

**JEWISH LATIN PRINCESS
SCHANTHAL FELSENSTEIN DE MIZRAHI
EPISODE 80**

You're listening to Jewish Latin Princess Podcast by Yael. Every week get your dose of inspiration from the world's most uniquely talented Jewish women and from Yael herself. Seeking profound and practical ways to live a joyful, richer Jewish life? Welcome to Jewish Latin Princess Podcast.

And now, Jewish lifestyle expert and bilingual blogger at www.jewishlatinprincess.com, your host, Yael.

Yael Trusch: Crees que le estás haciendo un favor a alguien y eso te termina cambiando el destino. ¿Qué ha pasado? Es el caso de mi invitada de hoy. Dos favores, aparentemente inconsecuentes que, sin embargo, le abren las puertas a un destino completamente inesperado. Y hablando de destino, ¿cuál es la diferencia entre el destino y el libre albedrío?

Bienvenida a Jewish Latin Princess. Soy Yael Trusch, tu anfitriona. Muy feliz de estar aquí contigo el día de hoy con un episodio en español. Un tremendo episodio con una tremenda mujer. Tengo el placer de conversar con la médico sexóloga, psicoterapeuta Schanthal Felsenstein de Mizrahi.

¿Una mujer observante con esa profesión? Suena incompatible, más no, porque la intimidad es un área que se santifica a través de nuestras enseñanzas, y tener esta combinación de Torá y de herramientas científicas, le han permitido a Schanthal trabajar exitosamente con parejas que han logrado superar dificultades que dañaban gravemente el Shalom Bait, la paz en el hogar.

Por supuesto hablo con ella sobre sexología, tanto desde el punto de vista médico como desde el punto de vista de la Torá, y de cómo llega ella a ese campo y ese nivel de entendimiento. Hoy por hoy Schanthal también dedica mucho tiempo a tratar el tema de autoestima, asertividad y áreas psicológicas individuales que requieren de fortalecer la Emuná y el Bitajón.

Como psicoterapeuta, ¿cuáles son los problemas que Schanthal ve más frecuentemente en las mujeres? Cuando estamos hablando de tratamiento médico psiquiátrico específicamente, ¿dónde se queda

la ciencia corta? ¿Cuál es el paso más importante, primordial, para manejar cualquier tipo de problemas? Ya sea de Shalom Bait, de crianza de los hijos y/o de dinero. Todo esto y muchísimo más intercalado con anécdotas personales interesantísimas. Las dejo con la queridísima Schanthal Felsenstein de Mizrahi.

[Música]

Yael Trusch: Schanthal Felsenstein de Mizrahi, bienvenida a Jewish Latin Princess.

Schanthal Felsenstein: Gracias mi reina, gracias por esta invitación tan especial, y que de este grupo de personas que te siguen y te escuchan podemos crecer todas juntas. Baruj HaShem.

Yael Trusch: Amén. Qué rico tenerte aquí desde Venezuela. Nosotras estamos conectadas por varias razones. Una, porque eres la hermana de una de mis buenísimas amigas, así nos conocemos. Y hoy día participamos juntas como ponentes en el grupo de WhatsApp, "VIP mujer judía hoy".

Así que tenemos el Zejut de trabajar juntas en esa causa tan bonita de enviar mensajes de WhatsApp de Torá, toda la semana, todos los días de la semana, excepto shabat, a mujeres alrededor del mundo. Más de 600 mujeres. Así que yo estoy feliz de que estamos conectadas por todos lados, y que ahora tenemos el placer- tengo el placer de entrevistaste.

Schanthal Felsenstein: La verdad que es un honor para mí, te lo agradezco muchísimo. Así que esperemos llegar a todos los corazones e inspirar a todas esas mujeres tan hermosas que te siguen BH.

