



Buscar una vida con sentido para lograr una vida con Kedusha

Uno de los grandes desafíos de nuestra generación es cómo prevenir y trabajar los temas de kedushá. Muchas veces se piensa que la solución está solo en prohibir, limitar o "luchar" contra el yetzer hará. Sin embargo, la Torá y la experiencia nos enseñan algo mucho más profundo: **la mejor prevención es una vida llena de sentido, esfuerzo, alegría y conexión.**

De forma general, hoy abordaremos varios puntos con el objetivo de sentar las bases. Esto nos permitirá avanzar posteriormente hacia el tema de las relaciones maritales y, más adelante, presentar un ejemplo de plática de padre a hijo. En un futuro BH, ampliaremos y profundizaremos en algunos de los puntos aquí mencionados.

Evitar el aburrimiento.

La Mishná (ה, כתובות ה, ה) nos enseña:

"הבטלה מביאה לידי זימה"

La inactividad conduce a la promiscuidad.

Estar aburrido es uno de los detonantes más comunes del deseo, un joven necesita estar activo, ya sea en Torá, deporte, o cualquier actividad que llame su atención, esta es una de las prevenciones más importantes y efectivas para evitar que nuestros hijos lleguen a conductas inadecuadas.

El aburrimiento, la falta de esfuerzo y la sobrecomodidad forman un terreno fértil para ceder ante las tentaciones.

El Malbim explica que el trabajo y el esfuerzo son una protección espiritual: mantienen la mente ocupada y alejan deseos destructivos, y es por eso que la consecuencia del pecado de Adam fué que tenga que esforzarse para conseguir su manutención, para que de esta manera tenga menos oportunidades de caer.

ארורה האדמה בעבורך, לפי כללי הלשון היה צ"ל בגללך, שבגלל מציין הסבה הקודמת, אבל בעבורך משמע שזה לצרכך, שאחר שאכלת מעץ הדעת אם תמצא מזונותיך בקל יולדו בך בכל יום ציורי תאוה חדשים, וצריך שתהיה טרוד תמיד ועמל להוציא לחם, שע"כ לא ימשלו בך ציורי הקנאה והתאוה והכבוד, כי בעצבון תאכלנה, שתהיה עמל תמיד להשביע רעבונך, ולא תהיה נפשך פנויה אל ציוריה הרעים



Rab Moshe Feinstein z"l escribe en una carta:

בדבר הצעה לבטל את הלימודים ביום הראשון של השבוע שהוא בטול תורה ממאות תלמידים, וגם מקלקל הבטלה את גופם ונפשותם כי מה יעשה הבן שלא יחטא כשהוא יושב בטל כאשר עינינו רואות מעשים בכל יום איך שנתקלקלו הילדים והנערים בשביל הבטלה, ולהיפוך כשילמדו איזה שעות ביום הראשון למודי קודש לבד דבר הגדול הזה של למוד התורה הרי יזדכך לבם ורוחם ונפשותם לקדושה וטהרה

(שו"ת אגרות משה יורה דעה חלק ג סימן פד)

*"En relación con la propuesta de cancelar los estudios el domingo, lo cual constituye una anulación del estudio de la Torá para cientos de alumnos, y además **la ociosidad perjudica sus cuerpos y sus almas, pues ¿qué hará el joven para no pecar cuando permanece desocupado? Nuestros propios ojos ven, día tras día, cómo los niños y los adolescentes se corrompen a causa de la ociosidad. Por el contrario, si estudian algunas horas el primer día, estudios de santidad, además de la gran importancia del estudio de la Torá en sí, sus corazones, su espíritu y sus almas se purificarán para permitir la santidad y la pureza.**"*

Investigaciones publicadas en revistas como *Journal of Behavioral Addictions* y *Personality and Individual Differences* encontraron que niveles altos de aburrimiento están fuertemente asociados con mayor consumo de pornografía, conductas sexuales compulsivas y búsqueda de estímulos intensos. Los investigadores explican que, cuando la mente no está ocupada ni comprometida con algo significativo, el cerebro busca automáticamente estímulos rápidos que activen la dopamina, muchas veces en áreas vinculadas a la sexualidad.

Cuando una persona no puede engancharse con su entorno, experimenta una caída en los niveles de dopamina. Para compensar, el cerebro entra en un estado de búsqueda de sensaciones (sensation seeking) para aliviar esa sensación displacentera.

