא: כיצד משתמש אדם בתכונותיו. הגמרא בשבת קנו ע"א מבארת השפעת הכוכבים והמזלות בשעת הלידה על תכונות האדם, כגון "האי מאן דבמאדים יהא

se encuentran los astros en el momento del nacimiento sobre la naturaleza de la persona. Tal como: “La persona que nace bajo el influjo de *Maadim* derramará sangre. Rab Ashi dice: puede ser un médico, un ladrón, un *shojet* (quien efectúa la matanza ritual de los animales) o un *mohel* (quien efectúa la circuncisión)”. Es imposible eliminar de raíz las cualidades de personalidad. Una persona que tiene un temperamento frío no puede cambiar y transformarse en alguien de temperamento caliente. De la misma manera, es imposible desarraigar la tendencia a “derramar sangre”, pero ella depende de la manera en que la persona la utiliza.

Rab Ashi enumera cuatro formas posibles de expresar la tendencia a “derramar sangre”: ser un médico, un ladrón que puede llegar a asesinar, un *shojet* o un *mohel*. Todos ellos “derraman sangre”, pero el *mohel* lo hace para cumplir con una importante mitzvá, el *shojet* lo hace para cumplir con una mitzvá que no es obligatoria, porque no existe ninguna obligación de comer carne, pero cuando uno desea comer carne es una mitzvá hacerle *shejitá* al animal; el médico salva vidas “derramando sangre” y solamente el ladrón usa esta tendencia para el mal.

Estas son las fatídicas elecciones con las cuales la persona establece su camino en la vida, utilizando sus cualidades para bien o para mal. Esto está limitado, porque no tenemos la capacidad de cambiar o extirpar de raíz ninguna cualidad que esté conectada con nuestro temperamento. Pero el libre albedrío sigue siendo muy vasto, porque hay muchas maneras en las cuales la persona puede utilizar sus cualidades innatas para bien.

גבר אשיד דמא (שופך דמים). אמר רב אשי אי אומנא אי גנבא אי טבחא אי מוהל. תכונות אי אפשר לעקור. קר המזג אינו יכול להשתנות להיות חם המזג. על דרך זו תכונה של שפיכת דמים אי אפשר לעקור אך תלוי הוא כיצד משתמשים בה.

ומונה רב אשי ארבע אפשרויות: רופא, גנב העלול לרצוח שוחט או מוהל, כולם “שופכים דם” אבל המוהל למצוה גדולה, השוחט אינו מקיים מצוה חיובית שהרי אין חיוב לאכול בשר אבל כשרוצים לאכול בשר מצוה היא לשחוט, הרופא מציל נפשות במה שהוא שופך דם, ורק הגנב משתמש בכח זה לרעה.

זוהי הבחירה הגורלית, אשר בה קובע האדם את דרכו בחיים על ידי שהוא מכריע את תכונותיו לצד זכות או לצד חובה. מוגבלת היא, כי אין בידינו לשנות או לעקור תכונות הקשורות במזג, אבל עשירה היא הבחירה כי הרבה דרכים לפני האדם בניצול תכונותיו לטובה.

PARTE B. TIKÚN HAMIDOT – REFINAR LAS CUALIDADES DE CARÁCTER

Por supuesto, no toda parte mala de nuestro ser puede ser canalizada o expresada de una forma positiva. Cuando se trata de cualidades del carácter (midot), el objetivo es cambiar refinando nuestro carácter al grado de corregir estas cualidades. A veces, una cualidad negativa arraigada, tal como el enojo impulsivo, debe ser arrancada de raíz.

1. Orjot Tzadikim (Los caminos de los Tzadikim), Introducción – La importancia de refinar las cualidades de carácter.

Quien no posee cualidades de carácter refinadas entonces tampoco posee Torá y mitzvot, porque toda la Torá depende del refinamiento de las cualidades de carácter.

כשאין בידך מידות טובות - אין בידך תורה ומצוות, כי כל התורה תלויה בתיקון המידות.

Como ya hemos visto en relación al libre albedrío, refinar el carácter efectuando de manera consistente las elecciones correctas es el propósito mismo de nuestra existencia.

2. Gaón de Vilna, Even Shlemá 2 – ¿Para qué es la vida si no para refinar el carácter?

El primordial propósito de la vida del hombre es esforzarse constantemente para quebrar sus malas cualidades. De lo contrario, ¿para qué vive?

עיקר חיות האדם הוא להתחזק תמיד בשבירת המדות, ואם לאו - למה לו חיים?

