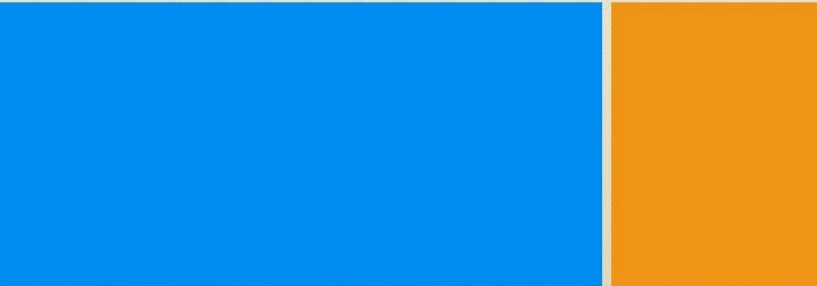


El Corazón Sensible y la Mesa de la Torá



**Las personas altamente
sensibles y la inclusión**

Índice

5	La revelación de la Torá
5	Una cita reveladora
13	La característica valiosa
15	En un momento difícil pensó en el prójimo
16	La sensibilidad en la comida
17	Detalles importantes
19	La Torá
21	Explicación de ponerse en el lugar del prójimo
23	Lo establece la ley
29	La consideración en la Torá
31	Recomendación

El Corazón
Sensible y la
Mesa de la
Torá

Rabino Aharon David Shlezinger

La revelación de la Torá

Muchas personas se preguntan: ¿qué dice la Biblia acerca de las personas altamente sensibles? ¿Existe alguna cita que haga referencia a este rasgo tan particular?

Además, ¿hay indicaciones específicas sobre cómo incluir y relacionarnos con quienes poseen esta sensibilidad? ¿O no?

En este libro exploraremos este tema tan importante, enfocándonos en un aspecto concreto relacionado con las personas altamente sensibles: su relación con la comida y la mesa. Aunque existen muchos otros detalles que espero poder abordar en futuras obras.

Una cita reveladora

En el Pentateuco encontramos muchísimas citas que se refieren a este asunto, pero nos vamos a focalizar en una que nos va a revelar datos concretos y relevantes:

Jacob estuvo en casa de Labán muchos años. Allí fue maltratado y engañado vilmente, como está escrito: «Labán dijo a Jacob: “Ciertamente eres familiar mío, ¿y me vas a servir gratis? Dime, ¿cuál será tu salario?”».

Labán tenía dos hijas; el nombre de la mayor era Lea, y el nombre de la menor era Raquel. Los ojos de Lea eran delicados; y Raquel tenía bello aspecto y hermosa apariencia.

Jacob amaba a Raquel, y dijo:

–Trabajaré para ti durante siete años por Raquel, tu hija menor.

Labán dijo:

–Es mejor dártela a ti que darla a otro hombre; reside conmigo.

Jacob trabajó siete años por Raquel, y fueron ante sus ojos como unos pocos días, por su amor hacia ella.

Jacob dijo a Labán:

— Dame a mi mujer, pues se han completado mis días, y me llegaré a ella.

Labán reunió a todas las personas del lugar e hizo un banquete. Y aconteció en la noche, que tomó a su hija Lea y se la trajo; y él se llegó a ella.

Labán dio a su sirvienta Zilpá por sirvienta a su hija Lea.

Y aconteció en la mañana, y he aquí que ella era Lea; y dijo a Labán:

— ¿Qué es esto que me has hecho? ¿Acaso no te serví por Raquel? ¿Por qué me has engañado?

Labán dijo:

— En nuestro lugar no se hace así, dar a la menor antes que a la mayor. Completa la semana de ésta, y se te dará también la otra por el servicio con que me servirás otros siete años.

Jacob así hizo y completó la semana de ella; y él le dio a su hija Raquel por mujer.

Labán dio a su hija Raquel a Bilá, su sirvienta, para que fuera sirvienta de ella.

Jacob se llegó también a Raquel y amó a Raquel más que a Lea; y trabajó con él otros siete años» (Génesis 29:15–30).

