

La religión judía y la salud mental, individual y colectiva

Dra. Raquel Kleinberg

INTENTAR resumir en breves notas la forma en que la religión judía busca los caminos para la salud mental del individuo y la colectividad es una empresa ciertamente ambiciosa; sin embargo, lo intentaremos, tratando de emular a aquel gran sabio judío Hillel, a quien un individuo se le acercó con la siguiente petición: “Enséñame todo el judaísmo mientras yo estoy parado en un solo pie”, queriendo con ello decirle: “sintetiza el judaísmo al máximo”. Hillel, conocido en la historia del pueblo judío como un excelso maestro, contestó sin titubear: “todo el judaísmo se resume en las siguientes palabras: ‘No hagas a tu prójimo lo que no quieras para ti mismo’, lo demás son comentarios”. Preguntó el hombre: “¿cómo se logra eso?”. Díjole el sabio: “ve y estudia”. Aquel hombre dedicó el resto de sus días al estudio. Si tan sólo empezáramos por comprender lo que esta pequeña historia pretende enseñar, sería una buena forma de adentrarnos en los caminos de la religión judía, religión fundamentalmente basada en una teofanía. Es difícil hablar de fechas, pero se puede decir que cuando la mayor parte de los seres humanos vivían entregados apasionadamente al paganismo, surge, como chispa ardiente (rememorando la zarza, quizá) el concepto de un solo Dios que, con el correr del tiempo se convertiría en una gran lumbre que abrazaría a Oriente y Occidente. Sin embargo, y esto es lo importante en lo que concierne a nuestro tema de la salud mental, no es la religión judía sólo la creencia en un Dios único, omnipotente y omnipresente, sino «que se trata de» algo mucho más amplio, se trata de un monoteísmo ético. Volvamos ahora al sabio Hillel. Resumir toda la religión judía diciendo “no hagas a tu prójimo lo que no desees para ti mismo”, haría parecer que la mitad de los estatutos que la forman han quedado fuera, es decir, la dimensión de la fe. Y sin embargo, aquel hombre que dedicó el resto

de su vida al estudio fue capaz de penetrar el verdadero mensaje que se oculta detrás de esa declaración, mensaje que es a la vez uno de los más importantes del Talmud, obra enciclopédica de la legislación judía: Amar a Dios en sus criaturas y amar a las criaturas en Dios.

Con esto entramos de lleno al terreno de la religión judía y la salud mental.

Grandes filósofos han meditado en torno a la existencia del hombre y del universo desde tiempos muy remotos y no en pocas ocasiones han llegado a la conclusión de que una de las vías de exaltación en el hombre es la fe, fe en lo trascendente, en lo que está más allá de su comprensión y acceso. Es a la vez, una área inagotable de inspiración que le brinda la posibilidad de salir de lo mundano y dedicar parte de sí mismo a la esfera de la trascendencia; esto es en sí mismo una vía de salud mental, cuando el hombre se percibe no sólo como carne y vísceras, sino como quien participa de la dimensión metafísica.

El Antiguo Testamento, piedra angular de la concepción judía del hombre y del mundo, le dice al lector que el Creador Todopoderoso hizo al hombre a su imagen y semejanza, esto es, que nace y vive teniendo una imagen extraordinaria a quien imitar, aunque, a la vez, le dice sólo "imitar" ("a imagen y semejanza", no idéntico), no "llegar a ser", lo cual le recuerda lo que en él hay de frágil y endeble. En lo que a salud mental concierne, he aquí un aspecto importante, que es a la vez punto de partida de la lucha que la religión judía entabló con el paganismo. El hombre pagano se sentía totalmente empequeñecido frente a las deidades a quienes, en su ansia de grandeza, atribuía todas aquellas cualidades y poderes de los que se sabía carente, ya que vivía a merced de aquéllos; si algo irritaba a la deidad, el hombre pagaba por el enojo de la misma; su vida no tenía más valor que el que las deidades le otorgaban. Por ello vivía con un enorme temor e inmensa melancolía.