Yael Trusch: Schanthal, tú tienes una carrera hermosa como médico, que ha tenido giros a través de la trayectoria muy interesantes. Tu cursaste tu carrera como médico en la Universidad Central de Venezuela, y realizaste tu maestría en sexología médica, una parte médica muy específica, en el centro de Investigación Psicológica, Psiquiátrica y Sexología de Venezuela.

¿Cómo llegas tú Schanthal de jovencita a este campo tan específico? Y, bueno, tal vez podríamos decir un poco controversial, ¿no? De la medicina, la sexología. ¿Cómo se da eso?

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Bueno, de verdad que es algo impresionante ver cómo cada paso va llevando, y cómo HaShem va guiando cada situación. Cuando yo empiezo a estudiar medicina, mi contacto con HaShem era siempre presente a nivel espiritual, pero no era una persona observante.

Mi familia, tradicionalista, bastante asimilar, digámoslo de alguna manera, cuando nos fuimos a vivir a una isla, Margarita, que queda aquí en Venezuela. Y bueno, ahí prácticamente que éramos muy pocas familias de Odín. Cuando ya me vengo a Caracas que empiezo a hacer el estudio de medicina, entro a la Universidad Central, por supuesto que la carrera es un constante recuerdo de ver la mano de HaShem, o sea, cuando uno estudia medicina, y ver la cantidad de cosas que necesitan funcionar para que una persona esté sana, pues tú puedes entender que hay un milagro tras eso, o sea, que es impresionante.

Y resulta que, una de las materias que más me gustaba, o sea, que yo veía que era mi tendencia, era psiquiatría, porque nosotros en la carrera vemos diferentes especialidades como para que tú vayas viendo por dónde sientes la vocación.

Entonces, dentro de las psiquiatrías, te digo, siempre me fascinó, uno de los profesores que me toca es Fernando Bianco, que es como el padre de la sexología aquí en Venezuela, y él en la clase comienza a contar que dentro de sus proyectos está traer ese postgrado, que en ese entonces no existía. Porque antiguamente la sexología pertenecía al ramo más de la psiquiatría, no había una especialidad netamente sexológica. ¿Okay?

Y eso empieza a llamarme mi atención, pero siempre basada más en la parte mental, el comportamiento humano, y yo decía, “Bueno, me encanta la psiquiatría, pero ver los males mayores”. O sea, en la psiquiatría tú ves los males mayores o los males menores. Y los males mayores a mí me frustraban, porque había muchos que no tenían tratamiento, no tenían tratamiento curativo sino paliativo.

Entonces yo le explicaba a mi profesor, y él me decía, “Bueno, pero tú eres muy buena-”, humildemente lo digo, “-eres buena en esto, ¿por qué no te metes por psiquiatría?” Le decía, “Porque me gusta ayudar a la gente, pero que se supere”. Me dijo, “Bueno, hubieras estudiado psicología, te hubieras evitado todas estas operaciones, emergencias”.

La verdad que todo el mundo me decía lo mismo, yo decía, “No, pero es que me gusta el cuerpo humano”. Me gusta esta parte química, biológica, y mira, cosas del destino, porque fue tan insólito cómo HaShem me guio hasta ahí, que termino la carrera y con muchas dudas de qué especialidad- estaba entre pediatría, psiquiatría, o sea, estaba viendo qué otras opciones.

Y un familiar mío, me comenta, me dice, “Mira, tengo un problema en mi intimidad”. Un señor, era un hombre, me dice, “Tengo un problema en mi intimidad. Me gustaría que tú como médico me digas a dónde puedo ir a consultar”. Y yo estaba-

Yael Trusch: Tu no estabas casada en ese momento. Tú eres jovencita soltera en este momento.

Schanthal Felsenstein: Sí, recién graduada, y estaba por decidirme. Aquí en Venezuela tú tienes que hacer un año de rural, que ya graduada tienes que servir al estado haciendo consultas públicas para poder ejercer. Entonces yo estaba en mi rural, y en ese interino me dice este señor que tiene un problema de intimidad. Él no me explicó los detalles, me dijo, “Necesito saber a dónde voy”.

