ASESORAMIENTO RABÍNICO

UNA "GUÍA" PRÁCTICA

"RECOPILACIÓN"

EDITAN:

RAV YISRAEL N. LEVITZ PH.D.

RAV ABRAHAM J. TWERSKI M.D.

ASESORAMIENTO RABÍNICO

UNA GUÍA PRÁCTICA

Levitz, **Yisrael N**. y **Twerski**, **J. Abraham**

"**Asesoramiento Rabínico: Una Guía Práctica, Recopilación**"
Editan: Rav Yisrael N. Levitz, Ph.D., y Rav Abraham J. Twerski M.D.
ISBN 1-58330-834-2

Copyright ©**2005**,
By **Rabbi Yisrael Levitz Ph.D.,** and **Rabbi Abraham Twerski, M.D.**
All rights reserved.

Idea, Proyecto, Tapa, Diseño, Traducción al Idioma Español, y Corrección,
Rav June Gerngross, Co-Diretor Jafetz Jaím-Oxígeno, Rosario, Argentina.
Colaboran: **Sra. Rosa Abramovich** Tlít"a, Sr. **Alexis Grinstein,** y en la Corrección Ortográfica: **Lcda. Daniela Berman**.
Jafetz Jaím- Oxígeno
Olamí
Rosario, Argentina
5777 / 2017
junevongross@gmail.com
rabbichune@gmail.com

Copyright ©2005 English Edition and 2017 Spanish Edition
"**Asesoramiento Rabínico: Una Guía Práctica, Recopilación**"
By Rabbi Yisrael Levitz Ph.D., and Rabbi Abraham Twerski, M.D.
All rights reserved.
Av 5777 / 2017

ÍNDICE

DEDICACIÓN……...13

PREFACIO……17

REFLEXIONES PERSONALES……25

EL RAV, COMO PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL……31
Yisrael N. Levitz, Ph.D.

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ASESORAMIENTO RABÍNICO……49
Rona Michelson, D.S.W.
Yisrael N. Levitz, Ph.D

LA SALUD MENTAL Y LA ENFERMEDAD MENTAL……...73
Yisrael N. Levitz, Ph.D.

ASESORANDO CONGREGANTES EN CRISIS……...79
David Pelcovitz, Ph.D.

AYUDANDO AL FELIGRÉS ADICTO……...111
Abraham J. Twerski, M.D.

ASESORAMIENTO PREMATRIMONIAL……..143
Lisa Aiken, Ph.D.

EL ABUSO DOMÉSTICO: LO QUE TODO RAV DEBE SABER……..175
Abraham J. Twerski, M.D.
Lisa Goodman Twerski, M.S.W.

DERIVANDO AL PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL……..199
Norman Blumenthal, Ph.D.

EL RAV Y SU FAMILIA……217
Yisrael N. Levitz Ph.D.

LOS LÍMITES DEL ASESORAMIENTO RABÍNICO……243
Yisrael N. Levitz, Ph.D.

ASESORAMIENTO RABÍNICO

UNA GUÍA PRÁCTICA

YISRAEL N. LEVITZ, PH.D.

ABRAHAM J. TWERSKI, M.D.

Versión en Idioma Español

Proyecto, Tapa, Diseño, Traducción y Corrección

RAV JUNE GERNGROSS

Copyright ©**2005,**
And **2017** The Spanish Edition
By Yisrael Levitz and Abraham Twerski
All rights reserved.
ISBN 1-58330-834-2

5777-2017

AGRADECIMIENTOS

Bendito Hashem, Quien Nos permite presentar en idioma Español, "**Asesoramiento Rabínico: Una Guía Práctica - Recopilación-**". Solamente hemos traducido los capítulos que serán de mejor provecho, **no** sólo para otros Rabaním, sino también para el público en general, ya que este libro es una absoluta maravilla, que sirve y servirá para familiarizarse con aquellos temas que los editores y autores encontraron ser los más útiles, para poder asesorar y ayudar a quienes lo necesiten, considerando **obviamente** que en todos los casos, **la mejor cura y el mejor tratamiento, es la prevención de todo aquello que no es ni sano ni bueno**. He aquí las herramientas prácticas para saber qué camino y estrategia escoger en cada caso.

Agradecemos a, **HaRav Yisrael N. Levitz *Shlit*"a**, **Ph.D.**, y **HaRav Abraham J. Twerski *Shlit*"a**, **M.D.**

Además, también a los Rabaním: **HaRav Itsjak Abelson *Shlit"a,* HaRav Abraham Edelstein *Shlit"a***, **HaRav David Burstein *Shlit"a* HaRav Gabriel Falestchi *Shlit*"a**, **HaRav Igal Guinerman, *Shlit*"a,** y muy especialmente a mi Mamá, la **Sra. Rosa Abramovich** *Tlit*"a, al **Sr. Alexis Grinstein** *Shlit*"a y a la **Lcda. Daniela Berman** *Tlit"a.*

Por último y en especial, *Ajarón, Ajarón Javív,* al **Rav** y **Doctor Yisrael N. Levitz, *Shlit"a*, Ph.D**., por su asesoría y sus consejos cada vez que fue necesario, y con toda celeridad.

Quiera Hashem Itbaraj, que llegue el día que todo el saber de esta magnífica obra, ya no se precise más, y que veamos junto a sus editores y autores, y todo el Mundo entero, Su regreso a Su Sagrada Morada, *BiMeerá BeIamenu u beRajamím.*

Rav June Gerngross y R. Skarbnik

Rosario, Argentina

10 de Av 5777/2017

ACLARACIÓN

Estimados amigos. Al leer esta guía práctica, tengan en cuenta y consideren que algunos detalles fueron deliberadamente adaptados, para que se adecúen mejor a los lectores hispanoparlantes, con el consentimiento escrito de uno de sus editores, que no cambian ni varían en lo absoluto su sentido en el Idioma Español, sino que de hecho, B"H lo mejoran.

También recuerden, que algunos términos, tratamientos y técnicas, podrían variar dependiendo; de la región, de la ciudad, del estado, del país, y de un modelo de especialización a otro.

Leilúi Nishmat

De todas Las Almas de Am Israel Ztk"L, Hi"D

JM"I

DEDICACIÓN

Esta obra ha sido impulsada por la Fundación de Fondos del Legado y La Heredad, cuyo propósito es honorar y perpetuar el patrimonio de sabiduría, Valores de Torá y estudio, que fueron el sello distintivo de la vida de mis padres, Bella y Harry Wexner Zt"l. Bella y Harry Wexner fueron Judíos comprometidos con el Judaísmo y la Tierra de Israel, quienes se aferraron con duro esfuerzo y verdaderamente a sus creencias. Este libro desea honrar su devoción a los Valores Judíos, y su respeto y admiración a la Erudición Judía y su Investigación. La misión y los valores de Bella y Harry Wexner, permearon sus vidas tanto privadas como públicas. Devotos cónyuges al igual que socios en los negocios, creían firmemente que los Valores Toráicos debían ser acercados a todos, y a todo aspecto de la vida Judía, y no solamente reservarlos para El Shabbat y Las Festividades. Ellos siempre creyeron que La Torá, Actúa como brújula moral, "siempre" marcando el camino hacia la vida honesta y ética. La función del Rav es tan vital, no sólo porque recae en los Rabaním acercar a sus comunidades a Hashem y al Estudio de Torá, sino porque dan el ejemplo que los verdaderos valores deben ser llevados a la práctica "a todos los aspectos de la vida". Históricamente, los Rabaním han sido siempre los ilustres Sabios y Maestros del Talmud y de La Ley Toráica. Pero luego del ascenso de los Rabaním de algún modo a la posición de líderes comunitarios, existe también la expectativa "implícita", que deben servir y desempeñarse en mayor cantidad de roles, además de ser solamente consumados Maestros. Del Rav se espera, que sea "más" que un erudito.

Se pretende que en su misión esté inspirado, y sea el vivificante líder espiritual que buscamos en momento de angustia.

Durante toda la Historia Judía, el Rav además de su función como Erudito de Torá, ha asumido el rol de muchísimos profesionales de ayuda, a la vez de ejercer también como asesor prematrimonial, consejero de pareja, psicoterapeuta, asesor personal, consultor en momentos de angustia, asistente social y como mediador en las disputas familiares y comunitarias, entre tantas otras cosas. Hasta ahora, los Rabaním no eran instruidos y formados para estas funciones añadidas. Simplemente lo hacían intuitivamente.

No obstante en recientes años, debido a sus funciones más desafiantes como líderes comunitarios en un mundo "mucho más complejo", se ha hecho evidente que los Rabaním necesitan estar mejor equipados para estas funciones, a veces extras. Con esto en mente, La Fundación de Fondos del Legado y La Heredad, estableció el "Kolel Elión Bella y Harry Wexner" y el "Programa de Smijá y Honores de *Yeshiva University*", bajo los auspicios del Seminario Teológico "Rav Isaac Elchanan" (Eljanán), R.I.E.T.S.

El Rav y Dr. Yisrael Levitz, quien fuera el primer director del programa, designó y preparó un intenso plan de entrenamiento de aptitudes, cuyo objetivo estaba dirigido a proveer a los Rabaním, con las destrezas requeridas para poder ejercer su función competentemente, en un extenso campo de responsabilidades Rabínicas y particularmente, en: asesoría espiritual, resolución de conflictos, intervención en momentos de crisis y la comunicación efectiva.

Presentando un innovador y creativo método para formar y capacitar Rabaním, el programa honra la invención y la imaginación, que marcaron los logros de mis Padres, Bella y Harry Wexner.

Esta obra captura la esencia del programa, para poder diseminar ampliamente y así, asistir a los Rabaním de todo el mundo en sus vitales roles.

Este libro también tiene como objetivo, preparar a los Rabaním para los desafíos del mundo real de la vida moderna como Asesores Rabínicos, proveyéndoles de un extenso conocimiento basado en aportes prácticos, de las situaciones que deberán enfrentar y cómo resolverlas. Esperamos que muchas de las estrategias terapéuticas prácticas tratadas en estas páginas, puedan proporcionar una base mayor de saber y apoyo para los Rabaním, mejorando su capacidad de brindar ayuda y consuelo cuando sea necesario, a quienes desafían los problemas de la vida.

Susan Wexner

PREFACIO

LA ASIGNATURA DE la medicina, con su saber y conocimiento de la fisiología y patologías humanas creciendo a saltos agigantados, se ha desarrollado en una multiplicidad de especializaciones médicas. En contraste con los profesionales de antaño, ahora y cada vez más, los médicos desarrollan su pericia y experiencia en áreas cada vez más restringidas de la medicina.

El Rav de hoy día se parece al profesional de antaño. Además de ser líder espiritual de la congregación, de enseñar La Sabiduría de La Torá, de administrar justicia, determinar los veredictos en los asuntos de la Ley Judía, y conducir las Ceremonias para la comunidad, al Rav muchas veces también, se le busca como asesor. **Él es en general, la primera persona a quién uno corre por ayuda.**

El asesoramiento requiere un conocimiento claro del proceso del pensamiento humano: qué es normal y qué no es normal. La creciente complejidad de la vida moderna ha generado el surgimiento de una variedad de problemas; "intrapersonales", "individuales", "interpersonales" y "comunitarios". Muchos de estos, implican factores psicológicos y emocionales que desafían las leyes de la razón. La gente acostumbrada al comportamiento lógico, no puede entender, cómo una persona que parece ser racional, pueda llegar a creer a veces, que todo tipo de conducta extremadamente inapropiada y fuera de toda lógica, sea perfectamente aceptable. El entrenamiento Rabínico profesional, si bien equipa al Rav con un bagaje de conocimiento del rico legado del Judaísmo, **no** trata en general muchos de los conceptos que son esenciales para el asesoramiento adecuado. Podría preguntarse ¿acaso las personas tienen hoy día más problemas que antes, o simplemente son más conscientes de sus problemas?

La respuesta es: ambos. Algunos de los factores responsables del aumento de los problemas que se dan en la sociedad contemporánea incluyen:

- La exposición cada vez mayor, de gente cada vez más joven, a la inmoralidad explícita y a la violencia en los medios.
- La presión financiera en ambos Padres, que deben ganarse el sustento trabajando, lo cual en general, afecta la calidad de las relaciones paternofiliales.
- La mayor movilidad en la sociedad postindustrial, que trastorna la estabilidad para establecerse y ajustarse a un nuevo entorno.
- La cultura moderna, la cual tiene mucha menor tolerancia a la incomodidad que antes.

El aumento de la concientización de los obstáculos y las dificultades, es para las personas en sí mismo un problema que conduce a un aumento de la necesidad de asesoramiento. La popularización de los conceptos de la salud como tal, ha resultado en personas definiendo como "problemas", simples variaciones en el comportamiento o en el humor, que antes eran consideradas parte de la vida normal. Por haber mayor disponibilidad de servicios de salud mental, la tolerancia para aceptar el malestar emocional como una variante de la vida normal, ha disminuido de manera considerable.

Un Rav puede ser consultado por un sinnúmero de razones:

- La conducta desviada de una persona.
- El cónyuge de un matrimonio inestable.
- La frustración de un hombre o mujer soltero/a, producto de una serie de relaciones fracasadas.
- Los problemas emocionales de las personas.

- La sensación de "generación sándwich", en la cual la pareja se siente abrumada por el cuidado de sus Padres mayores, además del de sus hijos.
- Una familia a punto de perder la cordura, porque uno de los miembros de la familia es alcohólico, adicto a las drogas, jugador compulsivo o adicto al internet.
- El abuso y el maltrato de un esposo, una esposa, o de un niño.

Para el Rav, proporcionar asesoramiento en estas ocasiones, es una actividad adicional a su rol tradicional de consolar a los deudos y atender a los enfermos.

Debido a la cantidad de responsabilidades que el Rav contemporáneo debe enfrentar, suele estar personalmente sujeto a exigencias, que no agobiaban a sus predecesores. Y a pesar de haber una tradición Rabínica de enfrentar los problemas, y tratar los temas de naturaleza "Religiosa", no hay una tradición escrita que le permita al Rav en la actualidad, hacerle frente a todas estas responsabilidades.

Un Rav de que no haya aprendido formalmente las destrezas fundamentales para el asesoramiento, dependerá generalmente de sus atributos personales, como la intuición, la empatía, la sensibilidad, la experiencia de vida y su inteligencia innata. Ciertamente, estos son elementos esenciales para el buen asesoramiento, y sin ningún lugar a duda, deben ser parte integral del repertorio del Rav, pero estos solamente, no son suficientes: deben adquirirse las herramientas básicas para el asesoramiento.

En esta obra, Yisrael N. Levitz y Rona Michelson han extraído de su vasta experiencia como profesionales de la salud mental, para ofrecer una gran variedad de conceptos básicos y herramientas, también para el asesoramiento elemental, que pueden ser aplicados a muchísimas de las situaciones de asesoramiento a las que el Rav se verá enfrentado.

Estas prácticas de Asesoramiento Rabínico, hábilmente utilizadas y desarrolladas, pueden mejorar enormemente el proceso de ayuda.

El Rav, Dr. Yisrael Levitz, también trata las ramificaciones que afrontará del Rav como profesional de la salud mental. En contraste al terapeuta de la salud mental, quien interactúa solamente con sus pacientes en su despacho en horarios concertados y no tiene una relación estrecha con ellos, los Rabaním por lo general, ven, se encuentran e interactúan con aquellos a quienes también asesoran, en un sinfín de situaciones, como por ejemplo en el Shul o en el quehacer social. Su relacionamiento dual con los congregantes, generalmente complica el rol del Rav como asesor, interponiéndose en su imparcialidad, que es tan vital para desempeñar su rol. El Rav y Dr. Yisrael Levitz, cita ejemplos concretos de los posibles conflictos que podrían surgir entre el Rav y algunos de sus feligreses, debido a esta única relación.

El paciente que se consulta con el terapeuta de la salud mental, generalmente verbaliza o expresa su problema. Un feligrés preocupado sin embargo, podría presentarle al Rav una pregunta cuasi religiosa y pretender que el Rav deba ser lo suficientemente suspicaz y sensible, para tratar de detectar un "problema psicológico" presentado como "una pregunta Halájica". O incluso, el feligrés atormentado podría ni siquiera hablar con el Rav, quien debería estar atento para poder detectar, monitorizar y resolver, cualquier signo de angustia, y poder iniciar un contacto profesional con el congregante.

Además, demasiadas exigencias al Rav, a pesar que pueda lidiar con todas ellas, bien podrían resultar en una actuación distraída o incompleta en su hogar. Mi madre solía decir: "uno a veces, no puede ser igualmente cortés y considerado con todo el mundo, y también con la familia, *siempre*; no hay tiempo." No se puede todo. Además de la falta de atención de su "Padre Rabínico", se espera que sus hijos se comporten más como "los Hijos del Rav", que como hijos por derecho propio.

Asimismo, de la esposa del Rav, quien tan a menudo e inesperadamente es privada de la presencia y atención de su esposo, se espera que "asuma" "su rol" de "Rebetsen" o "Rabanít", con todas las responsabilidades que esto pueda implicar, y para las que ella podría ni siquiera estar preparada. El Rav y Dr. Levitz, nos explica que el Rabinato es "un emprendiendo familiar que funciona los siete días a la semana, las veinticuatro horas al día", y destaca las intromisiones que el rol de Rav, le hacen al Rav en su vida familiar.

Por oficiar los casamientos, el Rav consultado por las parejas antes de casarse, tiene la oportunidad de proporcionarles el material para el Asesoramiento Prematrimonial. La Dra. Lisa Aiken trata cómo el Rav puede ayudar a evitar que surjan problemas en la relación, y cuando sea necesario, cómo sugerir y recomendar terapia a uno, o ambos integrantes de la pareja.

La desmitificación del mito que el abuso conyugal y la violencia doméstica no ocurre en las familias Judías, ha resultado a menudo, en los cónyuges buscando la asesoría del Rav para enfrentar los problemas de una relación abusiva. En un artículo mío y de Lisa Twerski, tratamos este problema corrigiendo las ideas falsas prevalecientes, y proporcionando las directrices para tal asesoramiento.

Otro mito tenazmente arraigado entre los Judíos, es que "el ebrio es el gentil", lo que resulta en una peligrosísima negación del problema del alcohol en la Comunidad Judía. También muy para nuestro pesar, la epidemia de las drogas no ha eximido a Los Judíos, y el juego compulsivo ya ha destruido muchas familias.

En otro artículo señalo que todas las adicciones son “destructores indiscriminados”, explicando algunas adicciones, y cómo el Rav puede ofrecer ayuda.

Desafortunadamente la Historia Judía está plagada, con los desastres que nos han ocurrido. Sin embargo, (B”H), en nuestros tiempos no ha ocurrido absolutamente nada de la magnitud del Holocausto, cuyos efectos son aún percibidos por los hijos y los nietos de los supervivientes. Asimismo, vivir bajo la amenaza del terrorismo en los Estados Unidos de Norteamérica, ha saltado al primer plano, por el 9/11.

Muchos chicos han presenciado o participaron “en” y/o “de”, terribles accidentes en las carreteras, o les han acaecido tragedias a sus familias o amigos. David Pelcovitz, describe las reacciones de los jóvenes y adultos al desastre y al estrés postraumático, y ofrece directrices prácticas para el Rav asesor.

La intervención óptima a los trastornos mentales, poder ofrecer ayuda, tranquilidad y seguridad, y la derivación adecuada a otros profesionales, requiere de cierta familiarización con las enfermedades psiquiátricas más comunes y frecuentes.

A pesar que el Rav pueda ayudar con los trastornos mentales, existen muchísimos casos donde la experiencia de un profesional de la salud mental es necesaria. Norman Blumenthal explica la variedad de profesionales de la salud mental que pueden ser consultados, las modalidades más comunes de tratamiento, las escuelas de psicoterapia, y explica el proceso de derivación. También examina la función del Rav, cuando temas de la Religión están implicados en la terapia.

* * *

Es probable que al enumerar la gran cantidad de problemas psicológicos que el Rav pueda encontrar, esto podría asustar a cualquiera que esté considerando escoger la carrera Rabínica.

Una vez un joven se acercó a mi *Zeide* para que le certificara como *Shojet*. Mi *Zeide* pasó un tiempo con él, advirtiéndole sobre la responsabilidad que conlleva ser un *Shojet.*

Si el Shojet cometiera un error, implicaría que muchísimas personas comerían *Treif*. Al principio, el joven le aseguró a mi *Zeide*, que era perfectamente consciente de su responsabilidad. Cuando mi *Zeide* comenzó a redactar la certificación, el joven clamó: "…Rav por favor, no,… …no quiero el certificado, tengo miedo de mi responsabilidad." Mi *Zeide* sonrió, continuó redactando la recomendación y le preguntó: "entonces ¿quién debería ser un *Shojet*, quien **no** es consciente de **su** responsabilidad, quien **no** sea temeroso?"

Si el Rav está preocupado de las responsabilidades que su función conlleva, también como asesor, esto le favorece. La sinceridad y la responsabilidad son esenciales para el asesoramiento.

Es obvio que el Rav debe trabajar sobre su capacidad y su destreza como asesor. Dios mediante, esta cuidosamente compilación de ensayos, le proporcionará alguna ayuda concreta.

Abraham J. Twerski, M.D.

REFLEXIONES PERSONALES

Yisrael N. Levitz, Ph.D.

A LA EDAD DE veintitrés años asumí el púlpito de una congregación de cuatrocientas personas, que durante los cinco años de su historia hasta ese entonces, vieron ir y venir tres Rabaním. A pesar de la cálida bienvenida que recibí, había varias dudas acerca de mi juventud, y más de un pequeño escepticismo sobre mi capacidad de sobrevivir los desafíos de una fracturada y dividida Sinagoga. La frecuencia con la que los Rabaním fueron retirados de sus puestos, no solamente dividió la congregación, sino que además, le dio la reputación, (como si fuera), de ser una escuela de pirañas.

La mayoría de los miembros de la Sinagoga era considerablemente mayor que yo, y más de uno expresaba su preocupación sobre mi capacidad de poder asesorar a aquellos feligreses que me doblaban la edad. Yo no sé qué es lo que mis defensores argumentaban, pero con John F. Kennedy gobernando la nación en aquel entonces, la dirigencia de los jóvenes parecía ser "el espíritu del día". A pesar de las dudas acerca de mi supervivencia y mi pericia para sanar y conducir un rebaño "aparentemente" indomable, aunado a la preocupación acerca de mi destreza para guiar y asesorar, fui no obstante elegido como Rav. Durante los primeros cinco años de mi ejercicio en el cargo, me ofrecieron un contrato de por vida. Seguiría estando en ese púlpito, si no hubiera disfrutado tanto el desafío del asesoramiento, y decidí convertirme en psicólogo clínico. De hecho, mi edad nunca representó una barrera para aquellos que necesitaron al Rav en tiempos de crisis.

En tiempos de crisis el Rav es intemporal: si es bueno y eficiente, no importa la edad que tenga.

A través de los años, me convertí en la figura familiar en el hospital local, una presencia muy frecuente en la funeraria, y me encontré inmerso en los momentos más íntimos de la vida de la gente. Como la mayoría de los Rabaním, no había día que no estuviera involucrado de un modo u otro en los dramas personales de los feligreses.

Siempre me sentí incómodo de algún modo por las muchas preocupaciones que había sobre "mi experiencia", acerca de las relaciones humanas.

Por el mero hecho de ser Rav, se asumía que yo era un experto y un entendido en la psicología de la conducta humana, capaz de resolver conflictos interpersonales y que poseía además, un gran conocimiento sobre los problemas y los desafíos de la vida cotidiana. Se presuponía también, que yo era hábil para asesorar individuos de todas las edades, así como parejas y familias afrontando toda clase de problemas.

Sin embargo, no poseía une entrenamiento "formal" en el Asesoramiento Rabínico, y como la mayoría de los Rabaním comunitarios, trabajaba intuitivamente. Yo me preocupaba profunda y empáticamente de todos, pero especialmente de aquellos que se acercaban a mí en busca de ayuda, y fue en ese entonces, cuando encontré el rol de Sabio comunitario, gratificante. Por momentos sentía que era un digno asesor, pero otras veces sin embargo, experimenté también el sentimiento incómodo, que había todavía mejores herramientas para el Asesoramiento Rabínico que las que yo poseía.

Mi Formación Rabínica provenía del *Beit HaMidrash,* donde el eje central estaba básicamente establecido en el Estudio del Talmud y La Ley Judía. Pasé años metido de lleno, en el estudio de complejos Estudios Talmúdicos y Los Textos Halájicos, analizando a veces cuestiones abstractas, y tratando de asimilar e incorporar los estilos de resolución de problemas, de mis grandes Maestros y sus predecesores.

El asesoramiento, era algo que se suponía que yo debía saber intuitivamente.

Los años que pase en La Yeshivá analizando la complejidad de los Debates Talmúdicos, me había preparado muy poco para la complejidad de los debates comunitarios. Fui entrenado para resolver diferencias entre las "aparentemente" insoslayables posiciones de Los Grandes Sabios, pero tenía poco adiestramiento para resolver las diferencias entre esposos y esposas, Padres e hijos, y mucho menos, las disputas entre los miembros de la Sinagoga. Estaba preparado para asesorar sobre cuestiones Halájicas y responder preguntas sobre *Kashrut*, *Shabbat* y *Yom Tov*. **No** estaba preparado para asesorar **efectivamente** a los padres de un joven adicto a las drogas, a la familia de un chico fallecido (Jalíla), o a una mujer deprimida considerando el suicidio como opción. Tampoco me enseñaron qué decirle, a una familia cuyo Padre había sido recientemente arrestado y encarcelado por un grave crimen.

Había aprendido cómo hacer dictámenes Halájicos, basados en principios que diferencian entre lo correcto y lo incorrecto, entre el bien y el mal, o lo *Kosher* de lo *Treif*, (*Taref*), al responsable del que no. El análisis del Razonamiento Halájico requiere el desarrollo de un estilo cognitivo llamado "pensamiento lineal". El pensamiento lineal es importante para el sistema legal donde: daños y perjuicios, saber a quién le corresponde qué, o las responsabilidades, deben ser determinados. Sin embargo, el pensamiento lineal, no sirve en un contexto orientado al Asesoramiento. Encontrar al responsable en una disputa conyugal o determinar quién es la parte culpable de la Sinagoga, no es lo que debería estar haciendo el Rav, si es que realmente quiere ayudar. Así y todo, me modelé tras mis Maestros y otras figuras Rabínicas. Cuando los estudiantes se dirigían a ellos por ayuda, escuchaban el problema e invariablemente ofrecían su asesoramiento.

Yo pensé que eso era todo, de lo que se trataba el Asesoramiento Rabínico. Un buen Rav, creí, sólo necesitaba: analizar la situación equitativamente, formarse una opinión, hacer un prudente juico y recién entonces brindar su mejor consejo. Pero yo **no** sabía que a veces, asesorar o brindar un consejo **no** siempre ayudaba, independientemente de cuán sabia fuera la asesoría. Muchas veces el consejo es ignorado, sin importar cuán elocuentemente se ofrezca, siendo a veces "demasiado directo", y este ciertamente, no es el método más efectivo de Asesoramiento.

Un día, este punto me lo dejó bien claro un maestro de quinto grado, quien me mostró un ensayo escrito por un estudiante de su clase. El tema era Sócrates, y el ensayo decía así:

"Sócrates, fue un gran hombre.
Sócrates fue un hombre Sabio.
El aconsejaba a la gente,
… y entonces, ¡le mataron!"

Reconozco que tenía la tendencia de brindar gran cantidad de "sabios consejos" a quienes se acercaban a mí. Puede haber tenido mejor suerte que Sócrates, pero esto **no** significó que mis consejos fueran "siempre" de ayuda, especialmente a personas lidiando con sus propios conflictos personales, o con asuntos interpersonales complejos como: con quién casarse, a dónde mudarse, qué carrera escoger, o si divorciarse o continuar casados. Lamentablemente, los consejos tienen un limitado valor cuando son meramente una opinión subjetiva engalanada de Sabiduría Divina. Ayudar personas validando sus luchas, analizando sus alternativas, priorizando sus cuestiones, clarificando su forma de pensar y examinando las implicancias de sus conclusiones, son destrezas que están generalmente más allá del repertorio de muchos Rabaním. No eran parte de mi repertorio tampoco.

En retrospectiva y con la perspectiva que da el tiempo, miro hacia atrás a mis años Rabínicos con un poco de remordimiento. Ahora sé, que perdí muchas oportunidades de ser un mejor asesor.

Ya no puedo evocar todas mis charlas con mis congregantes sobre los temas que "tenían" que contarle a su Rav, pero "no podían" contarle a sus familias. En mi vano intento en brindarles esperanzas, sumado a mi propia dificultad de enfrentar la realidad de su situación desesperada, les cambiaba de tema y les distraía con buen ánimo y con plegaria. Negué su situación sin querer, así como la oportunidad de hablar sobre algo crucial. Evidentemente ellos estaban mucho más preparados que yo, para tratar mejor sus asuntos.

Superficialmente y en apariencia, **asesorar** a otros parece **engañosamente** fácil y sencillo. Para el ojo **inexperto**, parece ser nada más que buen juicio, empatía e intuición. El buen asesoramiento, es un proceso **complejo**. Exige una base de conocimientos, un marco conceptual, la práctica hábil y **años de buen entrenamiento**, **supervisión** y **experiencia** para poder alcanzar el nivel de competencia. Pocos Rabaním han sido apropiadamente entrenados, y a pesar de su buen carácter, su predisposición empática y su sagacidad intelectual, carecen de las más básicas destrezas "de" y "para" el asesoramiento eficaz. A través de los años, no hubo vez que no me encontrara con algún Rav que sintiera la necesidad de una mayor capacitación para el Asesoramiento Espiritual. Cuando pienso retrospectivamente sobre mis años Rabínicos, me doy cuenta que a pesar de mi éxito variado, y lo que sabía de Asesoramiento, en esencia lo que **no** sabía, podría haber llenado un libro entero.

Así que aquí está: un libro de guía para Rabaním, quienes aspiran ser "buenos guías espirituales", además de "buenos Maestros".

EL RAV,
COMO PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL

Yisrael N. Levitz, Ph.D.

EL ASESOR RABÍNICO hábil, no es solamente una fuente de apoyo para los feligreses afligidos en tiempos de crisis personales, sino que también está en posición de fomentar la lucidez, despertar la conciencia y promover una actitud de mejora en la conducta, para aquellos que se acercan a él en busca de ayuda. En este sentido, el Rav comparte con otros profesionales de la salud mental, la función en común de apoyar y ayudar a otros, a encontrar su propia fuerza para enfrentar efectivamente los momentos de crisis, angustia y vulnerabilidad, e incluso crecer. Otras veces sin embargo, la función de ayudar, es mucho más compleja que para la mayoría de los profesionales de la salud mental. Existen dinámicas intrínsecas para el Rabinato, con respecto a la función de ayuda, que son únicas en el campo de la salud mental. Las cuestiones de asesoramiento o problemas personales, por ejemplo, se le presentarán generalmente a los Rabaním, más que a los profesionales de la salud mental. A diferencia de otros profesionales, los Rabaním están atrapados en la vorágine de la vida comunitaria, desempeñan roles múltiples incluso en la vida de quienes asesoran, y pueden ser y estar sujetos a proyecciones exageradas por los congregantes. Todo esto por supuesto, además de desempeñar su rol de Rav comunitario, así como también, la de Asesoría Rabínica. Del Rav se espera que esté disponible para todos los miembros de la Sinagoga que se dirijan a él en busca de ayuda. Muchos otros profesionales de la salud mental, por otro lado, pueden generalmente someter a un chequeo médico a sus pacientes, decidiendo incluso antes de la primera sesión, a quién quieren ver, quién no será un paciente apropiado, o a quién derivarles.

Ya que no existe un procedimiento de chequeo de la salud mental para los miembros de la Sinagoga, el Rav es abandonado con un amplio rango de individuos, que abarca desde lo normal hasta lo patológico. Ellos son su rebaño y se espera de él, que les guíe a todos ellos.

LA PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

El modo en que el Rav se da cuenta del problema, es tan importante que generalmente determinará, su respuesta. Cuando una persona se acerca a su Rav y le presenta directamente un problema de un modo directo y franco, el Rav ya ha sido claramente invitado a adentrarse en el mundo del feligrés como un ayudante. En la mayoría de los casos, la asesoría del Rav, es requerida de un modo manifiesto. "Estamos teniendo dificultades en nuestro matrimonio." "Nuestro hijo está saliendo con una joven no Judía, ¿qué debemos hacer Rav?" o; "ya hace un año que mi Papá falleció (LABLA"B) y aún me siento deprimido." En estas ocasiones, el Rav puede conectarse con el congregante con respecto a sus asuntos, diestra y delicadamente, ya que él sabe cómo. Será tan servicial y empático como pueda, tal y como la situación lo requiera. En esta instancia, la presentación del problema es muy similar, de como sucede con los profesionales de la salud mental. Pero a diferencia de los profesionales de la salud mental, no obstante, existen muchas ocasiones en las que el Rav no puede esperar a ser invitado para ayudar.

Si llegara a suceder una tragedia que involucre uno de sus congregantes, tan pronto como se entere, se espera como parte de su profesión que se presente en el hogar de un reciente fallecido, o al lecho de un hospital de uno de sus feligreses. Él solamente debe enterarse.

A diferencia de los profesionales de la salud mental, que trabajan o entrevistan solamente con una cita, el Rav no necesita de una solicitud especial para hacerle a alguien un favor. El Rav puede y debe asumir que como Rav, su apoyo y asesoramiento será generalmente bienvenido, e incluso, esperado.

SEÑALES EXTERNAS, DE DOLOR INTERNO

Existen otras ocasiones, en las que el pedido de ayuda del congregante, es más disimulado.

Cierto Rav compartió recientemente conmigo, un incidente en el que se le acercó un feligrés, con lo que parecía ser una simple y sencilla pregunta Halájica. Él solamente quería saber: "si alguien que comete suicidio puede ser enterrado en un cementerio Judío." El Rav preguntándose sobre la motivación detrás de la pregunta, ingeniosamente se percató, que esto podría ser mucho más que una simple pregunta o consulta Halájica. El Rav invitó a esta persona a su oficina, y le dijo que estaría más que feliz de tratar el tema con él, pero se estaba simplemente muy curioso de saber, qué había suscitado la pregunta. Luego de unos minutos de conversar, el hombre confesó estar muy deprimido y que de hecho, estaba considerando la posibilidad del suicidio como una opción, y con el asesoramiento del Rav, el señor fue capaz de encontrar ayuda psiquiátrica profesional, lo que le ayudó a superar la crisis. Éste, no sólo es el caso de una delicada intervención Rabínica, la cual salvó la vida de este hombre, sino un ejemplo también, de alguien demostrando indirectamente un problema más profundo.

No es para nada, poco frecuente para los Rabaním, que les pregunten o les planteen problemas o cuestiones de enorme importancia personal, formuladas como una pregunta de carácter "Religioso".

“Rav, ¿cuál es la posición Judía sobre la homosexualidad?, le preguntó una feligresa, quien buscaba la ayuda del Rav con respecto a su hijo, que recientemente le había confesado ser gay.

La madre se sentía demasiado avergonzada como para revelarle abiertamente la homosexualidad de su hijo al Rav, así que habló de sus sentimientos y preocupaciones de modo más general, antes de determinar, si se sentiría cómoda revelándole el asunto al Rav.

Los Rabaním, entrenados para ser expertos en asuntos Religiosos, Halájicos y filosóficos, tienden a responder franca y directamente, a preguntas que parecen estar dentro de un marco de Religiosidad. Sin embargo, muchos angustiantes pedidos de ayuda, se formulan como una aparente consulta Religiosa, y se requiere de un desarrollado sexto sentido, para poder detectar “otros” posibles significados ocultos, detrás de preguntas “aparentemente” sin ninguna intención o propósito. Simplemente preguntándole al feligrés, “¿cómo surgió su pregunta?”, a menudo es suficiente para poder determinar si la pregunta es de hecho inocente o un intento encubierto de pedido de ayuda. Muchos congregantes que sufren de obsesiones Religiosas y compulsiones por ejemplo, preguntan con frecuencia sobre minucias.

Igualmente, muchos individuos ansiosos, plagados de culpa o depresivos, se acercan a su Rav en conversaciones Religiosas o filosóficas, relacionadas con aplacar su dolor físico, todas ellas, bajo la apariencia de una búsqueda por pericia Rabínica. Como regla general, si un asunto de cuestión Rabínica persiste de modo variado o similar, el Rav debería considerar analizar la razón que lo originó.

SÍNTOMAS IMPORTANTES

Aun así, existe otro modo, en cómo se le presentan los problemas al Rav, y estos son los más disimulados y elusivos de todos. Son los problemas notados sólo por sus consecuencias.

Las personas desconsoladas a veces, ni siquiera se acercan al Rav para que les ayude. Hay ocasiones en las que, o bien los feligreses no pueden pedir ni siquiera ayuda por una cuestión de vergüenza o desesperanza, o por el contrario, por estar convencidos que el problema se resolverá por sí sólo, con el tiempo. Seguros que los demás no pueden detectar sus ansiedades, preocupaciones, depresión, problemas matrimoniales, o problemas de salud, las señales de su angustia son no obstante, manifestadas por sus comportamientos. Un congregante él o ella, puede alejarse de La Sinagoga, concurrir menos frecuentemente a los servicios Religiosos, o no participar más de la habitual variedad de actividades comunitarias. Otrora vital, ahora luce deprimido, apático y pálido. Estos son generalmente, la clase de problemas que se le acercan al Rav, por otras personas preocupadas por esos congregantes, quienes se sienten incapaces de intervenir, pero que tienen la esperanza que llamando la atención del Rav al problema, el Rav se involucrará. Las barreras y limitaciones del espacio social, impiden a algunas personas acercarse a los demás, porque sienten que sería inapropiado para ellos investigar demasiado, por miedo a ser considerados o vistos como "entrometidos".

No es inusual para los Rabaním, ser abordados por ejemplo, por un vecino preocupado porque un niño en particular haya sido abusado física o sexualmente, y sin embargo, se sienten renuentes de entrometerse ellos mismos.

En estas ocasiones el rol de guía, se manifiesta por medio de su hábil y prudente intervención, precisamente como líder Espiritual.

Si el Rav es lo suficientemente capaz de demostrar un sincero sentido de preocupación, entonces, inclusive las personas que no están actualmente preparadas en ese momento para hablar acerca o tratar sus problemas, tienden a valorar y apreciar el gesto humanitario y cariñoso del Rav. Aquellos que reciben una mano, tienden a valorar y estimar el esfuerzo del Rav.

A menudo me he preguntado, si este gesto pastoral tan difícil y arriesgado como lo es en general, no sería el más noble y mayor gesto de cariño de todos, para el Rav comunitario.

TIEMPO Y LUGAR

Otra diferencia evidente entre el Asesoramiento Rabínico y los profesionales de la salud mental, tiene que ver con el uso del tiempo y el lugar del Rav. Existe la muy ampliamente difundida opinión entre los feligreses, que el Rav está (o al menos debería estarlo), disponible en todo tiempo y a toda hora, para responder a quienes le buscan por ayuda. Se supone y se espera que El Rav esté disponible, como lo está en el Oficios Religiosos de La Sinagoga, en las tareas comunitarias, y en las reuniones sociales, puede ser abordado por cualquiera de sus feligreses, con serios asuntos en mente.

Los congregantes afligidos podrían generalmente abordar a su Rav en la recepción de una boda, en la calle o en el supermercado, por teléfono tarde a la noche, o inmediatamente después del largo servicio en La Sinagoga, y pretender que esté totalmente involucrado y empático. El Rav, no obstante, podría estar preocupado también por otros problemas que le apremien, personal y profesionalmente, y sin embargo y así y todo, sentirse obligado a ser sensitivo cuandoquiera o dondequiera que sea abordado. Parecería a veces, como si cualquier llamado fuese urgente, cada necesidad apremiante, y cada circunstancia una emergencia. La función del Rav comunitario, no le permite el lujo de tener un marco de protección. A diferencia de los profesionales de la salud mental, el Rav a menudo se relaciona con sus feligreses en el mundo real, no sólo en la enclaustrada privacidad del consultorio profesional. El Rav se encuentra con sus congregantes, donde los dramas de la vida se desarrollan en tiempo real, no en el ámbito analítico donde la memoria y la interpretación de roles, le dan vida y significado a eventos del pasado.

El entorno para la asesoría, no puede darse siempre en el refugio sagrado de su oficina. Habitualmente, debe ir corriendo a la funeraria para consolar una familia en duelo, que ha sufrido una perdida súbita. Ellos necesitan su apoyo en ese momento, y no un poco después en su oficina. No hay citas para las crisis, y el "consultorio" del Rav, es donde sea que le necesiten para sosegar el dolor. La función del Rav, es y está en la vanguardia de la vida, y por eso, su límite entre su espacio personal y profesional es muy a menudo, poco claro. No es ni poco común ni impropio para el Rav, asesorar fuera de los parámetros de una cita programada y de un lugar señalado. Un Rav que se encuentra a un feligrés en el ómnibus, en el tren o en el avión por ejemplo, podría encontrarse a sí mismo asesorando al feligrés si este se lo pide en ese momento. Por el contrario, de encontrarse un paciente a su psicólogo en el autobús, sería muy improbable que le tome en cuenta para tratar y considerar los asuntos que normalmente surgen en la sesión de orientación. Por virtud de los límites que son necesarios para el profesional de la salud mental, (el servicio de contestadora, las horas de consulta, las citas previas, etc.), el psicólogo es capaz de determinar de antemano si una pedido de ayuda es realmente urgente, o de una naturaleza más banal. Esto **no** significa que los profesionales de la salud mental **no** tengan emergencias. Significa que en general, no se pretende interactuar con ellos fuera del ámbito y del horario programado en sus consultorios. La mayoría de los clínicos de la salud mental, ciertamente **no** considerarían organizar una sesión de terapia en un tren, o durante la cena anual de La Sinagoga. Para los psicoterapeutas, la capacidad de determinar dónde y cuándo atenderán a sus pacientes, es un factor fundamental que afecta la experiencia de la orientación para el paciente y el terapeuta. Le permite al profesional, organizar el horario y el lugar más adecuado para proporcionarle al paciente el entorno que propicie la privacidad, su total atención y el sentimiento de seguridad y confidencialidad.

Además, también le permite al terapeuta mantener los límites personales, para no sentirse resentido de las exigencias hechas sobre él o ella.

En este sentido, el rol del Rav comunitario es mucho más complejo que el del profesional de la salud mental, porque su relación con los feligreses, tiene componentes formales e informales. Él debe combinar el rol formal de Maestro, *Posek*, (determinando asuntos de La Ley Judía), e instructor, con la función informal de ser el guía espiritual de su rebaño. Las expectativas comunitarias que el Rav siempre deba estar disponible cuandoquiera que se le necesite para ayudar, tiende a ser muy poco práctico para el Rav para poder separarse a sí mismo a veces de su función, tal como lo hacen otros profesionales de la salud mental.

Sin embargo, los Rabaním también necesitan de límites que les proporcionen cierto grado de espacio físico.

Por lo tanto, también es importante para el Rav, poder diferenciar una crisis. **No toda** situación es **urgente**, y **no** todo llamado de **ayuda** es **una emergencia**.

Un feligrés batallando con la decisión de, a qué escuela enviar a su hijo, no tiene el mismo nivel de urgencia, que una emergencia de verdad.

Sin duda existen situaciones de asesoramiento que pueden esperar a ser programadas para un contexto más organizado. Sin límites reales para proteger un mínimo de su espacio personal, el Rav está siempre "de guardia", lo que le confiere un nuevo significado a "El Rabinato es un "vocación",… no una "vacación", confirmando el adagio: siempre se puede tener un "día terrible", pero no siempre un "día libre".

Puede ser muy abrumador para un Rav, comenzar a sentir la pérdida de control de su tiempo. Esto también contribuye a agregar estrés a su familia y su vida personal, lo que no es un asunto sin importancia, ni para su esposa ni sus hijos.

Hay muchos Rabaním que se las arreglan, y fijan un determinado lugar y un horario específico para las sesiones de asesoramiento.

Un servicio de contestador automático y secretarios, sirven como una pantalla inicial para las llamadas entrantes al Rav. Un secretario entrenado debidamente en ser sensible a la persona que llama, además de ser capaz de diferenciar entre un asunto urgente, y uno que no, puede ser una ayuda inapreciable para un Rav ocupado.

Puesto que, ya que no es poco frecuente para los Rabaním, ser abordados en momentos inoportunos y bajo circunstancias inoportunas con complejos temas para la asesoría, cuando el Rav no puede dedicarle al asunto la clase de atención que requiera, será mucho más productivo para el congregante, que el Rav le sugiera tratar el tema en otro momento y/o en un lugar más adecuado. Una entrevista programada, recíprocamente conveniente para ambos, puede ser combinada allí mismo y en ese momento, o el Rav puede preguntarle al feligrés, cuando podría llamarle para concertar una cita. Un horario y un lugar especial le permite una mayor efectividad en el asesoramiento, que una entrevista inoportuna, a pesar que ésta le permita una respuesta más inmediata.

LA DIFERENCIA DE PODER

En cualquier relación donde el balance de poder favorece a una persona sobre la otra, existe la posibilidad de abuso y/o explotación.

Los terapeutas profesionalmente titulados, generalmente son muy conscientes de la variable del poder entre ellos y sus pacientes. Una de las más desafiantes tareas para los terapeutas es en general, nivelar el campo y permitir al paciente trabajar conjuntamente con él o ella, en el proceso terapéutico. Este es de hecho, uno de los objetivos comunes de las terapias: ayudar a los pacientes a descubrir sus fuerzas y su potencial.

La posibilidad que un Rav abuse de un congregante, a quien esté asesorando, también se centra en la relación desigual Rav-Feligrés. Los Rabaním a pesar del hecho de ser elegidos por su comunidad para un rol de liderazgo y de ser designados como el jefe espiritual de su congregación, no siempre sienten el poder de su posición.

Muchos Rabaním sienten una sensación de impotencia, en sus varios y vanos intentos de hacer un efecto en su comunidad y en influenciar su congregación. No obstante, dentro del contexto de una relación de ayuda, ellos tienden a sentir un mayor grado de poder, cuando ellos son abordados en búsqueda de ayuda. En ese momento, existe la sensación de ser valorados por su buen juicio, su inteligencia y su sabiduría. La función de Asesoramiento Rabínico es a menudo, una de las más satisfactorias.

Delante de él, puede sentarse uno de los hombres más influyentes de su congregación. Pero en ese momento, cuando ese feligrés recurra al Rav por ayuda, es ahora el Rav el que se torna a una posición de poder. Los terapeutas son educados primariamente, en concentrarse en las necesidades de su paciente.

Uno de los principios más evidentes del asesoramiento, es que el paciente, quien sería el más vulnerable de los dos, no sólo necesita y precisa ser protegido, sino que el terapeuta está allí solamente por la necesidad del paciente. Cualquier terapeuta que utilice su posición de terapeuta para cualquier otra cosa que no sea el bienestar del paciente, está violando la ética profesional.

Los Rabaním que asesoran, están ligados por los mismos principios. Se espera del Rav, que **solamente** busque y proporcione el mejor interés y beneficio para su congregante. Una relación de asesoramiento que no esté centrada **total** y **únicamente** en el bienestar del feligrés, inclusive que el asesorado no sea perjudicado por la asesoría del Rav, es de todas maneras éticamente problemático. Se **debe** ofrecer **siempre** el **mejor** asesoramiento.

Si el Rav intentará influenciar al congregante, ya sea abierta o encubiertamente, para hacer algo que sea esencialmente en beneficio del Rav o La Sinagoga del Rav o su escuela, o algún proyecto comunitario, es explotación. Esto es cierto también, a pesar que el consejo no perjudique al feligrés, sino que solamente beneficia a la comunidad. Por ejemplo, imagine el caso de un congregante que en un momento extremo, le confiesa al Rav haber ahorrado un gran capital, pero querer desheredar a su hijo que se ha casado fuera de la Religión. Un Rav de una comunidad con dificultades económicas, **no** puede sugerirle que deje su capital a la congregación. La mera naturaleza del rol dual del Rav, de Rav comunitario y Asesor Rabínico, constituye un desafío particular para un Rav en busca de recursos.

Que el Rav le sugiera al feligrés como solución, donar el dinero a la comunidad, es un modo de explotación.

De igual modo, si la hija de una de las más prominentes familias de La Sinagoga, se dirigiera al Rav por ayuda en un tema doloroso, el Rav debe considerar imparcialmente, a todas las partes involucradas.

La joven podría estar enamorada de un hombre que sus Padres desaprueban. Ella quisiera casarse con él y le pide al Rav que hable con sus Padres, quienes ella cree ser poco razonables. La influencia de los poderosos Padres y su capacidad de ayudar o dañar al Rav, convertiría esta situación de asesoramiento y el papel dual del Rav, en mucho menos que neutral.

Un Rav podría sentirse tentado en ganarse el cariño de los Padres que desaprueban la relación, aconsejándoles en contra del matrimonio. En estos casos, sería muchísimo más fácil para el terapeuta, actuar imparcialmente que para ese Rav. En esencia entonces, el grado en que el Rav usa su posición de influencia de un modo egoísta, será proporcional al grado en que la explote.

Obviamente, si el Rav llegara a ejercer indebida influencia que sea perjudicial o dañina, superaría la explotación y se convertiría en más que abuso.

LAS RELACIONES DUALES:
LAS DIFICULTADES PARTICULARES
DEL ASESORAMIENTO RABÍNICO

Un método muy utilizado entre los profesionales de la salud mental, es que su relación con los pacientes fuera del contexto del asesoramiento, es evitada tanto como sea posible.

Si un terapeuta tiene cualquier tipo de relación social, comunitaria o de trabajo con su paciente, generalmente no estará de acuerdo en ver a esa persona dentro de un contexto profesional. Así, el terapeuta evita involucrarse en lo que se conoce como "relación dual". Al estar "fuera" del mundo social de su paciente, el terapeuta es más capaz de ser imparcial y no adentrarse en el mundo privado de su paciente.

Una de las razones de por qué los terapeutas tratan de evitar pacientes con los que tengan una relación dual, es por las complicaciones éticas potenciales. Si el presidente de la congregación es psicólogo, ¿puede pedirle a uno de los congregantes que también es su paciente, una donación para La Sinagoga? Si su paciente es un hombre políticamente poderoso e influyente y el terapeuta precisa hacer una reforma en el edificio donde tiene su consultorio ¿puede pedirle a su paciente que le ayude a cubrir los gastos? Si su paciente es propietario de una joyería ¿puede el terapeuta visitarle para comprar un anillo para su esposa, esperando hacer un buen trato? Estos son ejemplo de relaciones duales que presentan problemas éticos, que el terapeuta debe evitar.

Como terapeuta, yo evitaría incluso pedirle a un paciente que me deposite una carta en el buzón de la esquina.