La siguiente anécdota refleja la manera literal en que nuestros gigantes de Torá tomaron estas palabras del Gaón de Vilna.

Una persona se presentó ante el Rab Elazar Menajem Man Shaj, el famoso Rosh Ieshivá y sabio de la Torá, con una pregunta estremecedora. Le habían diagnosticado una enfermedad terminal y los médicos le dijeron que le quedaban solamente seis meses de vida. ¿A qué debía dedicar sus últimos seis meses de vida?

El hombre esperaba que el gran rabino le sugiriera un régimen intensivo de estudio de la Torá, para dedicar los últimos meses de vida en este mundo puramente a búsquedas espirituales. Pero ante su sorpresa, el Rab Shaj le respondió: “Trabaje sobre su carácter y supere algunas tendencias negativas”. El rab le explicó: “El Gaón de Vilna nos dice que ese es todo el propósito de nuestra existencia en este mundo. Si sólo le quedan unos pocos meses de vida, lo mejor es dedicar ese tiempo a lograr su propósito en la vida”.

Si bien quebrar hábitos insalubres y superar malas cualidades de carácter es esencial para lograr el objetivo de la vida, la mayoría de las autoridades judías de la actualidad recomiendan un enfoque más indirecto respecto al refinamiento del carácter. En vez de centrar la atención en nuestros defectos, lo cual espiritualmente puede ser debilitante, se nos enseña a focalizarnos en desarrollar nuestras cualidades positivas.

3. **Rab Iosef Lynn (Basado en un ensayo del Rab Shlomo Wolbe), “Desarrollo Personal: El Desafío de Nuestra Generación” de greatnesswithinseminars.com – En la actualidad, el desarrollo espiritual debe enfrentarse centrando la atención en nuestras fuerzas y no en nuestras debilidades.**

Las personas de nuestra generación no pueden soportar reproches rigurosos, como los reproches de los grandes Baalei Musar, los maestros judíos del desarrollo del carácter, quienes acostumbraban a analizar los actos de sus alumnos y sus cualidades de carácter hasta llegar a su núcleo, exponiendo sus defectos y faltas. Mientras que las personas de generaciones anteriores ganaban sabiduría, perspectiva y motivación para crecer a partir de semejante escrutinio interno, la mayoría de las personas hoy en día se quebrarían con ello o caerían en la desesperanza.

Hoy en día se debe tomar un nuevo enfoque respecto al cambio personal. En primer lugar el espíritu debe elevarse, la persona debe tomar profunda consciencia de la idea de la grandeza del hombre. A continuación, será capaz de soportar el examen de sus deficiencias. El primer paso para el desarrollo del carácter es aprender la grandeza que el hombre puede alcanzar...

Sin embargo, descubrir las propias fuerzas es más difícil que reconocer los propios defectos. Actualmente el hombre se está ahogando en sentimientos de depresión. Su inclinación más baja lo empuja constantemente hacia la inacción y la mediocridad, y su consciencia lo asalta. Si una persona se concentra honestamente en sí misma por un momento, verá sus fallas y aquello que está haciendo mal, y como consecuencia comenzará a perder las esperanzas y a perder de vista cualquier posibilidad de cambio. En ese estado es difícil que pueda pensar en la grandeza, especialmente en su propia grandeza. No obstante, fijar la atención en la grandeza humana es la única manera efectiva para elevarse y abandonar la sensación de bajeza e insignificancia.

La mayoría de las personas piensan que “conocerse a uno mismo” implica conocer qué es lo que está mal en nosotros, nuestros defectos y nuestros atributos negativos. Si bien por cierto es importante tener consciencia de nuestras debilidades, antes de explorar nuestras deficiencias estamos obligados a reconocer con absoluta claridad la grandeza del ser humano, nuestra grandeza interior.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN III:

- ☞ Las personas tienen cualidades de personalidad y cualidades de carácter, La personalidad es inmutable y por lo tanto se la debe nutrir hacia una expresión positiva. Por otro lado, el carácter puede y debe ser cambiado si está llevando a la persona en la dirección incorrecta.
- ☞ La Torá nos ayuda a controlar nuestros impulsos negativos o a encontrar maneras de darles una expresión positiva.
- ☞ Utilizamos nuestro libre albedrío para el desarrollo positivo de las cualidades personales y para cambiar las cualidades de carácter negativas.

