

CONVENIO Y CONVERSACIÓN

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

www.rabbisacks.org

@rabbisacks



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

Traductor: Carlos Betesh
Editor: Ben-Tzion Spitz

Dando las gracias

Tzav 5778

Las primeras palabras que nos enseñan decir cada día a la mañana son *Modé/modá aní*, “yo doy gracias.” Agradecemos antes de pensar. Observen que el orden de las palabras está invertido: *Modé aní*, no *aní modé*, de tal manera que en Hebreo la palabra “gracias” viene antes de “yo.” El judaísmo es “gratitud con actitud.” Y esto, según una investigación científica reciente, es una idea que realza la vida.

El origen del precepto de dar las gracias se halla en la parashá de esta semana. Entre los sacrificios enumerados se encuentra el *korban todá*, la ofrenda de acción de gracias: “Si presenta para el sacrificio una ofrenda de acción de gracias, entonces junto con esa ofrenda presenta panes sin levar mezclados con aceite, obleas sin levar rociadas de aceite y panes de harina fina bien amasados y mezclados con aceite.” (Lev. 7: 12).

Aunque hemos estado sin sacrificios por más de dos mil años, un resabio de las ofrendas de acción de gracias sobrevive hasta nuestros días en la forma de la bendición de *Hagomel*: “El que otorga cosas buenas al que no lo merece”, se dice en la sinagoga, en el momento de la lectura de la Torá, para el que ha pasado por una situación azarosa. Esto está definido por los sabios (basados en el Salmo 107) para el que ha sobrevivido al cruce de un océano, el que ha atravesado el desierto, el que se ha recuperado de una enfermedad o el que ha sido liberado de su cautiverio. (1)

Para mí, el instinto casi universal de agradecer es una de las señales de trascendencia (2) de la condición humana. No es sólo al piloto a quien agradecemos por haber aterrizado exitosamente después de un viaje tormentoso; no sólo al cirujano cuando sobrevivimos a una operación; no sólo al juez o al político que nos libera de la prisión o del cautiverio. Es como si una fuerza mayor operara, como si la mano que conduce las piezas en el tablero de la humanidad estuviera pensando en nosotros; como si el Cielo mismo hubiera bajado y venido a nuestra ayuda.

Las compañías de seguros a veces describen las catástrofes naturales como “actos de Dios”. La emoción tiende a lo opuesto. (3) Dios es la buena noticia, la salvación milagrosa, el poder escapar de la catástrofe. Ese instinto - dar las gracias a una fuerza, una presencia por encima de las circunstancias de la intervención humana - es en sí una señal de trascendencia. Aunque no se trate de una prueba de la existencia de Dios, es sin embargo una indicación de algo profundamente espiritual en el corazón humano. Nos dice que no somos un conjunto de genes egoístas concatenados en forma arbitraria que se reproducen ciegamente. Nuestros cuerpos pueden ser productos de la naturaleza (“polvo eres, y al polvo retornarás”), pero hay algo dentro de nosotros que se extiende hacia Alguien más allá de nosotros: el alma del universo, el Divino “Tú” a quien damos nuestras gracias. Eso es lo que alguna vez se expresó en la ofrenda de acción de gracias, y que aún está en el rezo del *Hagomel*.

Recién a los comienzos de los años 90 un importante trabajo de investigación médica reveló los efectos impactantes de dar las gracias. Se conoció como el Estudio de las Monjas. Unas 700 monjas norteamericanas, todas integrantes de la Escuela de Hermanas de Notre Dame de Estados Unidos, autorizaron el acceso a sus registros por parte de un equipo de investigación sobre envejecimiento y Alzheimer. Al comienzo del estudio la edad de las participantes se contaba entre los 75 y 102 años.

Lo que dio a este estudio su inusual enfoque longitudinal es que en 1930 las monjas, entonces veinteañeras, la Hermana Superiora les pidió escribir un breve relato autobiográfico y las razones por las cuales decidieron entrar en el convento. Los documentos fueron analizados por los investigadores utilizando un sistema de codificación especial para registrar, entre otros factores, las emociones positivas y negativas. Examinando su estado de salud anual, los científicos indagaron si el estado emocional en 1930 pudo tener algún efecto sobre la salud sesenta años más tarde. Como todas tuvieron un estilo de vida muy similar durante esas seis décadas, constituyeron un grupo de estudio ideal para plantear las hipótesis sobre la relación entre las actitudes emocionales y la salud.

Los resultados, publicados en 2001, fueron sorprendentes. (5) Cuanto mayor la cantidad de emociones positivas - satisfacción, gratitud, alegría amor y esperanza - como fueron expresadas en las autobiografías, mayor era la probabilidad de estar vivas y en buen estado de salud sesenta años más tarde. La diferencia de expectativa de vida llegó a ser de hasta siete años. Tan impactante fue el hallazgo en este terreno, que desde entonces ha constituido la nueva área de estudios de agradecimiento, así como una profundización de la comprensión del impacto de las emociones sobre la salud física.