Entonces yo lo primero que pensé, “Bueno, el urólogo”. Se me vino eso a la mente por algo más o menos que pude intuir que era su problema, y entonces se me vino a la mente y digo, “Ya va, déjame averiguarte que hay un profesor que yo tuve en la universidad”, o sea, muchos años después que él tiene un centro sexológico porque él está trayendo un postgrado, “Yo te voy a acompañar”. No solamente-

Yael Trusch: Ese era Fernando Bianco.

Schanthal Felsenstein: Sí. Y él venía de Estados Unidos trayendo todo el postgrado que ya estaba empezando en Estados Unidos. No me acuerdo exactamente cuál era el estado. Y él trae todo este proyecto para que el Ministerio de Educación y para que el Colegio Médico lo acepten cuando yo estaba estudiando. Cuando era el rural él ya tiene el postgrado reconocido en Venezuela. Yo llevo a este señor a esta consulta, lo acompaño.

Que es eso lo que yo digo, cómo HaShem- uno cree que está haciendo una Mitzvá y resulta que eso lo que te va a ayudar es a ti, porque entro a la consulta, estoy sentada ahí, espero que lo atiendan, lo espero afuera, y en eso sale mi profesor y me dice,

“Schanthal, ¿qué haces aquí?”, dije, “Bueno, traje a un paciente”. Me dice, “Oye, yo pensé que venías al postgrado porque justamente hasta hoy se está aceptando introducir todos los papeles para el postgrado”.

Yael Trusch: No me digas.

Schanthal Felsenstein: Sí. Ese mismo día. Entonces yo le digo, “¿En qué consiste?”. Y me lleva a su oficina, me muestra todo el pensum, todas las cosas, y en ese momento le digo, “Wow, la verdad que esto me encanta”. Y él me dice, “Yo sé, yo te conozco”.

Porque yo había sido alumna de él. Me dice, “Tráeme tus notas, aunque no te va a dar tiempo meter todo hoy”. Como él era el presidente me dijo, “Yo hago toda la explicación al comité de que te conozco, que vas a introducir, aunque es hasta hoy, para que presentes la admisión, el examen de admisión, las entrevistas y que te den esa prórroga para hacerlo mañana o pasado”.

Bueno, y así fue la historia. Fui, después reuní todos los recaudos, fui a la entrevista, presenté- y al final gracias a Dios fui aceptada. Así empezó.

Yael Trusch: Imagínate, así empieza. Entonces, ¿cuánto tiempo te toma hacer ese postgrado?

Schanthal Felsenstein: El postgrado dura tres años, y la verdad que es bastante especial porque yo pensaba que era netamente la parte de la intimidad, pero vimos materias de genética, por ejemplo. Es muy amplio el espectro, porque tú ves, por ejemplo, urología, ginecología, y ves la parte psiquiátrica, la parte psicológica, entonces ves muchos aspectos.

Lo que me gusta a mí de la parte de la sexualidad, es que tú ves, primero, entender que es un tema de salud, o sea, la gente confunde que la sexualidad es un tema tabú, que es algo que es demasiado privado, pero yo le digo a la gente, si yo fuera una gastroenteróloga que vengo a dar una charla, empiezo a explicar una dieta y todo el mundo está tranquilo.

Pero si yo digo que soy sexóloga y voy a explicar algo, todo el mundo se pone tenso, hay muchas reacciones. Hay gente que me dice, “Wow, qué interesante”, y hay gente que me dice, “¿Oye, tú

cómo estudiaste esto siendo religiosa?”. Entonces hay reacciones muy extremas.