El monoteísmo ético viene a arrancar al hombre de ese mundo gris y sin esperanza, y le dice que él está hecho a imagen y semejanza de Dios y que fue puesto en la tierra para avasallarla y conquistarla; medida de enorme salud mental porque le hace sentir que la vida tiene sentido — soy importante — y además propósito — mi misión es importante —. Al mismo tiempo, nos dice el texto, este don que posee el hombre no puede ser sobreestimado ya que no tiene posibilidad de ser Dios mismo (allí está la metáfora de la torre de Babel

para corroborarlo). Esto podría ser entendido como una medida de frustración o podría ser comprendido como parte de la salud mental del hombre, puesto que, sabiéndolo, el hombre no se embarcará en la imposible quimera de llegar a ser Dios (como tantas veces lo ha demostrado la historia), sino que se mantendrá en el terreno de lo humano para aspirar, en éste, a enormes logros.

La dualidad del hombre fue expresada ya por el salmista:

“Cuando veo tus cielos, obra de tus dedos
La luna y las estrellas que tú formaste,
Digo: ¿Qué es el hombre para que tengas de él memoria?
y el hijo del hombre para que lo visites?

Lo has hecho poco menor que los ángeles
Y lo coronaste de gloria y de honra
Le hiciste señorear sobre las obras de tus manos,
Todo lo pusiste debajo de sus pies.” (Sal. VIII)

El poeta parte de la pregunta existencial: ¿Qué es el hombre? Frente al gran cosmos no es nada, pero en su propia dimensión lo es todo. Una vez entendido el aspecto ontológico, sigue el de los propósitos y las posibles vías de consecución. El judaísmo propugna una vida sana física y mentalmente al considerar al hombre como un ente que es materia y que es, a la vez, “poco menor que los ángeles”, espíritu.

Como dijera Renán en su obra “Historia de los orígenes del cristianismo”: “Los judíos se hallan vinculados por las mismas observancias.” Es esta una religión de acción una forma de vida programática y sistemática que le enseña a sus fieles cómo vivir cada hora de las 24 que componen un día durante los 365 días del año, todos los años de su vida. Sin embargo, en cada una de las acciones se acerca también directa o indirectamente a Dios.

Pensemos, por ejemplo, en los diez mandamientos que según la tradición fueron inscritos en las dos tablas de la ley. ¿Por qué dos tablas? ¿No podría haber sido una, tres, cuatro? En una tabla hay cinco mandamientos de la relación que el hombre debe mantener con Dios; en la otra, cinco que le indican cómo vivir con el hombre; perfecto equilibrio cuya suma, diez representa la unidad. Cabe también la pregunta: ¿Por qué ordenarle al hombre no matar,

no robar? Quizá a estas reglas, que en la tradición judía se les conoce como mandamientos lógicos, el hombre hubiese llegado por sí mismo. ¿Para qué entonces elevarlas a la categoría de ley divina?

Porque, como importante medida de sanidad, le indican al hombre que su transgresión no sólo afecta a otro individuo, a una criatura, sino también al Creador. Su respeto trae consigo orden social y agrado divino.

La vida judía se rige por textos que considera sagrados y en ellos se indica a los fieles cómo vivir para bien vivir. Sirvan los siguientes como ejemplo: Levítico XIX: “cuando siegues la mies de tu tierra, no segarás hasta el último rincón de ella ni recogerás el fruto caído de tu viña, para el pobre y para el extranjero lo dejarás. Yo, YHWH, vuestro Dios.

No hurtaréis y no engañaréis ni mentiréis el uno al otro.

No oprimirás a tu prójimo ni le robarás. No retendrás el salario del jornalero en tu casa hasta la mañana.

No harás injusticia en el juicio, ni favoreciendo al pobre ni complaciendo al grande; con justicia juzgarás a tu prójimo.