Después de todo, ¿qué sucedería si el paciente se olvida de depositarla? O peor, ¿qué pasaría si la pierde? Para el Rav, la prístina relación que existe entre el terapeuta y su paciente, a veces no es ni practica ni prudente. Un Rav comunitario es una parte integral de la vida comunitaria. Su función es mantener e incluso profundizar las relaciones con los miembros de su congregación, y es precisamente por la cercanía y proximidad que esa confianza genera, que los congregantes se sienten cómodos recurriendo a su Rav en momentos de apuro. **Un Rav nunca sacaría provecho de alguien**. Como consecuencia directa de estar involucrado en las tramas de los comités de Las Sinagogas, juntas comunitarias, rivalidades personales, intereses en conflicto y conflictos comunitarios, es imposible para el Rav, mantener una relación tan inmaculada como la que los profesionales de la salud mental, gozan.

Las relaciones duales, no pueden evitarse. Esta dualidad, hace más complejo el asesoramiento a los feligreses. Imagínese un Rav, que es convocado para asesorar a un poderoso e influyente miembro de la junta hacia el cual, el Rav tiene sentimientos negativos muy intensos porque este feligrés siempre le enfrenta y le desafía agresivamente en las reuniones y los encuentros. O a la inversa, tal vez le pidan que asesore un congregante por el cual el Rav tiene un gran sentimiento de camaradería. En cualquier caso, esto interferiría con su capacidad de evaluar objetivamente el problema en sí. Muchas veces el Rav encontrará naturalmente, muy difícil creer que uno de sus más prominentes miembros, un apacible, manso y de voz suave estudiante de su grupo de Estudio Talmúdico, es un tirano en su hogar y que maltrata a su mujer y a sus hijos. El Rav también podría sentirse intimidado por el poder que ejerce unos de sus congregantes entre los miembros del *Shul*, y sentirse tentado o inclusive obligado a satisfacer cada capricho suyo. El Rav podría sentirse personalmente afectado, por la decisión que un feligrés deba tomar.

Si por ejemplo, uno de sus más fuertes partidarios busca su ayuda para decidir si aceptar o no un cargo fuera de la ciudad, que podría implicar que se marchara y se mudara de la comunidad, el Rav podría encontrar muy difícil ser un asesor imparcial. La objetividad del Rav, no es menos confrontada si el feligrés es uno de sus más vociferantes detractores en la junta de La Sinagoga. Podría representar un desafío para el Rav, negarse a sugerir que el congregante deje la ciudad tan rápido como sea posible.

El torbellino de intensas relaciones que son parte del Rabinato, pueden provocar muchos conflictos y dilemas éticos para un Rav como asesor. Puesto que un Rav comunitario no puede darse el lujo de elegir a sus congregantes, o a quienes se dirijan a él por asesoramiento, por esto, es mucho más importante todavía que el Rav se sensibilice de los sentimientos positivos y negativos que pudiera tener hacia ellos.

Cuando el Asesoramiento Rabínico sea problemático por la relación natural dual Rav-Feligrés, la alternativa ética sería: o buscar ayuda y supervisión y consultarse con otro profesional, o derivar al feligrés a otro Rav.

Existe suficiente soporte en la literatura de la Psicología que indica que la relación dual en sí misma, no tiene por qué ser siempre problemática. Inclusive para los terapeutas, el tabú contra las relaciones duales se ha reducido con el correr de los años. En comunidades pequeñas, la probabilidad que los terapeutas conozcan a sus pacientes fuera del entorno del consultorio, no es insólita. No le impide necesariamente al terapeuta, trabajar efectiva y éticamente con el paciente. Si siente que le será imposible conservar la imparcialidad y mantenerse neutral con el paciente, también podría o bien buscar asesoramiento con un mentor confiable, o derivar al paciente a otro profesional.

EVALUANDO SUS PROPIAS HABILIDADES PARA EL ASESORAMIENTO

A menudo, algunos Rabaním que han estado ejerciendo, me preguntan si sentí que fuera realmente necesario para otros Rabaním que han asesorado feligreses durante años, procurar aún más entrenamiento y capacitación. Después de todo, el razonamiento es: ¿no basta con ser una persona inteligente, sensible y bondadosa, con años de experiencia en asesoría a personas con toda clase de problemas? ¿No es suficiente ya? ¿No es acaso la experiencia de vida la mejor formación? Por muchos años, dirigí el programa para guías espirituales en la Wurzweiler School de Asistencia Social. Cuando entrevistaba aspirantes para el programa, me preguntaba si alguna vez habían hecho Asesoramiento Rabínico y cuán efectivos ellos creían ser. Invariablemente, los Rabaním y muchos otros guías alegaban algún tipo de confianza sobre su eficacia en la asesoría y sentían que sus aptitudes estaban abaladas por los años de su experiencia. La razón por la que buscaban un título avanzado, era para poder expandir y mejorar sus aptitudes ya adquiridas. Tal y como me lo dijo un Rav: "he estado asesorando personas por años y lo he visto todo. Fundamentalmente quiero el título, para legitimar lo que ya hago." En cierto sentido, comprendí cómo se desarrollaron estas percepciones. El asesoramiento parece ser **engañosamente** fácil y sencillo. La gente que busca al Rav en momentos de necesidad se siente agradecida por su bondadosa atención y por su ayuda. ¿Por qué no debería sentir entonces, que ha realizado un buen trabajo? Yo supervisé a estos asesores durante los dos años de su preparación en intervalos regulares, y les pedí reevaluar sus habilidades prácticas. Al finalizar el primer año de intensiva formación, sorprendentemente incluso los más experimentados Rabaním se sentían significativamente menos seguros de sus propias capacidades para el asesoramiento ahora, que al haber comenzado la instrucción.

Al estar siendo supervisados y evaluados en su desempeño, llegaron a darse cuenta cuán difícil era el proceso de asesoría. Al concluir su segundo año de estudio, los mismos Rabaním se sentían mucho más confiados y cómodos con sus aptitudes de ayuda en general, pero también se dieron cuenta que quedaba todavía mucho más para aprender, en este campo **engañosamente simple**, y muchos de ellos se sintieron deseosos de continuar sus estudios de postgrado, con un renovado respeto por las complejidades del proceso de la asesoría profesional.

Irónicamente lo que también hallé, es que los candidatos Rabínicos que llegaron más débiles en sus habilidades, a menudo tenían la más exagerada buena opinión sobre sus propias capacidades, y la menor conciencia de sus propias deficiencias.

Varios estudios psicológicos han indicado persistentemente una tendencia entre las personas en una amplísima gama de profesiones, en sobrestimar su nivel de desempeño. El resultado es que, sin la alerta supervisión de un verdadero profesional, muchos de nosotros tendemos a sobrestimar nuestras propias capacidades. La gratitud y el reconocimiento que un Rav recibe de un feligrés, puede **no** ser tan sincero como el que recibe de su supervisor. Esto es porque al feligrés, a veces le puede parecer difícil ofrecerle un comentario negativo a su Rav, quien le ve tratando de ayudarle, a pesar que no le haya sido de ayuda en lo absoluto.

LOS ELEMENTOS INDISPENSABLES DEL ASESORAMIENTO RABÍNICO EFICAZ

Los Rabaním que son asesores realmente eficaces, utilizan muchas aptitudes que son fundamentales para los profesionales de la salud mental. Principalmente y muy a menudo, lo más desafiante para el Rav Asesor, es la capacidad de crear un ambiente seguro para aquellos que buscan su ayuda.

Esto se logra cuando el Rav se involucra con sus feligreses respetuosamente y sin ser crítico. Esto no siempre es tan fácil como parece. Puede ser muy desafiante para un Rav, cuando es confrontado con un asunto que choca con sus más preciadas creencias y sus más valiosos principios Religiosos, morales y éticos. Los Rabaním generalmente son altamente calificados para ser pensadores críticos y tienen un agudo sentido de las dicotomías de lo correcto y lo incorrecto.

Ellos están capacitados para dar veredictos y discernir entre los matices del bien y el mal. Por lo tanto, no es tan fácil para un Rav reservarse su tendencia a juzgar y en vez de esto, aprender a conectarse con la angustia, los conflictos, el dolor y la vergüenza experimentada por personas que se acercan a él en busca de ayuda.

Si él es capaz de hacer simplemente esto: establecer un ambiente seguro para el asesorado, entonces tendrá la oportunidad de crear un entorno muy empático, que es el *sine qua non* de una relación de asesoría segura.

Cuando un Rav puede escuchar realmente y sin criticismos, y demuestra verdadero interés y atención, será considerado empático y comprensivo. Los Rabaním que proporcionan una atmosfera interpersonal, crean un ambiente donde los feligreses se sienten cómodos, y echarle una ojeada sincera a sus problemas personales es el mejor modo para poder analizar otras opciones, que no se habían considerado anteriormente, y analizar las consecuencias de sus decisiones con mayor claridad. Al ofrecer un entorno empático, el Rav puede a menudo lograr que las propias capacidades del propio pensamiento del asesorado operen otra vez. Al escuchar empáticamente y no críticamente, el Rav les permite a las personas sentirse seguras y compartir sus más profundos pensamientos, sentimientos y experiencias.

Existe evidencia que sugiere que sin importar el estilo o la orientación del Asesor Rabínico, **si el Rav realmente le presta atención**, su feligrés se sentirá atentamente escuchado, y éste, es uno de los aspectos más útiles para el intercambio de información entre el Rav y su asesorado.

Se ha descubierto que el proceso básico de revelar los problemas de uno mismo en voz alta, a otro ser humano y examinarlos a la distancia, es una de las dinámicas más imprescindibles del proceso de ayuda. Haciendo esto, se le permite a la persona exteriorizar sus pensamientos y obtener una mayor perspectiva de ellos.

Por último, el Rav puede proveer un marco de referencia para considerar enfoques alternativos de pensamiento sobre el problema, para poder llegar a una solución práctica viable. Esto, no es simplemente una cuestión de aconsejar o imponer una respuesta en la persona, sino más bien, **el proceso diestro de explorar de verdad otras alternativas y considerar sus ramificaciones.**

Un modo diferente de ver los problemas propios, es a menudo la clave para fomentar el alivio y la cura. Estas premisas, tan difíciles como parezcan a veces, son el componente básico del Asesoramiento Rabínico efectivo.

Lo que sigue en el capítulo a continuación, es un análisis de las destrezas necesarias para el Asesoramiento Rabínico eficaz, que se construye sobre la base de un entorno seguro, respetuoso y sin criticidad, de asesoramiento Rabínico. Si un Rav comprensivo es capaz de desarrollar estas habilidades y practicarlas especialmente en la asesoría, y es supervisado por un experimentado profesional, entonces su trabajo de asesoramiento podrá convertirse en una verdadera fuente de ayuda y apoyo para los miembros de su comunidad.

PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ASESORAMIENTO RABÍNICO

Rona Michelson, D.S.W.
Yisrael N. Levitz, Ph.D.

POR EL MERO HECHO de estar ordenado, hay personas que suponen que el Rav está rodeado por un aura de brillante sabiduría y discernimiento inspirado. Por eso, es el primero a quien se dirigen cuando atraviesan cualquiera de las innumerables crisis de la vida.

Cuando los congregantes tienen problemas con su cónyuge, sus niños, sus Padres, sus suegros o empleadores, existe la expectativa intrínseca que el Rav sabrá cómo mejorar las cosas. El será quien les dirá cómo hacer para que el cónyuge sea más agradecido, o los suegros menos entrometidos, cómo inspirar al hijo/a, a estudiar mejor y asear el cuarto, y cómo hablar al empleador para que les conceda el aumento o el ascenso.

Estas **no** son expectativas poco comunes. Muchos feligreses simplemente no saben que el Rav, a pesar de su capacidad de erudición, su buen carácter y sus nobles intenciones, no es ni dios, ni gurú.

Dadas estas expectativas, muchos Rabaním se hallan a sí mismos dedicando una extraordinaria cantidad de tiempo de asesoramiento a sus parroquianos. Sus agendas comienzan a verse como las de los psicoterapeutas. Sin embargo, a diferencia de los terapeutas, la mayoría de los Rabaním, están demasiado ocupados con sus responsabilidades, para estar llevando un registro de los "pacientes," (**y además no cobran**). Para la mayoría de Rabaním, por lo tanto, el asesoramiento debe ser de tiempo limitado y bien definido.

Sin embargo, ¿qué puede razonablemente, esperar lograr a corto plazo, y qué habilidades prácticas necesita?

LA ACTITUD MENTAL DEL ASESORAMIENTO

La necesidad **más básica** que tienen las personas que buscan ayuda, es ser **escuchadas** y **comprendidas**. Si se sienten de algún modo, mal entendidas, juzgadas, acusadas, culpadas, reprendidas o criticadas, la seguridad y la confianza disminuyen y el proceso de asesoramiento está condenado a fracasar y por esto, es muy importante que el Rav Asesor escuche atentamente, sin tratar de juzgar y comprenda, qué es lo que el feligrés le está diciendo. El Rav **no** debería intentar adivinar sentimientos, intenciones, motivaciones, o inclusive soluciones. **Debe simple y sencillamente, saber escuchar, nada más.**

Pero escuchar sin juzgar, sin embargo, **no** es una tarea fácil para un Rav certificado, en un mundo académico que requiere juicio crítico, (como se trató en el capítulo anterior), no obstante, si el asesorado llegara a intuir que el Rav le está juzgando del modo que sea, el ámbito del asesoramiento se torna inseguro. Cuando esto ocurra, aumenta la actitud defensiva y la efectividad de la asesoría se reduce. **Solamente** en un ambiente **no** crítico, **sin** juzgar y con una intervención **interactiva**, el feligrés se sentirá respetado, comprendido, y dispuesto a compartir abiertamente sus sentimientos, pensamientos, ideas y dilemas.

UN ENFOQUE SISTÉMICO

Otro componente importantísimo del proceso de asesoramiento, es la capacidad del Rav de entender un problema en su contexto total. Por ejemplo, cómo el problema de la asesoría afectará a otros: a los integrantes de la familia, a los amigos o a sus compañeros en el trabajo.

Aunque es natural preocuparse por la persona sentada en la oficina y tener empatía, identificándose con su sufrimiento, y de cómo ese integrante de la familia es la fuente de un sufrimiento, ver los hechos desde la perspectiva de esa persona solamente, puede ser engañoso. Limita al Rav, a la ideas del problema del feligrés y por eso, limita las posibles soluciones. Sin embargo y en vez de esto, el Rav debe averiguar cómo afecta la situación a los otros miembros de la familia. ¿Su cónyuge también está triste? ¿Los niños demuestran signos de angustia? Al centrarse en los efectos **del** problema en vez de estar buscando "**al** culpable", el asesor será más capaz de elaborar las estrategias para resolver **el** problema, no solamente para la persona en el consultorio, sino para todos los demás afectados, si es que los hay.

Por ejemplo, una vez una señora se quejó con su Rav que su marido no llegaba a la casa para el horario de la cena, y no le dedicaba tiempo a su familia, a la hora que los niños se iban a dormir. Ella le describió como egocéntrico, desconsiderado a las necesidades de su esposa y de sus hijos, reacio a colaborar con el baño de los niños a la hora de irse a la cama, y a otras responsabilidades familiares. No obstante, con un ligera investigación, el Rav descubrió entonces que el marido estaba evitando regresar a casa a esa hora, porque su esposa que estaba exhausta al final del día, no tenía paciencia y se enojaba con todos a su alrededor. Su esposo en vez de esto, aprovechaba para visitar a su recientemente viuda Madre, porque no quería llegar a su hogar a la hora que su esposa le gritaba a los niños, y ellos, chillando. El caso ya no era el de un esposo egoísta que abandonó su hogar, sino de un caso de "círculo vicioso" donde la esposa se sentía alterada y abandonada mientras trataba de hacerse cargo de sus agotados hijos, y de un esposo que trataba de evitar verse envuelto en los gritos y los alaridos, porque él también estaba tan agotado, que tenía miedo de perder el control.

Si el Rav puede descubrir el ciclo sin juzgar, encontrará que generalmente los problemas son cosas de una relación humana, donde no hay ni villanos ni culpables, sino simplemente dos personas con un dilema comprensible. Viendo al contexto más amplio, el Rav podrá descubrir el verdadero problema y trabajar conjuntamente con el/la/los congregante/a/s, para resolver el problema de un modo creativo y útil.

LA ENTREVISTA INICIAL

La primera tarea del Rav, es encontrar la naturaleza del problema. Pregunte; "¿Cuándo? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cómo? y ¿Quién?" **No** siempre **es** recomendable preguntar "¿**Por qué**?", porque es una pregunta que tiende a poner a las personas a la defensiva. Por ejemplo "¿por qué hiciste eso?" es probable que no se interprete como una pregunta simple. En vez de eso, será oída como "¿hiciste algo malo?" Si el Rav ya conoce toda la información que necesita acerca de la familia del congregante, los amigos y las otras personas que son relevantes al problema, entonces no necesita preguntar todo eso.

Si por otro lado, carece de la información básica acerca de la gente importante en la vida del asesorado, entonces el Rav necesita preguntar. **Necesita saber: quién "es" afectado por el problema del feligrés, quien "será" afectado cuando el problema se resuelva, y cómo "estos" en consecuencia afectarán al congregante.**

El Rav Asesor, debe ser capaz de saber moverse en el mundo del congregante, y llegar a conocer todo el reparto de protagonistas.

El objetivo de la primera entrevista, es llegar a un mutuamente aceptable y comprensivo entendimiento del problema. **El Rav necesita también, conocer la percepción del congregante del problema: ¿Por qué el problema se manifiesta ahora? ¿Cuánto tiempo ha estado ocurriendo?**

¿Cuándo comenzó a convertirse en un problema? ¿Qué es lo que realmente está sucediendo? ¿Dónde ocurre? ¿Dónde no ocurre? ¿Cómo afecta a los demás? ¿Cuál es su reacción al problema? ¿Cuáles son las preocupaciones subyacentes, los sentimientos, los miedos y las ansiedades, etc.?

El Rav también debe saber, cuántos intentos han habido ya, para resolver el problema. ¿Ya ha sido tratado? ¿Ha habido discusiones entre los integrantes de la familia? ¿Hubo niños amenazados o castigados? La persona o su familia, ¿ya han buscado alguna vez ayuda profesional? ¿Hay alguien en la actualidad en terapia? ¿Cuál ha sido el resultado de tratar de solucionar el problema? Las respuestas a estas preguntas, ayudan al Rav a **no** repetir las mismas estrategias, que **ya** han fracasado en el pasado. También es importante preguntar, ¿cómo surgió el problema? ¿Fue una consecuencia de algo más? ¿Comenzó la hija adolescente a vestirse de modo impropio: **a)** cuando su mejor amiga se mudó, **b)** cuando falleció su abuelita, o **c)** cuando su hermana se casó? Los hechos que hayan sucedido próximos al momento que se manifestaron los síntomas, pueden ser factores importantes para tratar de esclarecer la causa principal de su aparición. La mayoría de la gente, cree que sabe por qué otros actúan del modo en que lo hacen, y por esta razón es muy importante que el Rav asesor **no** saque conclusiones apresuradas, acerca de **qué es** lo que motiva a quienes afectan el mundo del asesorado, y cómo orientarle. Un síntoma puede tener un significado muy diferente, para la persona que lo está manifestando, del que pueda tener para la persona perturbada por él. Una hija rebelde, puede **no** estar revelándose ni pretender estar buscando avergonzar a sus Padres. Simplemente pudiera estar demostrándole su lealtad a una amiga. Puede que esté luchando con su propia imagen. Un hombre quejándose acerca del comportamiento distante de su esposa, ya podría haber "determinado" que su esposa está enojada con él, o que ya no le ama.

Pero ella puede estar sufriendo depresión, puede estar atravesando la menopausia, o estar ansiosa por una miríada de otras preocupaciones, que simplemente agotan su energía. Ella puede haber optado en no abrumar a su marido con sus preocupaciones, para poder protegerle de estas, o tal vez ella piense que él no entendería sus ansiedades y por todo esto, él se siente solo y distante. Es sólo a través de una investigación exhaustiva que podremos empezar a tratar de establecer las hipótesis acerca de las dinámicas de cualquier problema.

FIJANDO METAS REALISTAS

Para poder ayudar a alguien, existen prioridades que deben expresadas, acordadas y reconocidas. **Los objetivos deben ser alcanzables, porque si no, entonces las expectativas del proceso de asesoramiento, serán poco realistas y los resultados decepcionantes.**

He aquí, algunos ejemplos de metas irreales que son básicamente inalcanzables: "quiero que todos me quieran"; "quiero que mi novio me proponga matrimonio"; "quiero ser feliz siempre"; "no quiero tener preocupaciones nunca más." Acordando clara y firmemente qué puede o no lograrse con el asesoramiento, se conoce como "contrato", entre los profesionales de la salud mental. **Uno de los aspectos para establecer un contrato terapéutico, es identificar y fijar metas alcanzables.** En vez que "todo el mundo" quiera al congregante, tal vez un objetivo mejor sería que él/ella aprendiera a valorarse más, y cómo ser un mejor amigo, o aprender buena educación. En vez de no querer tener ninguna preocupación, una meta más realista podría ser aprender cómo enfrentar mejor los problemas, o modos prácticos para aliviar el estrés. **Una vez que el objetivo haya sido determinado, entonces las pautas pueden ser establecidas.**

¿Cuál sería el primer indicio "visible", que las cosas están mejorando? ¿Qué notaría? ¿Será Usted capaz de entablar una conversación con alguien que hasta ahora no conoce? ¿Será Usted capaz de invitar gente a su casa para comer en Shabbat? A pesar de aproximarse la fecha límite de entrega de un trabajo, ¿podrá Usted disfrutar la fiesta de cumpleaños de su hijo de todos modos? Las pautas, son indicadores de progreso. La determinación y la constancia del Rav de ocuparse y guiar el proceso de cambio y mejora de un feligrés, es parte de lo que le permite a una persona crecer, curarse y surgir como un ser humano más sólido.

EL PROCESO DE ASESORAMIENTO:
LA ESCUCHA ACTIVA Y LA REVALIDACIÓN

Sentirse comprendido es una necesidad humana básica que se torna fundamental, en momentos de angustia o dolor. Para que un congregante en busca de ayuda pueda sentirse completamente comprendido, es importante que el Rav de tanto en tanto, ratifique lo que escucha y confirme entender lo que la persona le está contando, sintiendo o sufriendo. Esto se logra, resumiendo la esencia de lo expresado y pidiendo una revalidación acerca de si se entendió correctamente. Esto se llama "la escucha activa" o "la escucha atenta".

Por ejemplo, cuando alguien expresa estar disgustado o enojado, la respuesta normal de uno sería empatizar o compartir los sentimientos propios y las experiencias de uno. Pero en el contexto de una relación de ayuda sin embargo, el Rav debería en lugar de esto, simplemente escuchar de un modo que le permita entender la importancia del tema para el feligrés, y después, confirmar lo que el Rav cree ser la esencia de lo narrado. Esto se debe ser hacer sin "interpretar", ni emitir juicios de valores sobre lo que se haya dicho.

Ratificar el contenido de lo que se haya dicho, es un modo *muy* eficaz para que la gente sepa que está conectada con otro ser humano, quien les entiende y sabe cómo se están sintiendo. Es importantísimo resistir la tentación de dar soluciones rápidas a los problemas. El proceso de asesoramiento es considerablemente mucho más efectivo, **si** el asesor, simple y llanamente escucha de modo atento y resiste ofrecer sus "sabias respuestas".

A menudo, todo lo que se necesita para ayudar a alguien, es saber escuchar y entender la experiencia profunda del otro. Ser comprendido, disipa parte de la soledad y del aislamiento de vivir con la carga de un problema.

Reflejando Emociones

Hacerle saber a la otra persona que Usted **no** sólo escuchó lo que le dijo, sino que también **entendió** lo que él siente, es una poderoso modo de unírsele en su dolor. **Ésta, es una de las cosas más útiles que el Rav puede hacer.** Los problemas que se le llevan al Rav, a menudo son presentados de un modo muy racional. A las emociones, a menudo se las oculta. Sin embargo, yacen bajo la superficie. Cuando una persona angustiada presenta un problema de una manera que parece ser indiferente y distante, **no** significa que no esté sintiendo dolor, desaliento o depresión. Por cuanto que el Rav no es un adivino, no puede saber a ciencia cierta con seguridad, qué es lo que la persona está sintiendo. **Él necesita por lo tanto, observar las pistas verbales y no verbales que podrían reflejar sentimientos subyacentes.** Si el Rav creyera que dadas las circunstancias, la persona debería sentirse triste, él **no debe imponer** sus sentimientos en el asesorado. Un ejemplo de esto sería el Rav diciéndole a un deudo, "Usted debe estar sintiéndose muy triste por el fallecimiento de su Padre."

El Rav, por no saber cómo era la relación entre esta persona y su Padre, puede equivocarse tremendamente. El Padre del deudo podría haber sido un amable y cariñoso *Tsadík*, o un abusador tiránico cuyo fallecimiento fue el cumplimiento del deseo de toda la vida del hijo. El Rav que es capaz de leer no solamente el contendido implícito del relato de la persona, sino además observar el tono de voz del asesorado, las expresiones faciales y otros mensajes no verbales, podrá con mayor facilidad, reflejar las emociones detrás de las palabras. Si un individuo narra el fallecimiento de su Padre, que ocurrió cuando él era solo un niño y no existen signos de pena, el Rav **no** debe asumir cuál fue la reacción emocional en ese momento, ni cuál es la relación afectiva en la actualidad.

Si el Rav no está seguro de la tendencia emocional, debe simplemente preguntar "¿qué significó esto para Usted?"

Si por otro lado, la emoción es muy evidente por el contenido, el tono, y el lenguaje corporal, (lágrimas, sollozos, muestras de ira, etc.), sería muy insensible de parte del Rav preguntar, "¿cómo se sintió esto?" ya que implicaría sencillamente que el Rav asesor, no está prestando atención. Cuando los sentimientos son patentes, evidentes y abiertamente manifiestos, es seguro para el Rav reflejar su lectura de las emociones con una simple y sencilla confirmación, como por ejemplo: "eso sí que debe ser realmente doloroso", o "parece que ella le ha disgustado bastante", o "pareciera que a Usted le avergüenza muchísimo su comportamiento." Cuando el Rav trata de ratificar un contenido emocional no expresado del congregante en palabras, le ayuda al feligrés a identificar mejor sus propias emociones, además de sentirse mejor comprendido. El Rav debería intentar confirmar los sentimientos con el mismo grado y nivel de empatía, tal y como el congregante los está viviendo.

Por ejemplo, si alguien está enojado con su vecino por los ruidos molestos de carpintería temprano a la mañana, entonces el Rav debería entender el malestar, y manifestar comprender ese malestar.

Si él asesorado está furioso, entonces el Rav podría demostrar que él mismo comprende ese enojo. Esto es empatía. A menudo, las respuestas de los demás no son iguales a las nuestras. Las cosas que nos harían gritar a nosotros, podrían apenas molestar a otro y viceversa. Los Rabaním deben asegurarse de entender el nivel de molestia, ira, frustración, tristeza y cualquier otra emoción que el feligrés esté sintiendo, y **no** proyectar en él o ella lo que el Rav "podría sentir" en circunstancias similares. Cuando el feligrés tiene sentimientos encontrados, es a menudo muy útil confirmar la relación de esos sentimientos encontrados. "Por un lado Usted parece y se ve enojado, y por otro lado parece triste acerca de esto." "Usted afirma odiarle, pero también parece respetarle muchísimo." "Usted dice amarle, pero también parece tenerle miedo." "En cierto modo, pareciera que a Usted le gustaría mudarse, pero por otro lado, le gustaría quedarse donde está."

Cuando se reflejan las emociones de la persona que se asesora, es importante que se utilicen "frases opcionales" para no parecer estar leyendo la mente de su asesorado, como si Usted fuese un adivino, o interpretar completamente mal, el estado interno del asesorado. El Rav **no** es un adivino y por esto, sólo puede reflejar lo que le parece a él. Por esto, no es recomendable que el Rav afirme, "se nota que Usted sí que "está" enojado por eso," a menos que se le haya dicho explícitamente que sí. El Rav podría decir, "Usted "parece" bastante enojado acerca de esto." El Usted "parece", refleja la sensibilidad del Rav como observador, sin estar ratificando o confirmando.

De este modo, el Rav no corre el riesgo de "interpretar" el estado emocional de la otra persona de modo impreciso.

Validando Emociones

Una cosa muy positiva que el Rav puede hacer por el congregante, es validar sus sentimientos. Esto significa simplemente, dejarle saber a la persona que Usted entiende porque se está sintiendo del modo que lo hace. A menudo, las personas se sienten cohibidas, acomplejadas y/o avergonzados acerca de las cosas que les pasan. Ellos pueden sentirse heridos, lastimados, enfadados y celosos o dejados de lado, y pueden decir inmediatamente después, "sé que no debería sentirme de este modo." Como asesor, es apropiado y oportuno dejarle saber al congregante, que los sentimientos **son sólo sentimientos**.

Las emociones no están categorizadas como buenas o malas. Solamente las acciones y los pensamientos están sujetos a escrutinio. Las emociones y lo que las provoca, deben ser entendidas pero **no** juzgadas. **La "validación" no significa "justificar" o "confirmarle" al feligrés que sus sentimientos son correctos, sino que más bien significa, escucharle de una manera "compasiva" y "empática", acerca de lo que ella o él están experimentando.**

Clarificación y Elucidación

No es inusual que las personas angustiadas, se sientan confundidas o carezcan de claridad acerca de un problema que les aqueja o qué es lo que les sucede. Hay veces en las que las personas podrían usar lenguaje coloquial, jerga o términos que son desconocidos para el Rav. También podrían hacer referencia o hablar sobre cosas que están más allá de la experiencia y el ámbito del Rav.

En estas circunstancias, el Rav asesor **no** debe dejar vagas referencias o afirmaciones sin clarificar y al pasar, y asumir que él comprende lo que se le está diciendo o relatando.

A pesar que deba interrumpir el flujo del relato, si llegara a estar confuso si comprendió exactamente lo que se le dijo, el Rav debe pedirle al feligrés, que le aclare o le explique de otro modo lo que acaba de decirle. Una simple y sencilla afirmación tal como "no estoy seguro si entendí bien lo que Usted acaba de decir," o "a qué se quiere referir Usted con esto que…", no sólo le ayudará al Rav a aclarar lo que el congregante le está contando, sino que ayudará al feligrés a lograr una mayor claridad consigo mismo. Además, demuestra que el Rav **realmente** está escuchando y **quiere** poder entender completamente lo que se le está narrando.

FOCALIZANDO

Los congregantes que llegan sintiéndose abrumados y confundidos, a menudo presentan su problema de un modo confuso, fuera de foco, y saltan de un tema a otro.

La tarea del Rav es mantener al asesorado bien orientado y por buen camino, para que la información pueda ser comprendida de un modo significativo. Permitirle a la persona "simplemente escupir" o "vomitar" lo que siente, es inútil porque al final, el Rav no podrá tener un panorama general de cuál es problema, para saber cómo poder ayudar mejor. Simplemente, preguntándole al asesorado "¿de qué modo esto se relaciona con…?" puede ayudarle a reencauzar la entrevista.

PARCIALIZANDO

Muy pocas veces las personas se acercan al Rav en busca de ayuda cuando se sienten bien y están felices, pero sí lo hacen cuando están estancados, confundidos, o abrumados.

A menudo, hay muchas partes de un problema revoloteando en la mente del asesorado, apilándose confusa y dolorosamente. Los problemas complejos son a menudo difíciles de explicar y describir.

Con un sinnúmero de personajes posibles, sucesos entrecruzados y una cantidad de sentimientos y puntos de vista, a menudo, el relato del asesorado refleja esta complejidad que podría abrumar también, al Rav asesor.

Un modo de aportar claridad a tan complejas situaciones, es "**parcializar**." **Parcializar es simplemente dividir y descomponer los temas en partes y componentes más pequeños, y concentrarse en ellos de uno en uno.** Por ejemplo, una familia que se siente abrumada con la nueva disposición del hogar, ya que la abuela se ha mudado a la casa y requiere más atención que lo esperado, necesita dar un paso a la vez para poder hacerle frente a una situación compleja. **Los integrantes de la familia podrían ser alentados a preparar una lista de prioridades y pasos a tomar, y después y sólo entonces, solucionarlos de a uno a la vez.** Parcializar, se refleja en la filosofía de un día a la vez de Alcohólicos Anónimos.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

A menudo las personas se acercan al Rav, sólo cuando tienen un problema y con una opinión ya determinada como la causa del problema. El Rav debe saber, que las hipótesis de una persona acerca de la causa del problema, puede ser o **no** la verdadera razón. Pero **no** le compete al Rav desafiar la hipótesis del asesorado de un modo tosco o buscando una confrontación. El Rav generalmente será mucho más útil **si** trabaja conjuntamente **con** el feligrés, para considerar otras explicaciones alternativas. **Generalmente, cuando las personas enfrentan un problema, tienden a pensar de un modo muy lineal.**

El formato lineal de pensamiento o pensamiento lineal, daría a entender que existe solamente, una causa del problema. Además en general, también implicaría que hay una víctima y un victimario.

Ellos ven el problema de una manera "limitada", actúan como si la realidad fuese objetiva, y tratan de resolver el problema basados en ese razonamiento. El Rav asesor, haría muy bien en ayudar a la persona a considerar hipótesis alternativas que le permitirán al asesorado, comenzar a generar otras nuevas posibles soluciones, que aquellas que ya se han intentado en el pasado, pero que han sido ineficaces.

No es para nada inusual para las personas, formular hipótesis acerca del significado, las intenciones y las motivaciones de los demás. Es parte de nosotros: necesitamos conocer y comprender los eventos y las experiencias de la vida. **El problema radica en que a menudo tratamos nuestras hipótesis como si fueran hechos.** Esto por supuesto, excluye aquellos casos en los que el congregante presenta simplemente los hechos reales, y no hipótesis. Cuando un hombre dice que su esposa ya no le lo ama más y que quiere el divorcio, este es un hecho real. Si él no sabe, "por qué" ella quiere el divorcio y "cree" que ella "podría" estar involucrada con otro hombre, esta sí sería una hipótesis, hasta que tenga una prueba.

Los Rabaním que ofrecen nuevos sentidos y significados para un comportamiento dado, pueden provocar un gran cambio y una mejora de actitud. El comportamiento de un niño considerado conflictivo, cuando se ve como un deseo de llamar más la atención y el afecto de sus Padres, puede repentinamente hacerse comprensible, desintoxicado y entonces la mejora en la relación es posible. Cuando erróneamente a un Padre que se le considera un entrometido, analizando realmente la situación se ve clarísimo que es un Padre que está **muy preocupado por el bienestar de su hijo**, podrá ser valorado y apreciado, en vez de resentírsele.

REFORMULANDO

Un modo de ayudar a la gente a ver su situación de una manera más positiva y productiva, es a través del uso de la reformulación. Puesto sencillamente, **la reformulación es el proceso a través del cual, los mismos hechos o comportamientos toman un matiz diferente debido al modo en que son representados.** Un buen ejemplo de reformulación por ejemplo, es comenzar con una hoja mediana azul de papel. Si nosotros la comparamos con otra que es de color azul marino, el papel lucirá más claro. Sin embargo, si lo comparamos con una blanca, se verá más obscura. El color por supuesto, sigue siendo el mismo, **pero su contexto cambia el modo en que es percibido**. A menudo, cuando los Padres dicen que sus hijos son testarudos, es posible reformular esa testarudez como un atributo positivo. "Él es el tipo de persona que trabajará muy duro para lograr lo que él quiera." "Es que es muy tenaz." "Él no es un cobarde." Un niño que es visto como retraído y ensimismado porque pasa su tiempo en su cuarto leyendo, en vez de jugar fuera con otros chicos, puede ser porque posee un alma poética, y descripto como pensativo, amable o filosófico, o por tener una hermosísima imaginación. **Pero para que la reformulación sea positiva, debe ser cierta.** Si se enmarcara en una perspectiva diferente de la realidad, simplemente no será creíble. Si el niño es un ratón de biblioteca, ama leer obras de terror, entonces, no podremos hablar de un alma poética. Ciertamente, si alguien está involucrado en una conducta destructiva o autodestructiva, no sería ni verdadero, ni creíble, ofrecer una reformulación positiva.

El Uso de Metáforas

Otra poderosísima herramienta para ayudar a la gente, es la metáfora.

Casi todos los Rabaním utilizan Midrashím y Agadot de vez en cuando, además de relatos acerca de famosos Rabaním y Eruditos. Estas historias generalmente contienen importantes verdades acerca de cómo conducir nuestras vidas. Así es como nosotros transmitimos muchos de nuestros valores y tradiciones. Las historias de bondad y caridad, le enseñan a la gente acerca de la aptitud y la capacidad de ser buena y amable. Cuando un Rav está hablando con un congregante, hay momentos en lo que una historia específica puede ser útil. Pero primero, el Rav debe decidir si el punto de la historia será debidamente comprendido, y si es el momento oportuno. Es incorrecto interrumpir con una historia o una idea clave Midráshica en un punto en que interferirá con el flujo narrativo del feligrés, en su concentración o en su enfoque. Obviamente, no es un substituto para la escucha empática. Las metáforas también pueden ser utilizadas para ayudar a un congregante a conceptualizar su situación o una solución, de un modo novedoso. Una metáfora por ejemplo, que podría ser útil para Padres que están teniendo problemas con un hijo un poquito difícil, es la de un edificio que está en construcción. Todos nosotros sabemos que la construcción requiere de mucho tiempo y esfuerzo. Sin embargo, podemos estar seguros que la construcción será de gran calidad, si invertimos un montón de tiempo, la cuidamos y la supervisamos, si ofrecemos sugerencias y nos aseguramos que se utilicen las mejores herramientas. Hasta que esté construido, a menudo lucirá imperfecto y sin terminar. El avance y el progreso no siempre son constantes. Antes que el edificio esté terminado, pueden haber complicaciones. Habrá tormentas y chaparrones, e interrupciones en la obra durante toda la construcción, pero eventualmente y con la supervisión adecuada, finalmente estará completo. Esta metáfora, puede llegar a ser comprendida en profundidad. Los Padres comenzarán a entender que el niño es un adulto en construcción y que con la suficiente supervisión y cuidado, BS"D se convertirá en quien el Arquitecto Divino Ha Planeado.

Las metáforas de crecimiento, acerca de cómo un árbol echa hojas y brotes y finalmente aparece la fruta, ánima a las personas que se sienten estancadas. La gente puede ser orientada a ser paciente, porque el cambio a menudo es imperceptible. Las metáforas de estar hundiéndose en arenas movedizas y la necesidad de mantenerse a flote, son útiles para las personas que están perdiendo la razón. Ellos pueden ser alentados a buscar ayuda o que dejen de trabajar tanto. Una metáfora particularmente rica, es la que trata de un malabarista que tiene varios platos girando vertiginosa y simultáneamente sobre unos largos palos, tratando de que no se le caigan. Las Madres de familias numerosas ¡podrán identificarse perfectamente con esto!

Problemas que son difíciles de encontrar una solución, pueden ser representados como un pez escapándosenos de las manos. Mientras se les enseña a las personas a formular sus respuestas, uno puede utilizar la metáfora de quien conduce un automóvil y cambia de marchas (mete los cambios), pero aprieta el acelerador de acuerdo a las condiciones de la carretera, aplicando los frenos, suave y competentemente.

Asesorando Familias

Cuando más de un integrante familiar busca ayuda, la tarea del Rav se hace más compleja. Un caso típico padre/hijo, o esposo/esposa tendrá dos personas tratando de probar que él o ella tiene la razón, y que el otro es, el malo, cruel, insensible y dominante, o esta lisa y llanamente equivocado.

La primera tarea del Rav, es reunirse con todas las partes. Esto significa que debe tratar de encontrar una correlación y semejanza entre todos y cada uno. Debe suceder, y debe quedar bien claro que el Rav les dará a todos, su oportunidad para expresarse y tener una escucha justa y una audiencia imparcial.

Cuando uno se reúne para hablar con parejas, o varios integrantes de una familia, la tarea del Rav sigue siendo la de escuchar y reflejar. Reflejar lo que una persona está diciendo, **no** implica de ningún modo que el Rav **esté** de acuerdo, o **no esté** de acuerdo, que **concuerde** o **discrepe**; simplemente le permite a la persona decir lo que tiene en mente y sentirse comprendido. Cuando la persona esté hablando, el Rav debe tratar de impedir que otros interrumpan, explicándoles, que es importantísimo que cada uno tenga su oportunidad para expresar el modo en que ve las cosas, y que cada uno tendrá su oportunidad para hablar.

A menudo, con sólo escuchar los puntos de vista del otro, comienza a cambiarse la percepción y también, el punto de vista del problema. **Muy a menudo, los miembros de una familia no siempre se escuchan. En vez de esto, reaccionan sin pensar, por causa de sus propias necesidades.** El Rav debe validar los sentimientos y los puntos de vista de cada uno: "puedo ver como sentirse ignorado por su cónyuge, realmente le lastima", "entiendo que una reacción negativa automática a sus sugerencias, le enoja." El Rav no está ahí para determinar qué es lo que "realmente" sucedió. **Él no es un detective, y ciertamente no está allí para hacer de juez.**

Recuerde, cada persona ve la realidad a través de sus propias percepciones y sus propias perspectivas, y cada perspectiva tiene validez. Si ella siente que él es demasiado duro y severo con los hijos, y él siente que ella les consiente demasiado, "¿cuál es la verdadera realidad? El Rav **no** tiene manera de saber.

Cada uno aportará ejemplos para validar su punto de vista de los hechos. En esta instancia, podrían no ser tan importante los hechos en sí, tanto cómo las percepciones y qué las genera.

Normalizando

Cuando las personas se acerquen a Usted, sintiéndose solos o sufriendo un problema, es fundamental que Usted "normalice" la situación. "Esto no es tan insólito como Usted piensa", puede decir el Rav. "No es poco frecuente en las familias, que uno de los Padres sea más indulgente que el otro." "Muchas veces los Padres son capaces de resolver sus diferencias, pero otras se atascan y buscan ayuda." Una vez que las relaciones problemáticas hayan sido normalizadas, entonces, podrán analizarse las posibles estrategias para tratar la situación. Algunos Padres podrían llegar a creer que sus hijos son los únicos que no ordenan sus cuartos, o las esposas podrían pensar que sus esposos son los únicos que son capaces de leer el periódico mientras les rodea el caos. Los esposos a su vez, pueden creer que las esposas de los demás siempre les esperan con una suculenta cena servida en la mesa cuando regresan del trabajo. **Saber** que su problema **no** es tan raro, le ayuda a cada uno, a hacer el suyo menos tóxico.

RECURSOS COMUNITARIOS

Una vez que el problema haya sido definido, la siguiente tarea es analizar, cómo puede ser resuelto. Podrían considerarse soluciones alternativas y entonces, ciertas acciones que anteriormente hubieran parecido inconcebibles, podrían verse repentinamente como posibles. Sin embargo, las personas en general necesitan ayuda **si** es que realmente quieren cambiar su comportamiento. Su Rav puede sugerir ciertas acciones para asistirles. Es sabido que muchos libros, cintas y sitios web, son bien conocidos por haber influenciado la vida de muchísimas personas. **Leer libros relacionados a la situación de la persona, se ha convertido en un complemento importantísimo y muy popular en la terapia.**

Muchos profesionales de la salud mental, ahora se refrieren a este fenómeno como "biblioterpia." Un libro de autoayuda, puede ayudar a la persona, a entenderse mejor o a comprender mejor a los miembros de su familia, o inspirarle a él/ella a interactuar de un nuevo modo, o diferente. Una novela, podría tener un tema que el Rav sabe que es terapéutico. **Las personas en general se sienten mucho menos amenazados por los libros y las cintas** (o CDs). Estos operan en un nivel metafórico, separando al problema de la experiencia personal de la persona. **Así entonces, el asesorado se abre más a las sugerencias útiles o a las lecciones para ser aprendidas, ya que no necesita emplear su mecanismo de defensa**. Además, identificarse con un personaje "de" y "en" la historia, les puede ayudar como experiencia catártica a personas que de otro modo, o no están dispuestos a llorar, o simplemente no pueden llorar. Si el Rav conoce otras personas que han sobrevivido, han superado, o que se las han arreglado satisfactoriamente con el mismo problema de este feligrés, el Rav podría preguntarles a estos, si se sentirían cómodos compartiendo sus experiencias, además de sus estrategias, para poder enfrentar dichas situaciones con el congregante. Asimismo, el Rav podría recomendarle al feligrés, unirse y participar de un grupo de apoyo. Grupos que han sido muy útiles, incluyen a: Alcohólicos Anónimos, Alanon, Narcóticos Anónimos y otros programas similares de doce pasos. También existen grupos de apoyo para personas con discapacidades o retos específicos, como por ejemplo, Padres de chicos disléxicos, personas con parientes que tienen alguna enfermedad, cuidadores de pacientes de Alzheimer, personas con fobias específicas, mujeres con menopausia, etc.

A menudo, la experiencia del grupo provee un nivel de apoyo, que ningún terapeuta podrá igualar jamás. Cuando sea oportuno, una derivación así puede ser muy efectiva.

En el caso que una persona parezca estar extremadamente deprimida, o tenga síntomas al principio físicos, la primera derivación debe ser con el médico de familia. Si la familia ya está tratando con otro médico profesional, es muy importante saber cuál es su implicación y su participación.

Generalmente, cuando hay demasiada gente trabajando con una familia, lo único que lograrán, es mantenerla disfuncional. Por lo menos, deben coordinarse los esfuerzos de modo que lo ayudantes no estén trabajando con diferentes objetivos. Si fuera necesario para el Rav contactar a un profesional de la salud mental, que ya ha trabajado o esté trabajando actualmente con la persona, el Rav debe pedirle a su asesorado **permiso por escrito** para hablar con el profesional. Moral y éticamente, los profesionales de la salud mental, **no** pueden reconocer que están tratando a alguien, **y mucho menos, tratar el caso sin la autorización escrita del paciente**. Es importante para los Rabaním, y los profesionales de la salud mental, tratarse respetuosamente y trabajar colaborando conjuntamente. La excepción a esta regla, por supuesto es y será, cuando haya un caso **claro** de **incompetencia**, **mala praxis** o **negligencia**.

Lo mejor para el Rav, si hubiera una sospecha de incompetencia, es verificarla con otros profesionales de la salud mental de confianza, si realmente es así o simplemente, son las buenas intenciones del Rav "metiéndose en el camino".

CONSIDERACIONES FINALES: TRANSFERENCIA Y CONTRATRANSFERENCIA

A veces, las personas redirigen al Rav sus sentimientos, especialmente de quienes inconscientemente conservan y recuerdan desde la niñez, y pueden llegar a confundirle con alguien más.

Este fenómeno se llama "transferencia." El Rav podría ser visto y considerado todo bueno, todo maravilloso, todo sabedor y todo poderoso. Por más que esto le haga sentirse bien, por ser una percepción poco realista del Rav como ser humano, tenderá a conducir a la desilusión y al enfado.

El feligrés está simplemente redirigiendo sus sentimientos de otra persona al Rav e idealizándole. Por otro lado, el congregante podría de modo similar transferir sentimientos negativos, de gente importante en su vida (por ejemplo los Padres o un cónyuge), y proyectarlos al Rav.

En la mayoría de los casos de Asesoramiento Rabínico, estas transferencias se dan en contra del progreso. Si el Rav permitiera ser venerado o desvalorado, esto limitará su capacidad de ayudar. Un aspecto de la recuperación y la curación, de acuerdo a algunos teóricos, es fomentar una relación **auténtica** y **saludable** entre el ayudante y quien le consulta. Por lo tanto no le beneficiará ni al Rav ni al feligrés, confundir la imagen que otros tienen de él con la realidad.

A menudo, el asesorado, transferirá su admiración y cariño hacia al profesional de ayuda profesional, quien le escucha de un modo como nadie más lo hace. Desde el punto de vista del feligrés, el Rav podría llegar a representar a Dio-s, su Abuelo, Padre, hermano, o incluso, su hijo. El Rav debe ser totalmente consiente de la responsabilidad que conlleva su cargo y **ser meticulosamente cuidadoso de no aprovecharse**. **Recibir regalos, o bienes y servicios del feligrés, podría ser problemático. Si el Rav expresa su cariño y preocupación, el congregante puede interpretarlo mal.** Por esto, el Rav debe ser **muy**, **muy** cuidadoso. El Rav podría a su vez vincularse sin querer en una "contratransferencia", hacia el feligrés y llegará a conocer al feligrés (si fuere el caso), como un vulnerable, herido y aterrado ser humano.

La mayoría de los Rabaním tienen tremenda sensibilidad hacia el sufrimiento y a menudo se sienten demasiado sobreprotectores del asesorado que está sufriendo.

Por lo tanto, mantener los límites adecuados, es muy importante porque para ayudar de verdad, **el Rav debe ser capaz de dar un paso atrás y permitirle al asesorado fortalecer sus músculos psicológicos y aprender a arreglárselas por sí mismo,** del mismo modo que los Padres aman y protegen mucho más a sus hijos cuando son pequeñitos, pero preparándoles todo el tiempo para su independencia y autonomía. El objetivo del Rav con cada congregante, **debe ser alentarle a crecer y convertirle en una persona más funcional**.

EL SABIO CONSEJO RABÍNICO

Aconsejar, es algo que se da naturalmente para la mayoría de las personas, y para los Rabaním, de quienes se espera especialmente que sepan brindar buenos consejos. A pesar de esta expectativa, incluso cuando el Rav brinde el más sensible y razonable consejo, es probable que encuentre que su sabiduría es ignorada, desafiada y rechazada. Él podría sugerir que la congregación tome más tiempo para escuchar a sus hijos, que los matrimonios salgan una noche a pasear con su cónyuge, o cenar con toda la familia, sólo para escuchar que: "no va a funcionar." Le dirán al Rav: "que la otra persona no estará de acuerdo con lo sugerido", "que ya lo han intentado y no funcionó", o "que es demasiado tarde para tomar estas medidas".

El feligrés descartará su sugerencia por **ilógica**, impráctica, o inconveniente. El rechazo y la resistencia negativa, al más sabio consejo del Rav, puede dejarle indefenso, desamparado y frustrado. Después de todo, él podría llegar a pensar que su consejo fue tan claro, lógico, práctico y útil que…, era obvio que podía aceptarse.

Sin embargo, el Rav debe entender que el consejo que proviene de una figura de autoridad como la del Rav, a menudo **no** es aceptado tan fácilmente, **simplemente** porque viene de una fuente externa y todavía **no** ha sido asimilado.

El consejo no siempre será efectivo, donde cierta cuestión **no** haya sido pertinentemente procesada **aún**. Eso es lo que se logra en las sesiones de asesoramiento, donde los asuntos pueden ser analizados en una atmosfera de empatía y entendimiento. Los consejos, tienen otro inconveniente para el Rav comunitario. Le hará culpable **si** las cosas no salen bien; estilo: "…regrese con su esposo y dígale que tiene que hacer algo con respecto a su genio y carácter" por ejemplo, podría terminar en un desagradable y peligrosísimo problema de violencia doméstica. **Por esto, lo mejor para el congregante y para el Rav, es analizar los problemas juntos, además de sus posibles soluciones**. **Entonces, cuando el congregante "hace propia" o "adquiere para sí", la solución, existe por lo menos una posibilidad de mejora.** Como punto final, es importante para cada Rav tener en cuenta que las personas en general, poseen fuerzas y fortalezas ocultas, que son imperceptibles al principio. Una persona puede acercarse en búsqueda de ayuda, dando la apariencia de ser débil y estar consternado, afligido y abrumado. **No obstante, una vez que Usted se relacione con él y haya una conexión en el proceso de asesoramiento, es probable que Usted descubra fortalezas, destrezas y aptitudes que no eran aparentes desde el comienzo.** Las personas en general, son más fuertes, competentes y resistentes incluso, de lo que ellos creen. **Ayúdeles a descubrir sus puntos fuertes y sus destrezas, y Usted habrá desempeñado bien su función**.