Pero es súper enriquecedor porque en la intimidad tú puedes ver realmente cómo es una persona. Cuando alguien me cuenta su vida íntima, porque es parte de la entrevista en la primera consulta, yo ya puedo saber si es una mujer, por ejemplo, hablando de la mujer- porque también veo pacientes hombres- pero en la mujer, por ejemplo, si ella me empieza a decir, yo puedo saber si es una mujer controladora, sumisa, si es una mujer que se reprime su placer sano, o sea, tú ya en la intimidad puedes identificar- es como se dice literalmente, la persona está al desnudo.

Me muestra su personalidad inmediatamente en el momento de describir cómo se comporta en su intimidad, y eso es impresionante.

Yael Trusch: Claro. Y la parte mental, psicológica, tiene que ver con la parte física, o sea, están totalmente conectadas, que me imagino es lo que más te gusta a ti, ver cómo la mente tiene tanto que ver en ese tema de salud a la vez, ¿no?

Schanthal Felsenstein: Bueno, tienes ojo clínico. Realmente diste en el blanco, total. De verdad es que te felicito por ser tan, cómo se dice, resaltar lo central, porque hay un lema que explica esto, dice que, “El órgano sexual más importante es el cerebro”.

Si el cerebro no está activado y no está correctamente informado, esto no tiene caretas, o sea, tú puedes sentirte mal por cualquier otra circunstancia y disimular. Estás en una fiesta y disimulas, o estás con la familia y disimulas, pero en la intimidad en la cama no puedes disimular, ahí si hay un problema, ahí va a aparecer. No hay forma de esconder ese problema.

Y por eso es tan importante entender que es un tema de salud.

Yael Trusch: Exacto, y por eso es tan importante el tipo de trabajo que tú haces. Vamos a la parte religiosa Schanthal, porque ya lo mencionaste que a veces la gente realiza y --

Pero antes de entrar en detalle quiero ver- yo sé que tú te topas, cuando ya estás graduada, me parece, te topas con un libro interesante sobre el hogar judío y ahí empieza tu curiosidad sobre

tu herencia, tus tradiciones y tu búsqueda, que luego resulta en ese cambio de vida, y que tiene un impacto en tu profesión.

Antes de que hablemos de la profesión y el impacto que tuvo, ¿cómo fue ese despertar de tu espiritualidad?

SCHANTAL FELSENSTEIN: Okay. Te explico. Realmente la espiritualidad es algo que desde pequeña siento, esa conexión con HaShem es algo inexplicable, porque no es algo que tuve que trabajarlo, formarlo, sino que simplemente se dio desde pequeña.

Ya después te contaré si hay algún tiempo, de alguna experiencia especial, que yo siento que ahí empieza mi conexión con HaShem más profunda, pero por la misma historia familiar, cuando mis padres emigran de Chile a Venezuela, yo tenía un año de nacida, y no solamente que llegamos a Caracas, aunque llegamos a La Keilá, estamos rodeados de un ambiente judío.

Cuando nos vamos después a esta isla, yo estoy totalmente apartada y comienzo un proceso, lamentablemente como de asimilación, porque por más que nosotros sabíamos que éramos judíos y cumplíamos cosas importantes básicas, la misma debilidad de ese entorno, yo siento que fuimos asimilando.

Incluso cuando entro a la universidad también, todos mis amigos no eran de Odín, y de alguna manera lo que es la práctica, lo que es la observancia, no estaba tan fuerte.

Tú dices, este encuentro con este libro se debe a que sí, yo ya estaba graduada de médico. Cuando tú estudias en Venezuela, son primero siete años de medicina, donde el título, en otros países se llama medicina general, pero aquí le llaman medicina- yo soy médico cirujano, mi título básico, por decirlo así, es médico cirujano.

Y mis hijos cuando lo ven me dicen, “Pero tú eres cirujano”. La verdad es que en la carrera sí tuve que entrar a muchas intervenciones porque había muchas cirugías como materias, pero es como un médico cirujano de apendicitis, cosas muy sencillas nos ponían a hacer, o cesáreas, cosas sencillas en ese momento, que, por supuesto, ahorita estoy totalmente retirada de la parte quirúrgica, pero ese es el título básico.