No dirás chismes entre tu pueblo; no atentarás contra la vida de tu prójimo”:

Y todos estos preceptos no son utopías, ni son sólo el prototipo de una vida sana a la que nunca se podrá llegar, sino, como dice en el libro de Deuteronomio (XXX, 11) algo posible para el hombre. “Porque este mandamiento que yo te ordeno hoy no es demasiado difícil para ti ni está lejos,

No está en el cielo

Ni está al otro lado del mar

Porque muy cerca de ti está.”

Interesante destacar que los personajes bíblicos, los hombres, son eso, hombres y, por consiguiente, imperfectos, con debilidades y grandes atributos. Ninguno está exento, ni Abraham, el caballero de la fe, ni Moisés, el maestro legislador, ni los profetas ni el rey David. Todos ellos aparecen ante nosotros en forma realista, atributo del texto bíblico y gran aporte para una mente sana: no protohombres, sino hombres como tú y como yo.

Dice el Eclesiastés (VII, 20) “Ciertamente no hay hombre justo en la tierra que haga el bien y nunca peque”.

A través de la descripción de los personajes confrontamos las debilidades que todos sentimos y vivimos: debilidades de la carne y del espíritu. En nuestra realidad no existe el bien absoluto ni el mal absoluto y todo es un devaneo en los límites intermedios, así lo es también en el texto bíblico. Es tan realista que habla sin tapujos de pecado y adhesión a la ley, de fe y herejía, de obediencia y desobediencia, de salud y enfermedad.

La carencia de salud mental encuentra su paradigma en la dramática historia del rey Saúl, quien lentamente se va sumiendo en una gran depresión; su realidad lo abruma y lo amenaza hasta hacerlo caer en profunda melancolía; sólo encuentra alivio momentáneo en la terapéutica música que David sabe hacer brotar del arpa. Se habla de locura en la Biblia como se habla de otras dolencias del ser humano que ha perdido el justo medio.

La religión judía se preocupa simultáneamente por el individuo y por la colectividad; veamos tan sólo algunos ejemplos: Los mencionados diez mandamientos con los cuales se inicia el pensamiento religioso hablan, como lo dijera magistralmente Martín Buber, de una relación "yo-tú". Los que escuchan la palabra de Dios no son una masa informe, son individuos, cada uno tiene nombre e identidad. La premisa es que el grupo se configura de cada uno y no de la suma de sus integrantes. "Santos seréis porque Santo soy yo".

Es tan importante el individuo, su autoestima, su valoración, que dice en el libro del Levítico: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo"; quiere decir: "primero debes amarte a ti mismo, reconocer quién eres, qué eres y hacia dónde marchas; entonces podrás amar a tu prójimo". ¡Ay de aquél que no se ama, pues será incapaz de amar a otros. ¡Ay de aquél que sólo se ama a sí mismo y no puede amar a los demás! Una última muestra de la importancia del individuo la aprendemos del censo de Moisés en el desierto: "Tomad el censo de toda la congregación de Israel por sus familias, por las casas de sus padres, con la cuenta de los nombres, todos los varones por sus cabezas" (Números I,2).

La sociedad está compuesta de núcleos, familias, casas, padres, nombres propios, es un rompecabezas en el cual cada pieza es indispensable y un faltante, aunque sea uno solo, impide su integración. La sociedad sana es la que respeta a cada uno de sus individuos y sabe caminar como un solo cuerpo.

La práctica religiosa judía conduce al individuo y genera cohesión grupal a través de ideales de vida. Se dice en las Escrituras: "He aquí, Yo pongo frente a ustedes la vida y la muerte, la bendición y la maldición, escojan pues la vida" (Deut. XXX, 19).

DRA. RAQUEL KLEINBERG

Postgraduada en la Universidad Hebrea de Jerusalén, Directora de Estudios Judaicos de Posgrado y de Preparación del Profesorado de lengua hebrea. Actualmente enseña historia de las religiones en el ITAM (Instituto Tecnológico de Administración de Empresas), de México, D.F.