



VIVIENDO CON EL TIEMPO

Sucot: El festival de la alegría que cura el trastorno bipolar

Sólo unos días después de Iom Kipur llegamos a la alegre festividad de Sucot.¹ Las tres fiestas de peregrinación mencionadas en la Torá son ocasiones alegres, pero el verbo “alegría” (שמח, *sameaj*) se repite sólo en cuanto a Sucot.² El hecho de que Sucot merezca una orden triple de alegrarse³ indica que la alegría de Sucot es más elevada que la de los otros festivales mencionados en el Pentateuco.⁴ Por esta razón, en nuestras oraciones llamamos a Sucot “el tiempo del nuestra alegría” (זמן שמחתנו, *zman simjateinu*).

La Celebración del Agua

Comenzamos a mencionar a la lluvia en una oración especial que se recita en el octavo día de Sucot, la festividad de Sheminí Atzeret, con la esperanza plena de que Dios nos conceda la lluvia durante toda la temporada de invierno y se sacie la tierra con un abundante suministro de agua. Si bien todo el año se vierte vino en el altar, en Sucot, además del vino se vierte agua.

El agua era extraída del manantial Gijón que fluye bajo el Monte del Templo, y era traída al Templo. La alegre procesión que llevaba el agua y sus celebraciones posteriores continuaban toda la noche, todas las noches del festival en el patio del Templo Sagrado.

Los sabios nos enseñan que la alegría experimentada en el Templo durante esas celebraciones era tan grande, que quien no los vivió nunca experimentó verdaderamente la alegría en su vida.⁵ Las alegres ceremonias de llevar el agua eran de hecho un momento particularmente propicio para atraer la inspiración Divina de lo Alto.⁶ De hecho, el profeta Jonás, cuyo libro se lee en Iom Kipur, recibió su profecía mientras se regocijaban en el Templo en Sucot.⁷

La cura perfecta

¹ Iom Kipur es el día del Temor, Sucot es el momento de la alegría. Los cuatro días entre Iom Kipur y Sucot permiten la transición espiritual entre estos dos polos opuestos.

² Esta palabra no aparece en absoluto en Pesaj, y sólo una vez en Shavuot.

³ Levítico 23:40, Deuteronomio 16:14, *ibid.* v 15.

⁴ En Purim llegamos a un nivel aún más alto de la alegría. Sin embargo, Purim es una fiesta instituida por los rabinos y no una de las tres fiestas de peregrinación mencionadas en la Torá.

⁵ Sucá 51b.

⁶ *Ibid* 50b. Véase también Maimónides, Hiljot Iesodei Hatorá, 7:4, que la profecía sólo puede lograrse a través de la alegría.

⁷ Sucá 50b.

Como la alegría de Sucot está en contradicción con el temor experimentado en Rosh Hashaná y Iom Kipur, el alma experimenta los dos extremos de asombro y alegría en una rápida sucesión. En el trastorno bipolar, el delicado equilibrio entre el asombro y la alegría se altera, y los altos y bajos están totalmente fuera de proporción a las emociones normales. Los síntomas son tales que quien la padece es susceptible de experimentar una relación distorsionada con la realidad en los momentos de excitación irrestrictos o llegar a ser peligrosamente suicida en los bajones extremos.

En Cabalá, la metáfora que describe el delicado equilibrio entre los altos y los bajos de la vida son las palabras de la novia Divina en relación con su novio: “Su mano izquierda sostiene mi cabeza, y su derecha me abraza”.⁸ La mano izquierda debajo de la cabeza se relaciona con la expulsión del mal que se lleva a cabo en Rosh Hashaná y Iom Kipur, mientras que la mano derecha nos acerca en la alegre celebración de Sucot.

Volviendo del abismo

La primera etapa de los Días del Temor, cuando somos juzgados en cuanto a la suerte que nos tocará durante el próximo año, anula nuestro ego y nos pone en un estado adecuado de humildad. Como se dice explícitamente en el punto culminante de nuestras oraciones durante los Días de Temor, Dios decide: “Quién vivirá y quién morirá... quién será derribado y que será elevado.” (מי יִשָּׁפֵל וּמִי יָרוּם... מִי יִהְיֶה וּמִי יָמוּת).⁹

Sin embargo, aun cuando esos días suprimen nuestro ego, al igual que la mano izquierda del novio, también sostienen al mismo tiempo nuestra cabeza (las facultades intelectuales) de debajo. Esto indica que Dios nunca nos deja caer completamente en el abismo de la desesperación, sino sólo desea que nos rectifiquemos a través de nuestro retorno de corazón a Él, un proceso consciente que se inicia en la mente.

Sucot sigue rápidamente como la mano derecha que nos abraza, lo que resulta en una experiencia de cercanía a Dios. Esto eleva las emociones espirituales desde la extrema caída de la autoanulación y la humildad, a la altura extrema del éxtasis y el retorno gozoso de Dios. Esta moneda de dos caras es la contrapartida positiva de la experiencia bipolar y por lo tanto la cura perfecta para equilibrar y curar esa enfermedad.

⁸ El Cantar de los Cantares 2:6.

⁹ Del Unetane Tokef, poema litúrgico recitado en la repetición de la oración de Musaf de Rosh Hashaná y Iom Kipur.