LA SALUD MENTAL Y LA ENFERMEDAD MENTAL

Yisrael N. Levitz, Ph.D.

Nadie pretende que los Rabaním sean diagnosticadores clínicos, capaces de evaluar la enfermedad mental. Aun así, los conocimientos y el saber que hacen a la salud y la enfermedad mental, son a menudo un factor fundamentalmente crucial para determinar la dirección que debería tomar una situación de asesoría; qué derivación debe hacerse, o la causa de un comportamiento incomprensible. Una noción básica de salud mental y enfermedad mental, puede ayudarle también al Rav en el ejercicio de su función, para entender que para muchos de los individuos en su congregación, que constituyen el tapiz de la vida en la Sinagoga, la definición **exacta** de salud mental **es** escurridiza. Difiere de acuerdo a la escuela de pensamiento que cada profesional recomienda. Existen de hecho, una miríada de teorías y modelos psicológicos, cada uno con su propio método de diagnóstico y perspectivas pertinentes, sobre qué constituye la salud mental. Sin embargo, es menos importante para el Rav decidirse por una sola definición de la salud mental, que poder entender las ramificaciones de un amplísimo cruce de perspectivas teóricas. Existe un modelo muy práctico y provechoso para comprender la salud mental, conocido como el modelo tripartito, propuesto por H. Strupp y S. Hadley (1977).[1] Strupp y Hadley sugieren que para poder responder la cuestión de "qué es la salud mental", deberíamos primero determinar, quién pregunta la pregunta. Ellos señalan que existen tres puntos diferentes acerca de qué es la salud mental.

Estos son: **la** perspectiva de la sociedad, **la** de cada persona, y **la** de los profesionales.

[1] Strupp, H., y S. Hadley, "A Tripartite Model of Mental Health and Therapeutic Outcomes," *American Psychologist*, 1977, 32(3), 187-196.

Cada entidad ve a la salud mental desde una posición estratégica. Cada una tiene su propia definición y criterio, sobre lo que **es** o **no** la salud mental, y cada una mide y evalúa la salud mental de acuerdo a **su** propio criterio.

La sociedad por ejemplo, está principalmente preocupada en mantener sus normas sociales, de modo que pueda funcionar con un razonable grado de predictibilidad, del orden y la disciplina de sus integrantes. Sin la capacidad de predecir y controlar la conducta de sus individuos, una sociedad es incapaz de funcionar como una entidad colectiva. Como **persona** que integra una sociedad, debo ser capaz de predecir y pronosticar razonablemente, cómo las otras personas, mis colegas, serán capaces de comportarse en diferentes situaciones. Si saludo a alguien extendiéndole mi mano, espero que extienda la suya en lo que llamamos "un cordial apretón de manos", pero si al ofrecerle mi "estrechón de manos" a alguien, recibo en vez de un saludo un alarido, yo podría llegar a pensar que esta persona o es rara, o tiene una enfermedad mental, asumiendo que no existan otras explicaciones para su respuesta. Socialmente, comportarse de un modo que está fuera de los parámetros y las normas prescriptas, es "desviado o extraviado". Cuanto más apartado esté de los límites normativos prescriptos de comportamiento, más extraño y estrafalario será considerado el comportamiento, y más probable que sea calificado, como "enfermedad mental".

Desde la perspectiva del individuo, lo que es importante con respeto a la salud mental, es el sentido y la sensación personal de satisfacción y bienestar. La salud mental se basa en el sentido, de cuán bien un individuo actúa o funciona, y el nivel de satisfacción que tiene con su vida.

Si una persona sin tener una razón aparente se siente triste y deprimida, o ansiosa, o presa del pánico, o abrumada u obsesionada con pensamientos no deseados, debería buscar ayuda, porque su satisfacción con la vida será y estará severamente disminuida.

Si alguien teme subirse a un ascensor, caminar sólo por la calle, tomar un avión, o comer en un restaurante, entonces debería buscar ayuda porque su desempeño funcional está evidentemente deteriorado. Desde la perspectiva del individuo en sí mismo, la enfermedad mental no está definida por la sociedad, sino por su propio sentido de eficacia y bienestar. Finalmente, **los profesionales** de la salud mental ven a la salud mental, desde su perspectiva de modelos teóricos construidos psicológicamente, ya que existen muchos modelos psicoanalíticos, teorías del aprendizaje, arquetipos existenciales, y varios cientos de formas de psicoterapia. Incluso, hasta existen los Modelos Rabínicos. Los Rabaním, no menos que otros profesionales, también tienen principios y niveles de comportamiento que guían su juicio de lo normal y lo anormal. Para un Rav reformista cuyo joven congregante decide afiliarse a una comunidad Jasídica, su comportamiento podría ser tan desconcertante como el comportamiento de un joven feligrés que perteneciendo a una comunidad con un Rav Ortodoxo, decide fumar en Shabbat.

¿Qué es la salud mental? En breve: depende de quién está haciendo la pregunta. El modelo tripartito, nos permite comprender la salud mental a través de diferentes perspectivas. Por supuesto que hay veces, que las tres perspectivas están de acuerdo. En el caso donde un individuo se sienta angustiado porque alucina y ve elefantes volando, un diagnóstico de enfermedad mental será evidente desde las tres perspectivas. Cualquier **persona** encontrará la idea de ver elefantes volar, "bastante inquietante". La **sociedad**, llegará a la conclusión que ver elefantes volar está fuera de las normas, y los **profesionales** dirán que la persona que diga ver tal cosa, está sufriendo de episodios psicóticos. Sin embargo, también están "esas veces" donde la sociedad o la comunidad de uno, se siente de un modo con respecto a la salud mental de un individuo, aunque las personas y los profesionales, sientan de otro modo.

Por lo tanto, un sujeto podría "ajustarse" bien con los requerimientos de una sociedad, y aún y así y todo, sentirse angustiado e infeliz. También habrá veces cuando ambos, la sociedad y el individuo podrían **no** percibir absolutamente nada disfuncional, mientras que el profesional de la salud mental **sí**.

*Hace muchos años mientras viajaba, me uní a un Minián para los Servicios de Shajarít en una Sinagoga en la que no había estado nunca. Un hombre que parecía ser el Shamash (asistente), se me acercó después del Servicio y comenzó a platicar acerca del Yietser HaRá, la inclinación al mal. Me advirtió sobre los sagaces intentos del Yietser HaRá para atrapar a quienes no estaban atentos. Me impresioné con su nivel de devoción y piedad, hasta que me contó cómo esa mañana había perseguido al Yietser HaRá con su paraguas, cuando este salió repentinamente de detrás de la lámpara. Como psicólogo, rápidamente diagnostiqué al hombre como "paranoide esquizofrénico", con alucinaciones visuales y auditivas. Sin embargo, cuando me estaba yendo de La Sinagoga, varios congregantes habiéndome visto hablar con él, me comentaron cuán afortunados se sentían de tener alguien como él con ellos. Él estaba siempre en el Shul, cuidando y supervisando las cosas, (e indudablemente en guardia con respecto a su Yietser HaRá), y que si no fuera por él, el Shul **no** podría seguir funcionando. Así que entonces, él era un miembro valioso para su sociedad, y con excepción de la ocasional aparición de su Yietser HaRá, **no** daba señales de ser un hombre infeliz. Parecía que el único que pensaba que el hombre era disfuncional o paranoico, era yo; "el psicólogo".*

Las tres perspectivas sobre la salud mental, pueden ayudar al Rav a comprender muchas de sus dinámicas.

En el caso de un joven que se torna *Baal Teshuvá* (quien comienza a cuidar y observar el Judaísmo de modo correcto, "***Después del Regreso***"), su familia y su grupo de amigos podrían pensar que "ha perdido su sano juicio".

El Rav puede ver que el muchacho es perfectamente normal y mentalmente saludable, por haber elegido crecer y elevarse personal y espiritualmente, y el joven, por los cambios que ha realizado, se siente mucho más feliz porque su vida ha tomado un significado mucho más elevado y significativo.

Como antítesis, podríamos tener el caso de un individuo con un ataque de frenesí, que haya enloquecido o tenido un episodio maníaco, quien podría afirmar y asegurar, que "nunca antes en toda su vida se había sentido mejor". Para el Rav y para el resto de la sociedad, esta persona parecería estar fuera de control y mentalmente trastornada, mientras que para ella misma, "¡estaría sintiéndose fenomenal!". Habrá veces en la que un Rav alerta y sensato, podrá detectar un problema de salud mental que otros no. Entonces el Rav deberá decidir, si debe intervenir o no. Sin embargo, es siempre importante en el campo de la salud mental, clarificar "dónde" o "con quién" está el problema: en/con la sociedad, en/con el individuo o en/con el profesional.

DIAGNÓSTICOS CLÍNICOS PARA EL RAV ASESOR

Existen varias categorías de trastornos mentales que son tan comunes, que es probable que en algún momento se le presenten a sí mismas al Rav.

Esta calificación es seleccionada y extraída del *Manual de Diagnóstico y Estadísticas de Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Norteamericana*[2], que está considerado el recurso literario y la fuente más importante para diagnosticar y tomar decisiones, en la comunidad de la salud mental en el mundo entero.

Esta categoría está definida obviamente, de acuerdo a la perspectiva profesional de la salud mental. En su rol de guía espiritual, el Rav, no menos que otros profesionales de la salud mental, debe estar familiarizado con estas clases de trastornos mentales. En el capítulo cuatro, en el libro original, se detalla un grupo selecto de trastornos mentales y se indica, cómo pueden manifestarse a sí mismos en cualquier situación del asesoramiento o de la vida comunitaria.

[2] *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fourth Edition),* American Psychiatric Association, Washington, D.C., 1994.

ASESORANDO CONGREGANTES EN CRISIS

David Pelcovitz, Ph.D.

En recientes años, el campo de la salud mental se ha sensibilizado cada vez más con respecto al profundo efecto que los eventos traumáticos pueden tener en la vida de un individuo. Los Rabaním, son vistos generalmente como una fuente central de bienestar emocional y espiritual, precisamente en el momento en que las víctimas a menudo, se paralizan por el dolor y la confusión. El trauma se da generalmente cuando las personas enfrentan situaciones de vida o muerte, o una grave lesión física o psicológica. Los Rabaním, para prepararse a sí mismos para poder afrontar una responsabilidad así efectivamente, necesitan estudiar y aprender mucho más acerca de la serie de reacciones postraumáticas "normales" y "patológicas" y además, cuales son las intervenciones más efectivas a corto y largo plazo, y cómo identificar quienes requieren derivación para un asesoramiento más exhaustivo.

Cuando se trabaja con familias que, o están viviendo o han vivido incluso las situaciones más dramáticas, es fundamental tener en cuenta que la norma general es que: la fortaleza y la capacidad de recuperación con el tiempo, inclusive para aquellos que parecen desintegrarse por la tragedia, poco a poco regresa a sus previos niveles de funcionamiento. Sin embargo, a veces el proceso de recuperación, no es tan fácil, ni funciona tan bien. El diagnóstico más común que debería considerarse después que un feligrés experimenta o presencia un hecho que ha puesto en riesgo su vida, es el Trastorno por Estrés Post Traumático, T.E.P.T. Los síntomas, tal como se describen en el manual utilizado por los profesionales de la salud mental, (DSM-IV y DSM-V) y se esbozan a continuación, pueden durar por lo menos un mes y deteriorar significativamente, el funcionamiento y el desempeño normal de una persona.

DSM-IV, CRITERIOS PARA EL DIAGNÓSTICO DE T.E.P.T.: TRANSTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

A. La persona ha sido expuesta a un evento traumático, en el que por lo menos, dos de los siguientes puntos estuvieron presentes:

1. La persona experimentó, presenció o enfrentó uno o varios hechos, que implicaban una amenaza real de muerte, o una grave herida o lesión, o la amenaza a la integridad física propia o la de otros.
2. La respuesta/reacción de la persona implica un miedo intenso, impotencia, u horror. Note: en los niños, esto puede ser expresado en vez de esto, por comportamientos desorganizados o poniéndose nerviosos.

B. El evento traumático es persistentemente revivido de uno o más, de los siguientes modos:

1. Recuerdos recurrentes importunos del suceso, incluyendo imágenes, pensamientos o percepciones. Nota: en niños pequeños, el juego repetitivo puede suceder en los cuales se expresan, aspectos o temas del trauma.
2. Sueños recurrentes angustiantes del evento. Nota: en los niños, puede haber sueños aterradores, sin un contenido reconocible.
3. Actuando o sintiendo como si el hecho estuviese ocurriendo (esto incluye revivir la experiencia, ilusiones, alucinaciones, recuerdos vívidos y recurrencias desasociados del episodio, incluyendo aquellos que ocurren al despertar, o cuando esta ebrio). Nota: en niños pequeños la representación específica del trauma, puede ocurrir.
4. Una angustia psicológica intensa a la exposición de cuestiones internas o externas que simbolizan o se parecen, a algún aspecto del hecho traumático.

5. Reactividad psicológica a la exposición de señales internas o externas que simbolizan o evocan un aspecto del acontecimiento.

C. Persistente evasión de estímulos asociados con el trauma y la paralización general de la capacidad de respuesta, la sensibilidad y el interés (no presente antes del trauma), como está indicado por tres o más de los siguientes:

1. Esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos, o conversaciones relacionadas con el trauma.
2. Esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas que despiertan recuerdos del trauma.
3. Incapacidad de recordar un aspecto importante del trauma.
4. Visible y notable reducción del interés de participar en actividades significativas.
5. Sentimiento de indiferencia o distanciamiento por otros.
6. Restringida variedad de afecto (por ejemplo es incapaz de tener sentimientos de afectuosos).
7. Sensación de reducidas expectativas a futuro: (por ejemplo, presiente un futuro de corto plazo, no prevé tener una carrera, ni matrimonio, o hijos o una vida duradera normal).

D. Síntomas persistentes de aumento de agitación y exaltación (no presentes antes del trauma), como es indicado por dos o más de los siguientes:

1. Dificultad para poder dormir y/o conciliar el sueño.
2. Irritabilidad o estallidos de ira.
3. Dificultad en concentrarse.
4. Hipervigilancia.
5. Respuestas y reacciones exagerada y sobresaltadas.

E. La duración del trastorno y las molestias (síntomas en los criterios B, C y D) es de <u>más</u> de <u>un</u> mes.

F. Las molestias causan angustias clínicamente significantes o el deterioro en las funciones sociales, profesionales, ocupacionales, u otras.

Identificando posibles dificultades a largo plazo

Ninguno de estos: ni la ausencia de alto nivel de angustia y aflicción, ni los intensos niveles de emotividad en las secuelas inmediatas de un evento traumático, son necesariamente predictivos de los problemas y dificultades a largo plazo. Los Rabaním deberían poder detectar las siguientes señales de peligro características, que las investigaciones han encontrado poner en riesgo, una adaptación a largo plazo**:**

- **Un alto nivel de ansiedad.** El quince por ciento de la población tiene temperamentos ansiosos que les hacen particularmente vulnerables a cualquier cosa que ponga en peligro su escudo protector. Ellos están en riesgo aún mayor de desarrollar T.E.P.T.
- **Un historial previo** de sucesos sumamente estresantes en la vida, incluyendo a los sobrevivientes del Holocausto y de ataques terroristas y sus familias.
- **Una vida estresante permanente,** con dificultades económicas, maritales, o laborales, o aislamiento social.
- **Una angustia implacable y severa.** Aquellos que manifiestan cualquier tipo de angustia prolongada, quienes constantemente le dan la espalda a la ayuda ofrecida por su familia, sus amigos, o la comunidad, o quienes son incapaces de pensar acerca del trauma.
- **Disociación.** Individuos que demuestran un alto nivel de disociación durante el tiempo y el momento del suceso dramático.
- Si el evento dramático se caracterizó por un evento súbito de riesgo de vida, o ha sido percibido como tal, o el sobreviviente fue expuesto a imágenes grotescas, o el hecho fue deliberado.

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y SUPERACIÓN

Varios estudios acerca de cómo los pacientes sobrellevan o superan ciertos procedimientos médicos dolorosos u otras situaciones estresantes, han encontrado que existen diversos estilos llamados "de superación", que van desde los "atentos" o "participantes", hasta los "distractores", desde buscadores activos de información, hasta los que esquivan la información: los "evasores" o "evasivos".

Los "atentos" o "participantes", lidian con situaciones estresantes de un modo activo. Por ejemplo, si están a punto de recibir una inyección de su médico, ellos prefieren entender, por qué, cómo, para qué, etc., y "participan" ayudando a preparar la inyección. Por el contrario, los "evasores" o "distractores" prefieren distraerse a sí mismos mientras se les está dando la inyección. Ellos **no** están interesados en por qué la inyección es necesaria. Prefieren mirar para otro lado mientras piensan en otra cosa. Las investigaciones también demostraron que la habilidad de una persona de enfrentar una situación de peligro y superarla, quedará gravemente comprometida, si Usted trata de tornar un "atento" o "participante" en "distractor", o viceversa. Por ejemplo, alguien que trata de obligar al "distractor" de hablar acerca de su entendimiento de por qué la inyección es necesaria, o si alguien trata de forzar un "atento o participante" en pensar sobre alguna otra cosa mientras le están dando la inyección, el nivel de ansiedad del paciente se incrementará y él podría apañárselas, mucho menos satisfactoriamente con el estrés del procedimiento médico. Es importante para los Rabaním comprender que, particularmente en las etapas más tempranos de respuesta y reacción a eventos traumáticos, el tipo de mecanismos para sobreponerse a los eventos, son menos predictivos de la fortaleza y la capacidad de recuperación a largo plazo, que si un estilo particular funciona para algo en particular.

CRISIS SÚBITA

Los Rabaním, a veces son convocados para ayudar, con poco tiempo o ninguno de preparación, con poco previo aviso y muy poca antelación, y sin tiempo para prepararse. Como una fuente de confort, guía, y consuelo espiritual, los Rabaním son a menudo vistos desempeñar un rol crucial, apoyando también a congregantes confrontado lo que es a menudo, algunos de los momento más duros y difíciles de sus vidas. No es raro recibir un llamado en medio de la noche, informando al Rav de un accidente fatal de auto, un incendio, o alguien sufriendo un grave dolor. Un Rav en los Estados Unidos de Norteamérica, fue llamado una mañana para ir a la casa de los abuelos de una joven mujer que acababa de ser asesinada en un atentado terrorista en Israel. **Él, se sintió particularmente impotente puesto que no había mucho que pudiera hacer. Ya se había realizado el funeral en Israel, y para agravar su sentido de impotencia, no se le ocurrió ninguna palabra sabia para decir, que pudiera mitigar el efecto de la tragedia.**

No obstante, más tarde de la familia le hizo saber y le confirmaron estar muy agradecidos por su visita.

Haber estado ahí con ellos y haber compartido su pena y dolor, les ayudó a sentirse acompañados; "menos solos". Además, el sentido de calma, apoyo y compasión que le proporcionó a la familia, la mañana que ellos habían recibido la noticia, les hizo sentir, que podrían hacerle frente a este desafío.

ESTRATEGIAS PARA LA INTERVENCIÓN A CORTO PLAZO

Las Secuelas Inmediatas de un Incidente Traumático

En las secuelas inmediatas a un evento traumático, existe un número de intervenciones que han encontrado ser muy útiles. Cincuenta expertos reconocidos internacionalmente en Trastornos por Estrés Post Traumático, fueron encuestados para lograr un consenso con respecto a qué pensaban ellos que fuera lo más esencial para ayudar a una persona a superar las primeras etapas de una crisis. Ellos concluyeron que las siguientes intervenciones son fundamentales:

- Proveer información acerca de la grave reacción del estrés y T.E.P.T.
- Ayudarle al sobreviviente del incidente traumático a entender, que es normal estar disgustado y molesto.
- Alentar y promover pláticas entre la familia y amigos sobre el trauma y los sentimientos asociados.
- Educar a los integrantes familiares y a los amigos, acerca de la importancia de escuchar y ser tolerantes con respecto a las necesidades de la persona, quien recuenta repetidamente su historia acerca del hecho.
- Aliviar la culpa irracional.
- Derivar la persona a un grupo de apoyo, o la asesoría para traumas, o asesoría post traumática.

Teniendo en cuenta las pautas antemencionadas, los siguientes métodos específicos deberían ser considerados por el Rav cuando asesore individuos atravesando crisis graves.

Objetivos de la intervención "durante" la crisis

El Rav debe tener en cuenta que al **intervenir en la crisis**, el objetivo inmediato, es ayudar al congregante a estabilizar su proceso cognitivo y emocional. Ahora **no** es el momento para proporcionar "psicoterapia" o ayudar al feligrés a comprender mejor y/o tener una mejor perspectiva del significado "detrás" de la crisis. Más bien, el Rav necesita brindar su ayuda, a la vez de alentar el uso y la utilización de técnicas efectivas para enfrentar la crisis.

LA PSICOEDUCACIÓN ACERCA DEL IMPACTO PSICOLÓGICO DEL TRAUMA

El poder de saber cómo ayudar a la gente a enfrentar el estrés, ha sido demostrado por los especialistas en trauma, utilizando el siguiente ejemplo: imagine a dos familias que cada una tiene un hijo con varicela. En el caso de la primera familia, este es el cuarto hijo que tiene varicela y sus Padres ya han tenido éxito en cuidar sus otros tres hijos mayores durante toda la enfermedad. Además, su vecino de al lado es pediatra, y su mejor amigo.

En el segundo caso, el niño es su primer hijo y sus Padres no tienen ni la menor idea qué es lo que le pasa, o qué es lo que tiene. Asimismo, viven en un área rural donde no tienen acceso a la atención médica.

En el primer ejemplo, porque la experiencia de haber ayudado a sus hijos durante la enfermedad, aunque desagradable, es muy poco probable que sea una gran fuente de estrés o preocupación. Sus Padres, **ya** han pasado **antes** por esto, y tienen fácil acceso al consejo experto, sobre cómo curar a su hijo. En el segundo ejemplo, uno ni siquiera puede imaginarse, cuán intensamente estresante podría ser la experiencia.

En ese momento, no tienen a nadie a quien preguntarle: "¿mi hijo sobrevivirá?", "¿su rostro quedará desfigurado para siempre?" Es perfectamente comprensible que sus Padres estén ansiosos. La diferencia entre el primer y el segundo escenario es "el saber".

Saber cómo tratar la enfermedad y la prognosis para una completa recuperación, es excelente: **lo cambia absolutamente todo**. Modifica la perspectiva de cómo el mismo evento será tratado y abordado.

Por eso, el Rav puede proporcionar un servicio invaluable a los feligreses, al ofrecerles la información básica del impacto psicológico de los eventos traumáticos, así como también, acerca de la naturaleza de la recuperación, inclusive de los incidentes más trágicos. Si a los feligreses se les dice, que días y meses después del incidente, ellos pueden experimentar las siguientes reacciones, ellos se sentirán menos ansiosos. Estas son:

- **Físicas**. Los síntomas más comunes son: la fatiga, el cansancio, los dolores de cabeza, rechinar los dientes, los mareos y/o el vértigo.
- **De comportamiento y afectivas**. Inmediatamente al periodo subsiguiente del incidente traumático, a menudo emergen sentimientos intensos. Son comunes, altos niveles de irritabilidad, ansiedad y depresión, así como cambios súbitos de humor. Los cambios de conducta pueden incluir: enfado, arrebatos, retraimiento, cambio en el apetito o en los patrones de sueño, deambular de un lado al otro, y/o el aumento o la disminución del apetito sexual. El Rav debería tener en cuenta, que él mismo puede convertirse en el blanco de "ira desplazada", una experiencia desagradable, que él debe hacer lo mejor que pueda, para no tomarlo como algo personal.

- **Cognitivas**. Es común para una persona culparse a sí misma o a otros, por eventos que son claramente Actos Divinos. Aunque el Rav debería ofrecer consuelo, por regla general, lleva un tiempo hasta que el superviviente de un evento traumático pueda aceptar y asimilar, que el evento no fue su culpa. Otros cambios a corto plazo, en la esfera cognitiva, puede incluir: la dificultad al concentrarse, la pérdida de memoria, y la dificultad para pensar claramente y tomar decisiones. El Rav, probablemente esté pensando más claro que todos los demás que han estado en la escena del suceso traumático. Por lo tanto, él debe desempeñar un rol activo ayudando a la familia a tomar decisiones racionales.

COMPRENDIENDO EL TRAUMA

En las semanas siguientes al evento traumático, si el Rav se da cuenta que están comenzando a emerger síntomas de Trastorno por Estrés Post Traumático, podrá brindarles un sentido de control y normalidad a sus congregantes cada vez mayor, explicándoles brevemente la causa de los síntomas. Las siguientes explicaciones, han sido empleadas por R. Bryant en su psicoeducación de personas que han experimentado un trauma.

Reviviendo el trauma. Después de sobrevivir a un trauma, uno aprende que su entorno puede ser peligroso, dañino o perjudicial: esto puede llevar a una tendencia para estar mucho más atento "por" y "a" otras cosas, que también puedan ser peligrosas. Por lo tanto, es común tener memorias y sueños tristes y/o preocupantes. Pensamientos intrusivos, en forma de recuerdos vívidos o sueños, pueden emerger y aflorar a la conciencia, involuntariamente. Al representar los recuerdos e imágenes del incidente traumático reiteradamente, la mente es capaz de procesar, solucionar y resolver el trauma.

Evasión. Es muy frecuente evitar y eludir cualquier recuerdo del trauma, porque pensar acerca de un suceso tan triste, es demasiado angustiante. A pesar que la persona al hacer esto, se siente mejor por un momento, finalmente, esto puede impedirle superar la experiencia. Otro modo en que la gente tratar de evitar la angustia asociada con el trauma, es borrar de la mente los sentimientos que ellos tienen acerca de éste. Entonces y después, las personas se sienten emocionalmente aplastadas, o desconectadas de las cosas. A veces sienten como si todo les fuera extraño, o como si fuera una ilusión. Este es un mecanismo protector que proporciona una distancia de lo que sucedió. Es un modo de darle la espalda como si fuera, a todo lo sucedido. Esto disminuye la angustia a corto plazo, pero a la larga, puede entorpecer el camino a la normal recuperación y dificultar el poder resolver esta experiencia, porque no le deja a la gente "conectarse con", y "procesar" lo que han experimentado o vivido.

Exaltación: excitación emocional. Después de la experiencia traumática, muchas personas advierten y evidencian problemas para dormir y concentrarse, así como también sentimientos de inquietud, desasosiego e irascibilidad. Esto sucede porque el cuerpo reacciona al trauma en medio de un estado de marcada agitación física. A pesar que el trauma ha finalizado, el cuerpo puede estar aún en modo de alerta, es decir, preparado y listo para enfrentarse con una amenaza.

SUGERENCIAS PRÁCTICAS
PARA LOS SOBREVIVIENTES DE EVENTOS TRAUMÁTICOS

A pesar de que pueda parecer trillado, alentar al congregante a tratar de descansar y comer bien, a pesar que el feligrés no sienta que quiera, es importantísimo porque cuando una persona está hambrienta y cansada, le puede dificultar a esa persona, organizar su fortaleza emocional, necesaria para recuperarse.

En las semanas posteriores a un evento traumático, las personas deben ser animadas a mantener un corolario de actividades tan normal como sea posible. Esta estructura, lo más probable, es que le facilite la recuperación mucho más, que si evitara y dejara de lado las actividades diarias. El mes posterior al incidente traumático, es de esperarse, tener pesadillas todavía y recuerdos vívidos. En vez de estar luchando estas experiencias evidentemente desagradables, el congregante debe ser animado a que estos sentimientos no le afecten. Esto es preferible, que aferrarse a la creencia que estas experiencias son anormales y que no deberían suceder en lo absoluto. **Es más, decirle a un sobreviviente a un trauma que estos síntomas son un mecanismo de la mente y un modo para procesar eventos intolerables, puede ayudarle en general a normalizar este proceso. Lo más probable es saber que estos *flash-backs,* sueños repetitivos y pesadillas, se harán cada vez menos dolorosos y frecuentes, después del primer mes de la experiencia traumática.** Del mismo modo, los congregantes deben ser alentados a tener el derecho de sentirse horrible. Buscar ayuda y compartir esos sentimientos catastróficos con los demás, debería ser alentado. A pesar que a veces existe la posibilidad y la necesidad de prescribir medicación, si el Rav nota de que el congregante está tratando de ahogar sus penas con **alcohol** y/o **drogas**, debe dejarle claro al feligrés que ésta **no** es una solución **en lo absoluto**, y aunque el congregante sienta que sí es una solución, **en realidad sería para él una solución a corto plazo que le arrastrará irremisiblemente a un problema mayor, a largo plazo**.

PAUTAS PARA FAMILIARES Y AMIGOS

Los integrantes familiares deben ser exhortados e instruidos a respetar los estilos de recuperación utilizados por otros miembros de la familia.

A veces los conflictos surgen y hacen peligrar la reputación del feligrés, por la creencia que uno debe hablar sobre las cosas, pero no hablar demasiado. **Tornarse demasiado crítico acerca del modo en que otros miembros familiares se vinculan con las consecuencias del elemento traumático, puede alejar las fuentes de apoyo y alejar al congregante de los elementos de soporte, en momentos en que el apoyo y la ayuda son los más cruciales.** Los amigos y la familia también deben ser asesorados para comprender que a veces, al convertirse en el blanco de la ira y la furia de un individuo traumatizado, **no** deben tomarlo a modo personal. De hecho puede que ser blanco de esta ira, incluso sea una señal de cercanía y proximidad, porque cuando una persona tiende a gritarle a otros, generalmente lo hace con quienes se siente segura. Los amigos y la familia pueden necesitar ayuda para saber encontrar un balance entre estar ahí para la persona, y saber cuándo ofrecerle un mejor nivel activo de ayuda a través de la conversación, o con sus quehaceres, u ofreciéndoles otro tipo de ayuda práctica. Este en particular, es un balance muy difícil de lograr y aquí el Rav puede desempeñar un rol importantísimo, asesorándoles al respecto. Además el Rav también puede jugar un rol decisivo al destacar y señalar aquellas cosas que no son tan importantes y útiles en tiempos de crisis, como comentarios tales como: "en realidad no sabes cuán afortunado eres, pues la verdad es, que podría haber sido mucho peor". **Compartir historias de terror de otros, y otras tragedias, puede <u>aumentar</u> el sentido de pérdida de la persona, <u>en vez</u> de proporcionarle el consuelo intencionado.**

EL RAV COMO SOPORTE

Muy a menudo, no existe algo correcto para decir. Aquellos que están atravesando un mal momento, necesitan el apoyo que brinda la compañía física de la presencia personal de un ser querido.

Esto en mucho más que las palabras. Cuando los amigos de Job escucharon las terribles tragedias que le acontecieron, viajaron larguísimas distancias, para brindarle consuelo. Sin embargo **no** le dijeron absolutamente nada durante siete días, porque se dieron cuenta que su presencia física, el mero hecho de estar allí, era **muchísimo más importante que las palabras**. Simplemente estar ahí, era el tipo de apoyo que Job necesitaba. Y así dice en el TANA"J, en **Job 2:13** "***y ellos se sentaron con él en el suelo durante siete días y siete noches. Ninguno le habló ni siquiera una palabra, porque vieron que su dolor era tremendo***".

Algunos Rabaním a veces, sobrestiman el valor de sentarse calladamente con una persona. Además, ofrecer pequeños "alivios físicos", como comida, una frazada y pañuelos descartables, es una manifestación concreta física de apoyo y preocupación, como también lo es, llenar formas para poder conseguir elementos necesarios por medio de la comunidad, (comida, ayuda psicológica, refugio, etc.)

Una dinámica habitual en el periodo inmediato posterior al trauma, es que los amigos y familiares de la persona accidentada, se hartan de estar escuchando a la persona repetidamente contar lo que le sucedió. Su necesidad de hablar y recontar lo sucedido puede agotar la paciencia de sus amigos y familiares. Es imprescindible entender que esta "descarga y desahogo" son una parte fundamental del proceso de recuperación, que a menudo implica hablar con los demás, como modo de descarga. **La regla es que: todo el tiempo que una persona se sienta mejor narrando y hablando acerca de lo sucedido, por lo menos el Rav, debe hacer todo lo posible por ofrecer un oído atento, cálido y predispuesto**.

Recuerde: como Rav, al dirigirse a los feligreses en el momento inmediato al trauma, el objetivo es hacerles saber que tienen el derecho y la oportunidad de compartir y desahogarse.

Al acercarse a un feligrés en un momento así, no es para ayudarle a encontrar una nueva perspectiva del evento, ni para encontrar un significado profundo al trauma. Es mejor comenzar el acercamiento y la conversación con preguntas concretas acerca del hecho y sus pensamientos, que estar preguntándole sobre sus sentimientos. De todas maneras, sus expresiones emotivas y sus sentimientos luego del trauma, es probable que emerjan espontáneamente cuando la persona comience a compartir los hechos y los pensamientos concernientes al evento traumático. Cuando uno está tratando con personas reservadas, que no se sienten cómodas compartiendo y expresando sus sentimientos, **uno está obligado a respetar su derecho a permanecer** silentes.

Los Rabaním deben tener en cuenta y muy en claro al ofrecer su apoyo, de no asumir el rol de súper optimista patológico o "Pollyanna", o de un "optimismo irreprimible", que lo único que hace es ofrecer un falso bienestar "de que va a estar todo bien". Aunque el Pollyanna esté bien intencionado, esto tiende a asociarse, a la incapacidad de uno, de lograr empatizar.

EL RAV COMO AGENTE Y REPRESENTANTE PARA PROMOVER LA SUPERACIÓN ACTIVA, VERSUS LA PASIVA

A través de la Plegaria, el asesoramiento y la recitación de Salmos, los Rabaním pueden desempeñar un rol importantísimo para ayudar a los sobrevivientes de eventos traumáticos, a poder manejar sus sentimientos y su desaliento, de un modo mucho más activo y adecuado. Los Rabaním pueden ofrecer una manera práctica y activa para resolver la angustia, por medio de una serie de preguntas que promuevan el razonamiento lógico, de cara a las fuertes emociones.

Alguna de estas preguntas podrían ser: ¿cuáles son sus más importantes necesidades ahora mismo?

¿Qué es lo que Usted cree o piensa que es lo más importante para resolver? ¿Cuáles son sus prioridades hoy, mañana y durante la semana? Así el Rav puede asistir al feligrés, ayudándole a crear una lista de prioridades, ¿qué es lo que se necesita hacer? **Otra poderosísima herramienta para superar la crisis es escribir acerca de lo sucedido**. **Una gran cantidad de investigaciones bien diseñadas y estudios serios realizados en los últimos 15 años, han demostrado que al escribir los pensamientos de uno y los sentimientos concernientes a sucesos estresantes acaecidos, se puede reducir la enfermedad, mejorar el funcionamiento inmunológico de uno, mejorar las notas e incluso, incrementar la probabilidad que alguien desempleado consiga un nuevo trabajo. Animar al congregante a mantener un diario, puede ayudarle a procesar su experiencia a largo plazo.** Puede ser también muy útil un diario así, tiempo después, cuando la memoria falla en recordar qué sucedió, e incluso, es considerablemente terapéutico rever lo escrito, en los días posteriores al trauma, para ver y comparar la situación.

EL AUTOCONTROL Y LA PLEGARIA

La facultad de poder enfrentar las situaciones traumáticas a través del auto-mejoramiento es fundamental, en el proceso de recuperarse satisfactoriamente. **Los componentes de este mejoramiento incluyen: lograr la compostura de uno mismo a través de la Plegaria, salir a caminar, escuchar música, o tratar de distenderse a través del ejercicio, o todos estos conjuntamente. Rezarle a Dios para que Responda nuestras Plegarias, es posiblemente la mejor forma de superar la crisis** (***esto está probado por investigaciones de Harvard University Medical Health School, y de modo práctico por Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos***).

Los beneficios psicológicos de rezar, incluyen el reconfortante hecho de saber que hay algo que podemos hacer activamente de cara a los eventos, que Dios Escucha y Responde nuestras Plegarias, sobre acontecimientos y circunstancias que están más allá del mero ritual. Varios estudios recientes han encontrado y demostrado que la plegaria y el rezo potencian nuestra capacidad de mejora y recuperación, y mejoran el ajuste emocional positivo, también después de cirugías mayores. Algunas investigaciones han demostrado que participar de sesiones y lecciones de Rezo, disminuyen notablemente el riesgo del paciente de ser diagnosticado con una enfermedad que, o pueda ser mortal, o que ponga en riesgo la vida del paciente.

INTERVENCIONES A LARGO PLAZO DESPUÉS DE LA CRISIS

En años recientes, los investigadores de la salud mental han ido más allá de centrarse en el estudio de patologías, para estudiar qué diferencia a un individuo que se quiebra ante la adversidad, de aquellos que parecen ser imbatibles psicológicamente, sin importar las dificultades que atraviesan. Invariablemente estos estudios han encontrado que el ingrediente esencial en la recuperación, es tener por lo menos una persona que se preocupa por el damnificado (desde un resfrío, hasta la soledad). Aquellos que han enfrentado los peores tipos de trauma y pérdida posible, han perdurado y han encontrado protección, al saber que hay alguien a su lado, que no están solos. Tal apoyo social es un factor fundamental para predecir, quien emergerá relativamente sin rasguños, incluso a la más difícil de las dificultades. Los Rabaním pueden entonces, desempeñar un papel increíble como guardianes, asegurándose que la familia reciba la cantidad adecuada de apoyo social y tiempo con la familia, para poder procesar el impacto del trauma. Un grupo de terapeutas que trató a personas que perdieron familiares en los ataques del 9/11 encontraron que:

Entre las más destacadas necesidades de los integrantes del grupo fue la relación equitativa, balanceada entre proveer apoyo social y brindar el tiempo y la oportunidad para desahogarse en privado.

A menudo, después de una abrumadora muestra de apoyo social en los meses después a la pérdida (a una pérdida), el nivel de apoyo en muchísimos casos descendió a los niveles más bajos posibles, mucho más que antes de estar apoyados socialmente. Una mujer que había perdido a un familiar en un accidente trágico, me contó recientemente, que se percató que mucha gente cruzaba de vereda para no hablar con ella. El nivel de angustia que a menudo las personas sienten, cuando sus amigos sufren una tragedia, puede manifestarse a veces en sí misma, por medio de la evasión. Quiere decir: evitar hablar con la persona, pero **no** por apatía, sino porque hay personas que se preocupan, por no saber qué decir, o cuál es el momento adecuado, o simplemente porque alguien puede recordarse sobre una situación similar que sucedió con el/ellos (Jalíla), o por simplemente recordarles su propia vulnerabilidad. Aquí, una vez más, el rol del Rav es crucial. **Él debe continuar el contacto con el congregante traumatizado, mucho después incluso, del periodo inicial del apoyo comunitario**. Y no sólo debería de asegurarse de continuar controlando el avance y la mejora, sino también, y con el permiso del feligrés, de monitorear el nivel de apoyo social y la participación de más personas, si fuera necesario.

EL ROL DEL RAV EN LA BÚSQUEDA DE SIGNIFICADO

En las primeras etapas, cuando se confronta la tragedia, es probable que el congregante pueda no estar todavía listo o preparado para tratar de encontrar un sentido, pero a medida que el tiempo pase, esta búsqueda puede ser un ingrediente esencial en la recuperación. A menudo el Rav es la persona que puede desempeñar un papel fundamental en asistir al feligrés en el proceso de encontrar un sentido y una explicación a por qué pasó lo que pasó. Esta forma de respuesta activa al sufrimiento no es algo nuevo.

Tal y como nuestros Sabios Nos enseñan en el Talmud, una respuesta activa para poder tratar y apañárselas con el sufrimiento es: "si un hombre ve de que sufrimientos vienen a él, que examine su comportamiento", (Berajot 5a). El Talmud parece instruirnos que como individuos, debemos pensar nuestras acciones y nuestra conducta y en especial, las personas que atraviesan una situación de sufrimiento: ellos deben examinar su conducta para encontrar un sentido y un significado a sus propias tribulaciones.

La función del Rav podría ser, la de ayudar y guiar a su feligrés en este proceso, pero el modelo a seguir debe ser el de "**asesor**" y no el de "**director**". A diferencia de los directores o los gerentes que activamente dirigen y controlan, un asesor realiza una tarea de guía y ofrece el asesoramiento experto, **sin decirle a nadie lo que tiene que hacer**. El rol del Rav **no** es decirle al individuo, qué es lo que tiene que hacer o cuál es el significado de esta tragedia o de esta crisis. La función del Rav más bien, es servir como un facilitador sensible en el proceso de introspección o auto-examinación.

Un ingrediente importantísimo para poder encontrar el sentido, es el cambio de perspectiva de uno acerca de cómo ver o evaluar la tragedia. Esto incluye la aparición gradual de perspectivas y puntos de vista que a la larga y evidentemente, algún bien de todo esto deberá de surgir, que para algo servirá.

Una particularmente elocuente descripción de cómo las personas que enfrentan una crisis pueden crecer potencialmente y desarrollarse, proviene directamente de Hashem y Los Sabios Quienes Nos enseñan que los problemas y las crisis, sobre todo los que uno no busca ni provoca, podrían tener un beneficio a largo plazo para la persona. Y está Escrito: "Regocíjate, no en contra de mí, mi enemigo; pues cuando (yo) caiga, me incorporaré; cuando me siente en la obscuridad, Dios Será luz para mí", (Mica 7:8).

Nuestros Sabios de Bendita memoria en *Orjot Tsadikím, Shaarei Teshuvá*, portal 26 Explican: "Si no me hubiera tropezado, no me hubiera reincorporado". "Si no me hubiera sentado en la obscuridad no hubiera visto la luz." (No sabría distinguir la luz).

En este sentido el Rav Shimón Schwab señala que el término *Nijúm Avelím*, que es generalmente traducido como "reconfortar a los deudos", significa en realidad hacerles reconsiderar las cosas. Por ejemplo, al ver cuál prevalente era la maldad en la generación del diluvio, en La Torá, Dios Usa la palabra "*Vainajém*", que es utilizada para expresar el arrepentimiento de Dios, de haber creado al Hombre y Está Escrito textual: "Y Hashem Reconsideró haber Creado al hombre", (Génesis 6:6). Vemos que el término arrepentirse significa en realidad "reconsiderar".

El componente fundamental y central de la *Nejamá*, también en su raíz, significa cambiar de perspectiva y gradualmente emerger, erigirse y perfeccionarse, hasta alcanzar y lograr el máximo bien que pueda provenir, inclusive del más trágico evento.

Un estudio de **200.000** adolescentes que sobrevivieron al cáncer demuestra esto. El **76%** de los entrevistados se veían a sí mismos diferentes, al haber experimentado una situación de riesgo de vida y de estos, el **69%** lo vio con una perspectiva positiva. Estos jóvenes hombres y mujeres se ven a sí mismo como mucho más maduros, más responsables, (aprovechan mucho más el tiempo que antes), y tienen mucho más claridad sobre el propósito de la vida y en general son mucho más amables al tratar a otros. (De hecho, este efecto se observa en la abrumadora mayoría de personas que sobreviven un evento traumático serio).

Aunque es mucho más difícil para los niños encontrar un sentido o un significado al confrontar una tragedia, el Rav puede facilitar este proceso tratando de hacer que los chicos se involucren en el aprendizaje y de la práctica de proyectos de *Jesed,* adaptados para su edad.

Un grupo de expertos de la salud mental en Pittsburgh, le hicieron a unos chicos que habían confrontado algún evento traumático o una perdida, las siguientes preguntas para ayudarles a encontrarle un sentido a su tragedia:

Si conocieras un niño que perdió sus Padres como tú, ¿qué te gustaría decirle acerca de que tú mismo has aprendido? ¿Qué te gustaría que él sepa, para ayudarle a estar mejor? ¿Qué piensas de ti mismo, ahora, que has experimentado todo esto?

PREPARÁNDOSE PARA LAS REACCIONES DEL ANIVERSARIO Y OTROS DISPARADORES

Existen muchísimos "disparadores" que pueden provocar reacciones emocionales muy intensas en los meses y años después del trauma. Cada Simjá, como un casamiento, Bar Mitsvá o la graduación, puede servir como un potencial y fuerte recordatorio de la pérdida. Los Rabaním deben tener en claro, no obstante, que incluso los elementos menos obvios, están por todos por doquier. Lugares, sonidos, aromas, pueden actuar como tremendos disparadores, de fortísimas reacciones emocionales.

Por ejemplo, para muchos que estuvieron cerca del Centro Mundial del Comercio o *World Trade Center*, el 11 de Septiembre de 2001, un hermosísimo día, con el cielo despejado, puede recordarles estas trágicas memorias.

A su vez, muchos sobrevivientes del holocausto que viven en la parte metropolitana (Céntrica) de New York City, reportaron que el olor de los Torres Gemelas ardiendo en los días después del ataque, les despertaron memorias insoportablemente intensas, del olor de los crematorios en los campos de concentración. Es primordial tratar de evitar los disparadores, tanto como sea posible.

CALCULANDO LA LLEGADA
DE LOS SÍNTOMAS TRAUMÁTICOS

A pesar que en la mayoría de los casos, la ausencia de síntomas en el momento inmediatamente posterior al evento traumático, sugeriría en general un ajuste positivo a largo plazo, el Rav debe saber que hay veces que la reacción puede retrasarse.

Un ejemplo para ilustrarnos con respecto a este proceso, sucedió cuando el gobierno Alemán trató de negarle compensaciones por traumas psiquiátricos y tratamiento, a sobrevivientes de los campos de concentración, y en especial, a quienes no necesitaron una intervención de la salud mental, sino hasta después de décadas de su liberación. Los Alemanes argumentaban que por definición, las dificultades que habían desarrollado muchos años después del holocausto, podrían no tener nada que ver con las experiencias de las personas en los campos en sí.

La investigación demostró claramente, que los alemanes se equivocaron. Muchos sobrevivientes, fueron asintomáticos, quiere decir, sus síntomas se despertaron muchísimos años incluso, después de su liberación. Ellos se dedicaron por ejemplo a aprender nuevos idiomas, nuevos oficios, nuevas vocaciones, se casaron, rehicieron su vida y criaron a sus hijos. Fue solamente después que casaron a su hijo más joven y que se jubilaron posteriormente, que el impacto total emocional y el sentido de pérdida, y de una horrible tragedia traumática, sobre todo de los años de los campos, se manifestó en ese momento en particular.

Una vez que esta reacción "retardada al trauma" fue claramente documentada por los investigadores, el gobierno Alemán accedió a no poner ningún tipo de límite, en la remuneración de los tratamientos de la salud mental para los sobrevivientes del Holocausto.

LA HABILIDADES PRÁCTICAS DEL ASESORAMIENTO

Las técnicas básicas de comunicación con las cuales los Rabaním están familiarizados en otros dominios del asesoramiento, son apropiadas en las primeras etapas de la asesoría en la crisis también.

La combinación de paráfrasis, reflexionar sobre los sentimientos, la formulación de preguntas con una respuesta alternativa o "abierta", puede ayudar a proveerle a la persona que está atravesando una crisis, con sentimientos de apoyo y validación.

Como ya señaláramos, es importantísimo que el Rav sepa que no debe confrontar, ni probar nada, y menos de modo que ponga en riesgo las defensas psicológicas del individuo traumatizado. Ahora no es el momento de buscar el por qué, o las razones profundas del trauma, y ciertamente, es el momento <u>más inoportuno</u> para sermonear.

ESTRATEGIAS PARA EL ASESORAMIENTO

Un breve resumen de algunas estrategias para el asesoramiento que pueden ser muy útiles en las diferentes etapas de la intervención son las siguientes.

Intervención en el lugar del trauma

El modelo SAFE-R ha sido desarrollado por el Dr. Mitchelli y el Dr. Verly para ofrecer una guía a utilizar por el personal médico de emergencias, inmediatamente después de la crisis, tales como en los accidentes o en los desastres naturales. Los pasos de este método fueron modificados para los Rabaním, como sigue a continuación:

- **Reducción del estímulo.** Si es posible, el Rav debe tratar de sacar a la persona de la situación inmediata y del lugar, invitándole a caminar, a tomar un café, u otro tipo de diversión o distracción.
- **Aceptación de la crisis.** Aunque parezca demasiado obvio el mero hecho de preguntar ¿qué sucedió? ¿Qué fue lo que pasó? puede ayudarle a la personas a aceptar, ventilarse, y proveerles de una oportunidad para comenzar el proceso de compartir su percepción y sus sentimientos sobre el evento. Por sobre todas las cosas, construir la narración acerca de la situación traumática puede servir como un vehículo importantísimo para poder llegar a la aceptación. Aunque éste, sea solamente el comienzo del proceso, incluso ahora tan temprano, puede servir para la aceptación y la recuperación. **Una ventaja adicional de preguntar ¿qué fue lo que pasó? es que le ayuda a la persona a contener la escalada emocional, ya que al preguntarle, él necesita dar una propuesta que le hace entrar en el dominio del pensamiento cognitivo.** Los Doctores Mitchelli y Everly sugieren que después de preguntar ¿**qué** fue lo que pasó? se pregunte ¿y **cómo** te estás sintiendo ahora? **Esto le permite al individuo refrescarse y una catarsis de un modo más ordenado y de una manera más segura.**
- **Facilitar el entendimiento y la normalización.** En esta transición de regreso a la realidad cognitiva, el Rav debe reafirmarle al congregante que su respuesta, sin importar cuál sea, es una reacción **normal** a un evento **anormal**. Este proceso de normalización es **esencial** para ayudar a los individuos a comprender que hay situaciones que despiertan intensos sentimientos o generan memorias traumáticas, y esto es normal, y **no** deben dudar en lo absoluto en tratar de buscar ayuda y reafirmación o asistencia.

- **Fomentar las técnicas efectivas de adaptación y superación.** Las técnicas para el manejo del estrés a corto plazo, pueden ser discutidas y tratadas, incluyendo en esto la importancia del **descanso** y el **ejercicio**. Un plan para poder manejar satisfactoriamente una situación crítica, incluyendo la identificación de las fuentes familiares y comunitarias de ayuda y apoyo, puede ser desarrollado conjuntamente.
- **La restauración del funcionamiento independiente.** El Rav debería, si es necesario, derivar a la persona a un especialista de la salud mental quien pueda ofrecerle el asesoramiento a corto o largo plazo, y si fuera necesario y sugerido, medicación.