Después del rural, que es cuando me encuentro con este libro que tú mencionas, después viene el postgrado que son tres años de sexología médica y psicoterapia.

Entonces en ese ínterin, donde yo estaba pensando, incluso estaba soltera, estaba pensando irme a Chile, tal vez para ver qué opciones de carreras tenía allá, estaba con la de psiquiatría, todavía no había pasado lo de acompañar a este familiar a la Torre Bianco—

Mira, ahorita que te lo estoy contando me estoy dando cuenta, acompañé a otro familiar que se casó con una mujer, que iba a hacer un trámite- pedir la cita para casarse, me dice una persona, “Mira, me acompañas”, yo estaba prácticamente con mucho tiempo libre porque los horarios del rural eran bastante cómodos para mí, “¿Me acompañas porque voy a ver qué fechas puedo reservar para casarme?”, entonces le dije, “Sí”.

Me voy con esta muchacha, entramos a la oficina del rabino y dice el rabino, “¿Y tú qué haces?, me dice a mí, porque mi amiga--Yo le dijo, “Mira, yo me acabo de graduar de médico y voy a empezar mi postgrado”, me dice, “Pero ahorita, ¿ahorita qué estás haciendo?”, “Estoy haciendo la rural, pero tengo bastante tiempo libre, ¿por qué?”, me dice, “Porque necesitamos re editar un libro”. Así me dice, o sea, dime tú-

Yael Trusch: Imagínate.

Schanthal Felsenstein: Medicina y redacción. Yo después decía, “Pero esto no tiene--”, o sea, ves la mano de HaShem.

Yael Trusch: La mano de HaShem, total. Total.

Schanthal Felsenstein: Sí, es impresionante. Yo lo cuento y me sigue impresionando, de verdad, Baruj HaShem.

Entonces él me dice así, “¿Entonces tú que haces?”. Yo en un principio dije, “Mire, ¿yo qué sé redacción?”. En medicina tú lees todo el día. Yo estaba leyendo todo el día, una guía, era una presentación, un examen, todo el día uno está siendo evaluando en esta carrera. Yo decía, “Mire, yo sé muy bien leer, Baruj HaShem, pero no sé cómo soy en la redacción”.

Yael Trusch: Sí, yo no soy editora. [risa]

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Sí, yo decía, “Esto qué es”. Me dice, “Mira, el libro ya está hecho, queremos potenciarlo, ¿entiendes?”, y yo le digo a él, “¿Pero en qué consistiría mi trabajo?”, me dice, “Bueno, tú diriges”, y a mí que me encanta, “Tú diriges”, “Ah bueno, si tengo que dirigir-” [risa]

“Y va a haber un personal, por ejemplo, una diseñadora, va a haber un-”, y entonces le dije, “Ah sí, entonces sí quiero”, me dijo, “Mira, es remunerado”, yo dije, “Ah bueno, perfecto”. Le dije que sí, sin pensarlo, o sea, en ese mismo momento, y al día siguiente empecé con el libro.

Tenía, a través de mi hermana, y tenía mucho -Aguitel- por cierto, teníamos unas amigas muy especiales que ya eran personas ortodoxas, y que nos habían ayudado mucho en el proceso cuando mi mami se enfermó, yo le digo a ellas, “Mira, necesito unos libros, estoy buscando algo que se llama la Havdalá”.

Me da vergüenza decírtelo ahorita, pero yo no sabía lo que era la Havdalá. “Y esto parece como árabe”, le digo, “¿Havdalá? ¿Qué es eso?”.

[risas]

Yael Trusch: Pero esto es antes de la época de Google. [risa]

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Sí, ya se me cayó la cédula, sí. Estamos hablando del año 96, más o menos.

Yael Trusch: Imagínate.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Entonces, yo le digo a mi amiga y me dice, “Sí, vente a mi casa que tengo muchos libros”. Igual aquí estaba el Betán, que tenía el libro. Entonces yo empiezo como la parte médica de la investigación, empiezo a buscar libros por mi cuenta, para enriquecer y llevar más material.

