

# CONVENIO Y CONVERSACIÓN

ENCONTRANDO IDEAS DE CAMBIO DE VIDA EN EL JUDAÍSMO,  
EN LA PARASHÁ, CON EL RABINO JONATHAN SACKS

[www.rabbisacks.org](http://www.rabbisacks.org)

@rabbisacks



Convenio y Conversación es amablemente apoyado por la Fundación Maurice Wohl en memoria de Maurice y Vivienne Wohl ל"ט

Traductor: Carlos Betesh  
Editor: Ben-Tzion Spitz

## El primer psicoterapeuta Vaigash 5778

La frase “pensador judío” puede significar dos cosas muy distintas. Se puede tratar de un pensador que da la casualidad de que es judío por nacimiento o descendencia - un físico judío, por ejemplo - o se podría referir a alguien que ha contribuido específicamente al pensamiento judío: como Yehuda Haleví o Maimónides.

Lo interesante de la pregunta sería lo siguiente: existe un tercer tipo de pensador judío, que contribuya al conocimiento universal pero que a la vez lo haga en una forma reconociblemente judía? La respuesta no es inmediata, pero sentimos instintivamente que existe tal cosa. Como analogía, existe algo que se reconoce como judío en cierto tipo de humor. Ruth Wisse aporta algunas cosas interesantes al respecto en su libro, *No Joke*. (1) También lo hace Peter Berger en su *Redeeming Laughter*. (2) El humor es universal, pero se expresa con diferentes acentos en las distintas culturas.

Pienso que algo parecido ocurre en el psicoanálisis y la psicoterapia. Fueron tantos los judíos que practicaron al comienzo esta disciplina - con la singular excepción de Jung - que en la época de la Alemania nazi se la conoció como la “ciencia judía.” Yo he afirmado lo contrario - aunque mis ideas al respecto han sido resistidas -: que al utilizar el mito griego de Edipo como uno de sus modelos principales, Freud desarrolló una visión trágica de la condición humana que es más helenística que judía. (3)

Por contraste, tres de los psicoterapeutas posteriores a la Segunda Guerra no fueron meramente judíos de nacimiento sino profundamente judíos en su aproximación al alma humana. Viktor Frankl, sobreviviente de Auschwitz, desarrolló, en base a sus experiencias en el campo de concentración, una disciplina que llamó Logoterapia, basada en “la búsqueda del hombre del sentido de la vida.” (4) Aún cuando los nazis anularon casi todo vestigio de humanidad de los

asignados a esas fábricas de la muerte, Frankl planteó que había una sola cosa que no le podían sacar a los prisioneros: la libertad de cómo responder.

Aaron T. Beck fue uno de los fundadores de lo que se reconoce como una de las formas más efectivas de la psicoterapia: la terapia cognitivo-conductual.(5) Con pacientes afectados por depresión, descubrió que sus sentimientos estaban frecuentemente asociados con pensamientos negativos sobre sí mismos, sobre el mundo y sobre su futuro. Al hacerlos pensar en forma más realista, encontró que sus condiciones tendían a mejorar.

Martin Seligman es (6) el creador de la psicología positiva, cuyo objetivo no es solo tratar la depresión sino promover activamente lo que él llama “la auténtica felicidad” y el “optimismo aprendido.” La depresión, señala Seligman, en muchas instancias está ligada al pesimismo, que proviene de interpretar los eventos de una forma particular que él llama “impotencia aprendida.” Los pesimistas tienden a ver el infortunio como cosa permanente (“siempre es así”), personal (“es culpa mía”) y repetitiva (“siempre hago las cosas mal”). Eso les hace pensar que los males que les ocurren son inevitables y fuera de su control. Los optimistas piensan en forma diferente. Para ellos, los eventos negativos son temporales, resultantes de factores externos y, en general, excepciones a la regla. Por lo tanto (7) dentro de ciertos límites, se puede soslayar el pesimismo, y el resultado es más alegría, salud y éxitos.

Lo que liga a estos tres pensadores es que, 1) siempre hay más de una interpretación posible de lo que nos pasa. 2) podemos elegir entre las diferentes posibilidades y 3) la forma en que pensamos modela nuestra manera de sentir. Esto hace que los tres terapeutas tengan una marcada semejanza con un tipo particular de pensamiento judío, el del Jasidut Jabad, como fuera desarrollado por el primer Rebe de los Lubavitch, Rab. Shneur Zalman de Liady (1745-1812). La palabra Jabad proviene de las letras iniciales de tres formas de virtud: *Jojma, bina y da-at*, o sea sabiduría, comprensión y conocimiento, las cuales ejercen su influencia sobre los atributos emocionales: *jessed, guevurá y tiferet*, o sea, bondad, autocontrol y equilibrio emocional. A diferencia de otros movimientos jasídicos que ponen énfasis en los aspectos emocionales, el jasidismo de Jabad se concentró en el poder del intelecto para modelar la emoción. Fue, de alguna forma, un anticipo de la terapia cognitivo-conductual.

Sus orígenes sin embargo, son muy anteriores. La semana pasada argumenté que Yosef fue el primer economista. Esta semana quiero sugerir que fue el primer terapeuta cognitivo conductual. Fue el primero en comprender el concepto del reencuadre : o sea, poder ver los aspectos negativos de la vida de una forma distinta, y de esa manera poder liberarse de la depresión y de la impotencia adquirida.