SECCIÓN IV. LA TORÁ COMO ANTÍDOTO

Como hemos visto, la Inclinación al Mal fue diseñada para desafiarnos. Ella nos desafía a utilizar nuestro intelecto para controlar a nuestra imaginación, y también nos desafía a desarrollar nuestras cualidades personales y a mantener a nuestras cualidades de carácter básicas en la dirección correcta. La única herramienta para superar los desafíos mentales y de comportamiento de la Inclinación al Mal es la Torá.

1. Talmud Bavli, Kidushín 30b – D'os creó el ietzer hará y Él también creó la Torá para ayudarnos a vencerlo.

Enseñan nuestros Sabios: *Vesamtem* (“Y los colocarás” [Devarim/Deuteronomio 11]) [se lee] *sam tam* (un remedio perfecto). Esto puede compararse con un hombre que le da a su hijo un fuerte golpe y luego venda su herida, diciéndole: “Hijo mío, mientras esta venda esté en tu herida puedes comer y beber cuanto desees, bañarte con agua fría o caliente sin miedo. Pero si la quitas, te llenarás de llagas”. De la misma manera el Santo, bendito Sea, le dijo a Israel: “¡Hijos Míos! Yo creé la Inclinación al Mal pero [también] creé la Torá como su antídoto. Si se ocupan en la Torá no serán entregados en sus manos”.

ת"ר: [דברים יא] ושמתם - סם תם, נמשלה תורה כסם חיים; משל, לאדם שהכה את בנו מכה גדולה והניח לו רטיה על מכתו, ואמר לו: בני, כל זמן שהרטיה זו על מכתך, אכול מה שהנאתך ושתה מה שהנאתך, ורחוץ בין בחמין בין בצונן ואין אתה מתירא, ואם אתה מעבירה הרי היא מעלה נומי; כך הקב"ה אמר להם לישראל: בני, בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין, ואם אתם עוסקים בתורה - אין אתם נמסרים בידו.

El objetivo común de la terapia y del judaísmo es ayudar a las personas a crecer y convertirse en mejores personas, actualizar su potencial superando aquello que se los impida. No es necesario estar mentalmente enfermo para comprender que es necesario efectuar un cambio positivo. Todo el mundo puede –y de hecho debe– tratar de mejorarse a sí mismo.

En el campo de la psicología hay muchas teorías respecto a la manera en que se logra ese cambio. En esta sección analizaremos dos formas en las cuales podemos crecer de acuerdo con la perspectiva judía de la naturaleza humana.

PARTE A. LAS MITZVOT – DOMINAR TU INCLINACIÓN

La manera más básica en la cual la Torá nos ayuda a crecer es al otorgarnos muchas oportunidades para enfrentar y conquistar a nuestro ietzer hará. De hecho, tal confrontación se encuentra en el eje mismo del sistema de la observancia de las mitzvot.

1. **Rambam (Maimónides), Hiljot Temurá (Las Leyes de Temurá) 4:13 – Las mitzvot son las instrucciones de D'os y Su consejo para vivir y mejorar nuestro carácter.**

Todas estas cosas [las mitzvot] son para [ayudarnos] superar nuestras inclinaciones negativas y corregir nuestras cualidades; y la mayoría de las leyes de la Torá son instrucciones del Gran Consejero [para ayudarnos] a corregir nuestras cualidades de carácter y enderezar nuestros caminos.

וכל אלו הדברים כדי לכוף את יצרו ולתקן דעותיו
ורוב דיני התורה אינן אלא עצות מרחוק מגדול
העצה לתקן הדעות וליישר כל המעשים.

Algunas mitzvot tienen cierta tendencia moral: no matar, no cometer adulterio, no robar, dar caridad, etc. Pero muchas mitzvot no parecen tener nada que ver con ayudarnos a ser mejores personas. ¿Cómo es posible que el Rambam nos diga que todas las mitzvot son para ayudarnos a mejorar nuestro carácter?

2. **Rab Aryeh Carmell, El Plan Maestro, páginas x-xi – El concepto de mandamiento introduce un nuevo motivo a nuestras vidas.**

“Mitzvá” significa “mandamiento”. En el mundo Occidental no estamos familiarizados con el concepto de hacer algo porque se trata de un mandamiento. Nos comportamos de forma moral, si es que lo hacemos, debido al sistema de valores al cual nos ha condicionado la sociedad y la educación que recibimos. Al ser desafiados a menudo nos resulta muy difícil defender el sistema. Este modo de comportamiento no es estable porque se basa en vagos conceptos generales sin ninguna base racional formal. No puede haber mejor manera de ilustrar la incapacidad de esta clase de sistema que la experiencia nazi. En unos pocos años, vimos una nación que se enorgullecía de su elevado nivel cultural invirtiendo completamente su moralidad, con resultados desastrosos.