Yael Trusch: Sí, porque tú eres intelectual, entonces la parte intelectual te atraía, que tenías curiosidad.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Claro, y ahí fue donde me enamoré de ver la verdad, porque no solamente es la parte intelectual, sino que yo siento que es buscar la verdad.

Ser honesta contigo misma y darte cuenta de que ser judía, que tienes un alma, que no vinimos aquí solamente a comer, crecer, estudiar, casarse, tener hijos, y ya, o sea, eso no es el sentido de la vida.

Ahí empiezo yo a ver una cantidad de cosas y yo decía, “Wow, primero, ¿cómo no saber toda esta información? ¿Por qué no la pude ver antes?” Dije, “Bueno, ¿sabes qué? Sí, este es el momento”. Y poco a poco eso me fue llevando, una cosa a la otra, empecé a usar falda, porque yo usaba pantalones. A usar falda, yo dije, “Es algo importante”.

Empecé a comer kasher, porque lamentablemente no comía kasher. Había cosas que para mí eran como kasher, decir, “Mira, no hay que comer mariscos, ni tienes que comer cochín”.

Yael Trusch: Claro, lo básico.

Schanthal Felsenstein: Sí, eran conceptos, y yo decía, “Esto es una nueva ley”, “No, esta es la ley que siempre ha existido”.

[risas]

Schanthal Felsenstein: Que es lo que la pasa a la gente hoy en día y ya. En mi casa jamás. Me acuerdo cuando fue lo del sol, la gente decía, “Ay, pero esto es nuevo”, le digo, “Claro, porque fue hace tantos años que tú no sabes que eso ya estaba en la Torá”.

Esas fueron las experiencias, hay muchas cómicas, unas impactantes, donde yo iba leyendo y decía, “Esto es maravilloso”. Una de las cosas que me encanta, por ejemplo, de la Tefilá, que uno dice, [hebreo], uno le dice a HaShem, “Gracias porque me das el entendimiento”.

Y esto nos lleva, porque después del entendimiento es que viene la Berajá, la Teshuvá, o sea, es la que le sigue. Solo entendiendo- hay gente que aquí de alguna manera, no sé si despectiva, no le dicen Mitzvoteros, hay gente que hacen Mitzvot porque así creció, en ese ambiente, y es parte de su vida.

Esa es la Mitzvá, no porque entiendes que tiene que haber un motivo beneficioso para ti, sino porque la sabiduría de HaShem

sabe que es algo que te conviene. Y empiezas a entender la verdad, y una cosa te va llevando a la otra. Que esa sensación de paz interior, siento ahorita como médico, te lo digo, que no existe una paz, un equilibrio interno real si una persona no trabaja su espiritualidad.

Tuve mucha gente feliz. Es que la gente me dice, “No, pero yo veo a gente feliz que no es religiosa”, yo le dije, “Sí, también es triste ver gente religiosa que no es feliz”. Entonces no es el hacer la Mitzvá, es cómo la haces, qué es lo que sientes, y eso fue lo que yo fui descubriendo con este libro, entendiendo los conceptos.

Y eso es lo que hace que empiece a hacer un cambio en mi vida. Empecé a cumplir, porque yo era la niña mimada de HaShem, que hacía lo que yo quería, pensando que como Él siempre me quería, me consiente, eso genera un abuso, como dicen acá, la confianza da asco, yo abusaba de Su- sin pensar en que Él también es el rey, es mi padre, pero es mi rey, tengo que hacer cosas que Él nos encomendó, que al fin y al cabo son para mi beneficio.

Y ahí es donde entré en esa conciencia y empecé con ese cumplimiento. Lo más hermoso de ese proceso es que durante ese interin también conozco a mi esposo.