Ayudando Al Feligrés a Enfrentar Las Reacciones Del Aniversario y Los Recordatorios Traumáticos

Los Rabaním pueden desempeñar un rol primordial y útil, repasando "**Las Tres P**" famosas: **P**redecir, **P**ermitir, **P**lanificar, con los congregantes, que estarían confrontando el aniversario de un evento traumático y angustiante, el aniversario o un recordatorio de una pérdida traumática:

- **Predecir**: la predicción de que incluso ocasiones felices pueden disparar fuertes sensaciones y sentimientos de tristeza, ira o pérdida. Preparando a las personas para saber que incluso en esos momentos estas reacciones son de esperarse, y evitar que estas emociones o reacciones aparezcan por sorpresa, les ofrece un elemento de control, ya que es mucho más fácil poder apañárselas con algo que alguien espera o prevé suceder.
- **Permitir**: implica alentar al feligrés a darse a sí mismo, él o ella, el permiso de tener fuertes emociones como respuesta a un recuerdo traumático.

Validar y normalizar este tipo de "aprobaciones" puede ser muy útil como elemento esencial en el proceso de recuperación.

- **Planificar**: desarrolle un plan para poder arreglárselas y ajustarse a las emociones fuertes asociadas con los disparadores traumáticos. Dependiendo de cada individuo y cómo cada individuo responde a cada estilo de recuperación, una combinación de **estrategias** basadas en la **distracción**, **asesorarse** con otros, la utilización de técnicas de **relajación** (de acuerdo a La Torá) y la utilización de recursos **creativos**, pueden ayudarle y **asegurarle** al congregante, que existe todo un marco de contención y un lugar donde la gente puede encontrar el refugio y la paz que tanto busca, que le ayude a la persona a poder manejar y componer de a poco, sus emociones de un modo accesible y constructivo. (**Éste, es uno de los mayores bienes que puede hacer un ser humano por otro: ofrecerle paz espiritual**).

Las Limitaciones Del Asesoramiento

Los Rabaním deberían cotejar periódicamente con sus feligreses, cómo se las están arreglando. Una serie de preguntas tan sencillas como las siguientes pueden simplificar esta evaluación e incluiría: ¿cómo se las está apañando? ¿**Quién**, (si es que alguien), le ayuda a recomponerse? ¿**Qué** le ayudaría a enfrentar las cosas?

Si el T.E.P.T. y sus síntomas ya descriptos anteriormente persisten o duran más de un mes, debería considerarse **seriamente** y **sin alarmarse**, la posibilidad de derivar al congregante a un especialista de la salud mental, que tenga la experiencia y la capacidad orientadas al trauma. Esto es, porque algunas de las técnicas utilizadas para poder trabajar y lidiar con el trauma psicológico, son **altamente especializadas**.

Particularmente, si por lo menos uno de los siguientes síntomas perdura por más de un mes y afectan claramente el funcionamiento y el desempeño del feligrés día a día, debe derivarse a un experto**:**

- Cuando la persona evita todos los lugares o la gente que le puede recordar el trauma.
- Rechaza permanentemente la ayuda de otros, opta por el permanente retiro y el alejamiento de la familia y los amigos.
- Consume alcohol o drogas a modo de: "automedicación".
- Se muestra irascible o cariñoso, y discutiendo por cualquier cosa, en especial cuando antes del evento, la persona no actuaba de ese modo o no tenía ese comportamiento.
- Presenta una ansiedad que no declina lentamente, y en especial trastornos de ansiedad por separación.
- Quejas somáticas o psicosomáticas permanentes como los dolores de cabeza o de estómago.
- Permanentes trastornos y molestias en el sueño: tiene problemas para dormirse y/o tiene problemas para quedarse despierto, y/o tiene pesadillas.
- Experimenta un trastorno alimenticio: cambia constantemente lo que come, los patrones alimenticios y el horario de la comida.
- Manifiesta una permanente dificultad para concentrarse en el trabajo o en la escuela.
- Se auto-incrimina persistentemente con complejo de culpa o un irremisible sentimiento de que no vale absolutamente nada.
- Tiene un comportamiento autodestructivo y el deseo de lastimarse (o a otros) y de morir, sin importar de la duración del tiempo de esos sentimientos.

Se podría utilizar medicación para tratar cualquiera de las dificultades descriptas, y en especial en el caso de modos alterados del sueño y el dormir**, sólo en consulta con un experto.**

Si se manifiesta altos niveles de trastorno fisiológico y ansiedad, la medicación también podría ser considerada. El Rav debe hacer una lista para asistir a su orientador de la salud mental para determinar con exactitud, que disciplina de la salud mental o terapia es la más adecuada para esta persona en esta situación.

LA TRAUMATIZACIÓN INDIRECTA:
LOS IMPACTOS DEL TRABAJO DE TRAUMA EN LOS RABANÍM

La traumatización dramática es la transformación que potencialmente puede ocurrirle al Rav, como resultado del proceso empático de asesoramiento a los congregantes que han sufrido experiencias traumáticas. Estar durante muchos años, día a día, semana a semana, escuchando las descripciones gráficas de eventos horribles y siendo conscientes del infortunio de las personas, además de escuchar y haber presenciado cómo la cualidad de uno afecta la vida de los demás, todo esto **evidentemente**, puede impactar muchísimo y de modo muy negativo, la visión del Rav del mundo, como un lugar seguro y bueno. La investigación ha demostrado que el proceso de traumatización en muchos profesionales de la salud mental y psicoterapeutas con pacientes traumatizados ha demostrado que se han encontrado un sinnúmero de resultados, que pueden tener serias implicaciones también para los Rabaním. Lo más más relevante del resultado de la investigación, indica que los Rabaním que están familiarizados con el trauma en particular y trabajan con feligreses traumatizados, son relativamente inexpertos con la historia del trauma personal, sobre todo, si alguna circunstancia del relato del feligrés desencadena sentimientos también en el Rav. Por ejemplo**:** los Rabaním que a su vez podrían haber sido abusados o maltratados de pequeños, o que hayan sobrevivido a eventos catastróficos o traumáticos, son quienes están en **mayor** riesgo de afección.

La exposición a los traumas de los chicos que le consultan, puede ser particularmente difícil para ellos. Generalmente los Rabaním que están expuestos a trabajar bastante con individuos traumatizados, tienen un riesgo mucho mayor de poder ser afectados negativamente. Sin embargo es interesante destacar que existe incluso así, un componente positivo en este tipo de trabajo. Asesorar y orientar a sobrevivientes a superar sus propios traumas, obliga a los Rabaním a enfrentarse con su propio sentido de propósito y esperanza. **Paradójicamente en un proceso que ha sido llamado "crecimiento indirecto", la investigación empírica ha demostrado que a mayor número de sobrevivientes de traumas asesorados, cuanto mejor y más satisfactorias vidas viven estos Rabaním, que aquellos Rabaním, que no han tenido este tipo de exposición con este tipo de pacientes.**

Esto es porque obviamente, la otra cara del trauma y del sufrimiento es la **fortaleza** y el **fortalecimiento** del espíritu humano. **De hecho, lo que típicamente se ve, es que la recuperación es la norma**. A medida que el Rav trata individuos traumatizados que responden a la crisis a través del crecimiento espiritual, les permite a los feligreses y también a los Rabaním, reordenar las prioridades de la vida, e incrementar su apreciación por lo que realmente vale, y crecer ambos conjuntamente.

El mismo cuerpo de investigación que describe la traumatización y el "crecimiento indirecto" sugiere que los Rabaním consideran los siguientes antídotos para poder lidiar con este tipo de trabajo:

- **Nombre al monstruo:** La auto-concientización y el entendimiento de saber que lidiar con situaciones traumáticas es particularmente desgastante y frustrante, puede ayudar a aliviar la carga.

- **Practique lo que predica:** reconstruirse a través del descanso, la dispersión (de acuerdo a La Torá), la práctica del ejercicios, vacaciones y seguir la vocación, de acuerdo a La Torá, son esenciales para recargarse a uno mismo las baterías, de cara a un trabajo tan exigente.
- **Consiga apoyo de colegas:** los terapeutas que utilizan el apoyo social como un mecanismo de recuperación, experimentan un impacto muchísimo menor que los que no.

La función de Los Rabaním, el rol del Rav en apoyar y asistir a aquellos que están atravesando una crisis, es invaluable. Es probable que en ninguna otra área de la vida existan tantas oportunidades para realizar tantos extraordinarios actos de bondad (*Jesed*). Al familiarizarse con las estrategias de intervención a corto y a largo plazo, los Rabaním pueden llegar a desempeñar el más crucial de sus roles, de un modo que promueva el crecimiento para el congregante y para sí mismo.

BIBLIOGRAFÍA

Ai, A., Bolling S., Peterson, C.2000. "The Use of Prayer by Coronary Artery Bypass Patients." *International Journal for the Psychology of Religion*, 10:205-220.

Bryant, R. & Harvey, A. 2000. "Acute Stress Disorder." Washington: American Psychological, Association Press.

Cameron, L. & Nicholls, G. 1998. "Expression of Stressful Experience through Writing." *Health Psychology*, 17:84-92.

Cohen, J., Greenberg, T., Padlo, S. et al. 2001. *Cognitive Behavioral Therapy for Traumatic Grief in Children Treatment Manual*. Center for Traumatic Stress in Children and Adolescents, Department of Psychiatry, Allegheny General Hospital, Pittsburgh, Pa.

Diagnostic Criteria from DSM-IV. 1994. American Psychiatric Association Washington, DC.

"Expert Consensus Panel for Treatment of PTSD." 1999. Journal of Clinical Psychiatric, 60:Supplement 16.

Fox, S.A., Pitkin, K., Paul, 1998. "Breast Cancer Screening Adherence: Does Church Attendance Matter?" *Health, Education and Behavior*, 25:742-758.

Layne C. & Saltzman, W. 2000. School-based-Trauma / Grief Group Psychotherapy Program, UCLA Trauma Psychiatry Program, Department of Psychiatry, Los Angeles, CA.

Levine A. 1994. *To Comfort the Bereaved*. Lanham: Jason Aronson.

Miller, S. M., Fang, C.Y, Diefenbach, M.A., Bales, C.B. 2001. "Tailoring Psychosocial Interventions to the Individual's Health Information-Processing Style." In Baum, A. and Andersen, B. (eds.) *Psychosocial Intervention for Cancer*. Washington: American Psychological Association Press, 343-362.

Mitchell J. I Everly, G. *Critical Incident Stress Debriefing*: *An Operations Manual for the Prevention of Traumatic Stress Among Emergency Service and Disaster Workers*. Elisott City: Chevron Publishing.

Rapp, S., Rejeski, W., Miller, M. 2000. *Physical Function Among Older Adults With Knee Pain: The Role of Pain Coping Skills*. Arthritis Care & Research 13:270/279.

Stuber, M.L., 1998…. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America 7:169-182.

Werner, E. 1933. "Risk Resilience and Recovery: Perspectives from Kauaii Longitudinal Study." *Development and Psychopathology,* 54:503-515.

AYUDANDO AL FELIGRÉS ADICTO

Abraham J. Twerski, M.D.

¿POR QUÉ DEBERÍA UN RAV, FAMILIARIZARSE CON LOS PROBLEMAS DE LA DEPENDENCIA QUÍMICA?

El pedido de ayuda al Rav por un problema de adicción química, por lo general provendrá de un miembro familiar próximo a la víctima, mucho más que del propio congregante adicto. Generalmente, es inusual que una persona con un problema de dependencia al alcohol, a las drogas, u a otro tipo de dependencia, busque ayuda por sí mismo. Esto es porque el adicto promedio habitualmente se enclaustra en un "pozo de negación", un mecanismo psicológico que opera en el subconsciente y ciega al adicto, a uno o más aspectos de la realidad. La vida de un alcohólico puede estar desmoronándose psicológicamente, emocionalmente, domésticamente, socialmente, profesionalmente, etc., e inclusive así, puede que no vea la conexión entre el deterioro de su vida y su consumo de alcohol. Por esto, es muy improbable que busque ayuda por su problema de dependencia al alcohol. Pero la negación también se da en la Comunidad. El adagio "el borracho es el Goi" es una idea ficticia en algunos miembros de la Comunidad Judía que crea el falso sentimiento de seguridad, que los Judíos somos inmunes a la adicción, a las drogas y al alcohol. Solamente en años recientes este mito ha comenzado a disiparse. La persistencia en la desinformación solamente impide el reconocimiento del problema de adicción. Los adictivos químicos son utilizados para conseguir un cambio emocional, y lo logran afectando las células del cerebro. Ellas pueden causar trastornos, y afectar todos y cada uno de los síntomas cognitivos y/o afectivos.

No hay modo alguno, en el que uno pueda diagnosticar "exactamente" el trastorno psicológico, cuando el tejido del cerebro es afectado por un químico que *modifica el estado de ánimo*. Por lo tanto, la posibilidad de un problema de alcohol o drogas, podría considerarse cuando exista una conducta recurrente del problema. Estar alerta de esta posibilidad, puede permitirle al Rav evaluar mejor el problema. Al Rav le pueden por ejemplo, comentar de un problema de discordia conyugal, dificultades en el trabajo, un pobre desempeño en el colegio, crisis financiera, desobediencia de los hijos, u otra disfunción. El abuso de químicos que modifican y alteran el estado de ánimo, puede ser la causa subyacente de cualquiera de estos problemas, pero es probable que sea ocultado.

Una de las razones por las cuales la adición se mantiene en secreto, es por ser considerada algo vergonzoso, una "*Shonda*". Ésta, también es la razón por la cual un Rav podría estar vacilante de investigar acerca del uso del alcohol o de drogas. La persona podría ser un miembro respetable de la Congregación, asistir al Minián diariamente así como al Shiúr de Talmúd, y ser generoso con la Tzedaká. ¿Cómo podría el Rav ofenderle preguntándole si bebe demasiado o si se droga?" No obstante, si existe una dependencia química y el Rav intenta resolver el problema, es probable que sea inútil. Por lo tanto, debemos tratar la cuestión de cómo el Rav debe indagar acerca de la existencia de problemas de dependencia de substancias químicas. Pero primero, examinemos la naturaleza de la adición en sí misma.

¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

Existen muchísimas definiciones de adicción. Una definición práctica es: "*El uso continuo y compulsivo de químicos que modifican el estado de ánimo a pesar del daño físico y/o fisiológico al consumidor, y/o a la sociedad.*"

La dependencia fisiológica, es la percepción subjetiva del adicto, que le hace creer que necesita la droga para mantener la sensación de bienestar; la dependencia física se caracteriza por la "tolerancia", (la necesidad de incrementar cada vez más, la dosis, para poder lograr el efecto inicial) y los síntomas de abandono cuando el consumidor es abstinente. Con excepción a esta definición, está la del bebedor periódico, cuyo uso del alcohol no es continuo pero parece compulsivo. Ésta, es la persona que puede abstenerse del alcohol por varios meses, pero una vez que comienza a beber, pierde el control y/o como resultado, experimenta una intensa perturbación emocional.

¿QUIÉN ES VULNERABLE A LA ADICCIÓN QUÍMICA?

La adicción es un "**destructor indiscriminado**". El alcoholismo o la adición a las drogas, pueden ocurrirles a hombres o mujeres, sin importar su edad, nivel intelectual o socioeconómico, religioso o secular, si son profesionales o no. La noción que "nunca le pasaría a mi familia" es **peligrosísima, ya que permitiría que la adicción** avance sin ser detectada, y continúe sin ser tratada.

¿Cuáles son las substancias químicas adictivas más comunes?

Las substancias químicas adictivas más comunes, incluyen al alcohol, la heroína, la cocaína, la oxitocina, y otros narcóticos sintéticos, además de los estimulantes y los alucinógenos, la **marihuana**, los tranquilizantes y los sedantes. Existe una gran variedad de nombres con los cuales estas drogas se conocen en la calle. Algunas de las adicciones más complicadas, son las drogas recetadas. A veces, la adicción puede desarrollarse como resultado de un insomnio persistente o un problema crónico de dolor, cuando el uso de la medicación se descontrola.

El hecho que alguien reciba la substancia química con la prescripción de un médico, **no** impide la adicción. **Una persona puede conseguir las recetas que quiera, de varios médicos**. Acerca de los peligros del uso de la **marihuana,** existe una controversia pública. Para aquellas personas abogando la legalización de la **marihuana,** el excelente informe del Dr. Robert Dupont, quien fuera alguna vez, un ardiente defensor en favor de la descriminalización de la **marihuana**, cuando era el Zar antidrogas en la administración de Carter, **disipa** la **ilusión** que la **marihuana** sea **segura** o **inofensiva**.

Adicción cruzada

Otro fenómeno que desafortunadamente es **muy** pasado por alto, es la adicción cruzada. Esta se da cuando una persona desarrolla la adicción a la cocaína, y puede lograr abstenerse de la cocaína, pero podría considerar entonces, tomar alcohol y/o usar barbitúricos y/o tranquilizantes. La experiencia ha demostrado que es muy probable que también desarrolle la adicción al alcohol y a los tranquilizantes. Si una persona se ha recuperado de cualquier dependencia a las substancias químicas, desarrolla una condición médica que requiere del uso de medicación del tipo de los narcóticos, **y por esto deben tomarse precauciones especiales para evitar su reincidencia a la adicción.**

¿Porque la gente utiliza substancias químicas?

Las personas pueden tomar drogas por muchas razones: aliviar el estrés y/o el dolor, relajarse, dormir, escapar de la realidad, tener "una supuesta" mejor autoestima, sentir euforia, mantenerse alerta, aumentar la energía, o por presión social. La dependencia química es tan común hoy día, que el Rav puede estar casi seguro que en algún momento deberá enfrentarse y tratar con semejantes problemas.

La idea que: "este problema no existe en mi congregación o en mi colegio" es engañosa. Es importantísimo que el Rav se familiarice y adquiera los conocimientos acerca de la adicción química, lea literatura informativa y tome cursos sobre el tema, y/o participe de sesiones abiertas de Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, y los correspondientes grupos de apoyo a las familias, Al-Anon y Nar-Anon. La eficacia del Rav de saber tratar con la adicción a las substancias químicas, dependerá en grado sumo de sus propios sentimientos acerca del problema. Si el Rav piensa que el alcoholismo y la dependencia a las substancias químicas son "un pecado", una falla y un fracaso moral, una debilidad del carácter, o cualquier cosa que repercuta en el valor de una persona, es muy poco probable que sea de alguna ayuda. Inclusive si él utiliza todas las palabras correctas, pero su actitud hacia la adicción es que "una Shonda" o "una vergüenza", esto será transmitido al adicto, quien reforzará su negación y resistencia. Si en Rav cree que el adicto está sufriendo de "una enfermedad" y que es esencialmente una víctima en vez de un villano, podrá ayudarle a recuperarse. Pero ¿de qué modo el alcoholismo es una enfermedad? El alcohólico, voluntaria y deliberadamente pone él mismo el vaso o la copa en sus propios labios. Hay quienes toman un "Le Jaím" y no son afectados negativamente en lo absoluto, mientras que otros, sí. El alcoholismo, es el producto final de una combinación de factores **genéticos, fisiológicos, psicológicos** y **sociales**. La predisposición **genética** al alcoholismo ha sido probada por muchos estudios durante muchísimos años. La enfermedad se manifiesta en sí misma de tres modos diferentes: **1)** la dependencia **2)** la pérdida de control, y/o **3)** el desenlace emocional. Una persona que siente un malestar cada vez que come moras, reconoce rápidamente la causa y el efecto, y simplemente evita las moras. Él puede hacer esto, porque la reacción anormal al estímulo le daña y perjudica su piel, pero deja su mente y su proceso de pensamiento en el cerebro intacto.

Por eso "**puede**" establecer una conexión entre **causa** y **efecto**. El alcohol sin embargo "afecta" el cerebro, el mismísimo órgano con el cual tenemos que "realizar" los juicios, y si la composición **genética**, **fisiológica**, **psicológica** y **social**, de la persona es tal, que el efecto del alcohol es anormal, hace a su mente "incapaz" de relacionar causa y efecto, acción y consecuencia. En el alcohólico o en el adicto la dependencia es tal, que se pierde el control y comienza una frustración y un enojo que a veces, va más allá de las implicancias del alcohol. El alcohólico en particular, piensa y puede llegar a veces a creer, que no hay nada malo en tomar alcohol. Cualquier argumento lógico y absolutamente convincente que el alcohol es dañino y le está perjudicando, **no** tienen efecto en **él**. Nosotros difícilmente podamos juzgar a quien se toma un trago. Lamentablemente **la cultura occidental** empuja al alcohol. **Quienquiera que celebre o festeje un Bar Mitsvá o un casamiento sin servir alcohol, dejaría a más de uno pensando que es, o un raro, o un extravagante.** Cuando la persona toma alcohol por primera vez, ese trago es generalmente inocente, y cuando uno ya se da cuenta que comienza a ser perjudicial, ya le ha dominado por completo, y la persona ni siquiera se dio cuenta; simplemente no lo vio venir. Lo mismo sucede y es verdad con las drogas prescriptas. Algunas personas pueden tomar **tranquilizantes**, **calmantes** de **dolor** y/o **pastillas** para dormir sin convertirse en dependientes. Otros se hacen adictos, pero el efecto del químico, les impide ver que se esté generando un problema. **Sí**, y/**o** cuando se dan cuenta y reconocen que tienen un problema y tratan de reducir la cantidad de droga que consumen, paran, o tratan de detener la adicción, entonces los síntomas de retiro y alejamiento se disparan y pueden llegar a ser tan severos y tan graves, que ya **no** pueden dejar de consumir. **A diferencia del primer trago de alcohol que pudiera ser inocente, el uso de las drogas ilícitas no es para nada tan inocente.**

Es una estupidez, literalmente una verdadera estupidez meterse en el cuerpo, un químico ilícito en el organismo. Y sin embargo y aun así, la marihuana y el uso y abuso de la marihuana es pandémico en los campus universitarios, amplia y abiertamente utilizados socialmente. Es más, lamentablemente mucha gente cree y tiene el falso sentido de seguridad de que la marihuana "no es una droga peligrosa". Es más, ellos dicen "¡Oíd! ¡Aquí tenéis un poco de marihuana! ¿Queréis? ¿Queréis probar? O el famoso: "… probad esto que está buenísimo…" Estos convites, estas invitaciones a "dale, probadla", en general atraen a cualquiera, por la curiosidad y la presión social. Si el efecto llegara a ser placentero, la persona no verá absolutamente nada malo en repetir el consumo de la droga. Así empieza y así termina. Otros, pero menos que con la **marihuana**, llegan a probar "inocentemente" la **heroína** o la **cocaína**. Muchos de ellos las prueban y a menudo se escucha decir: "¡Ah no! Esto no es lo mío…", y no la utilizan nunca más. Otros, a quienes les encanta el efecto, pueden llegar a pensar que el uso ocasional de la heroína y/o cocaína, es "inofensivo" o "no tiene nada de malo".

Lo que muchos de ellos no saben, es que incluso el uso breve y mínimo de estas substancias químicas pueden causar dependencia y adicción, y sobre todo en las personas más vulnerables.

Directrices para la intervención Rabínica

Si una persona sufre un ataque cardiaco mientras limpia y remueve la nieve con una pala, no le decimos "…es sólo culpa tuya, ¡ya lo sabías! …¡ya te lo habíamos advertido!"

Hacemos todo lo posible para restaurar su salud y **no** le negamos ni el tratamiento **ni** la ayuda, por culpa de su pobre juicio. Nuestra actitud hacia los adictos **no** debería ser diferente. Si un problema se le presentara al Rav como un abuso de substancias, es decir por ejemplo, que una señora le dice al Rav; "me temo que mi marido es alcohólico", el Rav debería preguntarle, cuál es la razón por la cual ella piensa así. En muchos casos, es probable que ella ya le haya implorado a su esposo que deje de tomar o que reduzca su consumo. Pero el esposo niega que exista un problema. En estos casos decirle a la esposa: "dígale a su marido que me llame", o tomar la iniciativa de acercarse al esposo para charlar, sirven de **poco** o **nada**. El esposo negará el alegato, como algo "absurdo". A menos que el Rav se haya convertido en un experto en alcoholismo y en el Asesoramiento Rabínico a alcohólicos, la mejor respuesta que puede ofrecer el Rav debería ser: "Si su esposo no se da cuenta que su uso/abuso del alcohol es un problema, no va a dejarse ayudar. No obstante, para Usted evidentemente sí es un problema que su marido tome. Le sugiero que se reúna con un asesor familiar para alcohólicos y concurra a Alcohólicos Anónimos y a sus reuniones familiares para alcohólicos. Estas personas son **expertos veteranos** en saber cómo manejar este tipo de situaciones y pueden brindarle una excelente orientación." La mujer podría alegar: "pero Rav, mi esposo tiene un gran respeto por Usted, y yo estoy segura que él le escuchará si habla con él." **No caiga en este error**. Todo el respeto que tenga por Usted puede **desaparecer** en un segundo si Usted desafía o confronta su abuso del alcohol. Lo que la esposa del alcohólico necesita y quiere, es que alguien cure a su marido. Por esto, los tres principios fundamentales de Alcohólicos Anónimos, las conocidas "**Tres C**", son una absoluta verdad para todos: **"**Usted **no lo Causó,** Usted **no lo puede Controlar,** Usted **no lo puede Curar".** Tal cual.

A la esposa del alcohólico a menudo se la refiere como "co-dependiente".

Existen muchas definiciones de co-dependencia. La más fácil de entender es: "el alcohólico toca el acordeón y el co-dependiente baila al ritmo de la tonada". Los co-dependientes a pesar de tener las mejores intenciones, a menudo actúan **sin querer** de modo tal que fomentan o alientan el consumo del alcohol. Los co-dependientes **no** causan el problema **ni** ocasionan que la persona se convierta en un dependiente químico, mucho más que el oxígeno causa el fuego. No obstante, igual que el oxígeno sí le permite al fuego arder, la co-dependencia podría permitirle al alcohólico el desarrollo y la continuación a la dependencia química. Una intervención debe ser necesaria para poder quebrar la negación del alcohólico de tener un problema, y tratar de llevarle al tratamiento mucho antes que el daño a sí mismo y/o a la familia sea "**irreversible**". **Una intervención profesional para salvarle la vida "no" es una intervención estilo "hágalo Usted mismo"**. La intervención debe ser realizada pura, **única** y **exclusivamente** con el asesoramiento de un **experto** en adicciones, con experiencia "**probada**" en este tipo de intervenciones. De otro modo **es** muy probable que sea contraproducente. El Rav debe tener consigo los números telefónicos de los expertos que puedan proveer el asesoramiento pertinente para la esposa y la familia. Es muy probable que la esposa del alcohólico o del químico dependiente, pueda querer seguir tratando la situación con el Rav. Pero si el Rav **solamente** se dedica a escucharla y le permite a ella **no** intervenir a su esposo, lo único que estaría haciendo así el Rav, sería prolongar la co-dependencia inconsciente de la esposa del alcohólico. El Rav debe ser **sumamente** empático y comprensivo, pero **debe** ser firme: "Señora, esta es una situación seria que **no** se solucionará, diciéndome Usted todo lo que está sufriendo; yo le creo, pero ahora Usted debe entender que debe entrevistarse y hablar con un **experto** en el área, que pueda ofrecerle **verdaderamente** la ayuda que Usted necesita, **ahora**."

A pesar que el Rav siga ayudando, sin intervenir en la terapia *per se,* **cuando** el alcohólico acepte la ayuda del terapeuta, el Rav podrá desempeñar un rol importantísimo y vital en su recuperación. Está probado que la espiritualidad es **fundamental** para la recuperación, **pero "espiritualidad" no es lo mismo que "religiosidad"**, y es primordial entender qué tipo de espiritualidad se aplicará a su proceso de recuperación. El ser humano es una criatura muy compleja, que está conformada por el cuerpo "y por algo más". El cuerpo es esencialmente un organismo más animalístico. Sin embargo las características primordiales de ese "algo más", son únicas en el ser humano y esto es lo que define su humanidad, y este "algo más" está formado por:

- **Un intelecto superior.**
- **La habilidad de aprender del pasado.**
- **La facultad de conocerse, definirse y definir los objetivos propios y el propósito de la vida y en la vida**.
- **La habilidad "por voluntad propia", de mejorarse a uno mismo y superarse**.
- **La facultad de evaluar y prever las consecuencias de la conducta propia**.
- **La habilidad de postergar la gratificación, por un objetivo más noble**.
- **La facultad de tomar decisiones morales y éticas que desafían y están en contra de los impulsos egoístas del cuerpo**.

La suma total de todas estas características únicas, solamente pueden ser definidas como el "espíritu humano". Estas cualidades y destrezas son las que una persona podría o no utilizar. **Si** la persona implementa todos estos componentes de su espíritu humano, entonces **es** espiritual. Por lo menos **hipotéticamente**, una persona podría ser espiritual, aunque no practique ninguna religión.

La religión desempeña una parte de su función, cuando se consideran los objetivos y las metas de uno o su propósito, y al definir y determinar los valores propios. Nos dice que no puede haber un propósito significante para la persona en un mundo que no hubiese sido creado con un propósito, lo que equivale a decir, que **si** la vida tiene una meta y un objetivo en un mundo que tiene metas y objetivos, entonces la vida **es** mucho más. La espiritualidad también le enseña al individuo determinadas reglas y valores éticos Divinamente determinados**,** para que la mente humana los adopte. En el alcoholismo activo, en la adicción a las drogas, **todos los componentes espirituales del alma se marchitan**. La **recuperación a largo plazo no** puede darse, **no** puede suceder, **sin desarrollar la espiritualidad de uno mismo**. Es primordial que el Rav entienda cómo piensa un adicto. Aunque **no** es tan manifiestamente absurdo como "el pensamiento" de un psicótico, el proceso de pensamiento del adicto **no** es menos irrealista. La diferencia es que la irrealidad del psicótico es evidente, mientras que el adicto, puede hacer que su argumento parezca totalmente razonable, tan razonable, que uno **no** pueda incluso detectar su propia falacia. **Incluso experimentados psiquiatras y psicólogos pueden ser engañados por un adicto.** Bajo presión, el adicto puede reconocer que tiene un problema y puede llegar a prometer y jurar que nunca más volverá a tomar o a utilizar las drogas. Es probable que llore lágrimas de remordimiento y "**parezca**" ser tan sincero, que cualquiera estaría tentado a aceptar su promesa. El punto aquí a recordar, es que el adicto es presa de una compulsión que **no** puede **ni** controlar **ni** resistir, y sus promesas **no** tienen ningún valor en lo absoluto. **Es** muy probable que sea **totalmente** sincero al jurar que dejará el alcohol y las drogas, pero lo cierto es que está haciendo una promesa que **no** puede cumplir. (H"I)

Es posible que se abstenga por un tiempo, <u>pero sin tratamiento, la recaída es tácitamente inevitable</u>.

Los Rabaním en general son fervientes creyentes en La Teshuvá, el fenómeno de arrepentirse y regresar al buen camino, y pueden encontrar muy difícil poder rechazar o **no** reconocer el arrepentimiento del adicto. No obstante, el único modo efectivo de hacer Teshuvá para un adicto, **es la recuperación a través del tratamiento, es decir, "sólo" "con" "tratamiento"**. Ocasionalmente puede suceder que el adicto esté tan asustado por las consecuencias de su adicción, como perder el trabajo o que su Esposa le abandone, que es factible que pueda abstenerse por un largo tiempo. **Pero sin tratamiento, sin la asistencia de un experto y/o el grupo de apoyo de la familia, a su abstinencia se la conoce como "borracho seco" o "borracho abstemio"**, es decir, todas las características negativas persisten a pesar que la persona está libre de desequilibrios. (Es interesante destacar que la primera referencia al término "borracho seco" o "borracho abstemio" se encuentra en *Isaías 29:9: "Estaban borrachos, pero no de vino, estaban ebrios pero no de licor."*) Algunos familiares de alcohólicos, han afirmado que sí bien es cierto que es muy difícil vivir con un alcohólico activo, es mucho **peor** inclusive, cuando el alcohólico es un "borracho seco" o "borracho abstemio".

CÓMO REALIZAR LA ENTREVISTA

Si la queja de uno de los parientes es que evidentemente existe un abuso de alcohol o de drogas, el Rav debería dirigir a esa persona a un terapeuta con probada experiencia en el tratamiento de la dependencia química. Es probable que los mejores psiquiatras y psicólogos no estén verdaderamente calificados para tratar el problema del uso o abuso del alcohol o de las drogas. Cuando era estudiante, en mis tres años de residencia psiquiátrica y de entrenamiento como psiquiatra, **no** existía una enseñanza particular orientada al alcoholismo o a la adicción a las drogas.

Esto sigue siendo verdad hoy día, en algunos programas de formación. El especialista de la salud mental que no haya sido debidamente entrenado y formado en la dependencia química, puede diagnosticar erróneamente "cierta" condición, como algún tipo de trastorno mental y prescribir medicamentos o psicoterapia, **sin poder tratar y abordar el problema de la dependencia química**. Como ya fue señalado, esto retrasa la recuperación y puede incluso generar y/o complicar mucho más el problema. Cuando la persona que se acerca al Rav, es el cónyuge o un integrante de la familia quejándose sobre el comportamiento de su pariente, sin hacer referencia a ningún abuso de substancias, el Rav debería escuchar atentamente y considerar **todos** los posibles factores que podrían ser responsables de un problema de comportamiento y todas las causas posibles, aunque pudieran ser innumerables. Después de haber escuchado atentamente, el Rav podría preguntar; "¿ha llegado Usted a notar, si el comportamiento de su marido cambia después de haber bebido alcohol?". Algunas personas pueden ser tremendamente afectadas, **inclusive** por sólo **un** sorbo de alcohol.

Una vez un entrevistado, se dio cuenta que en general, discutía muchísimo con su esposa, los viernes por la noche y Shabbat al mediodía. Es muy interesante destacar que una vez que cambió el **vino** del Kidush de Shabbat por **jugo** de uva, los problemas y las discusiones **desaparecieron**. De aquí se puede apreciar que los problemas de alcohol **no** siempre son "necesariamente" debidos al **abuso** del alcohol, sino al simple **uso** del alcohol también. Hacer Kidush en Shabbat, sobre todo al mediodía, no es un problema o no debería serlo para un **no** alcohólico. Sin embargo, muchos hombres beben muchas copas de alcohol en el *"Club del Kidush"*, y luego toman muchas más copas o bebidas (alcohólicas), cuando llegan a su hogar. Después de algo así, Shabbat puede convertirse en algo **verdaderamente** desagradable.

Otra vez, una señora nos relató que su esposo a menudo regresaba a su hogar muy tarde por la noche, a las dos de la mañana con una explicación de lo más convincente. **La**s **repetidas** y **reiteradas** tardanzas con explicaciones **"muy convincentes"**, **son una señal de peligro**. El Rav debería averiguar y constatar, si la esposa nota algún tipo de cambio en el humor.

Los dependientes de substancias químicas, pueden experimentar un cambio radical en su sentido del humor y su carácter, día a día. Los cambios de humor incluso en los trastornos bipolares, son muchísimo más graduales. Sin embargo, los cambios **abruptos** y **repentinos** en el comportamiento, es muy probable que tengan una causa de orden químico.

"¿Cuando su esposo habla por teléfono, parece mantener llamadas secretas? ¿Acaso se aísla más de lo normal? ¿Le ha encontrado alguna vez mintiéndole? ¿Tienen Ustedes dificultades económicas y Usted no sabe por qué?" Es importante destacar que mientras el alcohol es relativamente barato, la **cocaína**, la **heroína** (y a veces la "buena" **marihuana**) pueden ser muy caras.

Si después de una cuidadosa indagación, el Rav cree que es posible que pueda haber algún problema con el alcohol y/o las drogas, podría preguntarle a la esposa del afectado, "¿Usted cree que su marido aceptaría tener una charla conmigo? ¿Le puedo llamar?" Es probable que la esposa le responda "¡Ah no! No quiero que él sepa que he hablado con Usted." **En este caso el Rav debería derivar a la esposa a un terapeuta competente que sea un experto en la dependencia química para una mejor y mayor investigación**. **Si** la conclusión del experto es que **no** existe evidencia alguna de un problema de origen químico, el Rav **puede** aceptar seguir asesorando a la esposa del posible adicto algunas sesiones más, o derivarla al terapeuta adecuado.

Pero si la esposa de la persona en cuestión responde "sí, la verdad es que me encantaría que Usted hable con él", el Rav debe dejar **bien** claro que deberá decirle al esposo, que ella está muy preocupada por él. Es probable que ella también le diga al Rav; "hable con él pero no le diga que yo hablé con Usted acerca de esto." Si el Rav no tiene ninguna base o razón para acercarse al esposo, excepto la queja de la esposa, esto es impensable.

Si el adicto o probable adicto, estaría dispuesto a entrevistarse con el Rav, entonces el Rav debería traer a colación y mencionar el problema que su esposa describió. Asumiendo que el esposo no niegue del todo el problema, el Rav podría preguntarle, "¿este tipo de problemas ocurren generalmente después que Usted ha bebido?" Y además, "¿cómo le afecta la bebida?" o "¿alguna vez se ha dado cuenta que bebe Usted **mucho más** de lo que tenía pensado?". Lo que **no** puede hacer, es preguntarle plana y llanamente "¿Usted bebe demasiado?" Para un alcohólico, incluso el hecho de "beber muchísimo", **no** es excesivo. Cuando una persona bebe demasiado puede ocurrir lo que se llama "laguna" o "laguna mental". Este el fenómeno por el cual una persona que ha bebido demasiado, se comporta de un modo "aparentemente" normal, pero después, **no** tiene **ni** idea **ni** recuerda lo que haya pasado.

Ya ha sucedido que cirujanos "alcohólicos" han realizado intervenciones quirúrgicas tremendamente delicadas y complejas, "perfectas", incluso bajo los efectos del alcohol, **sin** siquiera haberse acordado de tal cirugía. **Esta pérdida de memoria es una prueba y evidencia directa del abuso del alcohol**. Si el Rav tiene buenas razones para sospechar que existe un problema de origen químico, puede decir: "la verdad, es que estoy muy preocupado que tal vez tenga Usted un problema con el alcohol, y/o la marihuana, y/o las píldoras, y creo que Usted **debería** profundizar en esto un poco más." Los problemas de la dependencia química **no** son estáticos.

Si uno **no** busca ayuda y tratamiento (profesional), en general **siempre** se empeora, y a veces y lamentablemente, esto puede tener **terribles** consecuencias. **Como mencionamos, el Rav debería tener una lista con los números telefónicos de los terapeutas expertos en la dependencia química, a quien él podría derivar a su congregante adicto.**

PROBLEMAS QUÍMICOS EN UN ADOLESCENTE

La utilización de substancias químicas entre los adolescentes y los jóvenes, es endémica: hoy día, este consumo está considerado una epidemia. **Los adolescentes pueden consumir e incluso vender drogas, sin que los Padres puedan, ni reconocer, ni darse cuenta que sus hijos tienen un problema de dependencia química**. En general, un comportamiento desafiante y anarquista de los jóvenes **no** es necesariamente un problema de origen químico, **pero es una buena base para poder considerar que podría haber una causa de origen químico**. Los adolescentes y los jóvenes que utilizan substancias químicas, es probable que tengan un desempeño muy pobre en el colegio. A veces tienen cambios de humor notables y rapidísimos. Es probable que se queden despiertos hasta tarde por la noche y/o que regresen muy tarde a su hogar, ofreciendo siempre una gran cantidad y variedad de excusas por su comportamiento. A veces cortan el teléfono inmediatamente, no bien alguno de sus Padres entra al cuarto.

Pueden encerrarse en sus cuartos muchísimas horas, y puede llegar a ocurrir, **que sus Padres descubran que les falta dinero o que algunos artículos del hogar "han desaparecido"**. **La mayor dificultad para un adolescente que bebe alcohol o consume drogas**, es que a menudo sus Padres casi **no** tienen control sobre él o ella. Estos adolescentes a veces, pueden llegar a rechazar todas las medidas disciplinarias y todas las reglas de conducta.

A un adulto se le **podría** decir: "estas son las reglas de nuestro hogar. Aquí el uso y abuso del alcohol y/o de las drogas está totalmente prohibido. Nosotros **no** podemos controlar lo que haces todo el día, pero Mamá y Papá (o Mamá y/o Papá) **sí** decidimos quién vive aquí, y quién no. Si no eres capaz de cumplir estas reglas, puedes irte a vivir donde tú quieras." Pero Usted **no** puede decirle algo así a **un chico de 14** años. Primero porque **no** corresponde, y segundo porque él sabe que legalmente Usted **no** le puede echar, y el peligro radica en que, por cuanto que él sabe que Usted **no** le puede echar ni castigar físicamente, es precisamente por esto que a veces a los adolescentes, se les da por hacer lo que les place.

La frustración de sentirse impotente mientras (Jalíla) un hijo se está lastimando a sí mismo y en particular con el alcohol y/o las drogas, puede ser "devastadora". Es **fundamental** que los Padres busquen la guía y la orientación con un **asesor experto** en el tema de la dependencia a las substancias químicas, en especial de adolescentes, e incluso, ellos también deberían concurrir a las reuniones de apoyo familiar. **Es *absolutamente imprescindible* que uno aprenda todo lo que pueda, para saber qué hacer y cómo ayudar; qué comportamiento y acciones deberían tomarse y cuáles se deben evitar.**

A menudo los jovencitos que utilizan substancias químicas, rechazan la Religión. La primera preocupación de los Padres, podría ser que su hijo se haya desviado de la observancia Religiosa. Pero el Rav debería ayudar a sus Padres a darse cuenta, que ahora y en este momento, **no tiene ningún sentido tratar de lograr que el jovencito "siga" siendo religioso**, todo el tiempo que use y/o abuse de substancias químicas. **En un caso así, la prioridad principal ahora, es sanarle y curar su problema de dependencia química. La prioridad ahora y siempre es salvarle la vida.**

TRATAMIENTOS OPCIONALES

Existe una gran variedad de tratamientos y enfoques, pero el tratamiento idóneo debe ser "individualizado". En **muchos** casos la **desintoxicación** es necesaria. Muchas personas químicamente dependientes, tratan de alejarse de los químicos **por sí mismos**. A veces esto **es muy peligroso**, porque los efectos de la **"desintoxicación a las apuradas"**, pueden ser **gravísimos**. Inclusive cuando no haya ni riesgo ni peligro, el adicto a las substancias químicas puede encontrar los síntomas de la **desintoxicación insoportables**, y a la larga, (Jalíla), regresar a la adicción. **En algunos casos, la desintoxicación y el retiro a un hospital o a un centro de rehabilitación son imprescindibles**.

El tratamiento residencial es en general, una de las estrategias efectivas más adecuadas. **No** obstante, muchos adictos, se niegan a asistir a los programas residenciales. Lo más grave, lamentablemente, es que muchos servicios médicos privados **no** cubren el tratamiento residencial, y si lo cubren, generalmente es pobre y/o inadecuado. **Dependiendo de la evaluación del terapeuta, podría probarse primero un programa de paciente no residencial, que es el tratamiento en su propio hogar y con la familia. De fracasar este programa entonces sí, el tratamiento residencial se convierte en una necesidad.**

Los programas de pacientes no residenciales varían en frecuencia y en intensidad. Se recomienda un programa sistemático con un corolario de actividades bien programadas por el terapeuta.

Es importantísimo que el Rav se familiarice con todos los tratamientos y los recursos disponibles.

Los Programas de Doce Pasos

Nosotros **a priori no** hablamos de "**cura**" para la dependencia química, sino más bien de "**tratamiento**"; se trata y se dice que la condición pueda ser "controlada" o "disminuida". La cura implicará, que la persona no vuelva a ser un adicto, y así nunca más tendrá una dependencia a la bebida o a las drogas, jamás. Tácitamente, cada intento de recuperar un alcohólico de "beber socialmente", termina generalmente en una recaída. Las personas que estén recuperándose de la dependencia al alcoholismo o las drogas, deben evitar **todo** uso del alcohol o de las drogas, porque con uno u otro, incluso cambiando de adicción o cruzando la adicción, cualquiera puede reincidir. En especial para los alcohólicos, (y si alguien fuera Judío Observante), el **alcohol** debe ser substituido por **jugo de uva**, y **no** debe haber **ninguna** excepción a esta regla: "**ninguna**". La abstinencia de por vida al alcohol y/o de las drogas, puede parecer para el alcohólico tan inalcanzable, que todo intento de llevarle a la sobriedad, para él, será inútil. **El mejor método para desintoxicar al alcohólico y/o al adicto, es el famoso "un día a la vez" de Alcohólicos Anónimos.** La abstinencia por un día es **totalmente** posible. El hecho que realmente una persona **no** pueda predecir hoy día lo que sucederá mañana, esto ahora, **no** es un motivo de preocupación. **La adicción de mañana la vamos a tratar mañana, pero hoy, dediquémonos a salvarle la vida por un día. Mañana será otro desafío. El método de "un día a la vez" ha probado ser, sobre acierto y error, totalmente efectivo**. Un adicto que se recuperó y curó, anotó en su calendario el número de días que permaneció sobrio. La noche antes de morir a la edad de 84 años, escribió el número **16.425** (días). Aunque permaneció sobrio durante 45 años, evidentemente se tomó muy en serio lo de "**un día a la vez**". Hay Judíos que se niegan a inscribirse en Alcohólicos Anónimos en parte, porque lo ven como un programa cristiano.

Ellos aducen que A.A. realmente ha sido originado en un grupo cristiano y muchas reuniones de Alcohólicos Anónimos se han realizado y se realizan en iglesias, y sus reuniones terminan con una Plegaría Al Señor. Estos Iehudím también alegan que el concepto de Alcohólicos Anónimos de "yo deposito mi voluntad en el Poder Supremo, Dios "tal y como "yo" Lo entiendo", es ajeno al Judaísmo. De acuerdo al Judaísmo, no existe tal cosa como "Dios como "yo" Lo Entiendo". Hashem es Hashem independientemente de cómo nosotros Le Entandamos o no. Así dicen algunos.

EL hecho que muchas de las reuniones de Alcohólicos Anónimos se realicen en iglesias, es simplemente porque no todas las Sinagogas han sabido darles la bienvenida. Los intentos de poder ofrecer en las Sinagogas reuniones de Alcohólicos Anónimos han sido en general, resistidos. El mito que "el alcoholismo **no** es un problema de los Judíos", lamentablemente hasta el día de hoy, sigue siendo un problema. **Nada,** y **ninguno** de los principios de Alcohólicos Anónimos exige decirle plegarias "al Señor" **ni** recitar la plegaria "Al Señor". Cada quien tiene derecho a rezar lo que se le ocurra, lo que cada uno desee.

La frase "Dios como yo Lo entiendo" fue escogida para poder acomodarse a la fe de **todas** las personas. Si una persona desea decir "yo consagro mi voluntad A Hashem", esto "es" y "sería" **totalmente** aceptable. La idea de una persona regresando su voluntad a Hashem, puede encontrarse Escrita inclusive en Ética de Los Padres, 2:4, "Haz Su Voluntad, como si fuera la tuya…" (**De hecho y aunque ahora no venga al caso, la abrumadora mayoría de los buenos conceptos de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos, proviene de La Torá**). Los Programas de Recuperación de Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos, **son compatibles con el Judaísmo**.

La verdadera resistencia a estos programas, radica a veces en que los adictos se rehúsan a aceptar la abstinencia total. Alegar razones "religiosas" para así rehusarse a participar de las reuniones de **A.A.** (Alcohólicos Anónimos) y **N.A. (**Narcóticos Anónimos), **no es nada más que una excusa para intentar legitimar la propia "resistencia" a la "abstinencia".** Los Rabaním harían muy bien en participar de reuniones abiertas de **A.A. y N.A. y familiares de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos**, donde se le da bienvenida a cualquier observador. La información sobre la dependencia química y la recuperación que puede lograrse en estas reuniones, **es invaluable.**

Judíos de Alcohólicos Anónimos (J.A.C.S.)

Hace unos años, varios Judíos de Alcohólicos Anónimos que se sentían incómodos de ser la minoría, trataron de compartir su recuperación y abstinencia con otros Judíos. De ese grupo desarrollaron una organización y la llamaron "Judíos Alcohólicos, Dependientes Químicos, y otros Significantes: J.A.Q.S. en idioma español o J.A.C.S. en inglés, que mantiene reuniones de retiro de dos semanas una vez al año además de sesiones educativas en espiritualidad. Aunque J.A.C.S. y su sede central están en New York, han desarrollado grupos de asistencia y se han arraigado en otras Comunidades y en otros países. **J.A.C.S. es un recurso <u>muy</u> útil.**

ADICCIONES MÁS ALLÁ DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

Tabaco

Los Rabaním desde hace mucho tiempo han reconocido la naturaleza adictiva del cigarro.

Incluso cuando se acerca Shabbat, hay Judíos Observantes adictos al tabaco, quienes se ponen visiblemente agitados, y el primer momento que tienen, **no** bien finaliza Shabbat de acuerdo a La Halajá, van corriendo a buscar el paquete de cigarros que habían escondido "por ahí", el viernes antes de Shabbat.

Pero al Rav generalmente, **no** se le acercan personas que desearían dejar de fumar y renunciar al hábito. (Por favor, tenga en cuenta que fumar está considerado una **adicción**, **no** un hábito). **No obstante, el Rav podría asumir el rol y prevenir de hecho y desalentar a los jóvenes, de adquirir el hábito y/o la dependencia.** El Rav por ejemplo, podría dar charlas sobre el tema, utilizando información de la inconmensurable y vastísima literatura acerca de fumar y sus **nefastas** consecuencias. Folletos de "**cómo dejar de fumar"** deberían estar fácilmente disponibles para los congregantes [inclusive en las Sinagogas y los Centros de Kiruv, y **especialmente** en lugares donde se fuma **Narguila**. **La Narguila <u>también</u> es perjudicial**].