A lo largo de la historia grandes pensadores – Platón, Espinoza, Kant, Marx- han producido espléndidos sistemas éticos sugiriendo que podemos dominar nuestro egoísmo de diversas maneras para el bien de la humanidad. En la medida en que fueron probados, todos fracasaron abismalmente. En primer lugar, carecían de una autoridad creíble. En segundo lugar, fallaron en relacionarse con los hechos brutales de lo que realmente es el ser humano. No proveyeron un programa detallado que pudiera nutrir el desarrollo del individuo de un ser independiente a una persona preparada y motivada a dejar de lado sus propios intereses por un ideal fuera de sí mismo. Todos estaban de acuerdo con que el sistema era maravilloso –para todos los demás.

Ambas deficiencias son superadas por el sistema de las mitzvot en el judaísmo.

El concepto de mitzvá introduce un nuevo motivo en nuestras vidas: actuamos de determinada manera no porque sintamos que eso es correcto sino porque comprendemos que esa es la manera en la cual D'os desea que actuemos. Esto introduce en nuestras vidas una dimensión más elevada. De hecho, esto involucra un cambio revolucionario en nuestra actitud hacia nosotros mismos, hacia el mundo y hacia nuestros semejantes.

Cuando hacemos algo bueno porque nos identificamos con eso en un nivel intelectual o emocional sin conectarnos también con el hecho de que se trata de un mandamiento de D'os, entonces en esencia nos estamos imponiendo sobre nosotros mismos. Ofrecerse de forma voluntaria a hacer un buen acto es algo lindo, pero sólo una mitzvá cumplida como un mandamiento puede desarrollar a la persona en un nivel moral.

Por esta razón el judaísmo hace hincapié en el cumplimiento de las obligaciones:

3. **Talmud, Avodá Zará 3a – Es mejor cumplir un acto por obligación que hacerlo voluntariamente.**

Rab Janina dijo: Es más elevada la persona que está obligada [a una mitzvá] y cumple que la que no está obligada y cumple.

אר"ח גדול המצווה ועושה ממי שאינו מצווה ועושה.

A primera vista este principio parece completamente opuesto a la intuición. Por ejemplo, tendemos a considerar a la persona que se ofrece voluntariamente a brindar ayuda en un plano moral más elevado que aquél en el cual se encuentra un médico cuyo trabajo es ayudar a los demás. Al final de cuentas el último solamente está motivado por recibir su salario, mientras que el primero demuestra su verdadero impulso interno por ser una buena persona. La sabiduría convencional nos dice que actuar voluntariamente tiene mayor valor que actuar cuando uno está obligado a hacerlo. ¡Sin embargo aquí se nos dice exactamente lo contrario!

La explicación tiene su raíz en un fenómeno psicológico universal: el deseo de eludir responsabilidades. Siempre que nos sentimos presionados a realizar una tarea, una parte nuestra lo que más desearía es liberarse del yugo de la obligación. Nuestra natural tendencia humana a reafirmar nuestra individualidad se ve amenazada de asfixia al pensar en que alguien puede llegar a obligarla a hacer algo. ¡Especialmente si ese alguien es D'os!

4. **Tosafot, Kidushín 31a – La grandeza de realizar un acto al cual estamos obligados surge del hecho que eso requiere más fuerza de carácter.**

Es más elevada la persona que está obligada y cumple... La explicación es que alguien que está obligado debe luchar constantemente para superar a su propia inclinación y cumplir con los mandamientos de su Creador.

גדול המצווה ועושה - פי' מפני שהוא דואג תמיד לבטל יצרו ולקיים מצות בוראו.

PARTE B. TRABAJAR DE AFUERA HACIA ADENTRO

¿Qué ocurre con aquellas mitzvot que no nos resultan difíciles de cumplir, aquellas que llevamos a cabo sin tener que luchar contra nuestro Ietzer Hará? ¿Qué elemento de la psiquis humana trabajan estas mitzvot con el objetivo de ayudarnos a mejorar?

Si alguna vez has visto a un hombre jasídico vestido con una bata larga y negra de seda y un *shtreimel* (sombrero) de piel sobre la cabeza, puedes haberte preguntado: “¿Por qué se viste de esa forma?”. Bueno, los jasidim se visten con la ropa de la nobleza polaca. La teoría que apoya esto es que si alguien se viste como un noble entonces se comportará con nobleza.