Yael Trusch: Conoces a tu esposo, y también durante ese período te topas con la posibilidad de hacer el postgrado en sexología, ¿o eso viene después?

Schanthal Felsenstein: Eso fue- Es como que todo al- Yo primero-

Yael Trusch: Durante esos años.

Schanthal Felsenstein: Sí. Primero viene lo del libro. El hecho de esa Teshuvá me abre un destino totalmente diferente.

Yael Trusch: Sí.

Schanthal Felsenstein: Yo le digo a la gente que para entender este proceso de Teshuvá, y la gente me pregunta mucho en los Shiurim, que cuál es la diferencia entre el destino y el libre albedrío, o sea, si yo realmente puedo cambiar mis decretos.

Yo le digo, “Mira, la mejor manera que yo lo entendí, es como si fuera un edificio, donde tú estás sola dentro de ese edificio. Imagínate un edificio como la casa de la Barbie, que no tiene paredes y tú ves a la gente. Ese edificio así me lo imagino yo, están las escaleras, no hay ascensor, y tú puedes subir por tú decisión o lo elige, la persona puede bajar las escaleras al sótano, es un sótano subterráneo. Si la persona sube, al subir las escaleras está haciendo un esfuerzo, y lo que hay en ese piso, si ella estaba en planta baja y subió al quinto piso, el destino que ella tiene en el quinto piso no es el mismo si ella está en el sótano menos tres, ¿entiendes?”.

Entonces yo le digo a la gente, “Hay un destino para cada piso”.

Yael Trusch: Pero tú tienes que llegar al piso.

Schanthal Felsenstein: Uno recalcula. Entonces hay gente que decide lamentablemente bajar, y hay gente que decide llegar al pent-house. Tú dices, si estás arriba con todo lo que has trabajado- en el momento en que yo empiezo a hacer ese esfuerzo- porque no fue fácil en muchos aspectos, a mí me encantaba bailar, era un tema que me fascinaba, bailar, y no poder bailar, tener que bailar sola en mi casa no era lo mismo.

En ese proceso yo decía, “Mira qué tontería, eso es lo que me está frenando”, o comer algunas cosas, soy chocolatera, ya no es Jalá Israel y ahora es Jalá Israel. Pero al final eran mis luchas donde yo sabía que eso era lo correcto. Al subir, yo siento que HaShem me recalculó el destino y conozco a mi esposo. Conozco primero a mi esposo y luego se aparece lo del postgrado. Porque cuando lo conozco le digo, “Mira, no sé si vale la pena que sigamos saliendo porque estoy pensando en irme a Chile”.

Yael Trusch: Sí.

Schanthal Felsenstein: Entonces él me dice, “No me importa”. Él sabía que me tenía que dejar ir. Tú ves ahí la situación particular, que una cosa va llevando a la otra. Así que-

Yael Trusch: Imagínate. Entonces tú empiezas a estudiar tu postgrado y ya a la vez tu sensibilidad y tu lente, la manera de tú ver las cosas, ya están mucho más sensibles a la visión de la Torá, o alineadas con la visión de la Torá, ¿correcto?

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Correcto, así es.

Yael Trusch: ¿Cómo podemos notar las diferencias? Vamos a ponerlo así, ¿cómo miramos la sexología desde el ángulo del lente de la Torá? Que es muy diferente a la manera secular de verlo, la Torá tiene esto como un tema muy bonito, muy bello, muy lindo. Háblanos un poquito de ese tema Schanthal.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: A mi ese tema me encanta, porque siento que también, incluso en la parte médica hay que hacer reajustes, o sea, en todo sentido. Como una revelación que digo yo que HaShem me dio, fue que un uno de los viajes yendo a Israel, tenía la oportunidad de darle unos Shiurims sobre este tema de intimidad a un grupo de personas, y empieza a nevar.