Vemos cómo Jacob fue muy paciente y no quiso reñir con Labán, y trabajó otros 7 años para él. Y después de 14 años de trabajar para él por Raquel, para que se la diera por esposa, y otros siete años más por ella, como le exigió Labán, este le ofreció que trabajara para él a cambio de un salario. Y Jacob lo hizo, pero Labán lo engañaba constantemente. Entonces Jacob recibió la revelación del Creador, que le dijo que volviera a la tierra de su padre. Y habló con sus esposas y ellas estuvieron de acuerdo en irse con él. Así, pues, huyó de la casa de Labán, pero Labán lo persiguió, y lo alcanzó. Entonces Jacob le dijo cosas que tenía guardadas, y que habían sido muy duras. Eso demuestra cómo Jacob se contuvo siempre, sin reaccionar, cómo está escrito: «Estos veinte años estuve contigo, tus ovejas y tus cabras no abortaron, ni he comido de los carneros de tu rebaño. Jamás te he llevado animales atacados -por las fieras salvajes-; yo asumía la pérdida, y

tú me lo exigías, tanto si fueron robados de día o si fueron robados de noche. El calor me consumía de día, y la helada de noche; y el sueño se apartaba de mis ojos. Así fueron mis veinte años en tu casa, trabajé para ti catorce años por tus dos hijas, y seis años por tus rebaños, y has cambiado mi salario diez decenas de veces. Si no fuera porque el Dios de mi padre, el Dios de Abraham y el Temor de Isaac, hubiera estado conmigo, ahora me habrías echado sin nada; Dios vio mi aflicción y el esfuerzo de mis manos, y por eso anoche te reprendió» (Génesis 31:38–42).

Entonces Jacob se apartó de él e hicieron un pacto para no volverse a ver nunca más.

Después de 20 años de estadía en casa de Labán, Jacob regresaba. Pero su corazón estaba inquieto: sabía que tarde o temprano tendría que encontrarse con Esaú, su hermano, aquel con años atrás había tenido un episodio tortuoso para recibir la bendición de su padre Isaac, por mandato de su madre Rebeca. La última vez que lo había visto, Esaú había jurado matarlo.

Temeroso, Jacob envió mensajeros con un mensaje de paz, llamándose a sí mismo “siervo” y a Esaú “mi señor”. Los mensajeros volvieron con una noticia alarmante: Esaú venía hacia él acompañado de cuatrocientos hombres. El temor se apoderó de Jacob; dividió su campamento en dos grupos, pensando que, si uno era atacado, el otro podría salvarse. Elevó una oración al Dios de sus padres, recordándole sus promesas y pidiendo ser librado de la mano de su hermano.

Además, preparó un presente generoso: rebaños de cabras, ovejas, camellos, vacas y asnos, enviados en tandas separadas con instrucciones de decir: “Es un regalo para mi señor Esaú, de parte de tu siervo Jacob; él viene detrás de nosotros”. Su esperanza era apaciguar el ánimo de su hermano antes de verlo cara a cara.

Esa noche, Jacob hizo cruzar a su familia y a todo lo que tenía al otro lado del río. Él se quedó solo, y allí, en la soledad de la noche, un hombre misterioso luchó con él hasta el amanecer. Viendo que no podía vencerlo, el hombre tocó su muslo y lo dislocó, pero Jacob se aferró diciendo: “No te soltaré hasta que me bendigas”. El

hombre le preguntó su nombre y le dijo: “Ya no te llamarás Jacob, sino Israel, porque has luchado con –un ángel de– Dios y con los hombres, y has prevalecido”.

Con el amanecer, Jacob alzó la vista y vio a Esaú acercarse con sus cuatrocientos hombres. Colocó delante a las siervas y sus hijos, luego a Lea con los suyos, y al final a Raquel y a José. Él mismo se adelantó e inclinó su rostro siete veces hasta llegar a su hermano. Pero Esaú corrió hacia él, lo abrazó, cayó sobre su cuello y lo besó, y ambos lloraron.

Esaú preguntó quiénes eran las personas que venían con él; Jacob respondió que eran los hijos con los que Dios había favorecido a su siervo. Luego Esaú notó los rebaños y preguntó por qué tanto regalo; Jacob insistió en que lo aceptara, diciendo que ver el rostro de su hermano reconciliado era como ver el rostro de Dios. Entonces su hermano le propuso que marcharan juntos, como está escrito:

«Y –Esaú– dijo:

–Vayamos, andemos, y yo iré contigo.