La idea de que el comportamiento afecta nuestros patrones de pensamiento es bien conocida en el mundo de la psicología. En la práctica, también es central para el programa de desarrollo personal del judaísmo.

1. Rab Aharón de Barcelona, Sefer HaJinuj, Mitzvá 16 – Los actos externos tiene la fuerza de dar forma a nuestro carácter interno.

La persona se ve influenciada por sus acciones, y su corazón y sus pensamientos siguen a los actos que ella realiza ya sea para bien o para mal. Si una persona completamente malvada que constantemente piensa en cometer malos actos se ve inspirada a mejorar y dedica tiempo a cumplir la Torá y las mitzvot, incluso si no lo hace por amor al Cielo, de todas maneras cambiará para bien y superará a su Inclinación al Mal a través de la fuerza de esas acciones, porque el corazón va detrás de los actos que la persona realiza. De manera similar, incluso si uno es una persona completamente justa que desea Torá y mitzvot pero siempre termina involucrándose en malos actos... después de cierta cantidad de tiempo se convertirá en una persona malvada, porque sabemos –y es cierto- que cada persona se ve afectada por sus actos.

כי האדם נפעל כפי פעולותיו, ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עוסק בהם, אם טוב ואם רע, ואפילו רשע גמור בלבבו וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום, אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצוות, ואפילו שלא לשם שמים, מיד ינטה אל הטוב.. ובכח מעשיו ימית היצר הרע, כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות. ואפילו אם יהיה אדם צדיק גמור ולבבו ישר ותמים, חפץ בתורה ובמצוות, אם אולי יעסק תמיד בדברים של דופי... ישוב לזמן מן הזמנים מצדקת לבו להיות רשע גמור, כי ידוע הדבר ואמת שכל אדם נפעל כפי פעולותיו

2. Basado en el Rab Zelig Pliskin, Crecer a Través de la Torá, Bnay Yakov Publishers, página 168, y Rab Reuven Leuchter – El concepto de auto-creación puede aplicarse a cualquier forma de desarrollo personal.

Este concepto del Sefer HaJinuj (analizado previamente) es básico para convertirse en una mejor persona. Incluso si al principio no eres capaz de tener pensamientos elevados, esfuérzate para comportarte de la manera que finalmente esperas ser. Si deseas volverte una persona generosa, a pesar de que por dentro seas sumamente egoísta, finalmente lo lograrás si continuas comportándote de una forma bondadosa. Este es el principio de auto-creación. Tú te creas a ti mismo a través de tu comportamiento.

Tener conciencia de esto te permitirá mejorar en cualquier área que sientas que tienes deficiencias. Planifica la manera de efectuar tantos actos como sea posible conectados con las cualidades positivas que deseas desarrollar. Después de actuar de forma positiva durante un tiempo suficientemente largo, tus pensamientos comenzarán a ser consistentes con esas acciones y tú te convertirás en una persona positiva.

3. **Rab Dr. Asher Meir, “El Ético Judío: Cánticos y Santidad”, de www.aish.com – Cuando el mensaje se repite suficientes veces, eventualmente echa raíces.**

La tradición judía, con su fuerte énfasis en la práctica concreta antes que la fe abstracta, insiste particularmente en la necesidad de elegir hábitos y un medio ambiente que sean propicios para el desarrollo humano. Una de las afirmaciones más famosas al respecto es la explicación en el clásico Sefer Hajinuj (El Libro de la Mitzvá de Educación) respecto a que los mandamientos prácticos son necesarios porque “el corazón va detrás de los actos”. En vez de ordenarnos un sentimiento o una cualidad de carácter particular, la Torá influencia sobre nosotros acostumbándonos a actos y experiencias que cultivan una perspectiva inteligente.

No hay lugar a duda respecto a que nuestra perspectiva del mundo y nuestros hábitos se ven fuertemente influenciados por los mensajes a los cuales somos expuestos en los medios de comunicación y en las artes. Por esta razón las compañías publicitarias invierten cientos de millones de dólares tratando de influir nuestras decisiones de compra. Lo mismo ocurre con la música.

El Rab Iehudá Amital ilustró esto con una historia. La recitación del kadish es el motivo más frecuente en nuestras plegarias diarias; se repite alrededor de diez veces cada día. La persona que conduce la plegaria o la persona que está de duelo declara: “Que Su grandioso nombre sea magnificado y santificado” en el mundo, y la congregación responde: “¡Que Su grandioso nombre sea eternamente bendito!”. El Talmud enfatiza la importancia de esta respuesta, afirmando que aquél que realiza esta declaración con todas sus fuerzas y concentración se salvará de los malos decretos. Sin embargo debemos admitir que muchos no logramos alcanzar este elevado nivel de entusiasmo y ocasionalmente (o más que ocasionalmente) respondemos de una manera automática.

