

El verdadero amor – 1

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski
noviembre 18, 2019



¿Acaso el amor no es un sentimiento? ¿Cómo se le puede ordenar a alguien que ame algo?

Dijo el Rebe: “Incluso cuando no soy digno de servir a Dios, estoy satisfecho con dejar que otro Lo sirva. Esto algo muy importante que debemos entender”.

Escuché esto de la boca del propio Rebe y para mí es algo obvio. Aunque yo no sea digna, de todos modos, anhelo que todos sean personas verdaderamente rectas. No hay nada que yo quisiera tanto como que todos mis amigos sean grandes Tzadikim. Esa sería mi más grande expresión de amor y camaradería.

Así es como debemos amar a nuestro prójimo: queriendo que él alcance su verdadero objetivo en la vida, en conformidad con la benevolencia de Dios. Este es el verdadero amor judío – La

Sabiduría del Rebe Najman, Breslov Research Institute.

Todo lo que necesitas es amor – John Lennon, de los Beatles.

¿Acaso el amor es un sentimiento?

El Shema Israel, la plegaria judía por excelencia, en la que afirmamos nuestra conexión personal (y la de nuestro pueblo) con Hashem, es una afirmación de que Él es todo y es Uno. Y además nos manda amar a Dios con todo nuestro corazón, toda nuestra alma y todos nuestros medios.

A todos aquellos que se criaron absorbiendo creencias no judías tal vez esto les resulte extraño o contrario a la lógica. ¿Acaso el amor no es un sentimiento? ¿Cómo se le puede ordenar a alguien que ame algo?

Sin embargo, en el judaísmo, el amor es mucho más que un sentimiento. Amar significa que debes luchar con esa parte de ti que te aleja de la Divinidad, que debes dominarla, transformarla, o incluso elevarte por encima de ella. Esa parte es lo que se llama el “iétzer hará” o la “mala inclinación”.

Todo lo que necesitas es amor – John Lennon, de los Beatles.

Tanto si tus impulsos negativos adoptan la forma de acciones, palabras, pensamientos, o sentimientos, el judaísmo nos dice que en realidad somos capaces de quitarles el énfasis a esa parte más negativa y más oscura de nosotros mismos, y que podemos infundirnos a nosotros mismos luz, alegría y amor.

En el judaísmo, el amor debe necesariamente conducir a la acción. En el judaísmo, amar sí significa tener que decir “Lo siento” (por lo menos, una vez cada tanto...). Con práctica, la positividad va creciendo como una bola de nieve y podemos eliminar los sentimientos y los impulsos dolorosos.

La mayoría de los psicólogos no van a estar de acuerdo con lo

que estoy diciendo.

La Era de los Sentimientos

En el mundo secular, y en especial a partir de la década del '60, todos los sentimientos, incluyendo al enojo, el odio, la envidia, etc, son considerados sentimientos normales y sanos. Según ellos, todos tenemos necesidad de experimentar dichas emociones, ya que se trata de emociones auténticas. Y la autenticidad es algo de suma importancia en la Era de los Sentimientos.

No sólo que el odio, el enojo, etc, son considerados sentimientos normales y auténticos sino que incluso hay algunos psicólogos que impulsan a sus pacientes a que exploren estas emociones tan dolorosas. En algunos casos, los terapeutas alientan a los pacientes a que vuelvan a vivir estas emociones una y otra vez, por medio de la terapia de conversación (y los programas de entrevistas).

Ahora bien: todos sabemos que la supresión (lo que comúnmente se llama "barrer bajo la alfombra") de las emociones dolorosas no es nada sano. Muchas veces tenemos que hablar de las cosas que nos molestan. Y en algunos casos, el daño emocional es tan grande que procesar el dolor (hablando de él) resulta muy terapéutico.

No obstante, en la psicoterapia moderna, que recibe todo el apoyo de los medios de comunicación, parecería haber un fenómeno bastante peligroso. Me refiero a cuando se alienta a la gente a que ponga el foco repetidamente en las cosas que le causan dolor, hasta tal punto que, al hacerlo, están alimentando sus emociones negativas, en vez de aliviarlas.

Al someterse a estas emociones negativas, al dar rienda suelta a dichas emociones una y otra vez, es muy posible que estemos dejando que estas emociones se salgan de control. Y entonces las emociones son las que nos controlan a nosotros.

Por supuesto, esto no es sano ni para el cuerpo ni para el alma.

Continuará...