Juego Compulsivo

Como con el Alcohol, muchas personas compran lotería o tickets de lotería (Quini 6, Loto, Brinco, etc.), y sin embargo **no** desarrollan una adicción al juego. Pero otros pueden experimentar una dependencia progresiva desde el **primer momento que hacen una apuesta o visitan un Casino.** A pesar que no existe un estudio serio estadístico que mida y registre la incidencia del juego compulsivo entre los Judíos, el problema **no** es para nada extraño. **El ímpetu compulsivo de jugar, abruma cualquier razonamiento y argumento lógico para la abstención**. El juego compulsivo puede de hecho, (Jalíla) llegar a destruir al individuo y/o a su familia, e inclusive llevarle al intento de suicidio. **Generalmente el jugador compulsivo mantiene su adicción en secreto de su familia.**

Él/Ella constantemente necesita cada vez más dinero y el impulso compulsivo, puede llevarle inclusive a hacer casi cualquier cosa para conseguirlo, desde hipotecar la casa, hasta falsificar la firma de su cónyuge para poder retirar dinero del banco, usar la chequera, vender las joyas de la esposa si las tiene, e incluso apostar y usar el dinero que podría tener su hijo/a en una cuenta, (quien la tenga). **Eventualmente su urgencia por dinero será tan grande que podría ser capaz de apelar a quienquiera que sea, inventando cualquier historia para justificar sus apuros económicos**. Una persona puede llevar adelante un negocio, a la vez de estar involucrado en el juego. **Puede llegar inclusive a decirles a su familia y amigos, que necesita el dinero para salvar su empresa de la ruina**. Las personas pueden llegar a creerle y darle o prestarle el dinero. **Antes que la verdad se sepa, es probable que haya muchas crisis de este tipo**. Inclusive después que se sepa que el jugador está profundamente endeudado por el juego compulsivo, es probable que miembros de su familia y sus amigos puedan todavía tratar de socorrerle y él pueda incluso **convencerles**, (o "tratar" de convencerles), que con otros diez mil o treinta mil pesos más, podrá conseguir todo el dinero que necesita para poder pagarles a todos, y que él tiene **un dato seguro** para poder ganar esta vez. **De hecho, un jugador compulsivo puede ser un manipulador insuperable a la hora de "manejar" a las personas para convencerles que le presten el dinero**. **Un jugador puede llegar a dar cheques falsos, sobregirados, o cometer cualquier tipo de crimen para cubrir su hábito o dependencia. Temiendo el daño a su reputación que socialmente le implicaría a él o su familia, saberse que es un jugador, es que muchas familias a veces llegan a pagar las deudas del jugador compulsivo bajo la promesa que éste, nunca más volverá a jugar.**

Pero como sucede **lamentablemente** con **todas** las adicciones, sus promesas son **"absolutamente carentes de valor", sin importar cuán sinceras parezcan.** Puede ser que él "realmente" crea que puede detener su adicción y su sinceridad pueda deberse a que de hecho, crea sinceramente que puede frenar su comportamiento adictivo, **pero la experiencia demuestra lo contrario**. El adicto puede llegar a decir incluso, que le debe "a prestamistas tiburones" y que le han amenazado físicamente o con matarle si no les paga sus deudas, y su familia presa del pánico, podría llegar a creerle y sacarle de este apuro una vez más, **solamente y para descubrir más tarde, que él ahora tiene una deuda mayor, y/o que ha mentido.** El Rav puede ser extremadamente útil, especialmente para ofrecerle una guía a la familia que se siente culpable por no poder ayudar a su hermano, o hijo, o esposo, o Padre, etc. (H"I) Ellos "**deben**" entender que seguir prestándole dinero o darle dinero a un jugador compulsivo, es lo mismo que darle **whisky a un alcohólico.** Ya sea que al Rav se le acerque el jugador o su familia, existe **solamente**, un consejo para darle: **tratamiento "profesional", y no "promesas"**; y el tratamiento tiene que ser con alguien **de probada experiencia** y **competencia**, en la adicción al juego. **Algunos tratamientos para el juego compulsivo pueden ser encontrados en páginas seguras de internet como "Juego Compulsivo y/o Jugadores Compulsivos". También existe el grupo Jugadores Anónimos (J.A.) y Grupo Familiar de Apoyo a Jugadores Anónimos, quienes son una fuente indispensable de recursos para el jugador y su familia.** Como con el alcoholismo, no es poco frecuente encontrar que haya cierta resistencia o negativa, de participar en estos grupos de apoyo. El Rav debe categórica y firmemente, urgir la participación y la asistencia. La esposa puede insistir y preguntar, "¿qué puedo hacer por mi esposo? Puede que suceda que **no** sea capaz de entender, que como víctima de esta condición, *ella* también **necesita ayuda**.

De hecho, todo el tiempo que ella mantenga el enfoque en conseguir para su esposo el tratamiento y que mejore, es probable que esto suceda.

La participación del Rav a las reuniones de Gam-Anon, Jugadores Anónimos pueden darle una idea de un mundo que es totalmente extraño para él. **Solamente cuando uno tiene un contacto "real" con personas en recuperación, uno puede creer que tal estilo de vida y la recuperación, son posibles.**

Reconociendo el Juego Compulsivo

En las etapas finales, hay poca dificultad para reconocer que algo está drásticamente mal, y una mayor investigación revelará el problema del juego. En las últimas fases de su adicción, el jugador compulsivo puede estar abatido y agotado. El sueño es pobre y con pesadillas. No se interesa por su salud o su higiene.

Se vuelve asustadizo, nervioso y no puede estarse quieto. Puede estar deprimido o exhibir un intenso estado de ansiedad, llorar incontrolablemente y saltar del asiento cada vez que tocan a la puerta, o cuando suena el teléfono. Puede que beba o tome tranquilizantes para disipar y calmar su perturbación. Podría tener periodos de enfurecimiento súbito, romper objetos o arrojar cosas. También puede ser que deambule sin rumbo y refunfuñando para sí mismo. Sin embargo **en las etapas tempranas** estos indicios están ausentes y puede ser **muy difícil** detectar esta condición. En estas fases, tiende a haber una disminución en las actividades e intereses habituales. **El adicto pasará más tiempo fuera de casa, y faltará al trabajo, explicando ambas conductas con un montón de excusas**. Podría utilizar el teléfono para llamar a su corredor de apuestas y podrá apartarse de su esposa e hijos. **Puede que haya un desvío de fondos familiares con diversos intentos para explicarlos o encubrirlos.**

Si las deudas por el juego aumentan, él podría liquidar títulos y valores, bonos, dinero en efectivo, pólizas de seguros, y vender cosas de valor.

Todas estas cosas **no** son algo intrascendente. Estos excesos, **son** una verdadera señal de peligro. **No deben ser ignoradas**, y la esposa debe insistir que se le dé una explicación de estos actos, teniendo en cuenta que el jugador compulsivo, **generalmente no dice la verdad**. **Cuando una persona comienza a jugar, generalmente es bastante abierto sobre esto**. Puede entretener a otros con sus historias de juego y alardear acerca de cuánto dinero ganó. **Pero cuando comienza a meterse en deudas, y trata de juntar dinero de maneras y modos que no quiere que su esposa sepa, es aquí cuando comienza a encubrir y ocultar su juego**. Si el hábito del juego avanza, podría dedicarle más tiempo, quedándose en el hipódromo o en el casino, o saliendo de la ciudad, en vez de frecuentar los de la zona. Un aumento en el monto de sus apuestas también es una señal de peligro. Un repentino interés en el fútbol americano, o el fútbol tradicional por ejemplo, viendo tres partidos por fin de semana en vez de uno, podría indicar a su vez, un aumento en las apuestas. Puede que se jacte acerca de sus ganancias y que evite hablar de sus pérdidas.

El Rav Como "Estabilizador"

Mucho más que el alcoholismo, el juego compulsivo puede crear fluctuaciones imprevisibles dentro de la familia. Un día su esposa está dispuesta a firmar el acta de divorcio y al otro día, ama tanto a su esposo que siente que no puede dejarle y que debe salvarle. Con un entendimiento general y abierto del comportamiento del jugador compulsivo con su familia y esta dinámica tan especial, es probable que el Rav sea **la única voz consistente y racional** en todo esto.

La duda y la vacilación de la familia o de alguno de sus integrantes, entre la simpatía, la ira y la frustración, hace a menudo al proceso de recuperación imposible. El jugador compulsivo en general, es un experto en el arte de la manipulación, y utilizará cualquier truco para lograr el apoyo familiar de su comportamiento, (e incluso es probable que hasta sea capaz de llorar). El Rav puede ayudar a la familia a conocer y resistir esta manipulación y Dio-s Mediante, poder eventualmente ayudarle a recuperarse. Es probable que sus familiares pregunten ¿deberíamos nosotros pagar la hipoteca y proveer comida para su familia? Un terapeuta competente sabrá asesorar a la familia, para saber cómo pueden ayudar, sin convertirse inadvertidamente en "permitidores", (facilitadores).

El Acceso a Los Tratamientos

Comenzar un tratamiento en un programa **residencial** es **lo ideal**. Teóricamente, el jugador puede haber llevado a su familia a un aprieto económico y financiero tal, que ya no quede dinero en la familia ni siquiera para pagar un tratamiento residencial. Esta es la única vez en la cual otros familiares "si" pueden ser alentados a prestarles u ofrecerles el dinero. Está demás decir, que este dinero debe ir **solamente** y **directamente** al centro de asistencia, al programa residencial o a la cuenta bancaria del centro de asistencia o del programa residencial. **No** debe dársele el dinero al jugador.

Deuda Crónica

No es inusual para una familia tener deudas. No obstante, hay personas que parecen **no tener control** sobre el uso del dinero, a pesar de no ser jugadores compulsivos. Ellos están endeudados crónicamente y pueden pedirle **repetidamente** dinero "prestado" a sus familias y amigos.

Esta compulsión es de algún modo similar al juego compulsivo, y uno de los métodos **más** efectivos para poder recuperarse, es participando del Programa de Doce Pasos de **Deudores Anónimos**.

Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimenticios son similares a otras adicciones porque la persona sabe que su patrón alimentario es dañino, pero es incapaz de frenarlo. Es más, cuando la ingesta de alimentos excede las necesidades nutritivas, la comida es invariablemente utilizada **como un tranquilizante.**

Esencialmente, esto equipara la comida al nivel de las drogas. La obesidad hoy en día, es considerada en los Estados Unidos un problema de salud de escala mayor. En los Estados Unidos de Norteamérica, cada mes aparecen dietas milagrosas que aseguran que realmente funcionan de verdad. Pero indefectiblemente, todas estas resultan en una pérdida de peso que invariablemente es seguida por una retoma del peso anterior y a veces, excedido. Una de las mejores formas para mantener una reducción del peso, se logra a través de la permanente participación y de la consulta o a un endocrinólogo experto, y/o con un grupo de apoyo como Obesos Anónimos, o Cuidadores de Peso. Las cirugías para reducir el estómago, como la gastroplastia se recomiendan **solamente** con un especialista y sólo cuando existe un riesgo de vida por la obesidad. Otros dos muy serios trastornos en la alimentación mucho más predominante de lo que parece y se sospecha, son la **anorexia** y la **bulimia**. Los expertos suponen que una de cada cuatro jóvenes padece esta condición, que se caracteriza generalmente de una mínima ingesta de comida, seguida de un radical intento de prevenir cualquier aumento de peso, a través del vómito inducido, del ayuno, de la purga, del uso de laxativos, o del ejercicio extremo y la exageración.

Muchas mujeres jóvenes y en especial las más jovencitas, ocultan este problema de sus Padres e incluso de sus terapeutas. La **anorexia** y la **bulimia** dejan lamentablemente a las jóvenes tan preocupadas por lo que comen y en bajar de peso, que llegan a trastornar y perjudicar su desempeño y funcionamiento social normal, en el colegio y/o en el trabajo y puede llevarles a la depresión.

El Rav debería ayudar a la familia a vencer y superar su negación al problema, si fuera así, y buscar la ayuda de una terapeuta competente, especializada en jóvenes.

Adicción Sexual

Si el alcoholismo y el juego compulsivo son ocultados bajo un manto de secretismo, uno **no** puede **ni** imaginarse cuánto mayor es el encubrimiento de la adicción sexual. La humillación que implica estar involucrado y ser descubierto, mantiene al adicto "debajo la alfombra" y apartado del tratamiento. El "Voyerismo" se ha hecho cada vez mayor y más difundido, con la disponibilidad de pornografía en internet. Anteriormente, algunos hombres eran disuadidos, por el miedo a ser descubiertos fuera de la ventana de alguien, "fisgoneando", o ser vistos en una tienda para adultos. Sin embargo, con la privacidad proporcionada por el internet, este elemento disuasivo **lamentablemente** ha desaparecido. **Las esposas se han horrorizado por haber descubierto accidentalmente, que sus esposos ven pornografía con regularidad**. Al igual que otras conductas compulsivas, puede haber tremendas inconsistencias. Un hombre que es un devoto esposo, y un Padre ejemplar que pudiera ser inclusive "Religioso", podría también caer presa de compulsiones sexuales. Y como en las otras adicciones, los "remordimientos" y las "promesas" tienen **poco valor**, **sin el tratamiento adecuado**. Las esposas, podrían también a veces, encontrar indicios de aventuras extramaritales.

Éstas, no son necesariamente de naturaleza adictiva. La adicción es esencialmente una compulsión por la cual la persona, se involucra en una conducta que **anhela y quiere** poder **detener,** pero **no** puede. Sucumbe a este impulso en contra su mejor juicio. Pero quien crea que no hay nada malo en una relación extramatrimonial tiene muchos más problemas **morales que un adicto.**

Con respecto a las relaciones sexuales excesivas, irracionales o forzadas, incluso dentro del matrimonio, aunque no existan normas definitivas, **pueden** ser o revelar un problema de adicción sexual. Si el esposo se queja, aduciendo que su esposa le niega las relaciones maritales, también debe preguntársele a ella, acerca de su versión de la realidad. A menos que el panorama **total** de la situación sea **bien** esclarecido y entendido, ella podría ser considerada erróneamente, fría o apartada. **Si** es que la conducta sexual de una persona pueda ser considerada compulsiva, meramente relajada o **no**, **requiere** la evaluación de un terapeuta con **conocimientos** y **experiencia** en Adicción Sexual. El tratamiento debe ser proporcionado **sólo** por terapeutas calificados y especializados en el tratamiento de la Adicción Sexual y otros trastornos sexuales. Tal como con otras adicciones, la participación en un curso con un grupo de apoyo, **es fundamental**. El adicto podrá objetar aduciendo "¿Cómo podría arriesgarme a ser visto en un grupo de apoyo de Adictos al Sexo y Al Amor Anónimos, A.S.A.A, o Adictos Sexuales Anónimos A.S.A.? (Sex and Love Anonymous [S.L.A.] o Sex Anonymous [S.A.])? Si se hace público arruinará mi reputación y avergonzará a mis hijos". **Tan lógico como pueda parecer, no hay opción. La adicción sexual sin restricciones, traerá aún más ruina a la familia.**

La Derivación al Tratamiento

Si el Rav se interesa en estas adicciones, llegará a familiarizarse con **todo** el conocimiento y el saber **que pueda**, para poder ayudar.

Socorrer y ayudar a las personas que están recuperándose del **Alcoholismo**, de la **Adicción** a las **Drogas**, del **Juego Compulsivo** o la **Adicción Sexual**, **es una prioridad**. Sería muy útil si el Rav pudiera contactarse con un adicto, o los miembros de su familia, que ya esté en recuperación. Esto podría reducir significativamente la resistencia que existe al tratamiento.

Muchos adictos padecen de "singularidad terminal", creyendo que **no** existe "nadie más" en su misma situación o que haya tenido el mismo problema. **Sencillamente, el mero hecho de ser conscientes que no están solos, que no son los únicos, que otros estando en la misma situación lo han superado y que hay personas que pueden entender perfectamente lo que les pasa, es un paso fundamental "hacia" y "para" la recuperación.** En resumen, con tantas adicciones siendo predominantes entre Judíos de todas las edades, niveles socioeconómicos y orientaciones Religiosas o seculares, el Rav puede estar en una posición ideal para ayudar a combatir estos problemas. El rol del Rav es **esencial**, porque algunas Comunidades Judías tienden a **negar** estos problemas y a **resistirse** al tratamiento para ellos. **Una completa y exhaustiva concientización de las adicciones pueden permitirle al Rav proporcionar un invaluable servicio al adicto, a su familia, y a su Comunidad.**

RECUERDE:

LO PRIMORDIAL ES LA PREVENCIÓN

ASESORAMIENTO PREMATRIMONIAL

Lisa Aiken, Ph.D.

La discordia conyugal es tan común en el mundo Judío contemporáneo, que se ha convertido en uno de los problemas más apremiantes. La experiencia y la investigación han demostrado, no obstante, que el Asesoramiento Matrimonial puede ser muy efectivo, para ayudar a las parejas a evitar muchísimos problemas. La mayoría del trabajo de Asesoramiento Matrimonial puede ser realizado por los Rabaním quienes pueden desempeñar un rol fundamental, para garantizar que las parejas están equipadas y preparadas para convertirse en "hombre" y "mujer", mucho antes de casarse. Nosotros en general, damos por sentado que para ejercer un oficio o una carrera, es necesario primero que las personas estudien y adquieran experiencia, antes que se les permita ejercer sin supervisión. **En el matrimonio no debería ser diferente; debería haber una especie de guía ilustrada del matrimonio.** Habría que exigir estudiar no sólo toda la información pertinente, sino también, brindarse la orientación práctica cuando sea posible. Si bien, la mayoría de las parejas de Judíos Ortodoxos toman clases acerca de los aspectos Halájicos del matrimonio y la intimidad, no siempre estudian profundamente ni se preparan, acerca de los aspectos prácticos de la convivencia. Esta falta grave, ya ha sido notada por el Rav, HaGaón HaRav Moshé Feinstein Ztk"l, hace varias décadas. Antes de casarse, HaRav Moshé se sentaba con ellos durante muchísimas horas, en diferentes sesiones, y analizaba los aspectos primordiales espirituales y prácticos, para lograr una vida armoniosa, en la pareja y en la vida familiar.

Varios objetivos pueden lograrse, reuniéndose con una pareja comprometida, antes de la boda. En primer lugar, el Rav puede brindarles la información para alentarles a conocer las explicaciones del protocolo de la boda, acerca de cómo construir un matrimonio y un hogar Judío, y cómo permanecer comprometidos con El Pueblo Judío y la Comunidad Judía, (paternidad etc.). En segundo en lugar, el Rav puede estudiar y analizar las cuestiones fundamentales con ellos y delinear y determinar, cuáles necesitan ser tratadas y corregidas. En tercer lugar puede evaluar con ellos si la pareja tiene áreas de conflicto, desavenencias o preocupaciones que requieran la derivación o la intervención profesional, y a qué especialista referirles si fuese necesario. Por último, estas reuniones pueden ayudar a fomentar una relación entre el Rav y la pareja, para que consideren recurrir a él, si surgieran asuntos preocupantes o dudas después de casarse.

COMPARTIENDO INFORMACIÓN: EL RAV COMO MAESTRO

Cada Rav tiene aportes y conocimientos acerca del significado y la función del matrimonio, que querrá compartir con las parejas comprometidas. Esto puede incluir: explicar los simbolismos de la boda, la importancia de la continuidad Judía, la construcción del Hogar Judío, los modos en que los rituales Judíos enriquecen la pareja, y los valores Judíos que deben ser transmitidos a los hijos. Los rituales, le dan estabilidad, previsibilidad, predictibilidad y enriquecimiento espiritual al matrimonio Judío y a los hijos. La Armonía Conyugal, Estudiar Torá, dar caridad, y traer Santidad a la vida marital, convierte a Dios en "Socio" en el matrimonio, y crea el marco adecuado para que ésta, sea una verdadera sociedad que ayude a dos individuos a trascender sus intereses y metas personales egocéntricas, para convertirse en una unidad.

El Rav querrá compartir los fundamentos Judíos sobre cómo uno se relaciona con su cónyuge, así como las obligaciones que tiene cada uno con el otro, la importancia fundamental de criar a los hijos y perpetuar su patrimonio a la próxima generación, así como los aspectos y conceptos generales del matrimonio como un marco posible dentro del cual poder practicar, el: "Ama a tu prójimo, como a ti mismo." El Matrimonio Judío le proporciona al Iehudí, la oportunidad de crecer, desarrollarse emocional y espiritualmente, tratar de superar el desafío de vivir con alguien que es diferente de uno mismo, donde ambos cónyuges se ven a sí mismos por sobre todo, como colaboradores, más que "consumidores" interesados. Al ubicar al Matrimonio Judío dentro del marco Religioso, el Rav cumple su función también como Maestro, y ayuda a la pareja a ver el matrimonio como un propósito supremo.

INVESTIGANDO Y EVALUANDO LA COMPATIBILIDAD: EL RABINO COMO DIAGNOSTICADOR

Si bien las clases y sesiones informales, al igual que las formales, son un excelente medio para transmitir información general a la pareja, **asesorar una pareja a la vez, es el mejor modo para examinar aquellos temas específicos y las necesidades particulares que le preocupan a la pareja.** Esto generalmente supone entrevistas y encuentros con la pareja, de por los menos dos horas. Si en la primera entrevista quedara claro que la pareja básicamente se encuentra en una situación sólida, la segunda entrevista puede programarse, para dos o tres semanas antes de la boda para un mayor y mejor análisis y para formalizar los planes de la boda, de último momento. Pero si la pareja tiene asuntos que aún no han sido resueltos en la primera reunión, deberían programar una segunda entrevista por los menos, **tan pronto como sea posible**.

El objetivo de esta fase del Asesoramiento Rabínico prenupcial, es analizar con la pareja cuestiones de compatibilidad. El Rav podría comenzar preguntándole a la pareja; si tienen preguntas o dudas, si existen áreas de preocupación sobre el matrimonio o acerca de las clases que ya hayan estudiado hasta ahora de su asesoramiento prenupcial, o de Las Halajot de *Taharat HaMishpajá*. Si les ha quedado alguna duda o tienen preguntas aún, este es el mejor momento para el Rav para aclararlas. También le brinda la oportunidad a la pareja de expresar sus temores y con un poco de suerte, considerar sus preocupaciones. Los objetivos de esta fase del Asesoramiento Prematrimonial es darle a la pareja, la oportunidad de estudiar, tratar e investigar las cuestiones que no hayan considerado anteriormente, o aquellas que deban ser consolidadas. Además, es una oportunidad para el Rav, de evaluar la solidez de la relación. Si la novia y el novio toman clases de *Taharat HaMishpajá*, es el momento para el Rav de clarificar y solucionar sus dudas y/o preguntas, si las hay. Si existen diferencias, el Rav debe asesorar a la pareja para saber cómo solucionarlas. Tenga en cuenta no obstante, que no todas las "diferencias" son "problemáticas." Indudablemente habrá diferencias, ya sea en cuestiones de personalidad, preferencias personales, cultura, estilos, creencias y valores. Es sólo cuando estas son realmente problemáticas o intolerables para alguno de ellos o ambos, o ignoradas antes del matrimonio, donde estos necesitan aún más investigación. A continuación, se ofrece un protocolo sugerido de las áreas que deben ser analizadas por el Rav con la pareja comprometida. Estas cuestiones, no deben ser planteadas a la pareja de un modo literal o mecánico, sino más bien, debería ser una guía, una especie de "hoja de ruta", acerca de los asuntos que sería provechoso analizar. Están formuladas para alertar al Rav sobre las áreas de fortaleza y/o debilidad de la pareja **"antes de casarse".**

Este momento previo al matrimonio, es definitivamente el mejor para analizar y corregir estas áreas, **y no después**.

El Rav también puede ejercer de "facilitador" y aclarar los temas más importantes, acerca que cuáles son las expectativas de cada uno sobre la vida matrimonial.

¿Cuáles son sus respectivas expectativas del matrimonio en las siguientes áreas?

Amor y Atracción

- De todas de las personas del mundo, ¿cómo decidieron cada uno de Ustedes elegirse?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo se conocieron? ¿Cuáles fueron sus primeros pensamientos y sentimientos?
- ¿Qué les atrae a cada uno del otro?
- ¿Qué es lo que cada uno valora y le gusta del otro?
- ¿Qué esperan que sea gratificante y les haga feliz, en su matrimonio?

Viviendo y Trabajando Juntos

- ¿Dónde planean vivir? ¿Están ambos satisfechos con la decisión?
- ¿Qué clase de barrio y en que estilo de casa les gustaría vivir a cada uno? ¿Cuánto tiempo y espacio personal necesita cada uno?
- ¿Qué tipo de trabajo planean tener cada uno de Ustedes? ¿Quién mantendrá la familia?

- ¿Cómo piensa cada uno de Ustedes manejar sus financias personales, pagar las cuentas, hacer el balance, llevar el talonario de cheques, hacer inversiones, y utilizar las tarjetas de crédito? ¿Ya lo acordaron? ¿Están los dos conformes con esto?
- ¿Cómo se dividirán las tareas y las responsabilidades del hogar, y con respecto a la educación de los hijos?
- ¿Cuánto tiempo Ustedes pasarán juntos, cada día, cada momento del día, cada semana? (Estudiar Torá, actividades comunitarias, practicar deportes, etc.) ¿Cuándo lo harían?
- ¿Cuándo, dónde y con quién esperan pasar las Festividades Judías, Jaguím y/o Shabbat?

Resolviendo Diferencias

- ¿Qué creen que será un reto en su matrimonio?
- ¿Qué les estresa y cómo manejan el estrés?
- ¿Qué les enoja, y cómo responden cada uno, cuando esto sucede?
- ¿Cuándo, cómo, por qué, y sobre qué cosas discrepan cada uno con el otro? Cuando discrepan, ¿qué sucede? ¿cómo resuelven o no sus diferencias? Y si no, ¿qué hacen? ¿Cómo las resolverían: con un mediador? (¿El Rav?)
- ¿Cuánto tiempo suelen estar enojados el uno con el otro y qué tipo de circunstancias les conduce a estos sentimientos?
- ¿Qué es lo que hacen cuando se enojan? ¿Cómo afecta esto a la pareja?
- ¿Alguno de los dos o ambos pierden los estribos? Si lo hace/n, ¿arroja/n objetos, golpea/n o rompe/n cosas?
- ¿Cuál ha sido el momento más difícil que hayan experimentado hasta ahora como pareja, y cómo lo solucionaron?

Familia y Amigos

- ¿Cómo se sienten, de separarse de sus Padres?
- ¿Cómo se sienten sus Padres y amigos acerca de su casamiento?
- ¿Cómo se sienten con respecto a sus respectivos Suegros, y ellos con respecto a Ustedes?
- ¿Qué clase de relación imaginan tener con sus Padres, sus respectivas familias, y viejos amigos después de estar casados? ¿Se sienten los dos cómodos con esto?

Expectativas de Cambio

- ¿Hay algo que Ustedes crean que a su pareja le gustaría que cambien? ¿Cómo se sienten al respecto?
- ¿Existe algún aspecto de su comportamiento, que Ustedes piensen que deberían mejorar por el bien de su matrimonio?
- ¿Qué piensan que mejorará en su relación, después de la boda?
- ¿Qué tienen la esperanza que no cambie, y qué prevén hacer para mantener esas partes fundamentales presentes, "de" y/o "en" la relación?

Diferencias Religiosas, Culturales y de Principios

- ¿Tienen diferencias culturales, sociales o económicas? ¿Sefaradím o Ashkenazím? ¿Rusos o Estadounidenses? ¿Clase alta, media, o baja?
- ¿Qué saben de la cultura de su futuro cónyuge? ¿Les afectará estando juntos?
- ¿Prevén que hayan diferencias de creencias y de principios, con respecto a cómo se relacionan recíprocamente, como marido y mujer?

- ¿Cómo sus diferencias culturales afectarían su enfoque sobre la educación de sus hijos?
- ¿Qué tipo de educación escogerán para sus hijos?
- ¿Cómo afectarán sus diferencias culturales, socioeconómicas a sus respectivos Padres y Suegros?
- ¿Cómo afectarán estas diferencias a la hora de usar el dinero?
- ¿Qué diferencias Religiosas tienen? ¿Piensan que les afectarán?
- ¿Cómo serán expresados los valores Religiosos en su hogar; sin televisión, con invitados para Shabbat, la casa decorada o no con adornos y cuadros Religiosos? ¿Están conformes con esto?

Financias

- ¿Cómo imaginan mantenerse económicamente a sí mismos, en los próximos años?
- ¿Existe alguna diferencia en cómo manejan el dinero?
- ¿Planean tener tarjetas de crédito? ¿Una cuenta corriente? ¿Tendrán una cuenta conjunta? ¿Separadas? ¿Están los dos de acuerdo con esto?
- ¿Cómo decidirán utilizar el dinero para gastos personales?
- ¿Harán una planificación del presupuesto? ¿Cómo lo decidirán?
- Si ambos recibieran por ejemplo, un regalo de 5.000 pesos ¿cómo, o qué elegirían hacer cada uno con el dinero?

Salud y Genética

- ¿Hablaron ya acerca de algún problema de salud que podría afectar su matrimonio?
- ¿Han sido examinados por cualquier enfermedad genética hereditaria, como *Tay Sachs* (*Tai Sajs*), T.S.D.: Trastorno Genético Autosómico?
- ¿Tienen alguna pregunta o preocupación acerca de esto?

Los Hijos y Su Educación

- ¿Cómo se siente y sentirá cada uno como Padres? ¿Están de acuerdo acerca de la cantidad de hijos que les gustaría tener, y cuándo les gustaría tener hijos?
- ¿Han tratado sus ideas sobre cómo educar y disciplinar sus hijos?
- ¿Cómo cree que será su prometido/a como Padre/Madre?

NUEVAS NUPCIAS

Si uno de los cónyuges estuvo casado anteriormente, el Rav debería investigar y averiguar, qué es lo que aprendieron de su primer matrimonio. ¿Qué efecto tendrá su primer matrimonio en el nuevo?

Si hay niños de cualquiera de los dos matrimonios interiores, ¿qué hará la pareja para prepararles para el nuevo matrimonio? ¿Qué cambio piensa la pareja que tendrá lugar, especialmente con respecto a los hijos, cuando se vuelvan a casar? ¿Es esto realista?

Uno de los roles más importantes que el Rav puede desempeñar al realizar el Asesoramiento Prematrimonial, es explorar los temas que le preocupan a la pareja, y cómo la pareja trata, transmite y comunica sus diferencias, y cómo sus cuestiones y sus asuntos se manifestarán y representarán en el matrimonio.

El Rav necesita notar y percibir aquellos temas innegociables que podrían causar estragos y estropear su relación. Cada pareja y cada matrimonio tienen diferencias **conciliables** e **irreconciliables**.

La pregunta es: ¿puede cada uno aceptar al otro con estas diferencias y "vivir" con ellas?

En esta etapa de la investigación El Rav debería averiguar y observar cómo se maneja la pareja y trata sus diferencias**:**

- **¿Son respetuosos en el modo en que tratan sus asuntos?**
- **¿Han hablado acerca de sus diferencias? Si así sucedió, ¿cuál fue el resultado?**
- **¿Se ponen trabas mutuamente, o intentan respetuosamente de resolver sus asuntos?**
- **¿Existe alguna sensación de "estar a la defensiva" o "falta de voluntad" de tratar y resolver los temas importantes?**
- **¿Cómo ve cada uno el punto de vista del otro cuando discuten?**
- **¿Hay signos de hostilidad? Algunos de ellos por ejemplo ¿se burla del otro, le mofa o insulta, o utiliza humor sarcástico?**
- **¿Se acusan o atacan mutuamente?**

El Rav debería tener en cuenta, que es probable que cada uno tenga alguna preocupación sobre su futuro cónyuge. **Esto es común y es de esperarse**.

Cómo estas preocupaciones sean expresadas, puede ser muy revelador acerca del futuro de la pareja.

Una queja, es una expresión legítima del deseo que las cosas sean diferentes.

Pero cuando la queja se transforma en criticismo y éste, es expresado atacando a la otra persona, debería ser una señal de peligro, que algo está verdaderamente mal (véase John Gottman. 1994: "*Why Marriages Succeed or Fail*", New York: Fireside Books.)

EVALUANDO POSIBLES PROBLEMAS

El Rav debería advertir e investigar las áreas que parecen problemáticas.

Si parece haber problemas considerables, debería decirles que estos problemas podrían anunciar y dejar ver el futuro, y peguntarles si están preocupados.

Si un conflicto significativo está presente o se presentara, se recomienda la derivación a un profesional.

La destreza de una pareja de resolver conflictos, **es uno de los mejores barómetros para pronosticar el éxito "de" y "en" su matrimonio**. Las siguientes "señales de peligro", deberían servirle al Rav cuando analice las áreas de conflicto y las diferencias de la pareja:

- Si los temas son puestos bajo la alfombra, eludidos, no son resueltos o quedan sin resolver.
- Si uno de ellos o ambos, responde con desprecio a las preocupaciones del otro.
- Si uno de ellos o ambos, se pone/n a la defensiva en vez de tratar y considerar las quejas o la preocupaciones del otro.
- Si sus estilos de comunicación terminan en un conflicto mayor, en vez de resolverlo.

Cuando **uno** o **más** de estos sucede, el Rav debería preguntarles qué podría significar para ellos tener estas diferencias, y si les molesta. **Si** están preocupados por los problemas pero **no** saben cómo resolverlos y se sienten atascados, el Rav podría sugerirles que vayan a entrevistarse a un Asesor Profesional. Basándose en los resultados de las investigaciones de John Gottman en el Laboratorio de Parejas de la Universidad de Washington, es posible pronosticar **con gran exactitud**, cuáles parejas, **no** tendrán un matrimonio exitoso.

Al observar la conducta de los hombres, Gottman encontró que uno de los signos que eran predictivos de divorcio eran aquellos donde**:** **los hombres**, parecían carecer de cariño por la mujer que escogieron para casarse, viéndose a sí mismos como total y completamente independientes en el matrimonio, en vez de ser y/o sentirse parte de un equipo, recordando pocos detalles de cómo conoció a su pareja, y qué sucedió durante el noviazgo, siendo imprecisos acerca de qué les atrajo de "ella", discrepando frecuentemente, y recluyéndose en vez de tratar de resolver sus discrepancias. Al observar e investigar **las mujeres**, encontró que uno de los indicios que eran predictivos de divorcio, eran aquellos donde en relaciones prematrimoniales o anteriores relaciones de pareja, Gottman encontró que ellas: tenían un modo duro y áspero de discrepar y tratar sus diferencias, tenían poco sentido de compañerismo, poco interés o ninguno en hacer cosas "juntos" con su pareja, no le respetaba, o se sentía desilusionada de él. Si el Rav notara uno o más de uno de estos indicios durante su Asesoramiento Prematrimonial con la pareja, el debería derivarles, a un profesional. Aunque él pueda compartir con ellos, alguna de sus preocupaciones acerca de la relación, en general es poco recomendable para el Rav que se ponga a jugar de profeta, diciéndole a la pareja, que no son idóneos el uno para el otro, y que no lo lograrán. Un Asesor Matrimonial competente y verdaderamente profesional, puede o bien solucionar y resolver sus asuntos para no tener que romper el compromiso, o ayudarles a romper el compromiso. Los Rabaním les hacen un gran bien a las parejas, cuando tratan y resuelven las señales de peligro, en vez de ignorarlos. Si el Rav no está seguro si existen asuntos encubiertos que sean capaces de amenazar el matrimonio, debe consultar y asesorarse un experimentado terapeuta de parejas, y aprender más acerca del problema en cuestión.

Las siguientes, son ejemplos de situaciones donde un individuo o una pareja, deberían ser derivados en busca de ayuda profesional**:**

1.- La principal razón por la cual uno de ellos o los dos se casa es porque:

- La mayoría de sus amigos ya están casados, y sienten que ya es hora de casarse ellos también.
- Hay un hermano menor que se está por casar, y les da vergüenza quedarse soltero/a.
- Fueron presionados para casarse, o todo el mundo les dijo que su pretendiente y actual pareja tiene cualidades maravillosas, y que no pueden dejarlo/la pasar, dejarlo/la ir, o perdérselo/la, pero realmente, **no** se sienten atraídos verdaderamente entre ellos.
- Se sienten solos, y no conocen otro modo de ocuparse y resolver la situación, además de casarse.
- No son responsables con el dinero, o tienen problemas financieros, y creen que el matrimonio es una salida.

Tenga en cuenta que en cualquiera de estos ejemplos, uno de los dos o ambos, carecen de la correcta motivación y atracción, o conexión emocional con la persona que están considerando y planificando casarse.

2.- Uno de ellos, o los dos, piensan o creen que si las cosas no funcionan siempre podrían divorciarse. Aunque es verdad que el divorcio siempre es una opción, una pareja o un individuo que ya está pensado "en", o considerando la posibilidad "de" divorciarse, probablemente esté negando sus mayores discrepancias.

3.- Uno de los dos o ambos siente la falta de confianza en el otro, y tal vez, por una buena razón.

Este es un grave error y un problema serio en la relación. **La confianza, después de todo, es la base y el fundamento sobre las que construye cualquier relación**.

4.- Cuando una flamante pareja: tienen tropiezos, peleas y discusiones, se denigran, se rebajan, o abierta y flagrantemente se faltan el respeto uno al otro.

A pesar que la mayoría de las parejas, pueden aprender, cuáles son las destrezas y las técnicas esenciales para lograr un buen matrimonio, esto solamente, **no** puede solucionar los escenarios como los que fueron descriptos anteriormente. Si el Rav percibe que la pareja no es lo suficientemente capaz de tratar y resolver exitosamente sus diferencias, o descubre un comportamiento abusivo, o un problema intratable, debe derivarles a un profesional competente, para un mayor evaluación y tratamiento. Hay veces en las que el Rav podría sentirse tentado a dar un simple consejo intuitivo. **Sería muchísimo más prudente, inclusive para él en vez de esto, analizar completamente los asuntos, las opciones, las preferencias y estrategias con la pareja, para que sus conflictos, dudas y preocupaciones, puedan aflorar a la superficie**. Como regla general, si las personas y/o las parejas llegan a sus propias conclusiones y se dan cuenta por sí mismos en vez de estar "escuchándolas" del Rav (este es el secreto de Asesoramiento Toráico), entonces el proceso de asesoramiento suele ser mucho más productivo.

Desahogarse de las dudas ocultas, los recelos y los prejuicios puede ser extremadamente útil para poner en perspectiva cada preocupación de cada cónyuge. El siguiente, es un ejemplo de una desacertada conversación entre un Estudiante de Yeshivá y su Rav, acerca de desposar una joven en particular.

Un Bajúr de 25 años, se acercó a su Rav y le dijo que había conocido una muchacha muy agradable que provenía de una muy buena familia, tenía muy buenas cualidades y que quería casarse con él.
"¿Qué debería hacer?" preguntó el Estudiante.
"¿Te gusta?" le preguntó su Rav.
"Creo que está bien, supongo," le respondió el Estudiante.
"¿Los dos tienen metas similares?", continuó el Rav.
El Estudiante asintió.
El Rav le preguntó: "¿Hay algo de ella que no te guste?"
El Bajúr negó con un gesto, pero agregó; "sólo que no me siento muy entusiasmado de casarme con ella."
El Rav le dijo entonces: "mira, el entusiasmo, vendrá después. Con tal que no la encuentres repulsiva en ningún modo, en tal caso, ve y cásate con ella. El resto vendrá con el tiempo."

En vez de aconsejarle al Estudiante de Yeshivá que se case con ella, el Rav debería analizar con él, cómo se siente el muchacho en general acerca de casarse y especialmente, de casarse con esta muchacha. ¿Porque quiere casarse con ella? ¿Hay aspectos positivos? ¿Siente algún tipo de conexión emocional? **¿Se siente lo suficientemente atraído por ella físicamente que hará que la intimidad sea agradable y entretenida?** ¿Tiene él preocupaciones u opiniones negativas sobre el matrimonio que necesiten ser analizadas, a lo mejor inclusive, con la ayuda de un profesional? ¿Cómo él se la imagina a ella, en uno o en diez años? Cada profesional que se dedica a la ayuda, experimenta varios niveles de frustración al trabajar con pacientes y congregantes. Hay veces que la evaluación del Rav es clarísima, y su recomendación muy apropiada y perspicaz, e inclusive y así, los asesorados eligen seguir su propio camino. **Esto es de esperarse. Las personas tienen libre albedrío y el derecho a ejercerlo como quieran.**

Aunque se sientan frustrados y se entristezcan a veces, los Rabaním deben aceptar después de todo, que es el derecho fundamental de la pareja, escoger, elegir, o tomar "sus" propias decisiones sobre "su" propia vida, y los siguientes ejemplos, lo demuestran.

Una mujer de treinta años llamó al Rav de su zona para pedir ayuda. Ella y su novio estaban comprometidos desde hacía dos meses y ella tenía serias dudas acerca de la relación. Faltaban dos meses para la boda. Él estaba dilatando las cosas y no le había entregado ni la lista de sus invitados para la boda, ni el anillo de compromiso, y siempre estaba demasiado ocupado para buscar un apartamento con ella. Él afirmaba que ella realmente le importaba y que quería desposarla, y aun así, ella comenzó a pensar que él estaba demasiado aterrado para casarse, crecer, y dejar su hogar. ¿Podría el Rav, a quien su novio respetaba y estaba dispuesto a entrevistarse con él, reunirse con ellos? El Rav accedió. Primero, el Rav se encontró con ambos, y luego, con cada uno de ellos por separado durante una hora, durante la cual, el novio le dijo al Rav que su novia le estaba presionando demasiado. El necesitaba tomarse su tiempo, y no quería que le dijeran qué es lo que tenía que hacer. El Rav le preguntó, cuántas veces había tomado la iniciativa con respecto a la planificación de la boda, buscando un apartamento y preparándose para el casamiento. La respuesta del hombre indicó que había hecho muy poco con respecto a la boda, y a pesar de todo, él pensaba que lo que había hecho, era lo suficientemente apropiado. También dio una serie de razones, por qué no fue capaz de hacer más. Además de dedicarse a su trabajo, el hombre rehuía de todas otras responsabilidades en su vida también. Su Madre todavía le lavaba y le planchaba su ropa, y le hacía las compras. Seguía viviendo en casa, y no había comenzado a empaquetar ninguna de sus pertenencias en anticipación a la mudanza. Con la excepción de trabajar en vez de ir al colegio, su vida esencialmente no había cambiado desde que tenía catorce años.

El Rav le preguntó, cuáles pensaba él novio que fueran sus responsabilidades con respecto a su novia, y qué pretendía proporcionarle como esposo. Lo esencial de su respuesta fue que él debería trabajar más arduo para ganarse un sustento, y pretendía y esperaba que su esposa le aceptara, tal cual él era, sin presionarle para que cambiara. El sentía mucha ansiedad, porque ella esperaba que él hiciera cosas en su programa de tareas a realizar, y él no quería ser controlado así. El Rav entrevistó a la mujer. Sus expectativas parecían perfectamente razonables. Tenía que enviar las invitaciones, y sin la lista de él, no podía hacer nada. No podía decirle aún al encargado del servicio de banquetes, si es que iba a preparar un servicio para ciento cincuenta o doscientos cincuenta invitados. Ella necesitaba entregar el dinero para el apartamento y comprar el mobiliario, para que lo envíen y puedan entregarlos en tiempo. El aporte del novio era rechazar cualquiera cosa que ella sugería. Él ni siquiera le había ofrecido ninguna alternativa concreta. El Rav se reunió con ambos entonces, como pareja, para analizar aún más el efecto que estaba teniendo cada uno en el otro: el sentimiento del novio de sentirse presionado por ella, y el sentimiento de ella de sentirse sola y abandonada por él, al hacer las preparaciones para la boda. Ella habló de sus frustraciones cuando el "vetaba" sus decisiones, y su resentimiento por tener que hacerlo todo, ella sola. El habló de sentirse resentido a lo que él percibía como ella tratando de controlarlo y presionarlo. El Rav les preguntó cómo pensaban que esto podría afectar su matrimonio si este patrón continuaba. Los dos estaban muy preocupados, pero lo estaban aún más, de poner en riesgo su compromiso. El Rav confirmó sus preocupaciones y sintetizó de manera realista los conflictos que enfrentaban como pareja. Después les sugirió que sería prudente para ellos, reunirse con un terapeuta de parejas antes de que se casaran para poder solucionar juntos, algunas de sus cuestiones.

A la otra semana, el hombre, temeroso de separarse convenció a su novia que él estaba realmente preparado para el matrimonio, le dio su lista de invitados y se unió a ella, para buscar apartamento y mobiliario. Ella, sintiendo ansiedad por el paso del tiempo de su reloj biológico, decidió suprimir sus preocupaciones, con la esperanza que su novio cambiaría milagrosamente. ***Decidieron entonces, que no tendrían por qué visitar al terapeuta de parejas****. Se casaron, y en la noche de la boda, él le confesó, que realmente pensaba que aún no estaba listo para comprometerse con ella.* ***Después de dos años de gran sufrimiento y dolor, se divorciaron.***

Uno podría argüir, que el Rav debería haber sido más enérgico en evitar que la pareja se casase en primer lugar. Era tan obvio que este hombre no estaba listo para el compromiso, que tal vez el Rav debería habérselo dicho rotundamente. No obstante, es muy arriesgado para un Rav declarar si una pareja es adecuada[3] o no. Generalmente, es mejor si el Rav les señala las incompatibilidades graves, les pregunta cómo va desarrollándose la pareja, a la vez de remitir a la pareja a un Asesor Prematrimonial Profesional. Incluso en ese entonces, evidentemente no existe ninguna garantía que la pareja continúe hasta el final.

Existen sin embargo, momentos en los que el Rav puede ser más directo y expresar sus preocupaciones sobre el inminente casamiento, de un modo más franco.

---

[3] Porque muchas parejas comprometidas, **no** exhiben señales de una relación problemática durante el Asesoramiento Prematrimonial, el modo más objetivo de evaluar y calcular su compatibilidad, es solicitándole a la pareja que complete el cuestionario P.R.E.P.A.R.E. (PREMARITAL PERSONAL AND RELATION EVALUATION), Evaluación Prematrimonial Personal y Relacional. Este cuestionario de 125 puntos, está informáticamente computado. La pareja luego, es informada del resultado por un asesor titulado. Para más información acerca del cuestionario y asesores certificados, escribir a PREPARE, P.O.B. 190, Minneapolis, MN 55440-0190, o a **David Olson** su desarrollador, de la Universidad de Minnesota. Ya se ha calculado y pronosticado, cuáles parejas son más factibles de divorciarse, con un promedio de exactitud de 80 a 85%, ya realizado por más de medio millón de personas en el Mundo entero. Si se utiliza adecuadamente, puede convertirse en una herramienta **invaluable**, en el repertorio para un Rav Asesor que trabaja con parejas.

Si por ejemplo, alguno de los dos o ambos, tiene una tendencia hacia la violencia, cólera, imprudente impulsividad, una necesidad de controlar a la pareja, la inhabilidad o la falta de voluntad de mantener o cuidar un trabajo, grave inestabilidad, irresponsabilidad, o uso indebido y/o abuso de drogas y alcohol, el Rav **debe expresar su opinión, abierta y categóricamente**. **Él les puede decir, que sin la ayuda y participación de un profesional, las posibilidades no parecen muy alentadoras, e inclusive con la intervención de un profesional, una situación así no tiene un buen pronóstico.** Una vez más, no obstante, el Rav debe ser bien consciente del hecho que sus preocupaciones, no se transmitirán de manera automática a la pareja. Ellos pueden elegir casarse, sin el beneficio y la ayuda profesional, y a pesar de sus observaciones.

Minimizando Los Problemas

Hay momentos en los que el Rav puede negarse a enviar o referir una pareja en busca de ayuda profesional, creyendo que su intuición es suficiente. **Cuando un Rav se vea atrapado por las emociones, de una determinada circunstancia, él podría subestimar la severidad del problema y ofrecer solamente su bien intencionado consejo**. El siguiente es un caso así, en el cual un Rav superado por una idea romántica e idealista de amor y compromiso, descuido el potencial para problemas en el futuro.

Una mujer comprometida en sus treinta, fue a lo de su Rav porque no estaba segura de qué hacer. Ella y su novio eran científicos que trabajaban en el mismo laboratorio de investigaciones, y fue allí donde se conocieron. Se conocían desde hacía dos años, y se preocupaban muchísimo el uno por el otro.

El sufría de depresión desde los quince años continuamente y tomaba antidepresivos, sin embargo, los medicamentos no siempre ayudaban. Ella estaba preocupada de cómo la depresión podría afectar su matrimonio y a sus futuros hijos. El Rav, debidamente les pidió reunirse con los dos. Él analizo qué es lo que cada uno valoraba del otro y cuáles creían que fueran las fortalezas y los retos de su matrimonio. Ellos ya habían consultado a su psiquiatra sobre el probable curso de su depresión, y la probabilidad de transferir la depresión a sus hijos. Al investigar las preocupaciones de la mujer, ella le contó al Rav que se sentía afligida por no poder hacer nada para ayudar a su novio, cuando estaba deprimido. Ella habló acerca de cómo se sentía impotente cuando él se ensimismaba durante días, y le preocupaba que él no estuviese emocionalmente disponible para los niños. El Rav estaba sumamente conmovido por la sensibilidad y el amor de ella por su novio, y esto le llevó a minimizar las verdaderas preocupaciones. El Rav les dijo, que la mujer tenía tan estupendos rasgos personales, que sería una excelente esposa. ***Evidentemente, a pesar de todo el amor que ella tuviera para dar, el no saldría de su depresión, para ser una gran marido y un gran padre.***

De más está decir, que si hubiera una situación en la que debería consultarse a un profesional competente, era ésta. La pareja se casó, y sufrió terriblemente **porque el amor no puede "curar" una depresión crónica. Finalmente, buscaron ayuda profesional.**

El terapeuta recomendó T.C.C. Terapia Conductista Cognitiva, técnicas para tratar la depresión del esposo, recomendó la consulta con un psiquiatra cuando la medicación no ayudara, y le enfatizó a la esposa que **no era su trabajo, curar a su esposo**. En pocas sesiones de terapia de pareja se les enseñó a ambos nuevas herramientas para relacionarse, **y tuvieron un gran matrimonio**.

Si el Rav inicialmente les hubiera derivado a un competente terapeuta de parejas inmediatamente antes que se casaran, la pareja se hubiera evitado machísimos dolores de cabeza.

CONSOLIDANDO LA RELACIÓN DESPUÉS DE LA BODA

Si el Rav demuestra empatía y sensibilidad por la pareja que asesora, ellos se sentirán cómodos de acudir a él después del casamiento, si llegaran a surgir problemas. Si el Rav observa áreas de preocupación, antes de la boda, podría llamarles después de unas semanas, hasta no más un mes, y preguntarles a esposo y esposa separadamente, cómo van las cosas. Esta muestra de preocupación es probable que aliente a la pareja a compartir cualquier dificultad, que pudieran estar teniendo, y que estén dispuestos a escuchar consejos que puedan permitirle solucionar los problemas que podrían estar arruinando su frágil matrimonio. Si se necesita más seguimiento, el Rav podría sugerir la derivación a un profesional, lecturas recomendadas, o reunirse con personas laicas en la comunidad que puedan continuar aconsejándoles. Si la pareja no parece tener áreas de preocupación antes del casamiento, un llamado de seguimiento, de entre uno a tres meses después de la boda, puede ser invaluable. Por ejemplo algo así: "Simplemente les llamé para saber cómo encuentran la vida de casados", un llamado telefónico ni apremiante ni amenazante.

Si el Rav percibe que cualquiera de ellos, o ambos, duda un poco antes de responder, podría alentarle a abrirse y compartir información para contarle cómo van las cosas; "sé que cuando dos personas se casan generalmente tiene muchos ajustes que hacer. ¿cuáles están yendo suavemente y sin contratiempos para Ustedes, y cuáles encuentran un desafío?" La mayoría de las personas se abren, cuando escuchan que tener problemas **es** normal y **no** es una señal de fracaso.

Si el Rav estuviera demasiado ocupado para contactarse y ponerse al día con las parejas, y ofrecerles asesoramiento si fuese necesario pocas semanas después de la boda, los consejeros laicos de su comunidad pueden ayudar a la pareja a franquear los tumbos del primer año. El Rav puede establecer una conexión programada con los consejeros, para que inviten a la pareja a sus casas para las comida de Shabbat. **El Rav también puede simultáneamente, explicarles que es normal que las parejas tengan dificultades después de la boda, y que éstas pueden superarse**.