Mitzvot, alegría y sentido.

Hasta ahora hemos hablado de la importancia de evitar el aburrimiento y la inactividad, entendiendo que el vacío de tiempo y de propósito es un terreno fértil para las caídas. Sin embargo, no alcanza solo con "mantenernos ocupados". El verdadero desafío comienza cuando nos preguntamos **con qué** llenamos ese tiempo.

Debemos encontrar y ayudar a nuestros hijos a encontrar aquello que les dé sentido y motivación. Pasar del "no estar vacío" al "sentirse lleno y alegre" es lo que marca la diferencia entre una prevención superficial y un crecimiento real y duradero.



Es vital comprender que con alegría, no nos referimos a diversión constante ni a comodidad. Hablamos de una satisfacción profunda, **una plenitud que nace de hacer algo con sentido, compromiso y coherencia personal**, incluso cuando no resulta fácil o entretenido.

Podemos ver este concepto de forma clara en la Akedat Itzjak, Abraham estando a punto de sacrificar a Itzjak su hijo y así evitando la existencia de Am Israel, recibe una profecía a través de un Ángel en la que Hashem le indica que ya no es necesario que lo sacrifique.

La pregunta que surge es que Los Jajamim nos enseñan (Shabat 30b) que la profecía solamente puede ser recibida por alguien que está en un estado de Simjá, y en esa situación aparentemente no es posible estar en un estado de Alegría. De hecho, en el poema de Yom Kipur, Et Shaare Ratzón, vemos que Abraham no estaba "feliz" en el sentido emocional de sacrificar a su hijo: "los ojos lloraban amargamente". Y aun así, el poema nos dice que "el corazón estaba alegre".

Aprendemos una enseñanza fundamental: **Simjá no necesariamente significa estar contento o alegre, sino sentirse pleno, completo y en paz con aquello que uno hace por Hashem.** Esta es la Simjá que debemos aspirar a desarrollar en nuestra vida.

Debido a la necesidad real de vivir una vida plena con Simjá, y la falta de claridad del concepto, muchas personas llegan a buscar la felicidad continua pensando que esto es lo que llenará el vacío interior.

Esta búsqueda constante e incesante de la felicidad puede provocar, por no ser sostenible, que lo lleve a alguna adicción o a la depresión.

El vacío y las adicciones.

Un experimento conocido como "**Rat Park**" mostró de manera muy gráfica el impacto del entorno en la conducta adictiva. En el estudio, algunas ratas fueron colocadas solas en jaulas vacías, sin estímulos ni compañía, y tenían a su disposición dos botellas dentro de la jaula: una con agua normal y otra con agua mezclada con droga. Esas ratas tendían a consumir grandes cantidades de agua con droga. En cambio, otras ratas vivían en un "parque" amplio, con juegos, movimiento y otras ratas con las que interactuar, y casi no mostraban interés por la droga. El mensaje es claro: **cuando hay vacío, aislamiento y falta de significado, se buscan escapes;** cuando la vida está llena de vínculos, actividad y sentido, la adicción pierde fuerza

Muchas veces creemos que la adicción es el problema, cuando en realidad es una "solución" equivocada a un vacío interno.

Cada persona necesita descubrir qué es lo que lo llena, le da sentido y lo hace sentirse valioso y activo.



Para algunos será el aprendizaje de una habilidad que les despierta interés, alguna actividad que los conecte con su mundo interior, hacer deporte o estudiar Torá. **No importa tanto qué sea**, sino que logre sentirse ocupado, comprometido y con Sipuk.

Nuestra tarea como padres es entender que no hay un camino único para esto, sino que debemos acompañar, observar y ayudar a nuestros hijos a encontrar ese espacio donde puedan crecer, desarrollarse y canalizar sus energías de manera sana y positiva.

En este proceso, **el rol de los amigos es determinante**. Un joven necesita vínculos sociales que lo contengan, lo inspiren y le brinden un marco de referencia saludable.

Las amistades influyen de manera directa en la conducta, en los valores y en la forma en que el joven enfrenta sus desafíos. **Contar con amigos con aspiraciones positivas, actividades compartidas y límites claros reduce significativamente el riesgo de caer en problemas de kedushá**, ya que el joven se siente acompañado, comprendido y con un sentido de pertenencia auténtico.