El Rab Amital cuenta que una vez un alumno se acercó a su rabino y le explicó que se sentía hipócrita diciendo una y otra vez: “Que Su grandioso nombre sea magnificado” de una forma completamente mecánica; ¿tal vez sería mejor dejar de decirlo? El rabino le respondió: “¿Qué ocurriría si diez veces por día todos gritáramos: ‘Beba Coca Cola’? ¿No crees que eso influiría en nosotros incluso si lo dijéramos de una manera mecánica y por puro hábito? De la misma manera responder al kadish también nos influye, incluso si realmente no podemos llegar a sentir el impacto”.

PARTE C. EL CAMBIO COGNITIVO A TRAVÉS DEL ESTUDIO DE LA TORÁ

Además del impacto cognitivo de la observancia de las mitzvot, el judaísmo también busca influir sobre el desarrollo personal de una manera abiertamente más intelectual. Desde Pirkei Avot en la Mishná hasta la Agadata del Talmud, desde los filósofos judíos medievales hasta las enseñanzas jasídicas y el movimiento del musar, el judaísmo está repleto de claras enseñanzas éticas y prácticas que nos llevan a un deliberado cambio personal.

1. **Ramjal, Derej Hashem. 1:4:9 – El estudio de la Torá lleva a la perfección personal.**

Entre todos los medios que D'os nos ha otorgado para acercarnos a Él, hay uno que se destaca sobre el resto. Este es el estudio de la Torá. Este consta de dos partes: una es la lectura y el entendimiento de la Torá, y la otra es la comprensión profunda de la Torá. Con Su bondad, D'os nos entregó un texto acorde a Su sabiduría. Esta es la Torá (es decir los Cinco Libros de Moisés) así como los libros de los profetas que le siguieron. Estos textos cuentan con una propiedad especial: cuando uno los lee con santidad y pureza y con la intención adecuada – cumplir la voluntad Divina- se verá imbuido de una gran elevación y un gran nivel de perfección. De la misma manera, cuando uno trabaja para entender el contenido de estos libros, así como las correspondientes explicaciones que D'os nos presentó de los mismos, se va adquiriendo un nivel de perfección tras otro.

ואמנם אמצעי אחד נתן לנו האל יתברך שמו שמדריגתו למעלה מכל שאר האמצעים המקרבים האדם אליו, והוא תלמוד תורה. והוא בשתי בחינות. האחת, בבחינת ההגיון והלמוד. והשניה בבחינת ההשכלה. כי הנה רצה בחסדו וחיבר לנו חבור דברים כמו שגורה חכמתו ית' ומסרם לנו והיינו כלל ספר התורה ואחריו ספרי הנביאים, שבסגולת הדברים האלה יהיה שמי שיהגה בהם בקדושה ובטהרה על הכונה הנכונה שהיא עשית חפצו ית' שמו, יתעצם בו על ידם מעלה עליונה ושלמות גדול עד מאד. וכן מי שישתדל בהבנתו ובידיעת מה שמסר לנו מפירושיהם, יקנה כפי השתדלותו, שלמות על שלמות...

Así como no todas las mitzvot tienen obvias implicancias morales, no todo el estudio de la Torá promueve el desarrollo personal., A veces el tema estudiado bajo el auspicio de la Torá puede parecer obtuso o tener poca relevancia en nuestras vidas. Sin embargo, cuando nuestras mentes se ocupan de entender la palabra de D'os –sin importar cuál sea- el mismo esfuerzo tiene sutiles pero profundos efectos.

2. **Rab Aryeh Carmell, El Plan Maestro, páginas 270-271 – El estudio de la Torá y la observancia de las mitzvot nos ayudan a absorber la moralidad por ósmosis.**

En vez de referirse constantemente a la moralidad, los judíos de Tora discuten las mitzvot en toda su variedad y especie. Al hacerlo se sumergen en las palabras de D'os y esto mismo tiene un efecto purificador. Además, los fines morales y espirituales están implícitos en todas las mitzvot, aunque esto a menudo no sea obvio en la superficie.

Como resultado uno puede profundizar en las sutilezas lógicas de la halajá sin tener conciencia de las demandas morales que las mitzvot implican. Pero el espíritu mismo de la mitzvá se absorbe de forma subconsciente, por ósmosis, por así decirlo.