DIRECTRICES PARA RABANÍM ASESORES

Los ejemplos anteriores, demuestran que estas advertencias deben tomarse al realizar el Asesoramiento Prematrimonial:

1. Conozca sus limitaciones. No deje que su deseo de ver solteros casándose, le impida analizar y reconocer la profundidad y la seriedad de los problemas de una pareja. Refiérase a un profesional cuando tenga una duda.

2. Mantenga una relación con un profesional competente, que esté familiarizado y que sea respetuoso de sus valores Religiosos y al que Usted pueda consultarle sobre varias parejas. Es muy útil a veces trabajar simultáneamente, o al menos, coordinados. **Los Rabaním no deben asumir que simplemente porque un terapeuta este licenciado que él, o ella son efectivos.** Lo mejor es derivar la pareja a un terapeuta que esté especialmente certificado y especializado en terapia de parejas o en terapia familiar. Un terapeuta que esté experimentado en trabajar con pacientes **individualmente,** no significa que este necesariamente equipado y calificado para trabajar con **parejas**.

Además algunos terapeutas son extraordinarios y están especializados en ciertas áreas, o temas específicos, pero en otros no. El Rav debe pedir y recibir las opiniones y los comentarios de las parejas derivadas, acerca del profesionalismo y la eficacia del terapeuta. **Los Rabaním deben ser conscientes también y saber, que muchos terapeutas son irrespetuosos de los valores Judíos. Lo mejor, es poder encontrar un terapeuta calificado Religioso, o uno que respete los valores Religiosos de los pacientes, que Usted derive.**

3. No imponga sus prejuicios en las parejas que Usted ve y asesora. Algunos Rabaním que tienen matrimonios muy cariñosos, no pueden comprender cómo es que hay parejas que no pueden resolver sus diferencias, y como resultado, ofrecen muy pobres consejos. Otros son tan cínicos sobre ciertos temas, e implantan pesimismo injustificado donde no deberían. Generalmente, si el Rav tiene una respuesta emocional con respecto a lo que escucha u oye de la pareja, su respuesta podría ser algo que se conoce como *contratransferencia.* Si bien el Rav necesita conocer sus propios sentimientos, debe ser muy cuidadoso de no traerlos o evocarlos de modo inapropiado cuando está asesorando a otros.

Bárbara y Steve estaban en sus jóvenes veinte. Él no era un estudiante destacado y trabajaba como obrero, media jornada. Mientras tanto Bárbara estudiaba para su Maestría en Asistente Social. Ella obviamente era más ambiciosa, brillante y más social que él. Sus padres le hicieron saber al Rav, que estaban opuestos al casamiento, y que esperaban que ella encontrara un mejor pretendiente.

Cuando el Rav se reunió con la pareja, Steve le recordó a su propio yerno. El Rav también hubiera preferido un mejor esposo para su hija, que la persona con la que se casó. A pesar del hecho que Bárbara amaba a Steve por sus cualidades que eran verdaderas e inquebrantables, y estaba perfectamente dispuesto a mantener a su familia como fuese necesario, el Rav sólo vio esas "aparentes" faltas que eran tan evidentes en su propio yerno. Por esta razón, hizo todo lo posible por romper la relación. La pareja, fue a ver a otro Rav, para ver si les podía casar. Este Rav y su esposa, le brindaron a la pareja, más apoyo emocional, ayuda y consejos durante todo su primer año de matrimonio cuando tuvieron problemas y/o estaban en apuros. A pesar de las dudas y los recelos del primer Rav, la pareja permaneció felizmente casada.

Los terapeutas pasan años yendo a la Universidad, para aprender asesoramiento profesional. Si la pareja necesita más de unos pocos encuentros con el Rav para poder resolver sus problemas, en general esto es una señal que necesitan entrevistarse y concurrir con alguien que tenga preparación profesional. No es una señal de incapacidad del Rav admitir que como Rav, no está preparado para ayudar a las personas a remediar las relaciones complicadas, o de anular y deshacer, toda una vida de bagaje emocional. El Asesoramiento Rabínico prenupcial, debería generalmente limitarse a ayudar a la pareja a investigar y analizar sus expectativas, compatibilidades y estilos de interacción. También instruirles acerca de los aspectos prácticos del matrimonio, y ayudarles para poder lograr su crecimiento y desarrollo espiritual. Cuando tienen serios problemas como los descriptos, el Rav puede ayudarles a ver que éstas, son áreas problemáticas y que aún no las han resuelto adecuada y suficientemente o de manera realista. Semejantes determinaciones no deben basarse en una cuestión de gustos o preferencias personales o cosas por el estilo.

Por ejemplo, romper o terminar un matrimonio que tiene pocas habilidades sociales, porque el Rav piensa que la mujer debería casarse con alguien más refinado, sería abuso de poder (el Rav abusaría de su posición de "supuesta" autoridad). Si el Rav quiere expresar esa opinión, debe comunicar y dejar claro desde el comienzo, que es sólo su propio prejuicio, y que de ningún modo implica que un hombre o una mujer en particular, no sean el indicado o la indicada, o que no son aptos el uno para el otro.

CLASES PREMATRIMONIALES

Se recomienda que el Rav prepare diferente información para tratar con las parejas, al entrevistarse en las clases o para leer. Si la pareja no quiere participar de estas clases, el Rav debería cubrir la mayoría de los asuntos señalados, así como también algunos de los temas que se sugieren a continuación. El Rav debería incluir detalles que sean muy prácticos para la pareja. **Por ejemplo, el Rav querría comentarles acerca de la importancia de salir juntos, y estar atractivos para sí mismos y para el otro, incluso después de haberse casado, cómo crear la intimidad emocional, o cuestiones específicas que traten cuestiones de sexualidad o control natal**. Además, ayudarles a decidir dónde pasar las Festividades Judías, (en casa, o con los Padres de él o de ella, o con amigos, o en un hotel), y determinando de común acuerdo, quién será responsable de la tareas del hogar.

Enseñarles acerca de la importancia de ayudarse cuandoquiera que se precise, ser flexibles, poniendo las prioridades del otro primero, qué es lo que debe contribuir cada uno al matrimonio, o cuándo llamar al Rav, es competencia del Rav también. Las parejas de origen Ortodoxo podrían necesitar información más concreta acerca de la intimidad física. El Rav podría querer disponer de uno o dos libros a mano, que pueda sugerir y recomendar con este objetivo.

Es importante enfatizarle a las parejas, que en un matrimonio no siempre se está de acuerdo en todo, **y es normal y saludable** tener diferentes temperamentos y necesidades emocionales, preferencias, gustos y antipatías o aversiones, e inclusive, diferentes perspectivas acerca de la vida. También es común para la mayoría de las parejas, tener pequeñas diferencias **irreconciliables** que **no** disminuyen significativa y necesariamente los sentimientos positivos en general que se tienen mutuamente. **John Gottman en su investigación, encontró y constató que un matrimonio estable necesita una proporción de factores positivos con respecto a los negativos de 5:1.** Casi siempre hay alguna incompatibilidad en el matrimonio. **Si no obstante, los aspectos positivos del matrimonio son cinco veces mayor que los negativos, el matrimonio podrá mantenerse estable y satisfactorio**. Es **imprescindible** y fundamental educar a las parejas acerca del matrimonio, y explicarles que un buen matrimonio, **no** es el que **no** tiene problemas o diferencias. **Los cónyuges deben saber que un buen matrimonio exige mucho trabajo, especialmente el primer año**, y **después de tener hijos**.

LA INTERRELACIÓN CON LOS ESPECIALISTAS

Cuando un Rav se involucra en el Asesoramiento Prematrimonial, debe tener en cuenta que la información que oye y escucha, es **confidencial**. **No** puede compartirla con nadie (a menos que exista una amenaza a la vida o la salud de alguien) **sin** el premioso de la persona. Si el Rav tiene la necesidad de contactar un profesional, (tal como para una consulta o la evaluación a una oportuna derivación), debe asegurase de hacerlo de modo que **no** revele ni dé a conocer la identidad de las personas implicadas. Si el Rav necesita identificar a una de las personas a una tercera parte, **primero necesita obtener su consentimiento, preferiblemente por escrito**.

Los Rabaním deberían conocer**:** un psiquiatra competente al cual poder remitir personas con serios **trastornos psiquiátricos**, un terapeuta que se especialice en "**control** y **manejo** de **la ira**" (preferiblemente un profesional licenciado, con formación en **Terapia Conductista Cognitiva**), un terapeuta de **parejas** con experiencia, (preferiblemente educado y formado en terapia de **parejas** y terapia **familiar**), y un especialista que pueda tratar **problemas sexuales** (tales como las víctimas de violación, de incesto, disfunciones sexuales, etc.). **El Rav debe averiguar de antemano el rango de tarifas y honorarios de los profesionales, y de las aseguradoras que trabajan con ellos, si es que los asesorados aceptan. Para aquellas parejas que no puedan permitirse pagar los honorarios privados, debe tenerse el contacto de una o dos clínicas o profesionales que cobran de acuerdo a una escala móvil y proporcional.**

LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN LA INSTRUCCIÓN PREMATRIMONIAL

Si bien este capítulo se ha centrado en cómo el Rav puede personalmente transmitir la información fundamental a la pareja, un curso estructurado donde concurran varias parejas, ha demostrado en sí mismo ser invaluable. Aunque no hay normas estrictas, para saber exactamente qué información debe transmitirse en formato de curso, tengamos en cuenta que la preparación para manejar un auto, requiere por lo menos de **treinta horas de estudio teórico y práctica,** además de **varias horas más**, de lectura. El matrimonio es muchísimo **más** complejo que conducir un auto**.** La mayoría de los Rabaním deben encontrar un término medio entre el tiempo ideal que debería asignarse para las clases de Asesoramiento Prematrimonial, y el tiempo real que las parejas están dispuestas a dedicarle (y las que el Rav y el terapeuta estén disponibles para enseñar).

El mínimo esencial, parece ser diez horas, **sin** incluir las horas formación de *Las Leyes de Taharat HaMishpajá*.

Cursos de unas diez horas divididos en cinco módulos de dos horas, que incluyan los siguientes tópicos**:**

1. La visión Judía del Matrimonio.
2. La boda Judía, su significado legal y simbólico.
3. Las diferencias entre hombre y mujer, (**emocional** y **espiritualmente), cómo esto desempeña un rol fundamental,** incluyendo sus necesidades de amor, respeto, admiración, y las diferencias en el modo en que se comunican y las diferentes maneras en que responden a los problemas.
4. Las obligaciones y los roles matrimoniales del hombre y la mujer, incluidas las obligaciones del esposo, especialmente en su primer año de casados.
5. La comunicación y la resolución de conflictos, cómo decir aquello que debe decirse, la importancia de expresar amor y preocupación permanentemente, cómo ser un buen oyente, cómo compartir y expresar los sentimientos positivos y/o negativos, cómo discrepar con el otro productivamente, y qué hacer con el enojo.
6. Padres y Suegros, las obligaciones Judías, dónde pasar las Festividades, sugerencias generales para lidiar con conflictos comunes (como por ejemplo, cuando los Padres o los Suegros o alguno de ellos no es Judío o no son Religiosos, o Padres impertinentes o divisivos, y cómo cortar el delantal, etc.).
7. Intimidad- incluyendo, cómo construir una relación estrecha en el matrimonio, cuando uno no está íntimo físicamente, las perspectivas Judías sobre el sexo, las bases de *Taharat HaMishpajá.*

8. La armonía conyugal. Viviendo armoniosamente bajo el mismo techo y estableciendo las expectativas reales de la vida, día a día, además de cómo delegar responsabilidades.
9. Construyendo un Hogar Judío. Las Festividades Judías, las diferencias en las Costumbres Judías, perspectivas del comportamiento, la espiritualidad en el matrimonio, el proceso del Crecimiento Espiritual, la importancia de Los Valores Judíos y la verdadera tradición para los hijos.
10. Dinero y presupuesto. Las perspectivas Judías sobre la obligación del esposo de mantener a su esposa, cuentas bancarias, devolución de impuestos, cómo asegurarse que el esposo no controle los gastos de su esposa (dentro de los marcos de La Halajá), la disposición de una cuenta bancaria si es que la esposa quiere conservar sus ganancias, cómo seguir un presupuesto, llevar un registro básico. Un asesor financiero puede brindar esta lección, si las parejas trabajan.

La estructura de los temas antemencionados, es sólo una de las posibilidades, y deberá ser modificada y/o adaptada para sentar bien las necesidades de las parejas.

Indudablemente, cada Rav enfatizará aquellas áreas que perciba ser las más importantes, para abordar con las parejas que asesore. **Debe incluirse momentos para preguntas y respuestas**. El Rav puede utilizar la información ofrecida durante las clases como un punto de partida, que luego suplementará con su asesoramiento personal y su propia experiencia.

Si todos los Rabaním de una comunidad determinada acuerdan hacer obligatorio para las parejas, clases informativas simultáneamente con un efectivo Asesoramiento Prematrimonial, se puede lograr un tremendo enriquecimiento, al preparar las parejas Judías para casarse.

Por ejemplo, hace doce años (con respecto a la publicación de esta obra), una señora les propuso a varios Rabaním Sudafricanos, que se les exija a las parejas completar un curso de cinco sesiones de diez horas de curso prematrimonial. Los Rabaním aceptaron, y el curso resultante llamado Encuentro Matrimonial Judío, presentaba aspectos prácticos y espirituales del matrimonio Judío, junto con algunas Leyes Básicas de *Taharat HaMishpajá*. En los primeros cinco años, trescientos cincuenta parejas se reunieron con instructores voluntarios, educadores seculares, hombres enseñando a hombres, y mujeres enseñando a las mujeres de sus comunidades. **Como resultado, el veinte por ciento de las parejas decidieron cumplir Las Leyes de *Taharat HaMishpajá* y casi todas las personas que participaron del curso, lo encontraron muy útil. Hoy día, muchas comunidades siguen este modelo.**

MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL

Los Rabaním que quisieran continuar con la educación y preparación adicional en Asesoramiento Prematrimonial, podrían considerar la especialización. Podrían inscribirse a un curso universitario, o a un programa de psicología (de entre uno a dos años para una Maestría, M.B.A., o cuatro años o más, para un Doctorado, Ph.D.) En algunos lugares, hay centros que instruyen Rabaním y profesionales de la Salud Mental, para hacer Asesoramiento Prematrimonial. Una alternativa común, es pagarle a un terapeuta matrimonial, para que supervise su trabajo de asesoramiento. Participar de conferencias Rabínicas y de Kiruv, puede ser también, muy informativo.

Un gran número de organizaciones Judías han comenzado recientemente también, a ofrecer seminarios sobre matrimonio.

Por último, Encuentros Matrimoniales Judíos, ofrecen retiros y encuentros locales para enriquecer a la pareja.

Los Rabaním podrían sacar muy buenas ideas allí, para poder compartir con las parejas comprometidas. **Junto a todas las otras consideraciones abordadas y tratadas en este capítulo, el Rav puede de hecho convertirse en una fuerza significativa para mejorar y optimizar los matrimonios y prevenir el divorcio.**

LECTURAS SUGERIDAS

Aiken, Lisa. 2003 *Guide for the Romantically Perplexed.* Jerusalem: Devora Publishing. Este es el único libro de su tipo que ofrece un exhaustiva y completísima, guía práctica del matrimonio para Parejas Judías, que también puede utilizado como un libro de guía para el Asesoramiento Prematrimonial. Combina técnicas utilizadas en terapia de pareja con consejos prácticos para el mejoramiento comunicacional, y ejercicios para resolver y solucionar problemas, además de perspectivas Judías sobre muchos aspectos del Matrimonio.

Gottman, J. 1994. *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Fireside Press. Basado en décadas de investigación con parejas, Gottman describe cómo reconocer actitudes que condenan al fracaso el matrimonio y ofrece consejos prácticos sobre cómo evitar patrones que de otro modo, conducirían al divorcio.

Notarius, C. and H. Markman. 1993. *We Can Work it Out.* New York: GP Putnam´s Sons. Una fascinante investigación, de la centralidad de la resolución de conflicto dentro del matrimonio y cómo diferentes estilos de matrimonio, contribuyen o juegan en contra.

El Abuso Doméstico: Lo Que Todo Rav Debe Saber

Abraham J. Twerski, M.D.
Lisa Goodman Twerski, M.S.W.

Ejercí la psiquiatría durante trece años, antes de hacer mi primer diagnóstico de abuso conyugal, o mejor dicho, antes que me viera obligado a diagnosticar el abuso conyugal. Pequeña sorpresa. En toda mi formación de psiquiatra, no hubo ni siquiera una sola conferencia sobre abuso marital. Y si esta falta de conocimiento y concientización puede ocurrirle a un psiquiatra, cuánto más factible es que ocurra entre los Rabaním, muchos de los cuales firmemente creen que los esposos Judíos "viven y representan el ideal". Es sabido que Madres **no** Judías, les decían a sus hijas, "*si quieres encontrar un esposo que ni tome, ni juegue, no salga de juerga, ni te golpee, búscate un muchacho Judío*." Estadísticas fehacientes demuestran que el abuso doméstico en la población general, es **mucho más generalizado** de lo que uno pensaría. *"El cincuenta por ciento de admisiones a los salas de emergencias de los hospitales y sanatorios, es debido a las golpizas."* A pesar de que los incidentes de abuso conyugal son **mucho menos frecuentes entre los Judíos**, esto aun así, indica un grave problema.

Es importante explicar, cómo y por qué "me vi obligado" a realizar mi primer diagnóstico. Un hombre me llamó para fijar una entrevista para su esposa con un Síndrome Clínico Premenstrual, porque él estaba seguro, que era un problema de ella. En la entrevista, ella informó duras golpizas propinadas por su esposo, durante los diecisiete años de su matrimonio. "¿Cuándo comenzó todo esto?", le pregunté. Ella respondió, "dos meses después que nos casamos, asistí a la boda de mi mejor amiga con un ojo morado". Ingenuamente le pregunté "¿por qué continuó casada?"

Ella respondió, "pensé que era mi culpa, que yo estaba haciendo algo mal." Este, no es un sentimiento inusual entre las esposas maltratadas. Otro importante elemento a destacar en este caso, es que fue el *esposo* quien llamó para fijar una entrevista para su esposa. Según él, había algo que no estaba bien con *ella,* no con en *él*. **La *negación* del abusador es un componente crucial del problema**. "Ilustrado", comencé a investigar en la literatura psiquiátrica para obtener más información, pero no sirvió. Me enteré sobre el abuso conyugal, de la información proporcionada por los medios de comunicación. A pesar que estos destaparon el problema, todavía existe una gran cantidad de ignorancia. Un Rav, después de haber estudiado sobre abuso conyugal, dijo que estaba seguro que esto **no** sucedía entre sus feligreses. Sin embargo, después de anunciar desde su púlpito que tenía su puerta abierta y un oído atento, esa misma semana cuatro mujeres de su congregación le revelaron su lamentable situación. Los Rabaním, están en una posición primordial para ofrecer ayuda en los casos de abuso y maltrato. Hombres y mujeres pueden consultar al Rav acerca de sus problemas en el hogar. Un Rav bien informado, será consciente de la posibilidad de abuso conyugal, y sabrá cómo investigarlo. Pocas veces un cónyuge informa el abuso, hasta que ya está en un estado muy avanzado e incluso, ni siquiera entonces.

¿QUÉ ES "ABUSO DOMÉSTICO"?

Muchos de nosotros imaginamos a una mujer víctima de la violencia física, maltratada, sangrienta y golpeada. Esto es un error. La violencia física a menudo "acompaña" pero "no siempre", al abuso doméstico.

El abuso físico, es sólo una más de todas las marcas y heridas, en la historia de la vida de una persona, que vive en una atmósfera de miedo indescriptible.

El hecho **es**, que una persona **puede ser** maltratada y controlada, **sin siquiera** haber sido golpeada jamás. Muchas mujeres afirman que el daño hecho con el maltrato verbal, es incluso **peor**. El abuso doméstico ha sido definido como un patrón de control coercitivo que un integrante de la pareja ejerce sobre el otro, **para poder dominarle**, o **ganar o mantener el poder y el control**. Aunque el abuso conyugal puede darse en cualquier dirección, en la abrumadora mayoría de los casos, la víctima es la esposa. Durante muchos siglos y en muchas civilizaciones, el hombre ha sido el sexo dominante. La Halajá, La Ley Judía, "pudiera" dar la "apariencia" que el hombre podría tener ese derecho, ya que el hombre y no la mujer, es "considerado" como el jefe de familia. Los hombres ávidos de poder, podrían usar esto a su favor. El modo más publicitado de estos casos, se da cuando el hombre explota y corrompe La Halajá para tomar a su esposa como rehén, reusándose a darle el *Get* (el Divorcio Legal Judío), el cual, es el modo más despiadado de abuso de poder y de control. La mayoría de las veces tratamos al esposo como agresor, porque:

- Este es el caso más común de "paliza".
- La creencia muy generalizada que el esposo es "el jefe de familia", puede hacerle sentirse poderoso.
- El rol más común de los esposos, como el sostén y soporte económico de la familia, les permite retener el dinero.
- En el caso de una separación, el cuidado de los niños es generalmente asignado a su Madre.
- La creencia general muy común, que es la responsabilidad de la esposa mantener el matrimonio unido (algunos creen, sin importar qué), y la recisión del matrimonio es a menudo visto y percibido como un fracaso de parte de ella, más que del esposo.

- Ya que La Halajá Requiere que el esposo, o comienza o acepta el *Get*, un marido vengativo podría reusarse y convertir a su esposa en *Aguná* (una mujer que tiene prohibido casarse en segundas nupcias).

Por todas estas razones anteriores, las esposas pueden sentirse privadas de su derecho a voz y voto, e incluso así, hacer todo lo posible para mantener su matrimonio, **inclusive sin quejarse acerca del maltrato**. Por la situación más débil de la esposa en todo esto, es imperativo darle a **ella** una gran consideración. En El Versículo de La Torá "No aflijas a la viuda ni al huérfano", Rash"i nos explica que esto aplica **a cualquier persona que esté en una posición de desventaja**. Por eso, debe tenerse en cuenta que a pesar que a veces, la esposa podría ser la abusadora, y el esposo la víctima, **en la mayoría de los casos**, el maltratador es **el esposo**. Retener el dinero es un modo de abuso, como lo es restringirle al cónyuge el contacto con su familia y amigos, menospreciar su familia, denigrarle, insultarle o hablarle despectivamente. **La Torá Exige respetar a los demás, y el cónyuge <u>no</u> es la excepción**. El abuso conyugal es esencialmente una cuestión de ***control***. **Por cualquiera que sea el motivo, uno quiere ejercer control sobre el otro**. Un considerable número de esposas golpeadas afirman que la primera paliza, ocurrió durante su primer embarazo. La razón de esto es que el embarazo le da aparentemente al esposo, un incrementado sentimiento de control y poder, porque es <u>más difícil</u> para su esposa abandonar el matrimonio. El sentido del esposo de absoluto control, puede aumentar con la llegada de cada hijo. ¿Qué torna a un esposo, en abusador? Aunque esta parece ser una pregunta razonable, es de hecho una pregunta **muy peligrosa**. Imagínese, que sucedería si en la estación de departamento de bomberos, al responder al llamado de auxilio por una casa en llamas, se centraran en descubrir **qué** fue lo que causó el incendio, **en vez de apagarlo**.

El momento para buscar las causas, será después que el incendio haya sido extinguido. **El abuso debe ser detenido**. Uno podrá buscar las explicaciones después. Hasta que el abuso no sea detenido, teorizar por qué el esposo es abusivo; si es porque fue un niño maltratado, o porque tiene un jefe dominante en el trabajo, o porque tiene problemas emocionales profundamente arraigados, o porque es un ebrio, o por cualquiera que sea el motivo, ahora es contraproducente. La mayoría de las veces la mujer maltratada es quien trata de buscar una explicación, de por qué su esposo se comporta del modo que lo hace. **Ella cree que si puede encontrar la razón del abuso, entonces, cuando la razón sea corregida o eliminada, el maltrato se detendrá**. Pero esto, **lo único** que logra, es **continuar aceptando** el abuso, y no sólo esto, sino que es totalmente al revés: **de hecho, esto permite que el abuso empeore**. La esposa **debe entender** que el único momento en que el abuso se detendrá, será cuando su marido quiera cambiar y mejorar, y que esto **solamente** ocurrirá, cuando él **no** tenga más nada para ganar de estar en control. Muchas mujeres creen que pueden cambiar y mejorar a sus maridos. **Deben comprender que sus intentos serán inútiles**. **Ellas pueden pensar que están causando el abuso porque "no soy muy considerada", "lo presiono demasiado", "lo hago reaccionar", "soy un fracaso como esposa", "él tiene razón; estoy demasiado apegada a mi Madre", o alguna otra razón.**

Este "auto culparse" conduce a la esposa a creer que: "…si yo cambio, él se comportará diferente." O podría resignarse a este tipo de relación, razonando: "debo aceptar esta situación por los chicos", o "lo desposé para bien o para mal."

Esta esposa debe saber, que cualquier cosa que ella haga o deje de hacer, ella "no" es la causa del abuso.

EL ENCUBRIMIENTO:
¿POR QUÉ ELLA NO SE PRESENTA VOLUNTARIAMENTE Y DA EL PASO?

Como se destacó anteriormente, las esposas maltratadas a menudo **creen** que merecen el abuso porque de algún modo, ellas son las responsables. Esto es agravado aún más, por ser aconsejadas por "confiables consejeros" de "ser más amable y agradable con él", "preparar su plato preferido", "estar más cerca "románticamente", y cosas por el estilo. La esposa puede sentir que será inútil quejarse, porque no le creerán. Después de todo, la comunidad cree que su marido es un "*Tsadík*" y un pilar de la comunidad. "El Rav nunca creería su comportamiento en casa", ella piensa. En las culturas donde los matrimonios son acordados por *Shidúj*, (por cita y consorcio), la esposa puede llegar a creer que revelando el abuso, podría poner en peligro las oportunidades de sus hijo/a/s de conseguir una buena pareja. Ella podría esconder su miseria detrás de la feliz fachada que "representa" en público. En la Comunidad Judía, el abuso doméstico es para muchos una *Shonda* (desgracia y vergüenza). Una mujer golpeada, que llame a la policía podría llegar a decirles: "por favor, no vengan con las sirenas encendidas, y vengan por la puerta de atrás. No quiero que los vecinos se enteren". Lo extraño, de paso, es que cuando la policía llega, la esposa generalmente les hacer regresar y les despacha, rehusándose a presentar cargos. En algunos estados de los Estados Unidos de Norteamérica, la policía puede iniciar cargos, incluso en contra de la voluntad de la esposa. También puede ser sencillamente que ella esté demasiado atemorizada.

Si ya hubo violencia físico o amenazas, ella puede temer lo que ocurriría, si le contara a alguien. Esto debe ser tomado en consideración y la confidencialidad debe ser total y absolutamente respetada.

Si ella considerara finalizar su matrimonio, con toda la razón, ella podría sentirse y estar realmente preocupada, que su esposo pudiera tornarse peligrosamente vengativo.

El momento más peligroso para una mujer golpeada, **son los dos primeros años** que ella deja el matrimonio. Cuando aumenta el riesgo de violencia, las "Órdenes de Protección", no logran evitar que los abusadores logren matar a sus esposas.

Otro punto a considerar y tener en cuenta, es que inclusive en las relaciones de pareja más abusivas, también existen buenos momentos, e incluso, momentos de ternura. Estas relaciones son tan confusas y tan desconcertantes para las mujeres, precisamente porque no son relaciones "completamente" malas. Esto mantiene también, la "esperanza" que las cosas mejorarán. Estos "buenos periodos", han sido conceptualizados de diversos modos. Las conductas resultantes inmediatas a los episodios de maltrato que pueden incluir disculpas, tarjetas, regalos, viajes, no son a menudo expresiones de remordimiento o arrepentimiento sinceras por el maltrato, sino un modo que mantener a la "esposa abusada", exactamente dónde está y donde él quiere que ella esté en la relación. Las falsas disculpas y excusas son simplemente una táctica más, para mantener el *statu quo,* y pueden ser perfectamente diferenciadas del verdadero arrepentimiento.

Si el mismo ciclo de violencia "maltrato-disculpa-maltrato", se sucede la disculpa **no es sincera**. Cuando las disculpas son sinceras y representan una verdadera *Teshuvá*, el maltrato debe detenerse.

INVESTIGANDO EL MALTRATO

Es inusual que la esposa se queje con el Rav sobre el abuso. Más bien, ella estará más propensa de quejarse acerca de algún vago e impreciso problema en la matrimonio. O pueden venir juntos los dos, buscando "Asesoramiento Matrimonial".

Cuando el Rav tiene razones para sospechar que hay maltrato en la pareja, es importante que diga "mi práctica es también entrevistar a cada cónyuge, por separado".

Una regla fundamental, es que a los cónyuges en casos de abuso doméstico, no se les ve juntos. Una esposa maltratada puede estar aterrada de describir la conducta abusiva de su esposo en su presencia. Mujeres que han debido ingresar a la sala de emergencia de un hospital para curar las heridas sufridas de un esposo violento, han llegado a negar que fueran golpeadas por sus esposos por miedo que el hospital reportara el caso a las autoridades, lo que empeoraría el abuso de su marido. Cuando el Rav entreviste a la esposa, debería dejarle a ella expresar el problema. Si ella no mencionara ninguna conducta abusiva, él no deberá preguntar, "¿su esposo se ha comportado de modo violento con Usted?" Esto invariablemente, producirá una respuesta negativa. Mejor debería decir; "entiendo lo que Usted dice, pero dígame, ¿alguna vez Bernard se ha comportado de modo poco amable o cruel?" La esposa podría responder "¡O no! Bernard es un estupendo esposo, es sólo que a veces está demasiado abstraído y ensimismado". El Rav entonces podría decir, "incluso esposos maravillosos, pueden a veces perder el control." "Alguna vez le gritó o le dijo algo desagradable como: "¡no tienes ni idea de lo que estás hablando!".

Esto es más probable que sea admitido, "bueno, Usted ya sabe… él a veces… no tiene mucha paciencia, especialmente cuando tiene un día difícil en la oficina". La esposa podría brindar un poco más información, a pesar que invente excusas y justifique el comportamiento de su esposo. Una vez que la esposa sienta que el Rav es empático y comprensivo, y no existe la probabilidad que él piense que ella esté loca por inventar historias acerca de su maravilloso esposo, ella estará más dispuesta a tener más confianza.
El Rav podría preguntar **"¿él "insiste" en saber <u>todos</u> sus movimientos y su paradero <u>todo</u> el tiempo**?"

Esto sería una señal de la excesiva necesidad de control por parte de su esposo. "¿Tiene Usted una chequera firmada y tarjetas de crédito?" Ella podría responder, "mi esposo me da todo el dinero que necesito para la semana".

A pesar que esto sea aceptable para ella, este podría ser de hecho un modo de control. Además, mantener a la esposa "al límite permitido" es despreciable y denigrante; es tratarla como a un niño. El Rav puede preguntar "¿Qué sucede cuando Usted y su esposo no se ponen de acuerdo en algo?" ¿Cómo se maneja él cuando no se sale con la suya? ¿Le impide hacer sosas que Usted quiere hacer? El Rav puede preguntarle, si su esposo le limita el contacto con su familia y sus amigos. "¿Alguna vez le amenazó con lastimarle?" ¿Alguna vez le insultó? ¿Degradó su familia o le insultó? ¿El "insiste" en ser él quien toma todas las decisiones en la familia? ¿Le culpa de cosas que no son su error? Todas estas son señales de maltrato emocional, sin importar las circunstancias, pero son mucho peores si ocurren delante de los hijos o la familia. El Rav puede preguntar ¿alguna vez le arrojó algún objeto o empleó la violencia contra Usted? Ella puede responder "bueno nunca me golpeó, pero una vez me empujó." Esto sería dar por sentado, que donde hubo "una vez" un empujón, debe haber habido más violencia. Si el Rav tiene razones para creer ha habido maltrato físico o emocional (verbal), él podría decir:

"En una situación así, Usted debe tener el asesoramiento de un experto, que esté familiarizado con estos problemas. Quiero que llame la Dra. *Fulana* y que fije un cita con ella." La derivación debería ser a alguien titulado en "prevención de abuso", y "gestión de maltrato". Un buen modo de encontrar un asesor competente, es ponerse en contacto con "El Alberge", "El Hogar", o "La Casa Refugio" para mujeres maltratadas de la zona, y obtener algunas referencias de ellos.

Es acertado y prudente para el Rav, conocer uno o más de los asesores para facilitar la derivación y la comunicación. El Rav no debe llamar al esposo y darle un sermón de cómo comportarse con su esposa, a menos que sea una situación de peligro. Esto podría solamente agravar e intensificar el maltrato. La esposa podría preguntar: "¿pero que le diré a mi esposo? La respuesta es: "si su esposo **no** cree que tiene un problema, **no** hay necesidad de decirle nada. **Usted debería recibir la asesoría de un experto, para saber qué es lo mejor que puede hacer en esta situación**." Cuando hay maltrato, la esposa puede tener mucho miedo de buscar asesoramiento. "Tengo miedo de lo que pueda hacer si se llegara a enterarse." Este miedo es comprensible, pero en realidad **no** hay opción. Los asesores con experiencia en maltrato, pueden ayudarle a la esposa, a que evite agravar la situación sin querer. Seguir recibiendo maltrato, condenará a la esposa a una vida miserable. **Si los cónyuges acuden juntos al Rav, él puede decir "en este momento la terapia de pareja es inapropiada. Pienso que Usted y su esposa tienen cosas que tratar y solucionar. Creo que cada uno debe consultar a un terapeuta por separado, y más adelante en otra ocasión, la terapia juntos podría ser lo mejor."** El Rav debe derivar entonces al esposo a un terapeuta certificado en "prevención de abuso". Viniendo del Rav, esto puede tener un peso considerable. Si los cónyuges siguen las recomendaciones del asesoramiento, el Rav debería llamar al asesor y decirle que él estará disponible, si el asesor cree que será de ayuda.

LA PRESERVACIÓN DEL MATRIMONIO

Contrariamente a la opinión popular, el descubrimiento de maltrato, no necesariamente conduce a la rescisión del matrimonio.

Es importante para el Rav entender por qué la esposa no puede considerar dejar el matrimonio como una opción, y por qué muchas mujeres optan por continuar con una relación donde existe el maltrato. La esposa puede seguir amando a su marido y pensar que**:**

- "Él es maravilloso en muchos sentidos, y los niños le aman."
- "No puedo renunciar. Creo que lo puedo hacer cambiar."
- "Su familia es poderosa e influyente. Tienen "banca" con los jueces. Si yo me voy, él tendrá la custodia de los niños."
- "Tengo miedo que si hago algo, pueda empeorar las cosas."
- "¿Cómo voy a mantenerme económicamente a mí y a los niños?"
- "Me aterra pensar en quedarme sola."
- "Quiero que mis hijos tengan un Padre. Necesitan "un modelo a imitar"."
- "Se lo debo. Él siempre estuvo a mi lado en momentos difíciles."
- "Él me necesita. Temo que si le dejo, pudiera suicidarse. No podría vivir jamás con esa culpa."

La esposa necesita fortalecerse para poder tomar la mejor decisión. La asesoría y la orientación de un experto competente en asuntos de maltrato, le ayudará a tomar la mejor elección."

¿PUEDE UN ABUSADOR CAMBIAR?

Si puede, pero **sólo** si lo quiere sinceramente. Sólo decir "yo quiero cambiar", e incluso estar de acuerdo en visitar a un asesor, **no** es suficiente. Él debe reconocer que su comportamiento es injustificable e intolerable. De hecho, los resultados de los programas para "abusadores", **no** son muy alentadores. Sólo si no hay maltrato físico, los resultados son un poco mejores.

La noción que, "él ahora está concurriendo a asesoría, así que espero que todo mejore ahora", es engañosa. Si **no** hay una amenaza de violencia física, el asesoramiento para ambos cónyuges, puede hacerse generalmente conjuntamente. Así la esposa, tiene la oportunidad de evaluar si hay de hecho, cambios positivos substanciales y el asesor puede ayudarle con esto.

Pero si **ya** hubo violencia física, o existe la amenaza que pueda haberla, debería ser necesario separarles. El asesor puede ayudar a la esposa a decidir cuándo "un intento" de reunión sería seguro. Un esposo abusivo, se siente muy amenazado con la separación. Le priva de su "objeto" de alarde de fuerza y poder. Él podría apelar al Rav, que medie en una reunión, prometiendo que reparará su conducta y se reformará, y nunca más será abusivo de ningún modo. **Sin embargo la experiencia ha probado que las promesas son completamente, poco fiables**. El Rav debe decirle al esposo que el único que puede recomendar el momento adecuado para la reunión es el/la asesor/a de la esposa.

PREVENCIÓN

El Rav está en una posición privilegiada para ayudar a prevenir el maltrato. **Sería bueno que los Rabaním se negaran a realizar la boda, a menos que la pareja acceda en hacer un asesoramiento prematrimonial**. Muchos hombres y mujeres jóvenes, no tienen ni la menor idea cómo relacionarse con su cónyuge. Pueden tratar de modelar su comportamiento de lo que vieron del matrimonio de sus propios Padres, lo que a veces incluso, deja mucho que desear. El Rav podría tener la oportunidad de intervenir antes del casamiento constructivamente, si se reúne que el novio, la novia, o ambos, durante su noviazgo. Si bien no existen factores sólidos que pronostiquen el abuso, existen algunos factores de riesgo que constituyen una causa de preocupación**:**

- La persona ha sido maltratada física o emocionalmente de niño.
- Su Padre fue un abusador.
- La persona pierde el control más frecuentemente y más fácil que otros.
- El sujeto se comporta violentamente con los demás.
- La persona rompe cosas cuando se enoja.
- Si el sujeto bebe alcohol en exceso, toma drogas, o experimenta un cambio en su personalidad después de esto.

He aquí, otras señales de advertencia que pueden detectarse temprano durante el matrimonio, o durante el noviazgo:

- ¿El trata de separarla de la familia y los amigos?
- ¿Él pretende que ella este todo su tiempo libre con él, únicamente?
- ¿Él quiere saber su paradero y ubicación todo el tiempo y se enoja cuando ella no está disponible para él?
- ¿Él es muy impaciente? Por ejemplo, ¿se enoja en un restaurante si el servicio no es como lo que él quería, y tal vez la acusa a ella por haber querido comer allí?
- ¿Él se enoja si ella no sigue sus consejos?
- ¿Él se responsabiliza de sus propios actos o siempre le echa la culpa a los demás?
- ¿Él tiende a humillarla y como consecuencia ella misma se auto-rebaja para complacerle?
- ¿Él parece tener dos caras en su personalidad?
- ¿Él es alguna vez cruel, para después sofocarla con excesiva bondad?
- ¿Ella tiene miedo de enojarle y por esto tiene mucho cuidado de no hacerlo?
- ¿Él tiene expectativas irreales sobre ella?

Un hombre puede tener una o más de estas señales de advertencia, y **no ser un abusador**, pero estos son factores que **incrementan** el riesgo de la posibilidad de una conducta abusiva y controladora.

Si existen rasgos que molestan a la mujer, pero ella "piensa" o "cree" eso de: "yo puedo cambiarlo", es buscarse problemas. **Si quiere tener un esposo con estos rasgos, es su derecho**, pero es irreal esperar cambios: "**Lo que ves, es lo que hay**."

SHALOM BAIT

Una detección temprana de despotismo, puede prevenir su progresión, y el tratamiento adecuado para los cónyuges, puede mejorar inmensamente la calidad de la relación. Un Rav que es sensible al problema de abuso, está en una posición ideal para detectar el maltrato en una fase cuando sea más fácil remediarlo. Si la Esposa es adecuadamente asesorada y fortalecida para resistir el abuso en vez de retroceder ante él, el avance y la aumento del maltrato puede ser detenido y la relación salvaguardada. *Shalom Bait* (Paz Hogareña o Armonía Conyugal) es una de las bases del Judaísmo, y restaurar la armonía entre el marido y su mujer, es de hecho una gran Mitsvá. **No obstante, puede haber una paz fraudulenta y falsa, que no es *Shalom Bait* en lo absoluto, cuando por ejemplo, la esposa es intimidada a la subordinación y la aprobación de la tiranía.** Si el maltrato es ignorado, no es solamente la esposa la que sufre. Un gran daño emocional es infligido también a los hijos. El abusador puede actuar por la noche, cuando él cree que los niños están dormidos y no serán perjudicados. **Esto no es verdad**. Los hijos de un matrimonio donde existe el maltrato sufren profundas heridas emocionales. Además, un esposo abusivo, es más probable y propenso de maltratar a los chicos también.

Déjeme simplemente citar algunos ejemplos de comentarios realizados por algunos niños**:** "Me escondía debajo de la cama aterrado. Podía escucharles discutiendo en el cuarto de al lado, y cómo la discusión se hacía cada vez más fuerte, y después, los ruidos de él pegándole, y el llanto de Mamá. Lo escucho una y otra vez. Me tapo con almohada. Me quiero escapar".

"Si mi hermana Jenny y yo no peleáramos tanto, entonces Papá no pelearía con Mamá; porque Mamá nos dice que nos tranquilicemos, así que debemos ser nosotros quienes le hacemos explotar. Debe ser culpa nuestra".

"Yo una vez traté de detener a mi Padre que pateara a mi Mamá, pateándole a él. No quería realmente lastimarle. Amo a mi Padre. Yo solamente quería que dejara de lastimarla."

"Mamá sabe que Papá se ha vuelto un canalla. ¿Por qué no le enfrenta? ¿Está esperando que me pegue otra vez, antes que ella haga algo?"

El abuso doméstico perjudica seriamente a los hijos, sobre todo emocionalmente, y crea una herida que podría nunca ser curada.
A los Rabaním se les ha enseñado que La Teshuvá elimina las malas acciones del pasado. Sin embargo, expresiones de remordimiento y promesas de cambio, no son ni representan necesariamente Teshuvá. *Teshuvá* para un abusador significa aceptar incondicionalmente, la ayuda profesional competente y trabajar sin reservas para cambiar y mejorar su comportamiento (él o ella).
Las preguntas claves ahora serán: **(1)** ¿Cómo hacemos que esto suceda? Y aún más importante, **(2)**, ¿Cómo podremos saber cuándo esto ha sucedido?, que quiere decir, ¿Cuándo habrá un cambio real?

Como Rabaním, tenemos respuestas para todo, o eso se espera de nosotros. Pero esta situación es diferente. Si existe la posibilidad de cambio o mejora, el Rav no será quien lo vaya a saber.

Por eso, no está dentro del alcance de los Rabaním decirle a la esposa "cuándo" su matrimonio será seguro y "cuándo" regresar a su esposo. Un terapeuta con experiencia podría tener alguna ideas, pero es **sólo** la víctima quien sabrá fundamentalmente cuál de estas ideas, **si es que alguna**, podría funcionar y ser segura. Esta **no** es una situación cómoda tampoco para el Rav. Él es visto como una autoridad y la esposa confía en su opinión. En todo momento, es importante para la víctima **poder participar de hecho en cualquier decisión que involucre a la relación**. He aquí un ejemplo:

Un asistente social que había organizado y conducido una sesión de formación sobre abuso para Rabaním recibió una llamada del terapeuta de la zona, diciéndole que la sesión había sido muy efectiva. Unos días después de la sesión de capacitación, un Rav había recibido una llamada de una mujer supervisando una Mikvé, que había una mujer histérica allí, porque el marido la había forzado a ir a la Mikvé a pesar que era un día antes de la fecha que debía ir. El Rav solicitó hablar con la mujer y sugirió que no regresara esa noche a su casa, sino que se quedara en la casa de una amiga y que volviera a su casa, la noche siguiente después del Mikvé. La mujer respondió que estaba demasiado asustada y que no podría hacerlo. El Rav no recordó preguntarle qué es lo que ella pensó que podía funcionar, y le dijo que llamara a un terapeuta bien versado y especializado. El terapeuta ayudó a la mujer a crear un plan, con el cual ella se sentía cómoda, que incluía regresar a su hogar y decirle a su esposo que el Rav había dicho que ella no tenía permitido ir a La Mikvé hasta la noche siguiente.

Esto demuestra la importancia de incluir a la víctima en el proceso de tomar decisiones. La víctima **es** quien conoce al abusador y **sabe** qué es lo **más** seguro, y qué tiene las **mejores** oportunidades de funcionar.

Aunque un Rav pueda ser considerado siempre como una autoridad que puede proporcionar respuestas, en el caso de abuso doméstico, él debe darle la potestad sobre qué decisión tomar, a la mismísima persona que ha venido a consultarle. Igualmente, cuando surja la pregunta, si es que el esposo ha cambiado de verdad y ha mejorado, la **única** persona que podrá responder esta pregunta verdaderamente, **es la propia víctima**. El abusador podría comportarse como la persona más gentil y refinada del mundo, para todo el mundo, excepto para su esposa. Consecuentemente, ninguna otra persona será capaz de brindar una opinión veraz si es que él ha realmente ha cambiado. El Rav, por lo tanto, **no** puede decirle a la esposa "yo creo que cambió", simplemente porque no tiene la información en la cual basar tal afirmación. ¿Hay algo que el Rav deba decirle al esposo? *Esta es un área donde uno debe ejercer la mayor atención y tener muchísimo cuidado, para evitar poner a la víctima en serios riesgos.* La importancia de ***Shalom Bait***, no obstante, **no** debería reemplazar la salud y el bienestar de la persona. Para un abusador, cambiar, es muy difícil. Lo más sencillo sería reunir la pareja, y uno podría estar tentado a tomar el camino más fácil. Pero recordemos: *"Al Taamod Al Dam Reeja", "No te pares sobre la sangre de tu prójimo"*, (no te quedes parado sin hacer nada, cuando tu prójimo está en peligro).

VERSIONES CONTRADICTORIAS

Si es confrontado, un marido abusador puede negar vehemente las acusaciones de su esposa. En la ausencia de evidencia objetiva o verificable, es su palabra contra la de su esposa. Es importante destacar que El *Shulján Arúj* establece que en caso de versiones contradictorias, **debe creérsele a la esposa** (*Even HaEzer* 156:4).
Por supuesto, que es posible que ella esté intentando obtener el divorcio, y podría fabricar falsas acusaciones de maltrato.

Pero, a menos que haya motivos ulteriores para divorciarse, esto es improbable. **No obstante, el Rav debe considerar ésta posibilidad, antes de llegar a cualquier conclusión**. **Un asesor matrimonial competente y experto en abuso, será capaz de detectar si el relato de un abuso, o un supuesto abuso, es un invento y/o una mentira.**

PADRES DE VÍCTIMAS MALTRATADAS

El Rav tiene un rol primordial, de instruir los Padres de la esposa maltratada. Hay mujeres que al regresar a sus hogares Paternos por causa de maltrato de sus esposos, son a veces alentadas por sus Padres a retornar a sus esposos. "Miguel es realmente un buen muchacho. Nos llamó y nos dijo lo arrepentido que está por el modo en que te trató. Es un buen sostén familiar y los chicos le aman. Además, ¿qué vas a hacer si le abandonas? Nosotros no podemos mantenerlos a ti y a los niños." Los Padres deben entender, que si el esposo es un abusador, ellos están enviando a su propia hija de regreso, para que la siga maltratando. Puede ser que no estén en posición de mantenerles económicamente ni a ella ni a sus hijos, pero deben ayudarle emocionalmente, mientras ella reciba asesoramiento para ajustarse a su situación. **Si ella elige estar con ellos temporalmente, mientras reciba asesoría, <u>no debe ser presionada en lo absoluto a regresar a su esposo</u>, por lo menos enseguida. <u>Debe permitírsele analizar "todas" las posibilidades con un/a profesional competente.</u>**

ABUSO SEXUAL

Solamente en recientes años, ha sido considerada por las asambleas legislativas, y los magistrados la cuestión de "la violación Marital".

En un pasado no muy distante, forzar a la esposa a tener relaciones sexuales, no era considerado violación. (**Para La Torá, está totalmente prohibido** *SH.A., O.J.Simán 240).*

Este concepto totalmente torcido y errado, ha despojado a la mujer de su dignidad y le ha convertido en un "objeto" a la merced de su esposo. ***Para nosotros, desde hace miles de años, La Halajá prohíbe el sexo forzado***. Cuando investigue acerca de una conducta abusiva, el Rav no debe dudar en averiguar si hay además hay abuso sexual. Esta información, es muy raramente proporcionada voluntariamente por la esposa. **Forzar a la esposa a tener "relaciones sexuales" o "actos sexuales" que son "repugnantes", también es abuso sexual.** Si bien no hay reglas fijas determinadas de cuál sería la frecuencia adecuada, las relaciones sexuales desmedidas, las exigencias excesivas de sexo, pueden ser una forma de adicción sexual y de abuso sexual y están absolutamente prohibidas. (En el *Shulján Arúj, Oraj Jaím**,** Simán 240,* ***sí*** *existe la guía práctica de* ***cómo***, ***cuándo***, ***dónde***, *etc.).*

LA ACTITUD DE LA TORÁ

Los esposos dominantes y Rabaním muy desinformados, pueden decir que La Torá Autoriza al esposo a ejercer control sobra su esposa. **Esto es descaradamente falso**. **La Torá Prohíbe todo tipo de abuso**: **emocional, verbal, físico, y sexual**. La Torá Exige del esposo, que trate a su esposa con absoluto respeto, y gran sensibilidad hacia sus sentimientos. **De ningún modo** puede comprometer **jamás,** la dignidad de esposa. Esta opinión está específica y claramente estipulada en El Talmud, (Yievamot 62b): "Un esposo debe amar a su esposa igual que a sí mismo, y honrarle más que a sí mismo." **Sin embargo no todo el mundo está de acuerdo.**

Una señal de esta prevaleciente actitud, aún hoy en día es que muchos negocios y tiendas de Judaica que exhiben muchos de mis libros, **ni** exhiben **ni** ofrecen uno de mis libros sobre este tema, titulado "***The Shame Borne in Silence***", y si lo hacen, lo promocionan en secreto. Supe que una de esas tiendas, no exhibe este libro, en lo absoluto porque "el Rav nos dijo que **no** podemos ofrecer este libro." Es precisamente esta actitud, la que les permite a algunos hombres **equívocamente**, asumir que ellos tienen el derecho de estar en control total de sus esposas, y así justificar su comportamiento abusivo. En una convención Rabínica, el Rav a cargo del programa del evento rechazó el pedido de una organización para "un espacio dentro de la programación" para abordar el tema del Abuso Conyugal, con la excusa que éste, **no** es un problema en la Comunidad Judía. **Un año después**, el Rav llamó para disculparse. **Su propia hija** regresó a su hogar con sus dos hijos, incapaz de poder soportar y tolerar las golpizas de su esposo.

LOS RECURSOS COMUNITARIOS

El Rav debe familiarizarse con los recursos en la comunidad que proveen asistencia y protección a una esposa maltratada, y así, desempeñar un rol muy importante, en urgir a la comunidad a ofrecer ayuda. Algunas comunidades tienen refugios para mujeres que están en riesgo de ser golpeadas, líneas directas, "líneas de apoyo y emergencia", y la mayoría de las colectividades tienen instituciones y organismos que ofrecen asesoramiento competente.