El momento en que ello ocurrió tiene que ver con el ruego apasionado de Yehuda para permitir a Benjamin volver a la casa de su padre Yaakov, y por fin Yosef revela su identidad ante sus hermanos:

*“Yo soy vuestro hermano Yosef a quien vosotros vendisteis a Egipto. Y ahora, no deben estar acongojados ni enojados con vosotros*

*mismos por haberme vendido aquí, porque fue para salvar vidas que Dios me envió antes de vosotros. Durante dos años ha habido hambre en esta tierra y por los próximos cinco, no habrá arado ni cosecha. Pero Dios me mandó delante de vosotros para asignarles una fracción de tierra y salvar vuestras vidas con una gran entrega. Así pues, no fueron ustedes los que me mandaron aquí, sino Dios.”*

Observen lo que está haciendo Yosef aquí. Está reencuadrando los eventos para que sus hermanos no tengan que vivir con la insoportable carga de la culpa de haber vendido a Yosef como esclavo y haber engañado a su padre, provocando años de dolor infinito. Pero solo le resulta posible hacerlo con ellos porque ya ha logrado hacerlo consigo mismo. Cuándo ocurrió todo esto, no sabemos a ciencia cierta. Era consciente Yosef en todo momento de que los múltiples golpes de infortunio recibidos eran parte del plan divino, o solo se dio cuenta cuando fue sacado de la prisión para interpretar los sueños del Faraón y luego ser consagrado como virrey de Egipto?

El texto calla en este punto, pero es sugestivo. Más que cualquier otro personaje de la Torá, Yosef atribuye todos sus logros a Dios. Esto le permitió hacer lo que, en términos seculares, Frankl, Beck y Seligman le habrían sugerido hacer si hubiera sido paciente de alguno de ellos: pensar en la misión para la cual fue llamado (Frankl), reinterpretar el infortunio como posibilidad (Beck) y ver los aspectos positivos de su situación (Seligman). No solo fue liberado Yosef de la prisión física, también se liberó del encierro emocional: el resentimiento hacia sus hermanos. Pudo ver su vida no en los términos de la competencia familiar entre hermanos, sino como parte de un movimiento de la historia modelado por la Divina providencia.

Eso es lo que me hace pensar que los trabajos de Frankl, Beck y Seligman son judíos de una forma que el psicoanálisis de Freud no lo es. En el corazón del judaísmo está la idea de la libertad humana. No somos prisioneros de los eventos sino modeladores activos de los mismos. Es cierto que podemos estar influenciados por pulsiones inconscientes como pensaba Freud, pero podemos superarlos mediante “hábitos del corazón” que pulen y refinan nuestra personalidad.

La vida de Yosef nos muestra que podemos *vencer la tragedia mediante la capacidad de ver nuestra vida, no como una secuencia de eventos injustos infligidos sobre nosotros y los demás, sino también como una serie de movimientos de intención divina, cada una de las cuales nos lleva más cerca de la situación deseada por Dios.*

No podemos todos ser Yosef, pero gracias al R. Shneur Zalman de Liady en términos espirituales, y a Frankl, Beck y Seligman en los seculares, podemos aprender lo que es cambiar la forma de sentir, mediante un cambio de nuestra forma de pensar. Y la mejor forma de hacerlo es preguntándonos: “¿Qué es lo que esta mala experiencia me permite hacer, que de otra forma no hubiera sido posible?” Eso puede ser un factor de cambio de vida.



1. Ruth Wisse, *No joke: Making Jewish Humor*, Princeton University Press, 2013
2. Peter Berger, *Redeeming Laughter: the comic dimension of human experience*, Boston, de Gruyter, 2014
3. Había elementos indudablemente judíos en la obra de Freud, lo más notable era que él mismo denominó al psicoanálisis “la cura del habla”, que en realidad es la curación mediante la escucha, siendo que el acto de escuchar es un factor fundamental en la espiritualidad judía.
4. Frankl escribió muchos libros, pero el más famoso es *El hombre en busca de sentido*, uno de los libros más influyentes del siglo XX.
5. Ver Aaron T. Beck, *Cognitive therapy and emotional disorders*, Penguin, 1989 y también su importante *Prisoners of Hate: the cognitive basis of anger, hostility and violence*, Harper Collins 1999.
6. Martin Seligman, *Authentic Happiness*, Free Press, 2002; *Learned Optimism*, Basic Books, 2008.
7. Seligman admite que existen cosas que no es posible cambiar, pero muchas sí. Ver Martin Seligman, *What you can change and what you can't*, London, Nicholas Brealey, 2007



Para obtener más material del Rabino Sacks, o para unirse a su lista de correo, por favor visite [www.rabbisacks.org](http://www.rabbisacks.org)

La oficina del Rabino Sacks, PO Box 72007, London, NW6 6RW  
+44 (0)20 7286 6391 • [info@rabbisacks.org](mailto:info@rabbisacks.org) • [www.rabbisacks.org](http://www.rabbisacks.org)

© Rabbi Sacks • Todos los derechos reservados  
La oficina del Rabino Sacks es apoyado por The Covenant & Conversation Trust