Por supuesto que también hay momentos para estudiar estas obras que se refieren explícitamente al desarrollo del carácter. Como ya hemos mencionado, el judaísmo nos ofrece una biblioteca repleta de tales obras. Tomar el tiempo para dedicarse al desarrollo del carácter estudiando las enseñanzas éticas explícitas del judaísmo nos ayuda a refinar nuestras cualidades de carácter.

3. Rab Shlomo Wolbe, Alei Shur, Volumen I, página 88 – Se debe mantener una sesión diaria de estudio de textos que se refieran al desarrollo ético y personal.

La base de la educación ética no es oír charlas ni leer artículos. Sino más bien es dedicar una sesión diaria para “estudiar nuestra personalidad de forma cotidiana” estudiando regularmente obras de musar en profundidad, y repasándolas constantemente de la misma manera que se hace con el estudio de la Torá. Todo lo que las personas dicen, escriben o promueven en el nombre del “musar” es simplemente un detalle asociado con su punto central: la necesidad de dedicar un período diario para el estudio de musar y el examen de conciencia...

La experiencia demuestra que la persona que fija un momento diario para el estudio del musar cambiará para bien sin darse cuenta –en su comportamiento, su prudencia y su ambición de alcanzar niveles más elevados de Torá.

יסוד החינוך המוסרי אינו בשמיעת שיחות וקריאת מאמרים, אלא בקביעות יום-יומית, המיועדת “לבחון תכונות נפשו יום-יום”, על ידי לימוד ספרי מוסר ברציפות, בעיון, ובחזרה תמידית, כמשפט לימוד-תורה. כל מה שמדברים, כותבים, מטיפים והוגים בשם “מוסר” אינו אלא פרפראות לנקודה המרכזית הזאת: החיוב להקדיש יום-יום זמן ללימוד המוסר וחשבון הנפש...

מהנסיון ידוע שהקובע זמן ללימוד מוסר יום יום, משתנה הוא לטובה מבלי שירגיש בכך – בהתנהגותו, בזהירותו, ובשאיפתו לדרגות התורה.

Sin embargo no es suficiente solamente con estudiar los textos. Uno debe reflexionar sobre las ideas que estos contienen y analizar cómo aplicarlas en la vida. Invertir tiempo y energía en una introspección seria y regular puede ser el catalizador para un increíble desarrollo personal.

4. Ibíd. – A través de la introspección la persona puede recrearse a sí misma.

Sin embargo, una fuerza creativa que es compartida por todos es la introspección. Al encontrarse en un estado de calma, no hay nadie que no pueda alcanzar un

כח יוצר שהוא נחלת כל אחד ואחד-הוא ההתבוננות. אין לך אדם שלא יוכל להגיע להתרכוזות, מתוך מנוחת נפש, במצבו הנפשי, במהלך מעשיו ובמגמת חייו. התבוננות כזאת יש

estado en el cual sea capaz de focalizar sobre su condición espiritual, sobre el curso de sus acciones y el objetivo de su vida. Esta introspección es un genuino acto de creación. La persona misma se ve renovada por éste.

בה משום יצירה ממש. האדם עצמו מתחדש על ידה.

TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN IV:

- ☞ D'os nos otorgó la Torá como un “antídoto” contra la Inclinación al Mal. Esto significa que si seguimos su camino estudiando y cumpliendo las mitzvot, seremos capaces de ejercer nuestro libre albedrío y desarrollar nuestras potencialidades.
- ☞ Al ordenarnos cumplir las mitzvot, la Torá nos desafía a superar el deseo de la Inclinación al Mal de eludir nuestras obligaciones con D'os.
- ☞ El judaísmo busca efectuar un cambio cognitivo tanto de manera sutil como abierta. La práctica de las mitzvot y el estudio de la Torá influyen sutilmente en nuestra perspectiva general del mundo y en nuestro comportamiento, incluso si no siempre nos damos cuenta.
- ☞ También se alienta un intento más deliberado de desarrollo personal a través del estudio de las enseñanzas éticas y la práctica de la introspección.

RESUMEN DE LA CLASE:

¿CUÁL ES LA ACTITUD JUDÍA HACIA LA TERAPIA PSICOLÓGICA? ¿EN QUÉ ESTÁ DE ACUERDO Y EN QUÉ DIFIERE CON RESPECTO A LOS OBJETIVOS DE ESTA TERAPIA?