Puede ser necesario crear "fondos de emergencia" para una esposa que deba abandonar su hogar. Los refugios pueden ofrecer solamente protección temporal, sin embargo, el Rav puede ser fundamental para organizar hospedajes alternativos y residencias provisorias para mujeres en una emergencia. **La ayuda legal también es necesaria.**

Una esposa maltratada puede obtener una orden de restricción de La Corte. Sin embargo, **debe enfatizarse** que esposas que tenían una Orden de Protección, fueron asesinadas por sus violentos maridos. **Una vez más**; la asistencia profesional es lo más adecuado e indicado para ayudar a una mujer a pensar y determinar, la mejor opción para sí misma.

El PROBLEMA DE LA AGUNÁ

Una de las manifestaciones más crueles de malvado control, es un esposo que se niega a darle el *Get* a su esposa, impidiéndole así continuar con su vida y encontrar la felicidad en el siguiente matrimonio. Las Autoridades Halájicas, no dejan de atormentarse, haciendo todo lo posible para buscar una solución para este tan problemático y controvertido problema. ¿Por qué? Porque si la esposa decidiera volver a casarse **sin** el debido *Get*, el/la/s hijo/a/s resultantes de un subsiguiente matrimonio, sería/n *Mamzer/Mamzerín*, invalidados de acuerdo a La Halajá, de consagrarse a una familia Judía.

El Rav debe ayudar de cualquier modo posible, para liberar la mujer de estas cadenas de esclavitud.

EDUCANDO A LA COMUNIDAD

Los Rabaním que son instruidos acerca del Abuso Conyugal, pueden contribuir muchísimo a la educación de la comunidad. Algunas esposas sienten, que están atrapadas en un matrimonio porque la comunidad les condenará al ostracismo, si abandonan o dejan el matrimonio. Mucha gente, aún hoy día cree que no existe en la Comunidad Judía el Abuso Conyugal, y son capaces de culpar a la esposa, si ella abandona el matrimonio. No obstante, el Abuso Conyugal, **no** significa que el matrimonio deba finalizar.

Con la intervención, el asesoramiento y el apoyo adecuados, el matrimonio puede ser viable. Sin embrago, si las posturas y actitudes comunitarias y las de los Padres son tales, que la esposa se siente atrapada y sin opciones, existen pocas probabilidades que se pueda salvar el matrimonio. En tales casos, el abuso podría aumentar **desproporcionadamente**. Una mujer consultó a su Rav, siete meses después de haberse casado. Al escuchar su relato, el Rav le dijo: "Usted debe abandonar el matrimonio." La mujer respondió "estoy embarazada" a lo que el Rav le dijo, "entonces, ya es muy tarde." Muchos años después, embarazada de su cuarto hijo, tuvo que "correr por su vida", y huyó de su propio hogar en medio de la noche.

Agredir a alguien es un acto criminal, y **no** es menos crimen, si la víctima es la esposa de uno. Si se ha constatado que el esposo es culpable de este crimen, el Rav está en posición de ejercer presión social. A un abusador reconocido, **no** puede otorgársele los honores y privilegios conferidos a los miembros **respetables** de la congregación, **siempre y cuando su esposa sienta esto seguro, y se siente cómoda con esto**. Ella podría **no** querer esta acción de carácter público, por el estigma o por las represalias que podría sufrir. **En los sermones, y en el boletín comunitario, el Rav debería tratar y abordar el problema de Abuso Conyugal. En la medida que este tema siga encubierto, tapado y negado, las mujeres seguirán sufriendo indefensa e impotentemente en silencio**.

BIBLIOGRAFÍA

Ackerman, R. 1986. *Growing in The Shadow*. Pompano Beach: Health Communications.

Al-Anon Faces Alcoholism. 1997. Al-Anon Family Group Headquarters, New York.
Alcoholics Anonymous. 1976. A.A. World Services, New York.

Beattie, M. 1987. *Codependent No More*. Center City: Hazelden.

Berg, S. 1993. *Jewish Alcoholism & Drug Addiction – An Annotated Bibliography*. Westport: Greenwood Press.

Daley, D. 1991. *Kicking Addictive Habits Once & for All*. Lexington: Heath & Co. (page *308*)

Gorski, T. & Miller, M. 1986. *Staying Sober*. Independence: Herald House/Independence Press.

Julien, R. 1992*. A Primer of Drug Action*. New York: W.H. Freeman & Co.

Kurtz, E. & Ketcham, K. 1992. *The Spirituality of Imperfection*. New York: Bantam Books.

Narcotics Anonymous. World Service Conference (Available from Hazelden 1-800-328-9000).

Sandmaier, M. 1980. *The Invisible Alcoholics – Women and Alcohol Abuse*. New York: McGraw-Hill.

Twerski, A. 1997. *Addictive Thinking*. Center City: Hazelden.

Twerski, A. 1995. *Self-Improvement*? – *I´m Jewish!* Brooklyn: Mesorah Publications.

DERIVANDO AL PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL

Norman Blumenthal, Ph.D.

Algunas cosas en la vida, parecen ser más fáciles de lo que son en realidad. La derivación a un profesional de la salud mental, es una de ellas. Lo que aparentemente no debería ser más complicado que proporcionar un número de teléfono o una dirección, es en la práctica, un proceso muy delicado que requiere y exige la familiarización con el campo de la batalla interno, en el que la persona vive, antes de reconocer que existe un problema y que acepte la psicoterapia. A menudo, para estar a la vanguardia de este proceso, el Rav necesita estar familiarizado con los muchos tipos de profesionales, tratamientos, y modalidades que existen, además del desafío de realizar la transición entre la oficina del Rav, y el consultorio del Psicoterapeuta. A pesar de estar más allá del ámbito y el alcance de este capítulo tratar y cubrir **todos** estos temas, el Rav **debe** adquirir y **mantener** alguna familiarización con **todos** estos asuntos, además de reconocer y admitir la complejidad de este proceso.

¿QUIÉNES SON LOS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL?

Existen varias consideraciones que deben hacerse y tenerse a la hora de hacer una derivación. En general, no existe [**por lo menos en muchos estados de Los Estados Unidos de Norteamérica**], una licenciatura para ejercer como psicoterapeuta. Por lo tanto en muchos estados en los E.E.U.U., es legal, declararse a sí mismo "psicoterapeuta". Por esto, uno debe ser muy cuidadoso de derivar o recomendar "**solamente**", a aquellos **verdaderos** profesionales, quienes están debidamente certificados y entrenados.

No hay duda que existe una cierta intuición y una sensibilidad innata para muchas de las intervenciones psicoterapéuticas. Hay muchas personas dotadas con un raro talento natural, que son casi curadores o sanadores naturales o terapeutas. **No obstante**, sin importar lo talentoso que pueda alguien llegar a ser, **no** existe substituto alguno en lo absoluto, para el entrenamiento formal y la supervisión proporcionada por las Universidades y las Facultades Académicas. Esto no es diferente de quien posee aptitudes naturales para ser un gran músico y quiere lograr el éxito profesional y ser músico, pero sin la experiencia, la preparación y la adecuada certificación. Dada la gran variedad de terapeutas en esta área, es a menudo confuso y difícil, navegar el proceso de derivación. **Además, algunas regiones y estados difieren en términos de "a quién" acreditan o certifican o licencian, y "en qué"**. Por eso, uno necesita familiarizarse con las leyes y las regulaciones, y todo cada cambio en la legislación, que pueda tener que ver o incidir, en quién considerar suficientemente capacitado, entrenado y preparado para este trabajo. Las siguientes son algunas de las descripciones de algunas de las profesiones, además de sus campos de experiencia, conocimientos y prácticas particulares exclusivas. **Pero antes por favor:**

Tenga en cuenta que este detalle podría variar dependiendo: de la región, de la ciudad, del estado, del país, y de un modelo de especialización a otro.

Psiquiatras

Los psiquiatras completan un entrenamiento médico completo. Obtienen el título de M.D. o D.O., seguido de un internado y una residencia en esta área de conocimientos y experiencia.

Las residencias, generalmente se cursan durante cuatro años en los cuales, gran parte de este tiempo los estudiantes son entrenados en diagnóstico, psicofarmacología y psicoterapia. En años recientes, se ha enfatizado la instrucción en la biología de la enfermedad mental, y su mayor tratamiento médico, y en algunos lugares, mucho más que el propio entrenamiento en psicoterapia. Esto es en parte por la gran cantidad de diferentes clases de profesionales que proporcionan psicoterapia hoy en día, y porque el rango de efectividad de la mediación se ha incrementado muchísimo. No obstante, la vasta mayoría de psiquiatras siguen recibiendo preparación y supervisión en psicoterapia. Además de estar certificados como médicos, los psiquiatras también pueden ser certificados en psiquiatría por Juntas, Consejos, Secretarías y Comités Especiales, y tener subespecialidades en infancia y adolescencia, como forenses, asesores de enlace (interactuando con otros trastornos médicos en general), y en la medicina geriátrica. Generalmente hablando, los psiquiatras prescriben medicación psicotrópica. En algunos lugares, las enfermeras profesionales también pueden prescribir medicaciones, y existe una corriente de profesionales que les permite a los psicólogos, ciertos privilegios para emitir prescripciones **limitadas**, así como en la odontología y la optometría. Estos esfuerzos han sido desafiados y han encontrado gran resistencia de la profesión médica. Sin embargo, han logrado cierto éxito en algunos ámbitos.

Psicólogos

Los psicólogos generalmente, completan su Ph.D. o Doctorado en Psicología en la Universidad, seguido de uno o dos años de internado, y en algunos estados, un año más supervisado de experiencia postdoctoral. Además de la instrucción en psicoterapia y de la experiencia clínica en cargos al nivel de licenciados, los psicólogos son entrenados y preparados para realizar pruebas y experimentos.

Estos experimentos son utilizados con fines educativos, para realizar diagnósticos, y en su investigación como forenses. Muchos psicólogos se incorporan a la formación postdoctoral, en áreas como el psicoanálisis, terapia familiar y terapia matrimonial, y en terapia de conducta cognitiva.

Asistentes Sociales

Los asistentes sociales en general, cursan dos años de entrenamiento como graduados, luego de la licenciatura, y reciben una M.B.A., Máster o Maestría. A menudo, el primer año está orientado a la gestión de casos y al trabajo comunitario, mientras que el segundo año implica conferencias y prácticas con un énfasis clínico, incluyendo psicoterapia. Después de su graduación, pueden seguir capacitándose y estudiando, y recibir más acreditaciones para la experiencia clínica supervisada, (E.G., A.D.S.W, L.C.S.W.) Los trabajadores sociales a menudo eligen completar la formación de postgrado y especializaciones en terapia de familia. Algunos de ellos, también terminan incluso el Doctorado (D.S.W.).

Asesores

Una nueva clase relativamente de profesional, que cada vez obtiene más reconocimiento, es el asesor. (Ni consejero, ni consultor.) El objetivo de la formación del asesor, es la aplicación de estrategias de tratamiento para tratar el bienestar, el crecimiento y el desarrollo personal, así como también, ciertos problemas y patologías. Un campo relacionado, es el de los terapeutas de familia y la terapia de pareja, con una preparación específica e intensa en estas áreas. Las descripciones señaladas anteriormente, no son en ningún caso exhaustivas, ni completamente descriptivas.

Dadas las diferencias entre los muchísimos programas de entrenamiento e instrucción, es importante destacar, que dentro de toda esta variedad de profesiones, también existe en cada área, sus subespecialidades. Estas incluyen, pero no están limitadas a: forenses, niñez, adolescencia, la familia, matrimonio, trauma, tratamiento de adicciones, y trastornos de alimentación. Para tratar debidamente las necesidades de tan diversas áreas de especialización, el profesional de la salud mental generalmente necesita formación adicional, certificación, experiencia, y la supervisión clínica.

MODALIDADES DE TRATAMIENTO

La salud mental, es una profesión relativamente nueva, caracterizada por su rápido crecimiento y expansión. Como resultado, existe una cada vez más creciente plétora de teorías e intervenciones, además de tratamientos, muchos de los cuales tienen una multitud de defensores y detractores. A grandes rasgos, los siguientes, son las clases más comunes de tipos de tratamientos y metodologías.

Psicoterapia

Desde que Freud escribió acerca de "terapias habladas", se han desarrollado numerosos métodos de terapia, algunos similares y otros aparentemente, diametralmente opuestos.

Mientras están quienes proponen uno, o un grupo de tratamientos similares, muchos terapeutas adaptan e incorporan, **todo** aquello que sirva mejor para **cada** situación. A veces, la terapia refleja la experiencia personal y los puntos de vista del propio terapeuta. **Se ha llegado a sugerir incluso, que a menudo, es más importante el terapeuta profesional y sus habilidades personales, que el tipo de terapia y la práctica terapéutica**.

Psicoanálisis y Psicoterapia Psicodinámica

Con sus orígenes en Freud, el psicoanálisis es un tratamiento de intervención prolongado en el cual, el paciente acude a varias sesiones por semana. Durante el transcurso del tratamiento, a través de recuerdos, sueños y de su relación con el psicoanalista, el paciente trae temas inconscientes a la conciencia y alivia asuntos de la infancia que están sujetos subsecuentemente a interpretación y cambio. A pesar que el psicoanálisis sigue siendo y permanece como un tratamiento relativamente poco común, reservado para aquellos asesorados capaces de permitírselo, otras técnicas más modernas tienen sus raíces en la teoría y la práctica de este tratamiento. Los tratamientos actuales, están psicoanalíticamente orientados, son más breves, y lo más probable es que impliquen sesiones una sola vez por semana, y se centren más en las relaciones presentes actuales y las preocupaciones. El principio básico de estas técnicas, es que con un incrementado conocimiento de los impulsos inconscientes, los puntos de vista y las perspectivas logradas en la seguridad del consultorio, el paciente podrá crecer emocionalmente y superar los obstáculos "de" y "en" su vida.

Terapia Conductual

Oponiéndose marcadamente al psicoanálisis y sus secuelas, están las intervenciones al comportamiento. **Mucho más empíricas en teoría, estas técnicas incluyen modificar el entorno de uno para poder realizar un cambio, particularmente a través de sistemas de premios y sanciones.** Utilizado más a menudo con los niños y los más afectados psicológicamente, el terapeuta cognitivo conductual no se implica a sí mismo en los pensamientos o las emociones de su paciente. Más que nada en aquellas respuestas y reacciones que moldean o alteran la conducta.

Algunas técnicas implican asociar respuestas y reacciones más tranquilizantes, con aquellas que provocan miedo e inquietud. Estas técnicas se están empleando cada vez más, para tratar los trastornos de ansiedad o de pánico, incluyendo el trastorno obsesivo compulsivo.

Terapia Cognitiva Conductual

Un método cada vez más aceptado, que en muchos aspectos combina la psicología y la teoría cognitiva, es la terapia cognitiva de conducta, o cognitiva conductual. Plana y sencillamente, la premisa es, que los pensamientos equívocos o las "cogniciones enfermas", socavan el bienestar personal y deben ser reexaminados y cambiados. Estas técnicas que se originaron en el tratamiento de la depresión, supone que los pensamientos negativos o pesimistas contribuyen a una perspectiva arisca, huraña y malhumorada.

Terapia de Familia y Terapia Conyugal

Algunos clínicos se especializan en el tratamiento de familias y de matrimonios. La mayoría de las veces, la familia entera o ambos miembros de un matrimonio se encuentran reunidos en la sala de terapia, mientras sus conflictos y tensiones interpersonales son resueltos. Existen numerosas escuelas de terapia de familia, cada uno con sus centros para formación de postgrado. **Sus teorías incluyen aquellas que ven a la familia o a la pareja como un sistema cuidadosamente sintonizado de patrones e interacciones**. Algunos enfatizan la comunicación, otros la historia familiar y los muchos roles que desempeña cada uno de los integrantes familiares, y en el caso de los matrimonios, las disfunciones sexuales si las hay y su solución.

Psicoterapia Grupal

Un efectivo y absolutamente legitimado método de tratamiento de la salud mental, es la terapia de grupo o terapia grupal, también llamado Psicoterapia Grupal. Este puede ser un modo muy eficiente de ofrecer y proveer el servicio y los medios para aquellos que no pueden acceder a la psicoterapia individual, cuando las organizaciones de beneficencia o comunidades, no pueden pagar los gastos de la psicoterapia individual. Los grupos podrán ser homogéneos o heterogéneos dependiendo de los objetivos limitados, o más amplios del propio grupo. Niños con dificultades de adaptación social, a menudo se benefician de la sociabilidad de los grupos, su formación y entrenamiento. **Los pacientes con frecuencia, explican que darse cuenta que otros han tenido y/o tienen problemas similares, es una de las partes más efectivas de su tratamiento.** Existen programas de formación postdoctoral en Psicoterapia Grupal.

Medicación

Las medicaciones y fármacos administrados para reducir los síntomas psicóticos como la depresión, la ansiedad, la hiperactividad, son una forma integral del tratamiento de la enfermedad mental.

Existe una gran cantidad de avances logrados en el desarrollo de medicamentos que provocan muy pocos efectos secundarios. Si bien no solo alivian los dolores y los síntomas molestos, la medicación en general es prescripta como un complemento de la psicoterapia. Al estar mucho menos abrumado por las distracciones de los síntomas extenuantes, el paciente puede hacer un uso mucho más productivo de la psicoterapia, y podrá alcanzar más rápidamente el momento en el que no precisará más tratamiento.

No es poco común que a medida que la psicoterapia progresa, las dosis de la medicación son reducidas, y hasta algunas veces, eliminadas del todo. Incluso si la medicación se necesita por un tiempo extendido o permanentemente, ha sido firmemente establecido por la investigación, que muchas condiciones psiquiátricas tienen una base significativa biológica o genética, y que tal régimen de medicación, no es diferente de aquellos que toman remedios como los diabéticos, los hipertensos, quienes necesitan mantener su medicación para su normal funcionamiento y desempeño. **No cumplir con la medicación prescrita**, es un problema eterno que el Rav puede ayudar a combatir, al fomentar que el paciente se apegue **del todo** al plan del tratamiento, **y dar charlas y hablar públicamente, de la necesidad de no estigmatizar la enfermedad mental y reconocer que muchas de los trastornos psiquiátricos, tienen una fuerte base biológica y orgánica**. Hasta cuando las circunstancias de la vida y los factores estresantes son la causa del trastorno emocional (por ejemplo el Trastorno por Estrés Post Traumático), la medicación puede reducir la severidad de la respuesta y facilitar la recuperación del paciente. La medicación en estos casos, en general es prescripta por los psiquiatras, a pesar que algunos neurólogos, pediatras y médicos de familia también pueden suministrar medicamentos, especialmente si los síntomas parecen controlados y son fácilmente diagnosticados. A veces, la evaluación inicial y la prescripción serán proporcionadas por el psiquiatra. El tratamiento farmacológico, renovar la prescripción, la rutina de los estudios periódicos por efectos secundarios, serán facilitados por el médico de cabecera. En algunos lugares, las enfermeras profesionales y los médicos auxiliares, tienen permitido prescribir o renovar la medicación. Un Rav, un maestro, o cualquier profesional laico, **jamás debería, ni debe, recomendar directamente** medicamentos o mediación, del mismo modo que **no** pueden recomendar la cirugía o los implantes dentales.

Está **más** allá del ámbito, la formación, los conocimientos y la experiencia del Rav, **afirmar** que alguien necesita medicación psicotrópica, a pesar que fuera muy recomendable. El método **más** aceptable y recomendado es una evaluación psiquiátrica, y someter la decisión a **un profesional titulado** en esa particular área, **si** es que se necesita medicación.

LA HOSPITALIZACIÓN

El Paciente Psiquiátrico Internado

Hay veces que el desempeño y el funcionamiento normal están tan comprometidos que él o ella necesitan un tratamiento más intenso, inclusive, el confinamiento en un hospital psiquiátrico. Este es especialmente, el caso cuando una persona es un peligro para sí mismo y para los demás. Los más grandes hospitales y los hospitales universitarios tienen unidades y departamentos especiales psiquiátricos y a menudo el paciente podrá ser admitido en aquel hospital que su doctor tenga una afiliación. Si hay una emergencia psiquiátrica por la noche, los fines de semana, en las fiestas, en las vacaciones, o cuando no haya un médico disponible, es perfectamente aceptable e indicado, llamar una ambulancia, o transportar al paciente por la fuerza a una unidad de emergencia y pedir admitirle para evaluarle psiquiátricamente. Generalmente hablando, la hospitalización psiquiátrica **es voluntaria**, y puede ser implementada **"solamente" con el consentimiento del paciente o su tutor**. Una vez ya hospitalizado, **el propio paciente** o su/s Padres, pueden determinar el alta, **sin el consentimiento médico**, a pocos días de la internación. **En circunstancias extraordinarias**, cuando el paciente es considerado peligroso (por ejemplo, suicida o violento), dos médicos pueden hospitalizar al paciente contra de su voluntad. **EN CADA CASO, ¡CONSULTE CON UN EXPERTO!**

Debido a la combinación de restricciones en el presupuesto, y la disponibilidad de intervenciones médicas más efectivas, la duración de la permanencia en los hospitales psiquiátricos ha sido reducida significativamente. En esencia, la ordenanza del hospital es estabilizar al paciente **tan rápido como sea posible**, y acordar el correcto cuidado a los convalecientes. Por esta razón, hacer una **correcta** evaluación desde el **mismísimo inicio** de la hospitalización, la transición de **paciente hospitalizado** a **paciente ambulatorio,** y su seguimiento **es extremadamente importante**. Dejar un ser querido, en especial un niño (H"I) en un entorno hospitalario es una experiencia desgarradora, por la cual la familia necesita apoyo y ánimo permanentes. La participación activa de la familia y la comunidad en el cuidado directo o indirecto del paciente hospitalizado, afecta directamente el éxito del tratamiento. Como transición, en el tratamiento del paciente ambulatorio e incluso como procedimiento inicial, existen programas hospitalarios diurnos a los que el paciente puede asistir durante toda la mañana y la tarde y después, regresar a su hogar por la noche. También hay disponibles para los pacientes hospitalizados, marcos escolares, proporcionados por la junta local de educación.

Rehabilitación de Las Drogas

Los adultos y jóvenes adictos, o marcadamente dependientes del alcohol o las drogas, podrían necesitar concurrir y participar de un programa de día completo, o de un programa para pacientes hospitalizados. Estos programas suelen ser a largo plazo y están estructurados para la concientización sobre la naturaleza irresistible de tales adicciones. A menudo están basadas en el registro comprobado de éxito de los conocidos programas de doce pasos, (por ejemplo, Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos).

En estos programas, el paciente puede tener poco o ningún contacto con su familia o amigos por lo menos durante el comienzo del tratamiento. Las intervenciones son generalmente muy breves e intensas con la mira puesta y el objetivo, en combatir algo que es biológicamente adictivo. Hay programas y marcos para pacientes internados, similares a los programas para trastornos alimenticios, la adicción al juego, problemas de peso (sobrepeso o baja de peso), o casos similares, cada uno elaborado y adaptado a las necesidades de la población hospitalaria de pacientes en particular, y sobre los peligros que representan sus comportamientos.

EL PROCESO DE DERIVACIÓN

A grandes rasgos, se podría dividir el proceso derivación del Rav a un profesional de la salud mental en dos categorías. **La primera**, implica al congregante que clara y rotundamente, y sin ningún tipo de reserva, sugiere el nombre del terapeuta o pide por un psiquiatra en particular. Dada la sensibilidad que se requiere en tales temas, se recomienda no preguntar por qué, ni ofrecer ningún seguimiento en lo absoluto, ni siquiera considerar llamar un clínico. Lo mejor, es dar dos o tres nombres, con alguna descripción que describa sus virtudes particulares y debilidades, y dejarlo así. Que el feligrés busque y se asesore, ofreciéndole nuestra ayuda cuando sea que la precise, pero sin decirle nosotros qué es lo que él/ella deban hacer. El feligrés puede sentirse inseguro o tímido, y el Rav debe ser extremadamente cuidadoso de no reflejar ninguna otra preocupación o interés adicional cuando se reúna con él. **La segunda** es, cuando es el propio Rav quien puede hacer una recomendación, cuando el congregante viene en busca del Asesoramiento Rabínico. Si bien el feligrés pueda ser directo, hasta el punto que es capaz de ir a hablar con el Rav, no es raro para él tomarse mucho tiempo.

Tal y como lo puso un famoso psiquiatra, "los pacientes vienen a la terapia por dos razones; una es para cambiar, y la otra es para seguir como están". A veces, estar preguntando exhaustivamente sobre temas religiosos, es en realidad un incómodo preludio, a aspectos personales más apremiantes y potencialmente vergonzosos. Estas indagaciones, especialmente si son repetitivas y banales, podrían también reflejar un trastorno obsesivo compulsivo expresado a través de una "demasiado meticulosa" observancia Religiosa. La paciencia del Rav y su capacidad de evaluar qué es lo que se necesita, será a veces invaluable. En las comunidades donde la interacción social entre hombres y mujeres es mínima, e incluso desaconsejada, las congregantas, pueden sentirse en desventaja cuando consultan al Rav. El contacto puede que sea muy limitado, mientras que sus maridos pueden ver o entrevistarse con al Rav diariamente. Por esto, en lo que hace a los asuntos maritales, **no** deja de ser insólito escuchar que el Rav es, o tendencioso, o está más predispuesto de muchos modos hacia el marido. Esto fomenta una resistencia y desconfianza, impidiendo el asesoramiento o el proceso de recomendación. El Rav necesita asegurarle a la esposa su objetividad con respecto a su perspectiva. Si la Rebetsen o la docente femenina local (Morá), está dispuesta y pertinentemente preparada y titulada, puede ser de invalorable ayuda en este respecto. Una decisión casi imperceptible y fundamental, es poder determinar, en qué instancia esta relación profesional deba ser cambiada y derivada del Rav, al terapeuta. Si bien una clara y perfectamente definida regla es imposible, existen numerosas directrices que pueden ser tenidas en cuenta. Si una enfermedad mental es detectada *bona fide*, (de buena fe), entonces la derivación al psiquiatra u otro profesional de la enfermedad mental, debe ser indicada (en parte, **dependiendo** de la severidad de la enfermedad percibida). También importará, cuán extendido es el problema: ¿se limita sólo a la observancia Religiosa o penetró todos los aspectos de la vida del feligrés?

Un ejemplo, podría ser un congregante quejándose de su falta de entusiasmo e implicación en la Observancia Religiosa, pero pronto se hace evidente que su apatía está dominando su vida social y familiar también. El Rav debe confiar en su barómetro interno y considerar hacer una derivación o buscar ayuda, si siente que el caso es complejo. En esta instancia el Rav necesita comenzar el proceso de derivación. Él puede hablar de esta idea de derivar a otro profesional, explicando porque estos asuntos están fuera de la práctica del Rav, y asegurarle a su feligrés, que él tomará parte y supervisará la transición y colaborará, si el congregante así lo desea. **Muchas investigaciones han demostrado que los pacientes que son orientados al proceso de terapia, mejoran muchísimo mejor y más rápido que aquellos que no**, (Hoen-Saric, 1964). Por lo tanto, le compete al Rav, explicarles **cómo** funciona la terapia y **qué** anticipar.

Al congregante puede proveérsele de dos o tres nombres, incluyendo el o los motivos por qué el Rav, recomienda a cada uno, y cuál se ajusta mejor a las necesidades del feligrés. El Rav puede ofrecerse a hacer el primer llamado para seguir en contacto con el terapeuta cuando comience el tratamiento, si el congregante está de acuerdo.
Además, puede ofrecerse para ser consultado durante el tratamiento. Esto puede ser particularmente indicado, si los asuntos que la persona o la pareja estén tratando o el tema, tiene connotaciones Religiosas como por ejemplo, una pareja tratando un asunto de fertilidad, que podría necesitar la asistencia del Rav, así como tratar también algunas de las cuestiones Halájicas con respecto a las intervenciones, las pruebas, los exámenes y la observancia de La Mikvé. En tales circunstancias, la participación del Rav es fundamental. Y a pesar que no haya tantas cuestiones Religiosas, el permanente interés y la continua preocupación del Rav son muy útiles, y hacen más fácil la transición al terapeuta.

El Rav también podría querer saber y cerciorarse, cuán efectivo es el terapeuta con este caso en particular, para decidir si recomendarle más feligreses. Cuidándose de no hacerse indiscreto e impertinente, el Rav puede preguntar cada tanto, cómo están yendo las cosas. Si lo hace de modo amable y compasivo, será bien recibido. Una de los cimientos fundamentales para el Rav y el terapeuta en la asesoría y la psicoterapia, es la **confidencialidad**. Para lograr que los pacientes se sientan plenamente cómodos y seguros, revelando sus preocupaciones o eventos de sus vidas potencialmente vergonzosos, deben saber **con seguridad**, **más allá** de la sombra de la duda, que los asuntos tratados en el consultorio, **nunca** saldrán del consultorio. Si bien hay situaciones extraordinarias donde la confidencialidad pueda no ser primordial, (por ejemplo cuando un paciente es un peligro para sí mismo o para otros), el Rav debe respetar este aspecto de la relación terapéutica y obtener un permiso escrito de su feligrés para conversar con el terapeuta acerca del feligrés. Incluso si el paciente acepta, el terapeuta puede decidir ser muy prudente hablar sobre ciertos temas, cuando trate y analice el caso con el Rav.

El Propio Nivel de Observancia o Afiliación Religiosa del Terapeuta

Uno de los muchos acertijos del proceso de terapia, es relacionarse con los aspectos de la vida personal del propio terapeuta, y sus implicancias en su efectividad en curar a otros. ¿Es una ventaja o es una desventaja por ejemplo, si el terapeuta ha experimentado el mismo tipo de experiencia que el paciente? A un veterano de guerra ¿sería mejor y más recomendable, tratarse con un terapeuta que también estuvo en combate, o un terapeuta así, sería menos efectivo para él? ¿Puede un terapeuta de otro país y de otra cultura comprender al paciente tanto como quien haya sido criado en la misma ciudad y entorno?

Tal vez si la crianza y/o la educación del terapeuta fueron similares, el especialista podría sacar conclusiones precipitadas sin tomar el tiempo pertinente para indagar e investigar sobre el paciente.

Estas opiniones necesitan tomarse y determinarse "caso por caso". Ciertamente varios temas deben ser tomados en consideración. Existen ciertos métodos en psicología, en especial el **psicoanálisis** clásico, que tiene de algún modo una **desdeñosa** y **denigrante** opinión de la religión. (Freud [1939], por ejemplo, afirmó que, "sólo nos cabe lamentar si ciertas experiencias de la vida, y experiencias de la naturaleza, han hecho imposible aceptar la hipótesis de La Entidad Suprema.")

Sin embargo, existen aún hoy en día, ciertos y verdaderos motivos de peso ("***Vivir de Acuerdo a la Verdad***"), y evidencia que una afiliación religiosa, es saludable y con estos hallazgos, ha llegado un mayor respeto por la religión y la espiritualidad (George Ellison, and Larson, 2002). Además, se ha vuelto cada vez más aceptado, que no existe tal cosa como psicoterapia "libre de valores". Incuso en situaciones en las que un terapeuta hace un genuino esfuerzo de mantenerse "tolerante" y "ser respetuoso" con un sistema de creencia que no es el suyo, a menudo se expresan y transmiten sentimientos por medio de: asentir con la cabeza, expresiones faciales, comentarios descorteses, y cosas similares. Muchos terapeutas se asombran y sorprenden de cuán rápido y con qué exactitud los pacientes miden y calibran a sus terapeutas, a pesar del esfuerzo que haga el especialista de mantenerse neutral y personalmente prudente. (He encontrado que esto es especialmente cierto, con niños, adolescentes y adultos que han sido, o abandonados o quedaron huérfanos a una edad muy temprana). Los terapeutas a menudo parecen volverse muy importantes para sus pacientes, y por eso sucede casi naturalmente, porque quien es el dependiente en la relación, trata de "entender" y "leer" cuidadosamente a su cuidador.

Si existe una discrepancia entre las creencias religiosas del paciente y el terapeuta, el Rav necesita considerar la influencia potencial que tendrá en sus feligreses. El reconocido y famoso Rav HaGaón Moshé Feinstein, Ztk"l, en una respuesta impresa a una pregunta, trata este tema (*Iggrot Moshé*, *Yioré Deáh* 2:57). Si bien le permite a los pacientes Religiosos recibir cuidado clínico de los mejores médicos y de los expertos, sin importar sus propias creencias religiosas, si el paciente o la paciente manifiestan una preferencia diferente, un terapeuta o psicoterapeuta Observante es preferible para el/la paciente Observante, ya que comparten un mismo compromiso sobre los valores de La Torá y La Halajá.

Si tal acuerdo no es posible o poco práctico, debería convenirse que los asuntos Religiosos **no** serán abordados durante la terapia (Fox 1992). En una comunidad más pequeña donde todos se conocen, un feligrés puede sentirse indeciso de revelar asuntos personales muy privados, a quien ve con regularidad en el Shul. En contraste, las ciudades más grandes albergan una selección más amplia de terapeutas con variadas afiliaciones religiosas, y suficiente diversidad geográfica para que el anonimato y las creencias religiosas del paciente, puedan ser preservados.

Sin duda, los riesgos son diferentes para un adulto con creencias religiosas sólidas y arraigadas, que para un adolecente influenciable o un joven con ideas progresivas y lleno de curiosidad.

La debida sensibilidad y delicadeza, de acuerdo a las necesidades del congregante dentro de las directrices de La Torá y La Halajá, es la ordenanza y el desafío para el Rav, en el delicado proceso de derivar a sus feligreses a los servicios de la salud mental.

BIBLIOGRAFÍA

Buckley, M.A. and Zimmerman, S.H. 2003. *Mentoring Children and Adolescents: A Guide to the Issues*. Westport: Praeger Publishers.

Fox, D. 1992. *Journal of Halacha and Contemporary Society* 23.

Freud, S. 1939. *Moses and Monotheism*, New York: Vintage Books.

George, L.K., Ellison, C.G. & Larson, D.B. 2002. "Explaining the Relationship Between Religious Involvement and Health", *Psychological Inquiry*, July, 13:190-200.

Hoen-Saric, R. 1964. "Systematic Preparation of Preparation of Patients for Psychotherapy", *Journal of Psychotherapy Research* 2:267-281.

Levinson, D., Lerner, Y. & Lichtenberg, P. 2003. "Reduction in Inpatient Length of Stay and Changes in Mental Health Care in Israel over Four Decades: A National Case Register Study," *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences* 40 (4): 240-247.

Mechanic, D., McAlpine, D.D. & Olfson, M. 1988. "Changing Patterns of Psychiatric Inpatient Care in The United States, 1988-1994", *Archives of General Psychiatry* 55:785-791.

EL RAV Y SU FAMILIA

Yisrael N. Levitz Ph.D.

En recientes años, ha habido una creciente preocupación sobre el efecto de la vida Rabínica del Rav "en" y "sobre" su familia. En contraste a otras familias, la familia Rabínica **no** es solamente **más** visible, sino que psicológicamente es **mucho más** vulnerable. El Rav siempre está o parece estar en el ojo público, siempre a la vista de todos y en particular, la familia del Rav es y está sujeta a un constante escrutinio, al permanente análisis, a expectativas irreales, proyecciones distorsionadas, y la intromisión comunitaria. **En demasiadas ocasiones y situaciones, los Rabaním también sufren y experimentan, la inseguridad económica y una frecuente movilidad de un lado a otro (Silverstein, 1979).**

Además de esto, están sujetos a permanentes presiones que emanan también del exterior de la esfera familiar y no es nada raro que estén expuestos el Rav y su familia, a una gran carga de estrés proveniente de la propia familia también. El Rabinato, como cualquiera de las tantas profesiones de intensísimo labor, requiere un extraordinario nivel de compromiso que puede muy fácilmente absorber y devorar la vida del Rav. Como en el caso de "*Eretz Hojelet Yoshvea*", ("*una Tierra que engulle a sus habitantes*"), el Rabinato es **mucho más que una profesión.**

Es un modo de vivir que abarca absolutamente casi toda la vida del Rav y puede llegar a ahogarle tanto, hasta el punto que demasiadas veces, ni siquiera tiene tiempo **ni** para sí mismo, **ni** para su familia. Este terrible agotamiento comúnmente experimentado en las familias Rabínicas puede muy fácilmente afectar su estabilidad.

La impresionantemente cantidad de quejas de ex esposas de clérigos, no tanto como en el caso de Rabaním, era el hecho que sus esposos dedicaban demasiado tiempo y energía a las necesidades de sus feligreses y sus Congregaciones, a expensas de las necesidades de sus propias familias. (Hutchinson and Nichols 1980).

Algunos investigadores (Freedman, 1985), han descubierto que el 30% de las esposas de Rabaním entrevistadas, preferían que sus maridos **no** fueran Rabaním.

Dada la compleja naturaleza del Rabinato y las tremendas demandas y exigencias de este tipo de vida, los Rabaním generalmente enfrentan permanentes desafíos para desarrollar exitosamente el desempeño de sus funciones como esposos y Padres. Para poder lograr el éxito en su área familiar al igual que en la esfera comunitaria, el Rav necesita desarrollar una especial sensibilidad al efecto de la vida Rabínica, a los miembros de su familia, lograr un balance justo y equitativo entre la cantidad tremenda de demandas y exigencias de la vida del Rabinato, considerando y evaluando **permanentemente** las prioridades de su familia.

LOS HIJOS DE LOS RABANÍM

Los terapeutas familiares asumen que el mejor modo de evaluar el estrés familiar, es observando la conducta de los niños. Igual que los barómetros, ellos reflejan en general de modo exacto, la presión que podría encontrarse en la vida familiar. Por esta razón ya en 1988 realicé un estudio y una investigación para poder evaluar y determinar el efecto del Rabinato en niños de familias Rabínicas (*Tradition*, Winter 1988, Volumen 23, número 2).

No es de sorprender, que los hijos de Rabaním comunitarios demostraron muchas de las mismas etapas de ansiedad y el mismo estrés, experimentado por hijos de clérigos en general.

Es bien sabido por ejemplo, que la gran expectativa depositada en los hijos de los clérigos, crean para ellos excesivas dificultades en su crecimiento. Consecuentemente, los hijos de los clérigos experimentan sentimientos de soledad y conflictos internos que emanan de su gran deseo de mantener la imagen familiar, a la vez de ser aceptados y/o rechazados como individuos por sus compañeros, con una identidad diferente de su rol auxiliar. Entre los hijos de clérigos, la angustia intrafamiliar se refleja generalmente en episodios de una dramática rebelión como una forma de llamar la atención de su padre clérigo, que está absolutamente imbuido en la vida comunitaria, y también con una expresión de enojo y frustración en contra de una vida, o un modo de vida, que aparentemente y generalmente parece exigir una demasiado restrictiva y coercitiva forma de vida. Aunque en general en el caso de los hijos de los Rabaním **no** sucede así, algunos de los hijos de los Rabaním indudablemente tienen mucho en común con hijos de clérigos en general. Sin embargo, anteriormente a esta investigación, no existía un estudio serio designado a entender más claramente el efecto de la vida comunitaria en la familia del Rav y particularmente, vista a través de los ojos de los niños. Yo quería aprender más acerca de las clases particulares de ansiedades y/o estrés que pudieran o podrían ser experimentados por las Familias Rabínicas, además de estudiar y aprender más acerca de su firmeza. Cómo, por ejemplo, la familia Rabínica con muchísimas de las tensiones de la vida Rabínica mantiene su balance y estabilidad como grupo familiar, lo que es conocido entre los terapeutas como **homeostasis**. Utilizando un juego estructurado de preguntas, entrevisté 45 hijos de Rabaním comunitarios. Además de la entrevista ya preparada, muchos de ellos escribieron extensos y cálidos ensayos sobre sus experiencias como hijos de Rabaním comunitarios. A todos se les aseguró la total confidencialidad. El estudio se centraba en tres áreas de preocupación.

La primera, era el efecto del Rabinato en los hijos de los Rabaním en sí mismos. La segunda, fue sobre las dinámicas de la vida Rabínica familiar en sí misma y finalmente, quise entender mejor cómo el Rabinato afectaba las relaciones interpersonales de los hijos de los Rabaním fuera de la familia.

Cómo Los Hijos De Los Rabaním, Se Ven A Sí Mismos

Por una cuestión de definición psicosocial, de qué es lo que determina la palabra "rol", el "rol" de "los hijos de los Rabaním" emerge y sobresale como un una función diferente. Existen expectativas del "rol" "del hijo del Rav" o de "la hija del Rav", relacionadas con la conducta y las actividades, al igual que con un conjunto de responsabilidades asociadas con el título: "el hijo" o "la hija" del Rav. Esto por supuesto **no** es el caso de los hijos de otros profesionales. Los hijos de otros profesionales **no** tienen la responsabilidad de ser "el hijo" o "la hija" del dentista, o del abogado, o del ingeniero en sistemas, que tenga una relación directa con la profesión elegida por su Padre. Sin embargo ser "el hijo" o "la hija" del Rav es un rol auxiliar, no tan diferente del rol de "la esposa del Rav", a diferencia que ella **decidió** casarse con un Rav, mientras que los hijos del Rav, no eligieron "ser" los hijos del Rav. Ellos **ya** nacieron con una especie de responsabilidad de ser "el hijo" o "la hija" del Rav, quienes adquirieron "el título" al nacer, **sin** ningún tipo de opción.

Además, aunque este es un rol que a veces pasa desapercibido, **no** es reconocido y es indefinido, a su vez, tiende a tener un efecto significativo en el desarrollo de la identidad de "los hijos" de los Rabaním, y tal como lo puso la hija de un Rav: "Yo siempre luché por mantener una identidad en mi misma. Cada vez que me presentaban, me nombraban con mi nombre seguido "de": "la hija del Rav". Era como si yo no pudiera ser una persona en mi misma, sin tener otro apellido vinculado a la profesión de mi padre: "la hija del Rav"**.**"

"Con mis hermanos era peor. Generalmente me estremecía cuando escuchaba sin querer a algunos congregantes comentar: "ahí vienen los pequeños Rabaním. A pesar que siempre asumí que la abrumadora mayoría de estos comentarios eran bien intencionados, la realidad fue que mis hermanos y yo nos sentimos como si fuéramos despojados de la dignidad de ser quienes éramos, y éramos primero y antes que nada." Otro niño también hijo de un Rav, se quejaba humorísticamente que la mitad de la Comunidad, no tenía ni idea siquiera de su nombre; él era simplemente para ellos, "el hijo del Rav". Evidentemente no todos los hijos de todos los Rabaním experimentan este tipo de "rol" como algo negativo. Para la gran mayoría los hijos de Rabaním es un rol que les confiere una especie de "estatus especial". Para la mayoría de ellos, el mero hecho que les identificaran con un Padre destacado, y el honor asociado al hecho de ser hijo de una persona que sirve a Dios con total honestidad e integridad, además de amor por los demás, lo asociaban a una "especie de privilegio", y la mayoría de los hijos de los Rabaním vivían positivamente los aspectos de este rol. Sin embargo, se destacaba predominantemente entre algunos de los aspectos negativos del Rol de "el hijo del Rav", sentir la frecuente soledad. Parecido con (*Ewing´s* 1980), acerca de la observación de los hijos de los clérigos Cristianos, algunos hijos de Rabaním también solían recordar un fuerte sentimiento de soledad durante su niñez y adolescencia. Tampoco es extraño para muchos hijos de Rabaním, sentirse como "los pobres" en una Comunidad de "personas ricas". Ellos generalmente, **no** tienen todo lo que otros chicos tienen, y al carecer de la madurez ideológica que ya han desarrollado sus Padres informados de su profesión, conociendo su responsabilidad y dispuestos a "ser" y "vivir" una vida de sacrificio hacia los demás, los hijos de los Rabaním simplemente se sienten como si fuera "privados" y "sin" cosas que otros tienen, en relación a los otros chicos de su edad.

Es probable que sus amigos tengan exóticas vacaciones, sus Papás manejen o posean autos caros y de clase, y vivan en barrios privados, casas muy lindas o apartamentos suntuosos, mientras que ellos no. En general, esto **no** representa un problema, pero de suscitarse, sería algo normal. Generalmente los hijos de los Rabaním, se sienten no sólo "los más pobres", sino además "los más religiosos" entre sus amiguitos. Los hijos de los Rabaním se sienten como "esos niños que "no" pueden comer en ciertos restaurantes" o "que "no" pueden ir a los mismos lugares que los otros niños".

Así que la cosa está sin embargo, entre sentirse a la vez "a veces especiales" y "a veces solos", y esto parece reflejar esta ambigüedad y ambivalencia en el rol de los hijos de los Rabaním.

Un ejemplo de esto, es la hija de un Rav que expresó un fuerte resentimiento de ser tan identificada con el título de "la hija del Rav", como su otro apellido. Ella sentía, siempre tener que ser "la hija del Rav", y que su nivel de comportamiento tuviera que ser mucho más elevado que el de sus compañeros.

Y sin embargo también recordaba con cariño, pararse orgullosamente frente a sus compañeras de la Escuela-Yeshivá mientras todos los chicos escuchaban a su Papá, a quien todos se referían como "el hombre que había construido la escuela": su Papá; "El Rav".

Así también recordaba el hijo de otro Rav, de sentirse particularmente privilegiado de sentarse junto a su Papá en La Sinagoga, a la vez también de sentirse un poco "dejado de lado", cuando sus compañeritos de clases no le dejaban escuchar los chistes "subidos de tono" por ser "el hijo del Rav", o no participar del grupo de amigos cuando hacían algún tipo de travesuras.

Irónicamente, cuando su Padre "el Rav" cambió de trabajo, en un súbito e inesperado cambio de carrera, él describió la experiencia de dejar de ser el "hijo del Rav", como "**una profunda pérdida**".

Por otro lado, una señora recordó sentirse particularmente orgullosa, cuando de jovencita como estudiante, yendo a una nueva escuela, fue reconocida por una compañera como: "¡ah, tu eres la hija del prominente Rav de la Comunidad!". A veces recordaba sentirse sola, un tanto triste y sin embargo también recuerda con tristeza, que una vez después de un desliz en su comportamiento en la clase, un profesor le dijo: "yo nunca hubiese imaginado que "la hija del Rav" podría comportarse de este modo", por una picardía sin sentido, como si hubiese sido algo descabellado.

Las Expectativas De Sus Padres del Rol

Los hijos de los Rabaním, no sólo tienen que apañárselas con las proyecciones y expectativas de la Comunidad, sino que generalmente y además, tienen que darse maña con las expectativas Paternales, las internas y las externas. La expresión en Idish "*Es Pest Nisht*", (*Eso no está bien, eso es inapropiado*), o una de las más comunes**:**
"¿Qué va a decir la gente?", habitualmente reemplazaban la razón y los sentimientos personales, al determinar la permisibilidad de la conducta.

A veces, los hijos de los Rabaním, reciben mensajes ambiguos o mezclados. Cuando un Rav le dijo a su hijo; "primero se tú mismo, y luego preocúpate por ser mi hijo", el niño se sintió aliviado que su Padre sea tan comprensivo.

Más tarde sin embargo, su Padre le dijo que esperaba de él que fuera elegido para dar el discurso de despedida del curso, porque: "¿qué pensarán los demás, si el hijo del Rav no lo lograra?" Por esta razón el chico se sentía confundido.

La Adolescencia

Mientras van creciendo, estos temas concernientes a la identidad, llegan su punto cúlmine durante el "demasiado turbulento" periodo de la adolescencia: un tiempo en la crisis de la identidad cuando la separación psicológica de los Padres, conocida como "individualización", toma lugar. Si en general esto es complejo para todos los adolescentes, imagínese para el hijo del Rav. Las estrategias para poder tratar este tema "de la identidad" entre los hijos de los Rabaním, varía significativamente. Algunas observaciones sobre los hijos de clérigos han demostrado una tendencia en este tipo de niños o adolescentes, a revelarse normalmente, o comenzar una especie de "experimentación" del comportamiento, en formas y de maneras hasta a veces "particularmente dramáticas", por querer que sus compañeros les acepten. Esta tendencia también se ha observado en el caso de algunos hijos de Rabaním.

El hijo de un Rav recordó el uso constante de impudicias verbales para que sus compañeros y los otros chicos, no lo vieran "como el hijo del Rav". Algunos de estos jóvenes recordaron, más que nada querer ser "uno más de ellos", "uno más de los muchachos".

En el otro lado del espectro, están aquellos que se identifican "totalmente" con su rol de "el hijo del Rav", apartemente sin el más mínimo signo conflictivo en la adolescencia. Un jovencito en particular, el único que en este estudio de 45 jóvenes, se convirtió en Rav él mismo, tiempo después, (y a pesar que no era "Rav de púlpito") y recordó su adolescencia como un tiempo donde ya de niño, comenzó a dar sus propias Drashot a la Congregación.

Para un número significante de hijos de Rabaním sin embargo, desarrollar una identidad personal significa simplemente no decirle a nadie que no les conozca, que son hijos de Rabaním. A veces tienden a desarrollar relaciones fuera de la Congregación, y vivir a veces en lugares apartados, inclusive alejados de sus Padres.

Recuerdo además que la hija de un Rav señaló: "incluso después de años de casada, no le dije a nadie que mi Papá era "Rav".

La Relación Con La Comunidad

Sin lugar a dudas, entre la mayoría de las experiencias negativas reportadas por hijos/as de Rabaním, están las que tienen que ver con su relación con los feligreses. La relación con los miembros de la Congregación, tendían a ser relacionadas a una sensación de desconfianza, molestia, dolor, y a veces ira y frustración. Sentados a veces entre otros miembros de la Congregación, los hijos de los Rabaním usualmente oían referencias ofensivas y cínicas, y comentarios críticos hacia sus Padres. **Algunos de los momentos más complejos, fueron (o siguen siendo), cuando un miembro pícaro o burlón de la Comunidad utilizaba al hijo/hija del Rav para que le entregase un mensaje "pesado" a "su Padre el Rav" de su parte**. El hijo de un Rav recordó, siendo un niñito aún, que no tenía más de ocho años de edad, cuando un destacado congregante le utilizó como mensajero para su Papá, "el Rav", diciéndole: **"dile a tu "Papito" que <u>no</u> hable mucho hoy."**

Más de la mitad de los hijos/hijas de Rabaním entrevistados, recordaban incidentes en los cuales algunos feligreses solían ser "demasiado" intrusivos o abusivos. En una ocasión una chica recordó como una congreganta le llamó después de Shabbat, para mencionarle que su cabello no estaba al tono con la importancia del día, y además notó que por la mañana en Shabbat, la niña no estaba "tan" elegante.

"¿Es que a alguien en su sano juicio se le ocurre llamar a la hija del dentista para decirle si estuvo "bien arreglada" esa mañana, para decirle algo así?", recordó ella tristemente.

En otra instancia el hijo de un Rav describió su sentido de vulnerabilidad como niño.