Y dijo:

–Mi señor sabe que los niños son tiernos, y traigo conmigo ovejas y vacas amamantando; y forzándolos tan solo un día, todos los rebaños morirán. Pase, por favor, mi señor delante de su siervo, y yo iré lentamente, al paso de la labor –del ganado– que va ante mí, y al paso de los niños, hasta que venga a mi señor en Seir.

Esaú dijo:

–Permíteme asignarte algunos de los integrantes del pueblo que están conmigo.

Y él dijo:

– ¿Para qué? Sólo quiero hallar gracia en los ojos de mi señor.

Y volvió Esaú en ese día por su camino a Seir. Y Jacob fue a Sucot y construyó para sí una casa, y para su ganado hizo cabañas –sucot-; por eso llamó al lugar Sucot» (Génesis 33:12–16).

Se observa cómo Jacob actuó con mucha cautela, cordura, atino y sensibilidad, evitando siempre la confrontación directa y procurando resolver las situaciones de forma pacífica.

Además, vemos algo muy importante: el carácter inclusivo de Jacob. Él quería que todos marcharan al mismo ritmo, adaptándose a aquellos que no podían seguir el paso de los demás.

La característica valiosa

Esa característica inclusiva es sumamente valiosa y constituye un fundamento bíblico esencial, como veremos más adelante. Pero lo destaco porque aquí se aprecia en forma evidente. Y si observamos el texto completo del Génesis, encontramos muchísimos versículos en los cuales se aprecia esa cualidad sumamente empática de Jacob. También hallamos esa característica en Moisés en muchísimos versículos, pero, sobre todo, una cita que menciona cuando el Eterno le dijo a Moisés que partiría de este mundo, y le dio las indicaciones, y Moisés pidió algo

importante al Creador para todo el pueblo, como está escrito: «Y habló Moshé a El Eterno, diciendo:

–Designe El Eterno, Dios de los espíritus de toda carne, un hombre sobre la congregación. Que salga delante de ellos, y que entre delante de ellos, y que los saque y los entre, y no sea la congregación del Eterno como un rebaño que no tiene pastor.

Y el Eterno dijo a Moshé:

–Toma para ti a Josué, hijo de Nun, un hombre en el cual hay espíritu, y apoya tu mano sobre él» (Números 27:15–17).

El Eterno le dijo a Moisés qué apoyara su mano sobre él, y Moisés fue muy generoso y apoyó sus dos manos sobre él, como está escrito: «Y Josué, hijo de Nun, estaba lleno de espíritu de sabiduría, porque Moshé había puesto sus manos sobre él, y los hijos de Israel le oyeron e hicieron tal como el Eterno había ordenado a Moshé» (Deuteronomio 34:9)

Ahora bien, es importante entender a qué se refirió Moisés cuando le pidió al Creador, «Dios de los espíritus de toda carne, un hombre sobre la congregación». Lo vemos en la

respuesta del Creador: «Josué, hijo de Nun, un hombre en el cual hay espíritu». ¿Qué significa «en el cual hay espíritu»? El exegeta Rashi lo explicó: que sea capaz de conducirse según el espíritu de cada uno y uno.

En un momento difícil pensó en el prójimo

Vemos cómo Moisés en un momento tan delicado como el que estaba viviendo, ya que estaba atravesando sus últimos instantes de vida, ya que el Eterno le había dicho que iba a partir de este mundo, en ese momento, él pensó en cada uno de los integrantes del pueblo, y pidió al Creador que designara un sucesor completamente empático, con cada uno y uno.

Otro detalle importante que es necesario conocer es una cita que revela que hay que escuchar a los sabios para que nos enseñen el modo de conducirnos de acuerdo con la Torá, como está escrito: «Y vendrás a los sacerdotes, los levitas, y al juez que estuviere en esos días, y preguntarás, y te dirán el asunto del juicio. Y harás conforme a la palabra que te dijeren» (Deuteronomio 17:9–10).

La sensibilidad en la comida

Ahora que hemos visto fuentes bíblicas donde se menciona el asunto, comenzaremos a abordar el tema de la sensibilidad en la comida. Y después veremos una fuente bíblica sorprendente, y explicaremos los detalles.