- Uno de los enfoques del judaísmo sobre el desarrollo psicológico puede ser llamado “psicología positiva” –guía a la persona a desarrollarse y a florecer.
- Al igual que el campo de la salud mental en general, el judaísmo promueve el auto conocimiento y el desarrollo personal. Pero a diferencia de las teorías psicológicas seculares, el judaísmo no considera que se trate de un fin por sí mismo. El objetivo del desarrollo personal es llevar a alcanzar los objetivos generales de trascendencia y apego a D'os.

¿CÓMO ENTIENDE EL JUDAÍSMO A LA NATURALEZA HUMANA?

- Las personas son tanto buenas como malas. Es decir que estamos conformados por una parte que desea el bien y puede reconocer la verdad, pero también de otra parte que busca alejarnos de los demás, de D'os y de nuestro propio ser.
- A la parte que busca la verdad moral la llamamos el Ietzer HaTov, mientras que la parte que trata de sofocar a la consciencia es el Ietzer Hará.

¿ACASO TENEMOS LIBRE ALBEDRÍO? Y EN CASO DE TENERLO: ¿CUÁLES SON SUS PARÁMETROS?

- En el equilibrio entre la inclinación al bien y la inclinación al mal tiene lugar el libre albedrío. Cuando nos vemos confrontados por el deseo personal de hacer algo, pero nuestra consciencia nos dice que eso no es correcto, entonces tenemos libre albedrío para efectuar esa elección.
- El propósito de la vida, y lo que el judaísmo intenta ayudarnos a lograr, es la expansión de nuestro libre albedrío, el desarrollo de la sensibilidad moral al tomar continuamente decisiones correctas utilizando nuestro libre albedrío.
- Cuando empleamos correctamente nuestro libre albedrío, en verdad nos estamos complementando a nosotros mismos y nos convertimos en socios de D'os en el acto de la creación.

¿CUÁLES SON LOS PODERES BÁSICOS DE LA MENTE HUMANA Y DE QUÉ MANERA SON MEJOR EMPLEADOS?

- El pensamiento subconsciente se ve influenciado por los deseos primarios que surgen de la Inclinación al Bien y de la Inclinación al Mal.
- En el nivel consciente, las dos fuerzas básicas de la mente humana son el intelecto -es decir el pensamiento racional- y la imaginación -la capacidad de contemplar alternativas a la realidad actual. En general, el intelecto es la herramienta del Ietzer Hatov para ayudarnos a actuar moralmente, mientras que el Ietzer Hará emplea a la imaginación para despertar deseos y desear satisfacerlos.
- Cuando el intelecto tiene control, puede utilizar a la imaginación como una forma de ayudarnos a afirmar nuestra fe en D'os y a considerar una versión mejor de nosotros mismos.

¿CUÁLES SON LAS CUALIDADES DE CARÁCTER MÁS FUNDAMENTALES DEL SER HUMANO? ¿PUEDEN CAMBIARSE?

- El judaísmo distingue entre cualidades de personalidad y cualidades de carácter. Las cualidades de personalidad son innatas y no pueden ser cambiadas. La persona debe tratar de encontrar una manera positiva de canalizar estas cualidades.

- Por otra parte, las cualidades de carácter son aprendidas y pueden cambiarse. Las principales que tratamos de inculcar en nosotros mismos son la bondad, el auto-control y la búsqueda de la verdad. Lo opuesto a esto son los celos, la lujuria y el deseo de honor.

¿DE QUÉ MANERA LA PRÁCTICA DEL JUDAÍSMO PROMUEVE EL DESARROLLO PSICOLÓGICO POSITIVO?

- El judaísmo promueve el desarrollo psicológico positivo de varias maneras. En primer lugar busca canalizar los impulsos negativos en expresiones positivas. De esta manera evita el exceso de represión por un lado y del libertinaje por el otro.
- El judaísmo promueve el desarrollo a través del cambio cognitivo y de comportamiento. Esto se logra de manera sutil a través de la práctica de las mitzvot y el estudio abstracto de la Tora y directamente a través del estudio de las enseñanzas éticas y la práctica de la introspección.

LECTURAS ADICIONALES RECOMENDADAS

Rab Abraham J. Twerski, MD, *Getting Up When You're Down*, ArtScroll Publishers

Rab Abraham J. Twerski, MD, *Self Improvement, I'm Jewish*, ArtScroll Publishers

Dr. Israel Levitz y Rab Abraham J. Twerski, MD, *A Practical Guide to Rabbinic Counseling*

Esta Clase está basada en un shiur del Rab Abraham Edelstein, Director de Ner LeElef.