Simjat Torá: Una dosis final de Alegría que Cura el Trastorno Bipolar

La turbulenta travesía de Ioná¹⁰

Como se mencionó en nuestro artículo anterior sobre Sucot, el profeta Ioná recibió su profecía en mérito de su exuberante alegría durante las celebraciones de la extracción del agua en el Templo.¹¹ Sin embargo la profecía que recibió lo arrojó en un vuelo de depresión maníaca como veremos el texto de los versos:

Al principio, Dios le dijo que continuara en su ascenso hacia arriba diciéndole: "**Levántate** y ve a la gran ciudad de Nínive", y de hecho, ioná parece responder en consecuencia: "Y Ioná se **levantó**..."¹² Sin embargo, inmediatamente se hizo evidente que el ascenso espiritual de Ioná no tenía fuerza suficiente para elevarlo mucho más "y Ioná se levantó para huir de delante de Dios, y **descendió** a Iafó." De hecho, el verbo "descender" (יָרַד, *iarad*) aparece dos veces más en el primeros versículos del libro de Ioná, seguidos de cerca por el verbo "dormirse" (לְהִירָדֵם, *lehiradem*). Esto sugiere un nuevo intento de caer en el olvido, sobre todo teniendo en cuenta que "descender" (יָרַד, *iarad*) y "dormirse" (לְהִירָדֵם, *lehiradem*) comparten la misma raíz de dos letras (רד, *red*)! De hecho, el capítulo continúa con numerosas apariciones de los verbos "lanzó" (הִטִּיל, *hitil*), como en "Y Dios lanzó un gran viento"¹³ y "arrojar [mucho]" (הִפִּיל, *hipil*), como en "y arrojaron muchos"¹⁴, que sugieren que el propio Ioná fue arrojado a un descenso tumultuoso. Ioná después describe su propio descenso, desde el vientre del gran pez que lo tragó vivo en las profundidades del océano, "desde el vientre del sepulcro clamé... y Tú me has arrojado en el más profundo del corazón de los mares... la profundidad me rodeó... A la profundidad de la montaña descendí... pero Tú sacaste mi vida del infierno".¹⁵

Después de la plegaria de todo corazón de Ioná, comenzó a subir de nuevo, cuando Dios le repitió su profecía "Levántate y ve a la gran ciudad de Nínive".¹⁶ Esta vez, Ioná completó su misión "Y Ioná se levantó y fue a Nínive..."¹⁷ Sin embargo, después de haber completado su misión Ioná fue una más vez arrojado a una turbulencia emocional, en los diferentes eventos que Dios le envió. Tal fue la magnitud de su sufrimiento psicológico que incluso expresó su preferencia por la muerte antes que la vida.¹⁸

Expresar Agradecimiento por Triunfar sobre la Bipolaridad

Un versículo de la Torá que expresa la sensación de la depresión maníaca o trastorno bipolar, que se refleja en los estados alternados de conciencia de Ioná es, "Se elevaron al cielo y descendieron al abismo".¹⁹ Este verso aparece en el salmo del que aprenden los sabios los cuatro tipos de personas que deberían traer una ofrenda de acción de gracias al

¹⁰ Como empezamos a meditar desde Rosh Hashaná, cada festividad supone un método de curación de una enfermedad psicológica específica.

¹¹ Sucá 50b.

¹² Ioná 1:3.

¹³ Idem 1:4

¹⁴ Idem 1:7

¹⁵ Idem 2:3-7

¹⁶ Ibid 3:1

¹⁷ Idem 3:2

¹⁸ Véase capítulo 4

¹⁹ Salmos 107:26

Templo.²⁰ Uno de estos cuatro es alguien que viajó en el mar, y se salvó del peligro de ahogarse cuando se desató una tormenta.

El símbolo de un barco que sube y baja en un océano tormentoso, en peligro de romperse, es particularmente relevante para la historia de Ioná. El se encontró precisamente en esa situación! Asociamos este versículo con los altos y bajos del trastorno bipolar, ya que, como hemos visto ahora, parece que el propio Ioná experimentó una forma de ese trastorno.

Despegar y aterrizar de forma segura

El último día de la festividad de Sucot es Simjat Torá, cuando nuestra alegría llega a su clímax. Sin la contención de los límites de la sucá, y sin las restricciones por los límites establecidos por cualquier mitzvá en particular, expresamos nuestro amor a Dios bailando con Su Torá con un júbilo puro e inalterado.

En Simjat Torá tenemos la oportunidad de elevarnos de lo mundano por nuestros propios esfuerzos,²¹ simbolizado por elevar las piernas por encima del suelo en la danza. Sin embargo, al igual que cuando bailamos aterrizamos sanos y salvos en la tierra, así también después de Simjat Torá aterrizamos a salvo en la realidad una vez más. Simjat Torá nos permite experimentar el mayor de los altos espirituales en pureza y santidad.

A pesar de que Simjat Torá manifiesta una forma más elevada de alegría que en los días anteriores de la festividad de Sucot, es todo en medio del contexto de los Días Solemnes. El mensaje de Simjat Torá es, entonces, que podemos llegar a extremos altos y bajos sin volvernos maníacos o depresivos. En contraste con los efectos adversos del trastorno bipolar, la totalidad de Sucot representa la versión sagrada de la bipolaridad. Como Simjat Torá nos permite alcanzar los máximos extremos con seguridad, este día del año representa la cura definitiva y el remedio para la versión profana e insalubre del trastorno bipolar relatado en los anales de la psicología.

Adaptado de la clase del rabino Ginsburg sobre Torá y Psicología, Chile, 5769

²⁰ Maimónides, Hiljot Berajot 10:8

²¹ En Simjat Torá que son capaces de alcanzar el nivel de la alegría supraracional que se logra en última instancia en Purim.