Quiero centrarme en este punto porque resulta muy interesante ver cómo fue abordado en la Torá. Por eso, esclareceremos cada detalle, hasta llegar a la ley establecida en el Código Legal, de manera que todo quede claro y sin ninguna duda.

Las personas altamente sensibles suelen ser más conscientes y sensibles a estímulos sensoriales y emocionales, por eso el desorden visual o cosas "fuera de lugar" pueden generar incomodidad o estrés interno.

Los detalles durante la comida, como hablar con la boca llena o gestos bruscos al beber o comer, pueden resultar desagradables porque activan esa sensibilidad sensorial, a veces incluso causando rechazo o malestar físico (como náuseas).

La incomodidad ante personas con mal genio o estados emocionales intensos cerca de ellas también es común, ya que las personas altamente sensibles suelen absorber o sentir con intensidad el ambiente emocional.

Gestos que para otros son neutrales o normales (como dejar restos de comida en la mesa o usar las manos sin cubiertos de forma poco higiénica) pueden ser percibidos como groseros o desagradables para una persona PAS, porque afectan su bienestar sensorial y emocional.

Detalles importantes

En síntesis, las personas con alta sensibilidad necesitan orden y se sienten muy incómodas ante el desorden. Por ejemplo, si hay un cuadro torcido, se siente la necesidad de enderezarlo para que el interior se calme. De igual manera, molesta mucho ver cosas groseras o fuera de lugar.

A menudo, incomoda cuando alguien habla con la boca llena, ya que provoca una sensación de desagrado. También puede molestar que las personas sean observadas

mientras comen, o que otros miren su porción o lo que están comiendo.

Si se comparte una comida con alguien que tiene mal genio, se puede sentir mal e incluso experimentar náuseas, porque cuesta soportar ese tipo de reacciones mientras se intenta comer tranquilamente.

Asimismo, incomoda cuando una persona bebe de manera brusca, por ejemplo, tomando todo el vaso de un solo trago. También puede causar molestia ver a alguien arrancar pedazos de un alimento con la boca, como morder directamente una cabeza de ajo.

Disgusta que alguien tome un alimento con una mano y arranque pedazos con la otra, sin usar utensilios ni cubiertos, especialmente si fuerza a arrancar más sin soltarlo. Además, genera incomodidad si alguien muerde un alimento y deja la parte sobrante sobre la mesa.

Otro detalle que puede causar repulsión es cuando alguien corta el pan sosteniéndolo con la mano sobre la bandeja

donde está el pan para todos, ya que las migas caen y crean una sensación desagradable.

Asimismo, puede resultar muy incómodo si alguien muerde un alimento y luego ofrece la parte que quedó con la mano para que otra persona la siga comiendo, o si alguien bebe de un vaso y después ofrece el resto para que continúe bebiendo.

La Torá

¿Es correcto entonces desestimar la naturaleza, características y necesidades de estas personas y seguir llevando la vida tal como la gran mayoría está acostumbrada? ¿O hay que tratar de adaptarse e incluir a las personas con esas naturalezas? ¿Qué dice la Torá al respecto?

Encontramos un versículo que manifiesta: «Ama a tu prójimo como a ti mismo» (Levítico 19:18). Esto enseña que hay que amarse a uno mismo y, de la misma forma, amar al prójimo. Sobre la expresión «como a ti mismo», el sabio Hilel la resumió así: «Lo que aborreces que te hagan

a ti, no se lo hagas a tu prójimo; eso es toda la Torá, lo demás son explicaciones» (Shabat 31a).

¿Podríamos suponer que, según esta enseñanza, basta con no hacerle daño al prójimo, según lo que aborrecemos nos hagan a nosotros, para cumplir el versículo? ¡No es así! Porque en la Torá hay ordenanzas específicas, por ejemplo, no retener la paga al asalariado. Si una persona ama el trabajo que realiza, tiene dinero y no le importa si recibe su pago un mes, dos o tres después, ¿puede hacer lo mismo con las personas que contrata, es decir, no pagarles y retrasar su salario? ¡No! Porque está escrito claramente en el texto bíblico:

«No oprimirás al asalariado pobre y necesitado, sea de tus hermanos o de los extranjeros que habitan en tu tierra. Ese mismo día le entregarás su paga; el sol no se pondrá sobre él, porque es pobre y su vida depende de ello, para que no clame contra ti ante el Eterno, y haya en ti pecado» (Deuteronomio 24:14–15).