A partir de la publicación del Estudio de las Monjas y de la multitud de trabajos inspirados por él, conocemos ahora la gran cantidad de efectos resultantes de las actitudes de agradecimiento: mejora la salud física en general y la inmunidad contra enfermedades. Las personas agradecidas tienen mayor tendencia a hacer ejercicios en forma programada y controles médicos periódicos. La gratitud reduce las emociones tóxicas, como el resentimiento, la frustración y la lamentación,

haciendo que la depresión sea menos probable. Contribuye a que la persona no reaccione en forma desproporcionada frente a experiencias negativas buscando vengarse. Incluso tiende a que duerma mejor. Incrementa la autoestima, haciendo que la envidia por el éxito o los logros de otros sea menos probable. Las personas agradecidas entablan mejores relaciones con los demás. Decir “gracias” incrementa las amistades y produce una mejor respuesta de los empleados. También es un factor importante para el fortalecimiento de la resiliencia. Un estudio con los combatientes veteranos de Vietnam demostró que las personas agradecidas tenían un nivel inferior del síndrome de stress post traumático. Recordar la multitud de factores por las cuales podemos estar agradecidos nos ayuda a sobrellevar experiencias penosas, desde perder un puesto de trabajo hasta un fallecimiento.(6)

El rezo judío es un seminario continuo sobre el agradecimiento. *Birkot ha Shajar*, “las bendiciones del alba” dichas al comienzo de las plegarias de la mañana, son una letanía de agradecimientos por la vida en sí: por el cuerpo humano, el mundo físico, la tierra que nos sostiene y los ojos para ver.

La gratitud también aparece en un aspecto fascinante en la Amidá. Cuando la persona que dirige el rezo repite la Amidá en voz alta, estamos en silencio salvo para las respuestas a la *Kedushá*, en que decimos amén después de cada bendición, pero con una excepción: cuando el que dirige dice las palabras *Modim anajnu laj*, “Damos las gracias a Ti” la congregación dice el pasaje paralelo conocido como *Modim de Rabanán*. Por cualquier otra bendición de la Amidá, es suficiente responder con amén. La excepción es en el *Modim*, “damos las gracias.” El Rabino Elija Spira (1600-1712) en su texto *Eliahu abbá*, (7) explica que cuando corresponde decir las gracias, no podemos delegarlo en otra persona. Las gracias deben venir directamente de nosotros.

He aquí la idea transformadora: dar las gracias es beneficioso para cuerpo y alma. Contribuye tanto a la felicidad como a la salud. Es además una actitud autoestimulante: cuanto más celebramos lo bueno, más bondad descubrimos que vale la pena celebrar.

Esto no es ni fácil ni natural. Estamos predispuestos genéticamente a prestar más atención a lo malo que a lo bueno.(8) Por razones biológicas concretas, estamos sumamente alertas a las amenazas y a los peligros. Se requiere una especial atención para tener presente cuántos motivos tenemos para agradecer. Eso, de distintas maneras, es la lógica del rezo, decir las bendiciones, respetar Shabat, y tantos otros elementos de la vida judía.

Además está íntimamente conectado con nuestro nombre colectivo. La palabra *Modé*, “Doy las gracias,” viene de la misma raíz que *Iehudí*, “judío.” Adquirimos el nombre del cuarto hijo de Yaakov: cuando él nació, su madre Lea dijo: “Esta vez voy a dar gracias a Dios” (Gén. 29:35). *Judaísmo es agradecimiento*: no es la definición más obvia de la identidad judía, pero es la que indudablemente más exalta la vida.



- 1) Berajot 54b
- 2) Con respecto a esta idea, ver Peter Berger, *A Rumor of Angels*, New York, Doubleday, 1990.
- 3) No siempre, naturalmente. Hubo un episodio memorable de *Los Simpsons* en la cual Bert Simpson antes de comenzar su cena de Acción de Gracias, mira al cielo y dice, en lugar del agradecimiento, "Todo esto lo pagamos nosotros así que nada de gracias."
- 4) Ver Robert Emmons, *Thanks! How the New Science of Gratitude Can make You Happier*, Boston, Houghton Mifflin, 2007.
- 5) Danner, Deborah D. David A. Snowdon and Wallace V: Friesen, *Positive emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study*. *Journal of Personality and Social Psychology* 80.5 (2001) 804-13.
- 6) Gran parte del material de este párrafo puede encontrarse en los artículos publicados en Greater <http://greatergood.berkeley.edu>. Ver también Sonia Lyubomirsky, *The How of Happiness*, Sphere, 2006, 87-124.
- 7) Rliyah Rabbá Oraj Hayyim 127: 1.
- 8) El estudio clásico de este tema es el de Roy Baumeister et al. "*Bad is Stronger than Good*", *Review of General Psychology*, vol 5. No. 4, 2001, pp 323-370.



Para obtener más material del Rabino Sacks, o para unirse a su lista de correo, por favor visite www.rabbisacks.org

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

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