

Jolé Néfesh – Cuando el alma está enferma

Autor:: Ester Shechter
noviembre 29, 2020



Nadie duda de la importancia de la salud física. Para mantenerse bien, cualquiera diría que es necesario llevar una dieta saludable, hacer ejercicio y algún que otro “detalle” más. Pero, ¿qué hay de la salud mental? Las enfermedades mentales son todavía un tema tabú en muchas sociedades. El loco del pueblo, el rarito, el que tiene manías extrañas... un sinfín de prejuicios y humillaciones rodean la vida de personas que, de haber sido atendidas como necesitaban, se hubieran ahorrado mucho sufrimiento.

La inestabilidad mental está relacionada con el sufrimiento más cruel, aquel que es incomprendido e infravalorado. En hebreo, una persona que tiene una enfermedad mental se dice que es יָלֹה נֶפֶשׁ (jolé nefesh), es decir que tiene el alma

enferma. Aquí veo la conexión más directa que nunca entre el bienestar de la persona y su relación con HaShem. ¿Por qué? Porque el alma es nuestra esencia espiritual, esa parte de nosotros (la primordial) que está más apegada a nuestro Creador y ansía estar con Él a cada momento y hacer solamente acciones que le sirvan a este propósito.

La inestabilidad mental está relacionada con el sufrimiento más cruel, aquel que es incomprendido e infravalorado. En hebreo, una persona que tiene una enfermedad mental se dice que es נפש חולה (jolé nefesh), es decir que tiene el alma enferma.

Las personas que tienen el “alma enferma” suelen estar tristes, deprimidas y sin ganas de vivir. En mayor o menor medida, son incapaces de sentir esa conexión con HaShem. Sienten que hay distancias inabarcables entre ellos y HaShem y piensan que les ha abandonado. De ahí viene todo su malestar. Pero esta relación no es la ideal, no es el estado sano de nuestra alma y por eso se dice que está enferma.

En su estado natural, el alma está feliz de estar en este mundo cumpliendo mitzvot y, por tanto, reuniendo méritos para fortalecer su unión con el Creador. Sin embargo, si el alma está enferma no es capaz de ver esa conexión. Piensa que todo está del revés, que no es justo, que no se merece lo que le está pasando. En definitiva, cree que está desconectado de todo.



Cualquier persona que tenga un problema mental debería recibir asistencia. Esta asistencia puede venir de la mano de médicos, psicólogos, psiquiatras, el rabino de la comunidad, amigos, familiares y, sobre todo, de sí mismo y su relación con el Creador. Es por este último punto por donde la persona debería empezar, ya que si no fortalece su relación con HaShem no va a tener fuerzas para seguir los siguientes pasos en la sanación de su estado mental.

Comenzando con la lectura de salmos, la hitbodedut, las plegarias que le corresponda hacer como judío o judía o como gentil, la persona puede ir añadiendo cada día tiempo extra a estos rezos para fortalecer su relación con HaShem y que le ayude a llevar a cabo el tratamiento que necesite para sanar. Si necesita hablar con alguien, familiares, amigos, el rabino de la comunidad, debe tener en cuenta que siempre habrá quien pueda ayudarlo. Y si llega el caso en el que necesita tomar medicación o visitar el doctor, debe seguir adelante y tomar las medidas necesarias para tener una vida libre de estos sufrimientos y enfocada en servir a HaShem de la forma en la que le corresponda.

Tomar una medicación adecuada, prescrita por un doctor profesional en la materia y bajo estricta supervisión no es

nada malo ni debería avergonzarse nadie de ello. Si a una persona le duele la cabeza no se avergüenza de tomar paracetamol, entonces ¿por qué una persona que sufre de esquizofrenia se avergüenza de decir que toma medicación? Es otro de esos tabúes sobre los que debemos trabajar de forma personal y no tratar como inferiores a personas con enfermedades mentales (sobra decir que tampoco con enfermedades físicas).

Hay especialistas en psiquiatría que también son expertos en Torá y pueden guiar a personas que tienen enfermedades mentales de cualquier tipo. Si estás en una situación así, no pienses que estás solo, puedes buscar ayuda y tener una mejor calida