Se aprecia que la Torá ordena pagar ese mismo día. Incluso si a uno no le molestara que le hicieran lo contrario, debe respetar la ley y pagar puntualmente.

Explicación de ponerse en el lugar del prójimo

Entonces, ¿cómo se entiende lo que dijo el sabio Hilel, que hay que ponerse en el lugar del prójimo? Se entiende de este modo: si yo fuera tú y estuviera en tu lugar, ¿me gustaría o no que me retuvieran la paga? Eso es empatía.

Por lo tanto, el versículo «Ama a tu prójimo como a ti mismo» habla de la empatía hacia el prójimo.

Aplicando esto al caso que estamos analizando, lo correcto sería que todas las personas se abstuvieran de hacer esas cosas que pueden molestar o incomodar a las personas sensibles, procurando incluirlas y respetarlas.

- No **hablar con la boca llena** ni emitir sonidos al comer.
- No **observar fijamente a alguien mientras come**, ni mirar su porción o lo que está comiendo.
- No **mostrar mal genio ni enojo durante la comida**, para no generar tensión ni malestar.
- No **beber de forma brusca**, como vaciar un vaso de un solo trago.
- No **arrancar pedazos con la boca** de un alimento común, como morder directamente una cabeza de ajo.
- No **sujetar un alimento con una mano y arrancar pedazos** con la otra sin usar cubiertos, ni forzar para desprenderlo.
- No **morder un alimento y dejar el sobrante** sobre la mesa.

- No **cortar el pan sosteniéndolo con la mano** sobre la bandeja común, para evitar que caigan migas.
- No **morder un alimento y luego ofrecer** la parte que quedó a otra persona para que la siga comiendo.
- No **beber de un vaso y luego ofrecer** el resto para que otra persona continúe bebiendo.

Lo establece la ley

En relación con esto, vamos a ver algo sorprendente: todo lo que consta en la Torá, ya sea escrito explícitamente o explicado por los sabios en la Torá oral, fue resumido en el Código de Leyes llamado Shulján Aruj. Allí se encuentran las leyes que se deben aplicar en cada situación y caso.

Veamos qué dice acerca de la conducta junto a la mesa:

Asuntos de ética que la persona debe habituarse a practicar durante una comida. Contiene 22 incisos:

1. No se debe conversar durante la comida, no sea que por hablar se adelante la tráquea al esófago y se ahogue. Incluso si alguien estornuda durante la comida, está prohibido decirle “¡salud!”.
2. Si hay dos personas comiendo de la misma fuente, cuando una deja de comer para beber, la otra también debe detenerse hasta que termine. Pero si hay tres personas, no necesitan esperar al que bebe.
3. Cada comensal debe dejar una porción de comida en el recipiente como “esquina” para el shamash (el que sirve la comida). Sin embargo, cuando el shamash sirve de la olla al recipiente, no es costumbre dejar nada en la olla para él.
4. No se debe mirar al plato del que está comiendo, ni su porción, para no avergonzarlo.

5. Quien entra en una casa debe hacer lo que el dueño le indique.
6. No debe una persona mostrarse irritable o de mal genio durante su comida.
7. No se debe comer un trozo de pan del tamaño de un huevo. Si lo hace, se le considera glotón.
8. No se debe beber una copa entera de un solo trago. Si lo hace, es considerado glotón; si lo hace en dos tragos, es adecuado; si en tres, es arrogante. Nota del Ramá: Si es una copa muy pequeña, se puede beber de un trago. Y si es muy grande, puede tomarse en tres o cuatro tragos.
9. No se debe comer ajo o cebolla desde su cabeza –la raíz–, sino solo desde las hojas –desde arriba–. Si se come –desde la raíz–, se considera glotón. Nota del Ramá: Tampoco debe comer con ansia ni sujetar el alimento con una mano y arrancar pedazos con la otra.