Como padres, no se trata de controlar cada vínculo, sino de conocer el entorno social de nuestros hijos, fomentar espacios de encuentro sanos y ayudarles a desarrollar criterio para elegir amistades que los impulsen a crecer.

Un buen grupo de amigos puede convertirse en un apoyo fundamental para el equilibrio emocional, espiritual y personal del joven.

Estudios dirigidos por *Lee N. Robins* mostraron que, durante la guerra de Vietnam, aproximadamente el **20% de los soldados estadounidenses** consumía heroína de manera regular y cerca del 35% había probado opiáceos al menos una vez. En condiciones normales, esos niveles de consumo habrían anticipado tasas muy altas de adicción crónica al regresar. Sin embargo, los resultados fueron sorprendentes: **alrededor del 88–90% de los soldados dejó el consumo de forma espontánea** en el primer año tras volver a Estados Unidos, y solo un pequeño porcentaje recayó de manera persistente.

Estos datos llevaron a los investigadores a concluir que el factor decisivo no fue el tratamiento ni una lucha directa contra la sustancia, **sino el cambio de entorno**: salir de una realidad de estrés extremo y pasar a una vida con estructura, vínculos y sentido.

Lo más sorprendente fue que la inmensa mayoría dejó la droga **sin tratamiento formal**.

Esto introdujo la idea de que la adicción es a menudo una respuesta adaptativa a un entorno insostenible.



Rab Shlomo Volbe escribe:

“ Quien tiene zejut de estar en un lugar de Torá y se dedica a ella, no quiere decir que no sienta su deseo. Pero quien se dedica a la Torá tiene todos los medios a su disposición para evitar que el deseo se apodere de nosotros.

Pues no hay mejor consejo en el mundo para controlar el deseo que estudiar la Guemará con Rashi y Tosafot con regularidad y perseverancia.

No existe un lugar donde se puede vivir en paz con el Yetzer como en un lugar de Torá, guiado por la ética del musar, y no hay una persona más sana, alegre y renovada cómo el que invierte en su Torá y aspira superarse. Conoce sus deseos, pero estos no lo controlan, y la luz de su Torá también ilumina su vida física, que ya no es un rincón oscuro de la voluntad del corazón y la liberación de sus deseos, sino un rayo de luz de santidad y responsabilidad para las generaciones futuras. “

No se trata sólo de evitar lo malo, sino de construir una vida tan rica que lo malo pierda atractivo.

Nuestra generación y el desafío del esfuerzo

Hoy todo es inmediato: un click, un mensaje, una entrega al día siguiente. La falta de espera y de esfuerzo va erosionando la capacidad de tolerar procesos.

Estudios recientes muestran un fuerte aumento de depresión y ansiedad desde la masificación de los smartphones, especialmente en jóvenes. No por el aparato en sí, sino por el aislamiento, la comparación constante y la gratificación instantánea.

Por eso, cuando una persona cae, muchas veces está desesperado por cambiar “de un día para otro”. Es clave enseñarle que **la teshuvá es un proceso**, como explica Rabenu Yoná:

Con solo pararse firmemente en el camino correcto, ya se llama teshuvá. No hay que cambiar todo de golpe.



Nuestro cerebro está biológicamente programado para buscar **el menor esfuerzo con la mayor gratificación posible**. Estudios en neurociencia muestran que la dopamina, el neurotransmisor asociado a la motivación y al placer se libera con mucha facilidad frente a estímulos rápidos e inmediatos, como redes sociales, videojuegos o contenidos digitales. Cuando uno recibe altos niveles de gratificación con esfuerzo casi nulo, el cerebro aprende a preferir ese camino y pierde tolerancia al esfuerzo sostenido.

En ese contexto, estudiar, perseverar o construir algo a largo plazo se siente "pesado" o poco atractivo, porque la realidad no compite con la intensidad inmediata de la tecnología.

Sin embargo, es fundamental crear conciencia en que los logros reales, los que construyen identidad, autoestima y sentido profundo, **inevitablemente requieren esfuerzo, tiempo y proceso**.

La satisfacción que nace del trabajo, de superar dificultades y de avanzar paso a paso es más lenta, pero también mucho más sólida y duradera.

Dudas y consultas:

Línea Anónima de Yedidim: 📞 55 9709 2231 🌐 yedidim.mx

R' David Heskell: 📞 55 3596 3893 - R' David Hemsani: 📞 55 6817 5765