Cuando era un crío, el hijo del presidente de la Sinagoga solía pegarle, hostigarle, buscarle para tomarle el pelo e intimidarle, y recuerda con tristeza y pena: *"mis Padres me dijeron simplemente que tratara de evitarlo. Apartemente se sentían impotentes e incapaces de evitar que siguiera maltratándome, porque era "el hijo del presidente". **Hasta hoy en día, todavía me enoja la situación del abuso de poder y de autoridad de ese "hijo del presidente", además del miedo de mis Padres a protegerme** (para **no** perder el trabajo)."* La voluble e imprevisible naturaleza de la lealtad de la Congregación a su Rav, y los cambios de rumbo de las políticas comunitarias, eran muy a menudo advertidas como experiencias dolorosas pero decisivas. Para los hijos de los Rabaním, los congregantes fueron descriptos dicotómicamente como o "amigos" o "enemigos". "La gente que entra a tu hogar, sin importar cuán amigables sean, nunca son **verdaderos** amigos," comentaba un joven entrevistado cínicamente: son "*Baalei Batím*", congregantes.

Desde muy temprana edad, la mayoría de los hijos de los Rabaním, aprenden que cuando hablan con los feligreses, deben ser particularmente cuidadosos y estar alerta.

Para poder protegerse contra la posibilidad del chismorreo dañino de la red comunitaria, las familias de los Rabaním tienden a imponer un estricto código de seguridad concerniente a la información familiar, y la información que pasa "a" y "por" la familia. Por su exposición y vulnerabilidad, la familia Rabínica aparentemente, requiere límites más firmes y un mayor resguardo que la familia común (Glazer, 1980). Cualquier cosa menos que esto, podría poner en peligro la estabilidad laboral de la familia o su posición social comunitaria. Para los hijos de los Rabaním, esto implica precauciones especiales y una estricta censura con respecto a la información familiar. Para un adolescente común no habría nada de inusual en decirle a su amigo más cercano, si su Padre perdió la paciencia, o si sus Padres discuten de vez en cuando.

Para el hijo de un Rav, para los niños de la Familia Rabínica no obstante, compartir este tipo de información con sus amigos, sería inconcebible. El hijo de un Rav aprendió esta lección sobre qué es admisible compartir, y hasta qué punto se necesita de cierta censura desde una muy edad temprana. Cuando tenía siete añitos, inocentemente, le contó a uno de sus amiguitos, que era el cuadragésimo cumpleaños de su Papá. Por motivos desconocidos hasta el día de hoy, esto era considerado información restringida y potencialmente perjudicial para su Padre. Cuando recuerda el incidente, todavía experimenta un poco de la ansiedad y la tensión, que sintió cuando sus Padres descubrieron que había divulgado ese secreto familiar.

El Mundo Social De Los Hijos Del Rav

Los participantes admitieron que a medida que crecían, tendían a preferir socializar "fuera" de la Comunidad. Para muchos, era imposible salir o tener una cita aún con alguien de la Congregación.

No solamente era imposible salir o encontrarse con personas, en aras de formar pareja dentro de la Comunidad cada vez que era posible, "porque uno "podría ser uno mismo" al salir con alguien de la Comunidad", o porque "lo hablado incluso en privado, podría convertirse en algo público" con repercusiones embarazosas, **sino** porque además, los hijos de los Rabaním querían que se les viera como chicos, como gente real, personas de verdad, separados y aparte de "las funciones" o "del rol" designado. Insólita, fue la experiencia de la hija de un Rav quien de hecho, habiendo salido seriamente con un joven de la Congregación, fue sólo para terminar la relación al enterarse que para él, **uno de los tributos más atractivos de ella**, era que ella fuese "la hija del Rav".

La joven relató: "me sentí de repente como si yo fuera "una extensión de la profesión de mi Padre", despojada de mi propio ser". Ella nunca más volvió a salir con nadie de la Comunidad.

Las Dinámicas De La Familia Rabínica

El efecto más dramático de la vida Comunitaria de los hijos de los Rabaním, se reflejó en los variados elementos y componentes de la vida familiar y las relaciones familiares. Un número significativo de los entrevistados (el 70%), afirmó que sus propios Padres, estaban verdaderamente involucrados con sus hijos. El veinte por ciento sin embargo de los niños, describieron a sus Padres como "emocionalmente ausentes" de la vida familiar. "Él no estaba allí, incluso cuando estaba allí. Su mente parecía estar siempre preocupada." En muchísimas oportunidades, los hijos de los Rabaním expresaron un resentimiento a lo que ellos consideraban "darse el lujo de ser tratados con deferencia", con respecto a los otros chicos de Congregación, en contraste a ser ellos mismos. Varios entrevistados informaron casos en los que se sintieron profundamente dolidos por esto.

A uno de ellos, se le prohibió "injustamente" un premio que había ganado merecidamente en una competencia con uno de los chicos de la Congregación, para que no pareciera que el Rav, "su Maestro", le estaba dando a su propio hijo un tratamiento preferencial. La psicóloga Ruchama (*Rujama*) Fund, Ph.D., describe el caso de un colega suyo, quien le contó de un correligionario que tenía como paciente, al hijo del Rav en terapia. El chico le dijo que cuando creciera, no quería ser "religioso". Cuando el terapeuta le preguntó acerca de esto, él niño le respondió: "porque así, tendré más atención de mi Papá. Él **siempre** pasa **horas**, con los chicos no-religiosos":

"Yo veía a mi Papá hablar pacientemente con todos. Él solía pasar "horas" con otros chicos, pero parecía no saber que yo también le necesitaba. Quería sentirme amado por mi Padre, quien estaba disponible para todos los demás, y sin embargo, tenía tan poco tiempo para mí. Tenía el secreto anhelo, de ser yo mismo un miembro más de la Congregación, no religioso, para así poder tener un poco más, de la inquebrantable atención de mi Papá."

La cuestión del tiempo y "la calidad" del tiempo que pasaban con otros en la Congregación, era una queja muy común de los hijos de los Rabaním. Paradójicamente, incluso entre aquellos que resentían la remota "distancia" de su Padre, tenían la tendencia a idealizar a sus Padres Rabaním. Tal como lo describió una de las entrevistadas a su distante Padre:

"La profunda identificación que tenía por mi Papá, fue la piedra fundamental de mi personalidad. Estaba a la vez fascinada y temerosa de mi Padre. A veces, era en mis ojos como una especie de "Símbolo Divino", con fortaleza y compasión. A veces era el estricto e inflexible Juez, que me inspiraba un respeto imponente. Pero siempre fue, "El Rav" por excelencia. Desafortunadamente, nunca fuimos tan unidos."

Otra joven, reflejaba su indirecta identificación o una particular atracción "con" y "de" cualquiera que tuviera el mínimo parecido con su Papá. *"Por muchos años, traté de ennoviarme y salir en pareja varias veces, y realmente lo intenté, pero resultaron ser noviazgos que me provocaron solamente dolor y desilusión."*

A través de la psicoterapia, ella se dio cuenta del hecho que en esencia, estaba buscando los afectos de un Padre a quien adoraba, pero que "parecía" evitarla.

LA ESPOSA DEL RAV

Muchos de los entrevistados en esta investigación describían sus familias. De todos, se pudo comprender que el rol más agobiante y estresante dentro de la estructura familiar del Rav era la de ser "la esposa del Rav". En general y según surgió de las entrevistas, ellas siempre ejercen como el vínculo crítico entre el Rav, sus hijos y no solamente operando a veces como mediadoras de las tensiones dentro del marco familiar, sino también y además, como un lastre de descarga entre la familia y la Comunidad. La mayoría de los hijos de Rabaním recuerdan una cercanía cálida, emotiva, muy dulce y próxima con sus Madres, sin dejar de notar lo complejo de "su" rol. La tarea de preservar la intimidad privada de la familia es, fue y será a la vez desafiante y toda una prueba. Una de las tareas más difíciles de los aspectos del rol de "Rebetsen", es que no es ni está definido. Incluso si existieran directrices o una especie normativa de expectativas de "cuál" sería el rol y la función de una Rebetsen, esto podría variar substancialmente de Comunidad en Comunidad.

En un anuncio para buscar un Rav de tiempo completo, en una gran Comunidad del Medio Oeste, el comité de búsqueda de la Congregación incluyó la siguiente descripción de lo que buscaba en una Rebetsen:

"La esposa del Rav, debe ser una compañera indispensable y un fuerte soporte para la carrera como "Rav" de su esposo, (incluso si ella está estudiando y persiguiendo su propia carrera); debe ser cálida, amable, simpática, realizar La Mitsvá de *Hajnasat Orjím*, y así ser un modelo viviente de hogar Judío para la Comunidad.

Debe también ser amigable, tener una personalidad abierta con una profunda y fuerte formación en Estudios Judaicos, y si hablara Hebreo, todavía mejor, además de preparar novias y dar un Shiúr por mes".

Esta es una descripción clarísima de la cantidad de cosas increíbles que se espera de un rol "obsesivamente excesivo" "sin ningún tipo de remuneración económica". **Ella no está incluida en el salario del Rav**. Estas no son solamente expectativas inusualmente altas, sino que además, las exigencias sugeridas de las funciones de la Rebetsen son demasiado ambiguas. ¿Qué es "cálida"? ¿Cómo se mide "la calidez"? ¿Cómo separamos la "calidez" del "recato"? ¿"Cálida" significa acaso "amigable", "simpática"? ¿Qué significa una personalidad *"fácilmente accesible"*? Y además de todo, ¿qué es lo que ellos esperan: que se ofrezca "voluntariamente" a dar un Shiúr por mes o es "una obligación"? Tratar de arreglárselas con las expectativas **abusivas** y **mal definidas**, es particularmente complejo para la joven esposa de un Rav, aparte de todas las otras tareas que implica ser "Esposa" y "Mamá". Muchas mujeres cuando se casan, las muy jovencitas y las no tanto, no planean en convertirse en "La Rebetsen". Ellas inadvertidamente entran o participan de este rol al desposar a un joven Estudiante de Yeshivá, que más tarde se transformará o decidirá convertirse en Rav Comunitario.

La joven "Rebetsen" se encuentra a veces "de repente", arrojada como si fuera, a la arena pública a la vez de al mismo tiempo, ajustarse a su rol de Esposa "y" Mamá.

Y algunas de ellas a veces, están totalmente confundidas acerca de qué es aquello que "se pretende" de ellas, de cómo lograr su "multitarea" con éxito y cómo poder trazar la fina línea entre su vida "pública y privada". La gran mayoría de las esposas de los Rabaním, se las apañan para encontrar una zona de confort entre lo que la Congregación espera de ellas y sus propias necesidades. Pero esto nunca se da sin un precio emocional a pagar. Ocurre muy a menudo y no es nada inusual, que algunos congregantes y feligreses comparen a "esta" Rabanít con la "anterior" simplemente, o con "las demás Rabaniot" de lugares cercanos o de otras Comunidades.

En este punto, ella se encuentra en una posición muy delicada, entre querer y necesitar la admiración y el reconocimiento de las mujeres de la Congregación, de su esposo, de sus hijos, sólo para aprender y darse cuenta que la **intensidad** y la **cantidad** de conflictos comunitarios son a veces "definitivamente" abrumadores. No es para nada raro que las esposas de los Rabaním experimenten un profundo sentimiento de soledad, sobre todo y especialmente si sus esposos están inmersos en la vida Comunitaria, y demasiado ocupados emocionalmente.

Las mujeres en general, sufren mucho la falta de una "amiga de confianza". Tienen una mayor "necesidad" de vínculo social y de compartir, y sin embargo, "La Rebetsen" no puede darse el lujo de tener una amistad con una amiga "imprudente" de su Comunidad, no sea que alguna información de carácter personal pueda ser divulgada y convertirse en forraje público y/o en el hazmerreír de la Congregación. Al igual que sus hijas, ellas deben transitar la "delgada línea" de tener amigas en la Comunidad, a la vez de "cuidarse" y ser sumamente "vigilantes" y especialmente cuidadosas, de qué es lo que pueda confiárseles a ellas confidencialmente. Cualquier error, puede fácilmente convertirse en todo un provecho, para la vida política.

Además, "las políticas de la Sinagoga" determinan que si ella se hace más amiga de una persona que de otras, podría crear celos o resentimientos, y podría pagarlo muy caro. Incluso que su matrimonio sea bueno y sólido, y a pesar que pueda compartir su mundo interior con su amado esposo, es probable que su necesidad de amistad no sea satisfecha del todo, además de la obvia necesidad de tratar temas **"de"** mujeres, **"con"** mujeres, por estar su marido tan absorto y preocupado con los asuntos de la Congregación y las actividades Comunitarias.

Sus responsabilidades simplemente podrían no permitirle estar siempre disponible para ella, de modo que pueda satisfacer la necesidad de su esposa de una estrecha amistad. Las preocupaciones familiares por privacidad son a veces mucho más puestas a prueba si el matrimonio del Rav, se estresa. Mientras que la mayoría de los individuos en la sociedad contemporánea, que necesitan el servicio de un profesional de la salud mental, tienen muy pocos problemas de encontrar un terapeuta competente, este desafío para la familia del Rav es "enorme". El Rav o su esposa que se sienta deprimido o ansioso, o que pueda estar experimentando problemas matrimoniales, no puede simplemente ir a un terapeuta que practique en su propia Comunidad, o sea miembro de la Congregación, tan sencillamente.

Ser visto entrando o saliendo del consultorio de un terapeuta, podría ponerle en un gran aprieto o tener graves consecuencias para aquellos que viven en una verdadera "pecera". Si llegara a suceder, que se sepa que El Rav y su esposa tienen algún problema matrimonial, que podría ocurrir, sólo complicaría la posibilidad de resolver dicho asunto. En **algunas** Comunidades, hay un modo muy particular de "meterse e inmiscuirse", de tomar posiciones y partido, así como complicar los asuntos de **cualquier** matrimonio, y **cuanto más**, en el matrimonio del Rav, **si es que la Congregación no Estudia Las Leyes de Shemirat HaLashón.**

Esto solamente exacerbaría la soledad y el sentido de aislamiento para El Rav y La Rebetsen, quienes podrían beneficiarse de "ayuda profesional" en tiempos de angustia personal o matrimonial. Simplemente, es más sencillo disminuir el riesgo que algo se divulgue, que ignorar los problemas personales, matrimoniales o familiares del todo. Ciertamente, también están las señoras que se sienten realizadas con sus múltiples roles de "esposa, Madre y Rebetsen". **Para ellas, ser "La Rebetsen" crea y permite muchos caminos de expresión personal y realización**.

Para aquellas esposas, no obstante, que sienten que sus múltiples roles son una fuente de tensión permanente, deberían buscar alternativas, si es que quieren mantener "su propio sentido de ser". Muchas esposas de Rabaním contemporáneos, a veces sin la "aprobación" de la Congregación, escogen la opción **de una carrera profesional, fuera de la Comunidad**. Las Congregaciones que esperan que las esposas de los Rabaním desempeñen un rol Comunitario, invariablemente expresarán su desaprobación o intentarán presionar a la esposa del Rav para que participe de los programas y en las actividades Comunitarias. En este punto, El Rav debe comenzar a sentir la presión de los feligreses haciendo comentarios sobre la ausencia de su esposa en eventos Comunitarios, y la ausencia de "La Rebetsen" en las actividades Comunitarios. Como terapeuta de familia, mi mayor preocupación respecto del Matrimonio Rabínico, es cómo El Rav y su esposa conciertan su rol y su función como Rabanít, y con respecto a la Congregación. Si el Rav comienza a representar las necesidades de la Congregación y refleja sus propias ansiedades y desilusiones, existe una gran probabilidad que se genere algún resentimiento hacia su esposa. Es fundamental que la decisión del rol de su esposa, sea una decisión que deberá tener en cuenta y considerar, las necesidades y las preocupaciones de ambos. Las necesidades de la Congregación y sus expectativas **no** deben ser un factor en sus propias discusiones, **si** las tienen. **Las Congregaciones sobreviven y se ajustan <u>perfectamente</u> teniendo una Rebetsen menos activa**. Los Matrimonio Rabínicos, no obstante <u>peligran, si la esposa del Rav se siente obligada a desempeñar una función que **no** fue de su propia elección o si ella se siente emocionalmente aislada e incomprendida por su Esposo.</u> **Si el Rav es capaz de poner las prioridades de su esposa <u>sobre las de la Congregación</u>, encontrará que los feligreses se ajustan muchísimo mejor, que cuando la esposa del Rav se disgusta porque se siente incomprendida, sola, y coaccionada**.

El Rav también obtendrá así mucho más apoyo personal de su esposa, si ella misma se siente comprendida, apoyada y fortalecida, que si ella se siente "en segundo lugar", a las necesidades de la Congregación. El mayor resentimiento expresado por esposas divorciadas de Rabaním comunitarios, es que siempre sintieron que ellas debían esperar en segundo lugar, (como si fuera), mientras sus maridos se sometían a las insaciables penurias de los demás, sintiéndose ellas mismas, ni valoradas, ni apreciadas, ni comprendidas por sus esposos Rabaním, lo suficientemente.

LA FAMILIA RABÍNICA

La Familia Rabínica es una entidad familiar, que parece desenvolverse y girar alrededor de la vida de la Sinagoga. A menudo todos los miembros de esta familia hacen mandados, entregan recados, reciben mensajes, sirven refrescos, preparan el té y ayudan en Shabbat, además de conducir "Servicios Junior" o "Minián" para los pequeños, leen La Torá y llaman a los miembros de la Congregación para participar del Minián (Plegaria Comunal). La Congregación está aparentemente, incluida y entretejida en la estructura de la Familia Rabínica. Tal como lo definieron los propios entrevistados: "la familia del Rav es una institución que funciona sietes días a la semana, veinticuatro horas al día (24/7)." De este modo, los entrevistados frecuentemente destacaron cómo las necesidades urgentes de los congregantes, tienden a entrometerse en la vida familiar. Las fechas familiares, las vacaciones y las salidas los domingos, estaban siempre sujetas a ser "interrumpidas" o "canceladas", por la llamada urgente que requería la presencia del Rav, de atender a un funeral, visitar un hospital o solucionar una crisis. **La mayoría de las familias Rabínicas aprenden a aceptar y comprender que las necesidades de la Congregación, en general, tienen prioridad sobre las propias**.

Varios factores parecen ser decisivos, para la estabilidad de la Familia Rabínica y el grado de satisfacción de los hijos. Como regla general, la vida familiar armónica y la autoestima sana del individuo se logran cuando cada miembro de la familia se siente valorado y arraigado en la estructura familiar y se identifica con sus ideas, objetivos, luchas, conflictos, triunfos y desilusiones. La experiencia de la Familia Rabínica, ofrece muchas oportunidades significativas para sus integrantes, de ser parte de una organización donde cada logro y fracaso puede ser compartido. De las entrevistas con hijos de Rabaním, quedó claro que el grado en que los chicos eran **valorados** y se sentían **apreciados** como miembros que ayudaban a la familia, era directamente proporcional al grado en que ellos/ellas, sentían un profundo grado de solidaridad familiar, así como una mejorada autoestima. Otro factor psicológico que determinó el nivel de satisfacción o descontento, estaba relacionado en cómo los miembros de la familia percibían las causas del estrés. Todo tiempo que el estrés era percibido como provenir de factores "exteriores" a la familia (como provenientes de la vida Comunitaria o de la Congregación, etc.), la solidaridad emocional se mantuvo firme. Cuando el origen del estrés era percibido como provenir "desde" la familia, (por ejemplo, de un Padre cuya respuesta y disponibilidad hacia la Congregación era percibida como un "aparente" rechazo a la familia), entonces la desunión emocional, arraigada en una hiriente y dolorosa privación, deterioraba la vida familiar. En este respecto, lo que pareció particularmente crítico para la mayoría de los hijos de los Rabaním, era la habilidad y la destreza de los Padres de separar su rol profesional del de la vida familiar, y dentro del contexto de la familia, por considerar la relación con los hijos, más importante que las comunitarias. Cuando los Rabaním fueron **capaces** de ejercer como Padres **sin** los compromisos de su rol Rabínico, sus hijos parecían **más** capaces de hacerle frente a los problemas y arreglárselas con los muchos conflictos y el estrés que encontraban.

Análogamente, no fue una sorpresa encontrar que en aquellas familias Rabínicas con mayor grado de reconocida estabilidad, satisfacción y felicidad, la Relación Matrimonial pareció mucho más fuerte. **Cuando los hijos percibían a sus Padres "ser" y "estar" emocionalmente cercanos, pasar más tiempo juntos, y dedicándose a su matrimonio, fueron sentidos por toda la familia efectos muy sólidos y profundos**. Sin embargo, cuando el "Padre Rav", era percibido como estar muy dedicado en la Congregación y la Madre demasiado involucrada con los hijos, y cada uno de ellos como consecuencia, insuficientemente involucrados en sus responsabilidades uno con el otro, **efectos profundamente negativos parecían reverberar en toda la familia**. **Este tipo de estructura familiar era simplemente menos eficiente, para proteger sus miembros de la estresante impertinencia y la indiscreción de la** *vida Comunitaria*.

RESUMEN Y CONCLUSIÓN

Así, varios factores han surgido como variables cruciales para comprender las dinámicas de la Familia Rabínica. La **Comunidad**, siempre un factor **importantísimo** de la vida Rabínica, que tiende a afectar la vida de la familia del Rav de diversos modos. Cuanto más conflictos, faccionarismo e inestabilidad exhibe una Comunidad, cuanta mayor ansiedad, estrés, inestabilidad e inseguridad, la Familia Rabínica experimentará. Sin embargo, si el origen del estrés es percibido por la familia del Rav como proveniente de la vida Comunitaria, y no cómo una velado rechazo por parte del Padre, el apoyo emocional tiende a permanecer firme, dentro de la familia Rabínica. La desilusión con los partidarios del pasado, que se han convertido en los detractores del presente, tiende a convertir a muchos de los integrantes de la Familia Rabínica, en menos confiados de las lealtades y más cautos de las relaciones con la Comunidad.

Nunca, muy lejos de la conciencia, estaba darse cuenta que el Rav sirve los gustos de su Congregación, y la seguridad laboral, la estabilidad económica y el sentido de bienestar personal, están siempre supeditados, como si fuera, a "la buena voluntad" de la Congregación. Las familias Rabínicas, crecen y se desarrollan en la "siempre presente sombra", de esta realidad.

Kagan [Kogan] y DiCori (1962) señalaron que "solamente el Rav que es lo suficientemente **firme** y **determinado**, puede lograr su propia privacidad, a pesar de las demandas que le exige la Comunidad." **No obstante, llevados por la ansiedad y la inseguridad, un número significante de Rabaním se involucra <u>demasiado</u> con la Comunidad y con sus Congregaciones, y menos con sus respectivas familias**. Aparentemente, ellos **no** pueden despojarse a sí mismos de su "rol" Rabínico, para poder relacionarse con sus familias como Padres y esposos.

Como resultado, los sentimientos de pérdida, soledad y aislamiento, a menudo quedan sin resolver con sus hijos, incluso más tarde en la juventud y en la madurez, y ese mismo sentimiento a menudo también, les ha conducido inclusive al divorcio.

Varias conclusiones significativas han surgido de esta investigación. Para los hijos de los Rabaním, el status especial de "hijo del Rav" otorgándole como una extensión a la posición de "guía" de su Padre, con frecuencia le excluye de la total aceptación de sus amigos. El aislamiento generalmente se convierte en un precio a pagar porque "*Noblesse Oblige"*. **La autoestima de los niños sin embargo, puede mejorarse, si se sienten valorados como una parte integral de la familia en "su propio rol", trabajando con su Papá, para la Comunidad.**

Al elogiar al niño por ayudar al Rav en el hogar, su función adquiere un mayor valor y puede servir para compensar su aislamiento social.

A pesar del estrés de la familia Rabínica, **la mayoría** de las Familias Rabínicas, parecen tener mucho éxito en criar y educar hijos e hijas **sumamente** competentes. Cabe destacar, que **la mayoría** de los jóvenes criados en familias Rabínicas entrevistados para este estudio, resultaron ser personas que profesionalmente o no, se relacionan y ocupan de un modo u otro, en actividades Comunitarias, ofreciendo voluntariamente de su propio tiempo, a proyectos Comunitarios. **Existe la intrigante y fascinante posibilidad que los hijos e hijas de Rabaním, quienes crecieron con el ideal de servicio público y/o Comunitario, aunque acompañado de la inseguridad de depender de la Congregación, han escogido carreras o vocaciones que les han permitido mantenerse en el servicio a la Comunidad, sin la inseguridad económica de la dependencia en los demás.** En cierto sentido, la mayoría de los hijos e hijas de Rabaním en esta investigación, eligieron lo que se puede llamar, convertirse en "Guías Espirituales seculares", (aunque Observantes), independientes de las Congregaciones, pero no obstante, al servicio de los demás. Otro hallazgo, fue la capacidad de los "Padres Rabínicos", de separar el trabajo de la familia, crear una barrera de protección y límites "a pruebas de la Comunidad."

Deshacerse a sí mismos de la "parafernalia" del rol Rabínico, parece ser crucial para el desarrollo de una vida familiar normal, con todo el apoyo, la contención y la protección que ésta ofrece. Por último, el factor **más importante** a la hora de fortalecer la familia Rabínica, es el rol del Rav "**como esposo**". Cuando la relación **matrimonial** es **firme** y **estrecha**, los efectos positivos derivados, son "sentidos" y "experimentados" por toda la familia. Al examinar el efecto de la vida Rabínica en la familia del Rav, **no** puede dejar de enfatizarse y subrayarse la **importancia** fundamental de **establecer límites** que **protejan** la familia del Rav de las **invasiones exteriores de intromisión**, a la vez de **permitir** y **desarrollar** el **apoyo** y la **cohesión desde dentro**.

Estas conclusiones, también reconfirman la ya conocida observación concerniente a la centralidad y la importancia de la dupla matrimonial o del matrimonio Rabínico en sí mismo, su poder de, o bien proteger a sus hijos del estrés exterior, o convertirse en una fuente de estrés en sí misma.

BIBLIOGRAFÍA

Ackerman. N.1958. *The Psychodynamics of Family Life*, New York: Basics Books.

Ewing. J. 1980. *As found in Children in Crisis*, vol. I, Nº 2 ATCOM Publications.

Freedman, L. 1985. "Role-Related Stress in the Rabbinate: A Report on a Nationwide Study of Conservative and Reform Rabbis," *Journal of Reform Rabbis*, winter ISSUE.

Friedman, E. 1986. *Generation to Generation: Family Process in Church and Synagogue*, New York: Guildford Publications

Fund, Ruchama. "Emotional Issues Facing Rabbis and Their Families," *Nefesh* Conference, December 1995.

Glazer, N. 1980. "The Rabbinate and Its Impact on the Rabbi´s Family," presentation at the Harold Rabbinic Conference, of the New York Board of Rabbis, New York.

Hutchinson, K. and Nichols, W. "Therapy for Divorcing Clergy: Implications from Research," *Journal of Divorce*, vol. 4, nº I, Fall 1980.

Kagan, H. and DiCori, F. 1962. "The Rabbi, His Family, and The Community," *Journal of Religion and Health*, vol. 1, nº 4, July 1962.

Klaperman. G. "Exploring the Rabbi´s Inner Security," presentation at the Harold Gordon Rabbinical Conference of the New York Board of Rabbis, New York, 1980.

Minuchin, S. 1974. "*Families and Family Therapy"*, Cambridge: Harvard University Press.

Moss, D. 1980. As found in *Children in Crisis*, vol. I, nº 2. ATCOM Publications.

Silverstein, B. 1980. "The Rabbi´s Dilemma," presentation at the Harold Gordon Rabbinical Conference of the New York Board of Rabbis, New York.

Singer, H. 1985. "Rabbis and Their Discontents;" *Commentary*, May issue.

LOS LÍMITES DEL ASESORAMIENTO RABÍNICO

Yisrael N. Levitz, Ph.D.

Este capítulo por ahora, está sólo disponible en las versiones en Idioma Español y en Lashón HaKodesh.

Un Rav necesita saber y tener clarísimo, la responsabilidad que implica su posición y además, debe ser absolutamente meticuloso y sumamente cuidadoso de **no** llegar a abusar de su cargo, **ni** explotar su posición. Imagínese escuchar las sorprendentes revelaciones de un Rav siendo sorprendido, traspasando la línea profesional y los límites Halájicos en su trato y relacionamiento con alguno de sus congregantes, o contando una confidencia. **De** suceder y hacerse públicas estas indiscreciones, no solamente serían traumáticas para todos los involucrados en la desilusión, sino también para todos los miembros de la comunidad, y se generaría una tremenda profanación del nombre de Dios, *Jilúl Hashem*. **Si** sucedieran este tipo de transgresiones, implicaría una conducta sumamente impropia e inaceptable, de varios elementos cambiantes, ya sean perpetrados o bien por quien "asumiría" el "rol" de Rav, que podría ser un predador activamente buscando presas para victimizar, o un "oportunista", quien no buscaría "activamente" depredar a otros ni convertirles en su presa, pero que sin embargo, estaría "psicológicamente dispuesto", si la oportunidad se diera. (Muy pocas veces, el acoso se da por parte del asesorado). Por lo tanto, para que **no** le suceda al Rav, (ni a nadie), el análisis y el estudio de los límites es muy útil, por cuanto que una infracción de los límites, sería esencialmente ilógica y reflejaría un defecto y una discapacidad psicológica mucho más profunda.

La absoluta y abrumadoramente mayoría de los Rabaním, son individuos de increíble carácter, dedicados a su Sagrada misión, inspirados, Temerosos De Dios, psicológicamente estables, y la viva representación y personificación de Los Valores De La Torá.

Sin embargo esto no garantiza totalmente, y menos hoy en día, que alguien pudiera inadvertidamente o inconscientemente, traspasar o cruzar algún límite siendo totalmente inocente y desconocedor, de haberle causado un daño a otro. Además, La Mishná en Avot afirma categóricamente en una máxima brevemente simplificada: "No creas en ti mismo (no estés seguro de ti mismo) hasta el día de tu muerte". Una persona no debería sentirse jamás, inmune a implicarse en una indiscreción o caer en la tentación, o llegar a creer o pensar, que nunca se comportará de modo indecoroso, hasta el día de su muerte. **Es imposible estar absolutamente seguro de uno mismo.** Además, uno puede y debe hacer todo lo Toráica y humanamente posible para cuidarse, pues uno no sabe ni conoce, los desafíos que pudiera enfrentar.

Las relaciones Rabínicas a veces son muy complejas y los límites de la profesión en la asesoría, no están siempre tan claros. Es más, son mucho más complejos que las relaciones Rabínicas en sí, y de hecho estos dos, son más complejos **que todos los límites en la mayoría de las profesiones**. Por lo tanto, este ensayo analizará e intentará explorar, los lineamientos profesionales de los Rabaním que se desempeñan como asesores y para los Rabaním comunitarios, el impacto y las consecuencias de infringirlos, y de suceder, (Jalíla), las repercusiones para El Rav, su familia y su comunidad.

LOS LÍMITES

Los límites son convenciones sociales, normas aceptadas y reglas, que establecen los términos de cualquier relación dada.

Ellos definen **qué** es lo que se permite, y **qué** es lo que **no** se permite en la relación, y debe saberse y tenerse bien en claro, que cuando estos límites están firmes y definitivamente bien establecidos, crean un sentido de "seguridad" y "confianza" entre las personas.

Los limites entonces, son los parámetros que le permiten a una relación ser "verdadera" y "confiable", inclusive entre el Rav y los miembros de su comunidad. Pero si llegara a suscitarse un quebrantamiento de los límites, sería una transgresión y una contravención al respeto y al honor, y profanaría de hecho las reglas y las convenciones de una relación sana.

Si un Rav, *(o maestro, profesor, Padre, tutor, psicólogo o cualquier persona en una relación en la que existe una disparidad supuesta de posición y jerarquía)*, traspasa la relación Rabínica/Feligrés, sutil o descaradamente, queriendo o sin querer, **no sería esto solamente una infracción a La Torá**, **sino también un quebrantamiento legal.** Implicaría una grosera profanación a la persona y a la relación, tanto y como si se la vejara sexualmente, y una descarado sacrilegio a la confianza Rabínica.

Por otro lado, es un poco menos claro sin embargo y puede acontecer, que también existan tropiezos o escollos, si los límites fueran traspasados de modos sutiles. Es muy común, por ejemplo para Los Rabaním, desarrollar una amistad personal con sus feligreses en sus comunidades y esencialmente, no hay ningún problema en esto, y esto **no** presenta ninguna infracción **ni** contrariedad. No obstante, el Rav **debe** tener claro y ser totalmente consciente, que las dinámicas de la relación Rabínica, podrían cambiar o ser ligeramente traspasadas, cuando además de fungir de Rav como líder espiritual y "Maestro Espiritual de La Torá" en la ciudad, también lo hace como **Rav y "amigo personal"**. Este mero cambio de situación podría abrir un abanico de posibilidades para un montón de finas infracciones que podrían suscitarse, de **no** respetarse los límites.

En general, los Rabaním, precisamente por tender a ser cálidos, empáticos, y ayudar a sus congregantes y a estos en sus relaciones con otros, el "traspaso" de los límites podría ocurrir tan naturalmente que en la gran mayoría de los casos, ni siquiera llegarían a darse cuenta.

Estos ligeros "traspasos de límites", como gestos amistosos, regalos extraordinarios, etc., al principio siempre parecen inocentes, y ser una parte integral de la interacción social normal. Por esta razón, muchas transgresiones a los límites Rabínicos, pasarían desapercibidas, porque comenzarían inocentemente y podrían ser recíprocamente reconfortantes.

El "quebrantamiento" de los límites se ocultaría fácilmente bajo la superficie de una amistad, y así este "traspaso" no se sentiría como tal, a menos que algo salga mal.

Si los roles fueran revertidos y un congregante se convirtiese en confidente del Rav, la inversión de roles podría parecer en primera instancia, bastante natural y mutuamente grata. Inicialmente el congregante se sentiría "especial" al ser "el preferido" del Rav, o su mejor amigo, o su confidente. El Rav, después de todo, estaría intercambiando información personal y confidencial acerca de sí mismo y del otro. En el caso de los secretos personales, mientras que el congregante se sienta especial, el Rav podría creer que tiene aquí un amigo confiable con quien hablar. De hecho, después de todo, muchas veces los Rabaním comunitarios se sitúan en pedestales de soledad. En el caso que la relación fuese recíprocamente satisfactoria, y gratificante durante mucho tiempo, sí sucediera cualquier conflicto entre las partes, entre el Rav y el feligrés, y si los sentimientos del Rav o del feligrés fueran lastimados, el Rav se sentiría súbitamente vulnerable. Habría contado a su amigo alguna confidencia muy, muy personal en una situación en la que él creía estar compartiendo información segura con un amigo, la cual fue una brecha a los límites, y ahora con este desencantamiento, podría hacerse pública.

Después de todo, el Rav está y estará circunscripto y obligado por el secreto profesional, pero los congregantes no, y ellos no tienen una responsabilidad profesional de no revelar un secreto. El Rav, de haber sido inocente y haber traspasado esta regla básica, podría ahora pagar el costoso precio del traspaso de un límite que inicialmente parecía muy inocente, y recíprocamente cordial.

Los Peligros Del Asesoramiento Rabínico

Entre muchos de los variados roles del Rav, está la función de asesor, la cual requiere un cuidado especial. Cuando una persona está implicada en el Asesoramiento Rabínico, el Rav y aquellos que se dirigen a él en busca de ayuda, a menudo se van familiarizando y aumentando su cariño mutuo.

Por causa de la íntima naturaleza del proceso de asesoramiento, es que las oportunidades para traspasar los límites podrían ocurrir más comúnmente. Y es también precisamente por esta razón que los Rabaním que asesoran, deben ser especialmente cuidadosos en **supervisar** y **monitorizar** sus pensamientos, sus sentimientos y su conducta. Muchos de los traspasos a los límites sucederían mucho antes de que el Rav se encontrara de hecho, en riesgo de traspasar la fina línea hacia una tremenda falta de conducta.

Por lo tanto, debe incrementarse la concientización y tenerse bien claro, el concepto de cuidar absolutamente y supervisar hasta el más nimio y sutil traspaso de límites, para prevenir una conducta y una consecuencia mucho más grave.

Cuando está instruyendo o asesorando a una estudiante femenina o feligresa, el Rav **no** menos que ningún otro profesional o asesor, necesita desarrollar un alto nivel de auto-conocimiento y auto-sinceramiento.

Si él se encontrara a sí mismo atraído físicamente de cualquier modo, por mínimo que sea, debería ejercer y ejercitar una supervisión especial de sí mismo, y evitar incluso el más pequeño y sutil de los traspasos a los límites. (***A priori lo mejor sería evitar la asesoría a esta persona, del todo***).

Y si llegara a suceder que se encontrara a sí mismo romantizando acerca de ella, esperando anticipadamente volverse a verse la vez que viene, o quisiera pasar más tiempo con ella, debería tomar de inmediato contramedidas de protección, tal como se describe a continuación, para poder salvaguardarse a sí mismo y a su asesorada de cualquier posibilidad de traspaso de conducta.

Antes de comenzar la asesoría, es fundamental que se le preste muchísima atención a los pensamientos y a los motivos. Debería preguntarse a sí mismo si al estar tratando u analizando o supervisando un tema, el Rav lo haría sólo, pura y exclusivamente por el bien de la feligresa, o lo haría para saciar sus propias necesidades personales, profesionales, o psicológicas. **Si llegara a encontrar que sus intenciones están motivadas, por mínimo que sea, por su propio interés, entonces es probable que él cometiera el error de adentrarse en una situación peligrosísima, y que pudiera llegar a cometer una seria violación a los límites de la relación.**

Cómo Evitar la Posible Erotización de la Relación Rav/Congregante

(Tome en cuenta: en un mundo actual cada vez más consciente de las indiscreciones en el Clero y en la Iglesia, el Rav también necesita ser particularmente sensible y conocer muy bien, los límites cuando asesora u orienta a mujeres, niñas y niños, jovencitas y jovencitos**)**.

Es autoevidente que si el Rav se implicara en cualquier tipo de relación física con su congreganta/e, **estaría profanando descaradamente además de a su feligrés, a Dios y La Halajá, así como también, uno de los más estrechos lazos humanos de confianza que existen, que son entre el Rav y su comunidad.** La conducta inapropiada, podría darse sin embargo, de muchas maneras diferentes. Las siguientes pautas están dirigidas e intencionadas **a impedir y evitar todo y cualquier tipo de contravención a los límites**, y están basadas **en el historial de delincuentes disfrazados de Rabaním,** que se han implicado en una conducta sexual inadecuada. Estos límites y estas directrices son claramente evidentes y patentes **para la vasta mayoría de Rabaním**, comprometidos **de verdad** con Dios, La Torá y Su Pueblo, quienes cumplen sostienen y mantienen **el más alto nivel de integridad y confianza, conforme a La Halajá y a La Ley.**

No obstante, en aquellas circunstancias que Rabaním **no** genuinos, o **supuestos Rabaním**, comenzaran a caer en el resbaladizo tobogán de la indiscreción, esto habría sucedido por cuanto que ellos habrían minimizado o racionalizado, o encontrado que "no pasa nada, no hay ningún problema… esto no es grave", y así habrían quebrantado las más básicas reglas de los limites Halájicos y profesionales. En la mayoría de los casos, de traspasarse los límites y de invadir la propiedad del otro les conduciría eventualmente a las peores, de las más catastróficas consecuencias.

Las siguientes precauciones están personificadas y representadas, **no** sólo en *Las Halajot de Yijúd*, sino también por las normas profesionales de los expertos de la salud mental también. **Además de ser evidentes en sí mismas para la absoluta mayoría de Judíos Ortodoxos comprometidos, y/o Rabaním comunitarios, no obstante ellas son**:

Cuando se orienta un/a adolecente, una mujer o un/a niño/a, el Rav <u>debe</u> <u>evitar</u> <u>irremisiblemente</u> <u>y</u> <u>sin</u> <u>excusas</u>:

- Verse o encontrarse con él/ella fuera de una entrevista acordada.
- Sentarse cerca de él/ella o en el mismo sillón.
- Implicarse en cualquier modo de humor, comentario, sugerencia, indiscreción o insinuación sexual.
- Dedicarle cualquier tipo de halago a su cuerpo o su ropa.
- Crear cualquier tipo de intimidad emocional, ya sea sugiriendo, seduciendo, haciendo bromas o tocarle sin querer.
- Tratando su intimidad personal o sus prácticas íntimas.
- Compartiendo sus fantasías sexuales.
- Nunca, jamás implicarse en ningún tipo de contacto físico de afecto, como abrazarse o tomarse de la mano, jamás.
- Revelar o confesar temas relacionados con su propio matrimonio.
- Siendo curiosamente mirón, o platicar acerca de las experiencias sexuales del/la asesorado/a bajo una pretendida asesoría.
- Proporcionar confidencialidad, descuidando que la puerta esté abierta durante las sesiones de asesoría.

Si el Rav, necesitara visitar un/a adolecente, una mujer o un/a niño/a o feligresa, lo mejor es hacerlo siempre en un entorno en el que haya otras personas ajenas a ellos.

Además, el Rav jamás deberá tener entrevistas o citas "a solas", o sesiones de asesoramiento "a solas" con una mujer de la congregación, u otra, y de tenerlas, "solamente" en horario diurno y no "a solas". Sería de hecho muy prudente para el Rav, informarle a su esposa y/o su secretario/a de la reunión, o la sesión de asesoramiento, si es que él ha acordado un horario para entrevistarse a fin de asesorar una feligresa comunitaria o un/a adolescente.

Si un/a adolecente, una mujer o un/a niño/a, necesitara entrevistarse con el Rav para una sesión de asesoramiento, de noche por causas de fuerza mayor, debe hacerlo **solamente:**

a) comunicando a su esposa y/o secretario/a, y

b) concertando la entrevista **solamente** en un lugar donde haya otras personas presentes, y si es posible, que hayan miembros de la familia que se unan a la sesión.

En este mismo sentido, un **Rav prudente y cuidadoso evitará completamente**, cualquier sesión "a solas" o reunión de asesoramiento o encuentro **privado** con una mujer y/o con un niño y/o con un/a adolescente. Jamás se entrevistaría o se encontraría tampoco, en ninguno de los dos hogares, ni en el auto, ni en la oficina **cuando nadie más esté presente**.

Al visitar un congregante hospitalizado o un miembro de la comunidad, la puerta de la habitación del paciente **jamás deberá estar cerrada** y el Rav **debe ser visible desde el exterior**. Si fuera posible, El Rav podría tener una ventana en su oficina o en la puerta de su oficina, para que la gente pueda ver en todo momento al interior.

El Rav debe programar entrevistas para asesoramiento, tal como le soliciten, **solamente** concertadas en horario **diurno**; y de suscitarse entrevistas al atardecer o a la noche, **deberían** acordarse **solamente, por una cuestión de fuerza mayor o una emergencia,** y **solamente** si hay **otras** personas ajenas a la relación a la **hora** y en el **lugar** de la entrevista. Finalmente, **de suceder**, si uno **inconscientemente** se estuviera **implicando a través del asesoramiento**, debería honestamente preguntarse a sí mismo, si es que no debería comunicarle a su esposa esta relación profesional.

A pesar de existir el secreto profesional que se le debe a la persona que se asesora y que el Rav **no** puede revelar el tópico o los temas, **sí** que haría muy bien en contarle a su esposa, cuando se entreviste en las condiciones descriptas, **dónde** y **con quién**.

La prueba de fuego de una relación sana y apropiada, **es y será, si el Rav podría narrarle y contarle a su esposa acerca de esta entrevista con esta persona.** Si el Rav por alguna razón quisiera mantener la entrevista "en secreto" y no quisiera contarle a su esposa, **sería una grosera falta de coherencia y una descarada señal, que la relación probablemente, sería muy peligrosa para todos.**

Evitando y previniendo las indiscreciones

Los Rabaním en general tienen una elevada conducta personal de comportamiento de austeridad enraizada en el buen carácter, y un tremendo y fortísimo compromiso a Los Valores de La Torá. No obstante, en el Asesoramiento Rabínico, a veces podría suceder que incluso el más comprometido, confiable y honesto Rav, pudiera ser desafiado por los desafíos del traspaso de límites.

Por cuanto que el rol de Los Rabaním es fiduciario, lo que significa que la relación se basa en la confianza, y él sería **el único** responsable en cualquier afrenta a la confianza en la relación, Halájica y legalmente, de suceder una irregularidad, **no** podría **ni** echarle la culpa a la mujer, niño/a, o adolescente/a, **ni** podría auto-justificarse **de ningún modo**. La desproporción y el desbalance de "supuesto" poder en la relación con los congregantes, no le permitiría al Rav alegar que esa indiscreción, o ese quebrantamiento a la confianza, hayan sido de común acuerdo. El común acuerdo puede existir solamente, cuando dos individuos pueden ejercer y hacer uso de sus facultades en la relación, en **iguales** términos.

Por no estar balanceada la estructura de poder en esta relación, un Rav dominante podría abusar de un/a adolecente, una mujer o un/a niño/a vulnerable, y sería siempre el Rav el responsable, si los límites fueran traspasados. Además, el Rav debería considerar la posibilidad que sus motivos, a pesar de ser inocentes, podrían ser "mal interpretados" y "juzgados para mal" por las personas en su congregación.

Evitando las interpretaciones equívocas

Como figuras públicas, los Rabaním son visibles y vulnerables. Por lo tanto, ellos deberán ser particularmente conscientes de esto, no solamente con respecto a los límites Rav-Feligrés, sino también por la posible impresión que podrían dejar y causar en otros. Un Rav necesita monitorear y supervisar **no** solamente sus propios sentimientos y sus motivaciones sino también, **el posible impacto de sus acciones a ojos de la "opinión pública"**. Por lo tanto, el Rav siempre deberá "ser" y "estar" consciente de sus intenciones, y "de por qué" hace las cosas, así como de las **in**intencionadamente consecuencias de su propio comportamiento.

Por lo tanto debería preguntarse a sí mismo; **¿cómo podría cualquiera de estas acciones ser percibidas por los demás? De este modo él no solamente será capaz de protegerse a sí mismo de la tentación, o de una posible tentación, sino además para proteger a su asesorado y evitar jamás ser "sospechado" o "falsamente acusado" de cualquier indiscreción.**

La relación multifacética del Rav con los miembros de su comunidad y los limites, es compleja, y dentro de los legítimos contextos del trabajo Rabínico, los límites podrían ser traspasados **incluso** "**inconscientemente**" e "**inocentemente**".

Es comprensible y evidente, que no todos los traspasos de límites conducen a la indiscreción o a la rotura de la confianza. Los Rabaním por ejemplo, tienden a estar muy cercanos e implicados, con individuos y familias durante algunos de los momentos más complejos y difíciles de sus vidas.

Los Rabaním siempre ayudan a sus congregaciones cuando éstas se sienten vulnerables o angustiadas y siempre les apoyan bridándoles confort y consuelo cuando atraviesan momentos de dolor, y además, les alientan cuando a veces pierden la esperanza. **Sus Rabaním son en general, una constante fuente para la inspiración cuando se sienten o están solos.**

Durante la mayoría de estos momentos, los límites **podrían no** estar bien definidos **ni** bien determinados. El Rav puede consolar a un hombre con un abrazo, o pasar un montón de tiempo con un congregante, incluso sin ningún tipo de contacto físico en lo absoluto, y con una madre soltera o una viuda vulnerable, o traerle un regalo especial a un paciente hospitalizado, todos estos actos con las mejores de las intenciones. **Pero incluso los actos más nobles, no obstante, pueden ser "malévolamente" "mal interpretados".**

La abrumadoramente mayoría de los Rabaním son personas Temerosas de Dios y con un altísimo nivel de moral, quienes están guiados por una profundísima motivación Religiosa y por una perfecta brújula moral. Por lo tanto, es rarísimo que un Rav traspase los límites de la conducta aceptable al punto de llegar a un comportamiento inmoral o profano.

Pero si en una de esas rarísimas ocasiones sucediera que un Rav "errado" (como si fuera), se implicara en una conducta no ética o cuestionable, que pudiera profanar la confianza del feligrés y El Nombre De Dios, además de la opinión pública acerca de él, las consecuencias podrían ser mucho peores que lo que uno pudiera suponer y esperar.

En un mundo tan complejo como hoy día, sobre todo con los antecedentes del clero, cualquier rumor o revelación que el Rav se ha comportado de modo indecoroso, "sea cierto **o no**", **a pesar de no ser verdad**, se desparramaría a la velocidad de la luz, "en" y "por miedo" de los medios electrónicos (informáticos), enviando instantáneamente señales de derrumbe a toda la comunidad.

No bien fuera "**cierto**" "**o no**" el rumor, la posición del Rav como Rav, podría ser rápidamente puesta en peligro, y muchas veces y así de rápido también, finalizada su contratación en la Comunidad. La mera idea o comentario, sobre algo semejante, sería con toda probabilidad suficiente para llevarle a la corte de la opinión pública, **y a pesar que hubiera pasado muchísimos años dedicándose al servicio de su comunidad sin ningún otro interés ulterior que sus feligreses y su denodado servicio, un amado y estimado Rav podría ser sometido a este vejamen público y podría convertirse de la noche a la mañana en un paria sin trabajo, incluso por una mentira.**

El impacto traumático de este tipo de situaciones, de suscitarse, **fuera o no cierta** la acusación, **podría afectar no solamente al Rav o a su familia, sino que además le haría perder a la comunidad su fe y confianza en otros Rabaním también**.

El Rav del Rav:
Adquiere para ti un Maestro

Además de auto-monitorear y auto-supervisar su propia conducta, es prudente que cada Rav hable regularmente con su Rav, su esposa, otro Rav, un amigo, un mentor, o un asesor profesional competente con quien pueda reservadamente abordar los temas o asuntos que se pudieran ir presentando o suscitando en su arduo trabajo Rabínico.

Si el Rav tratara los temas de los límites, los dilemas Halájicos, las relaciones complejas y los sentimientos personales que fueran dándose especialmente por su función como asesor, con otra persona de confianza, **le permitiría procesar y tomar mejores decisiones asentadas en la lógica y la razón**. Al confiarse a otro Maestro, o asesor, o una persona de confianza y de gran Saber, él podría clarificar mucho más y mejor, los posibles riesgos y las consecuencias de un razonamiento errado.

Así fortalecería su determinación de evitar comprometerse, o traspasar límites de una "potencialmente" espinosa relación. Es evidente por supuesto, que el Rav debería considerar seriamente cualquier preocupación que su asesorado pudiera tener, y cuidadosamente reflexionar sobre los consejos y la retroalimentación.

De este modo es mucho más probable que pueda evitar cualquier problema posible. Cuanto más se sensibilice a las señales de peligro, cuando pudiera traspasar algún límite, mejor estará preparado entonces para poder evitarlo. De este modo, él no solamente podrá evitar los tropiezos de la indiscreción, sino que además, cumplirá su rol como Guía Espiritual de La Kehilá y continuará ganándose el respeto y la confianza que los demás han depositado en él.

This 5777-2017

Spanish Revised Translation

Of

"A PRACTICAL GUIDE TO RABBINIC COUNSELING",

EDITED BY

RABBI YISRAEL N. LEVITZ PH.D.

And RABBI ABRAHAM J. TWERSKI M.D.

Is just off the press thanks to the initiative of

Ohr Somayach and Ohr LaGolah graduate

RABBI JUNE GERNGROSS

Co-Director

Jafetz Jaím,

Oxígeno

Olamí

Rosario

Argentina

junevongross@gmail.com,

rabbichune@gmail.com