10. No se debe morder un trozo de pan y dejar el resto sobre la mesa.
11. No se deben beber dos copas seguidas durante la comida antes de decir Birkat HaMazón, porque parece un acto de glotonería.
12. Si dos personas están en la mesa, la de mayor jerarquía extiende primero la mano para tomar comida. Si alguien extiende la mano antes que quien es mayor que él, es considerado glotón.
13. Quien entra a una casa no debe decir “denme de comer” hasta que los anfitriones se lo ofrezcan. Nota del Ramá: No se debe decir al amigo “ven y come conmigo lo que me diste de comer”, porque parece que está pagándole una deuda, como si hubiera tomado un préstamo, lo que puede llevar a que le sirva más de lo que recibió, lo cual sería ribit (interés). Pero sí se puede decir: “ven y come conmigo, y otra vez yo comeré contigo”, y entonces se permite incluso si la próxima comida es más abundante.

14. No se debe cortar un trozo de pan directamente sobre el recipiente de comida (porque hay personas delicadas que no comerán esa comida), aunque sí se puede limpiar el recipiente con el pan –para comer el pan con eso que quedó en el recipiente–.
15. No se deben recoger migajas y ponerlas sobre la mesa, porque molesta al compañero. Tampoco se debe morder un trozo y ofrecérselo a otro o colocarlo en el recipiente, ya que no todos tienen la misma naturaleza.
16. No se debe beber de una copa y luego ofrecérsela a otro, por peligro para la salud.
17. No se debe dejar una copa sobre la mesa tras beber; debe sostenerla en la mano hasta que el sirviente la retire.
18. Quien entra a una comida no debe tomar su porción y dársela al sirviente, no sea que ocurra algo

imprevisto en la comida. Debe primero tomarla, dejarla, y luego ofrecérsela.

19. Los invitados no pueden tomar comida y dársela al hijo o siervo del anfitrión sin su permiso.

20. Los sabios refinados de Jerusalén no se sentaban a comer con otros a menos que supieran quiénes eran los demás, porque es inapropiado que un sabio se sienta a la mesa con gente ignorante.

21. Si un sirviente sirve a dos personas, puede comer con ellos incluso si no le dieron permiso. Pero si sirve a tres o más, no puede hacerlo sin su permiso.

22. Si después de beber queda vino en la copa para que otro beba de ella, se debe limpiar la zona del borde por repugnancia. Y no se debe derramar el vino restante por –la prohibición de– desperdiciar alimentos (bal tashjit). Pero si es agua, se puede verter por allí. Nota del Ramá: después de cada comida, se ha de comer un poco de sal, y después de cada bebida, beber agua. Esto se detalla más

adelante en el capítulo 179. No obstante, esta recomendación aplica especialmente si durante la comida no se comió ningún alimento salado ni se bebió alguna bebida que contenga agua. Si la persona ya consumió algo salado o bebió líquidos con base acuosa, no se acostumbra a ser riguroso con esto, ya que, de hecho, es común que la gente no se cuide estrictamente de comer sal ni de beber agua al final de la comida, por la razón que ya se ha mencionado (Shuljan Aruj: Oraj Jaim 170).

La consideración en la Torá

Es importante destacar que lo que hemos analizado hasta ahora constituye solo una de las muchas áreas en las que la Torá enfatiza y promueve la consideración, la integración y la inclusión. A lo largo de todo el Código Legal se enseñan numerosos ejemplos y pautas sobre cómo actuar con sensibilidad, respeto y cuidado en distintos ámbitos de la vida: desde la interacción con los vecinos y la familia, hasta el trato con personas vulnerables, invitados, trabajadores y extraños. Cada situación tiene sus normas específicas, todas orientadas a

garantizar que nuestras acciones fomenten la armonía, la inclusión y la paz social.

Estas enseñanzas nos recuerdan que la consideración no es un concepto abstracto, sino un principio práctico que guía la conducta cotidiana, permitiendo que nuestras relaciones sean cordiales, respetuosas y llenas de alegría y sosiego. Al aplicar estas normas, no solo protegemos a los más sensibles, sino que contribuimos a un entorno en el que todos puedan convivir con dignidad y bienestar.

Recomendación

Puedes conseguir [La guía de la Consideración](#) haciendo clic [aquí](#) o escaneando el código QR