Fue una cosa muy linda estando en Israel, empieza a nevar y veo la nieve hermosa, al final de la tarde la nieve ya está negra. Y esa noche yo iba a Shiurim y digo, “Wow, qué impresionante el mensaje que HaShem me mandó”, porque decía, la intimidad es algo tan puro y tan blanco, tan hermoso como la nieve blanca, pero al final, al caer y al pasar la gente, los carros, el humo, es que se pone horrible. Ya al rato tú ves el hielo todo negro.

Yo decía, “Este es el punto de, mientras más Kedushá pues tiene su contraparte con más tuma, mientras más santidad, más impureza, dependiendo como tú lo uses, o como esta gente loca que usa el cuchillo para matar y el cuchillo es para comer. Dependiendo la utilidad que la persona le dé, y laKedushá, la santidad con la que haces las cosas.

Lo que te estaba diciendo antes, si yo soy gastroenteróloga y te voy a dar un tema sobre las dietas y cómo cuidar tu estómago, es como muy obvio entender que todo lo que te estoy hablando es de tu cuerpo, y qué es lo sano, qué es lo correcto para tener una vida feliz, pero si yo empiezo a hablar de la intimidad, entonces empieza toda una cantidad de información negativa, porque incluso me he dado cuenta de gente que está desde pequeña en un ambiente religioso.

Ese entorno tan negativo de la sexualidad que hay en el mundo, donde hay una conducta animal, es una corrupción total del concepto, es como decir, esa nieve ya está negra, sucia. De alguna manera siento que sí llega a penetrar en la mente de la gente.

Yael Trusch: Correcto.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: O el mismo concepto este que dice, mira, esto no, esto no se hace, esto no se habla, eso no se toca, y de repente el día de la Jupá, ahorita sí.

La cantidad de veces- uno de los diagnósticos más frecuente que da en las mujeres, las jovencitas recién casadas, el imaginismo- bueno si da chance, tú verás si vamos a leer un poquito sobre las patologías sexológicas- esa es una de las consultas más frecuentes, porque no tiene por qué doler, no tiene por qué, pero toda esa información alrededor daña y ensombrece algo que está.

Vamos a hacer una pequeña comparación, por la pregunta que me hiciste, con el mismo Shira Shirim, ver que HaShem dice que no hagas estatuas, y vemos los querubines, que por un lado es un hombre y por otro lado una mujer, y dice que ellos están encima del Sefer Torá, de ambas Lujut, ellos están ahí encima.

Realmente fíjate que cuando ellos se están mirando, se miran como de lado y hacia abajo, y dice, tú puedes incluso vender un Sefer Torá para que una pareja se case, para que veamos la importancia de lo que es la pareja, y la pareja su plenitud, o el Shalom, realmente va a llenar ese hogar.

Está muy ligado a esta parte de la intimidad. A que esto funcione. Que esto sea con amor, con Kedushá, y que ambos disfruten bajo todas las condiciones que la Torá da para que esto se pueda llevar a cabo. Una vez me enseñó el rabí Shaul Moalem me decía, “Si una pareja, ambos son judíos, se casan con la Kedoshim, van a la Mikve, se aman y se desean, en ese momento los Shejiná está con ellos ahí. Es una de las Mitzvót más elevadas que puede llegar un ser humano cuando lo hace de la forma correcta.

Dice, algo muy hermoso, “Si el hombre y la mujer son dos entes completos”, deberían de ser completos, que ahí es otro punto que trabajo mucho de Shalom Bait, donde la gente piensa que el otra te va a completar. Dice, “Lo incompleto es la parte del alma”.

El hombre tiene una mitad y la mujer tiene una mitad. Cuando ambos cuerpos se tocan y se unen, cuando dice la Torá, el hombre dejará a su padre y a su madre, serán una sola carne, se refiere a que esas dos mitades se completan. Realmente los cuerpos separan esas mitades, cuando hay las Mitzvá de la intimidad, esas medias almas, bajo estas circunstancias que te acababa de decir, donde ambos se aman y desean, y están bajo las leyes de la Torá de

Israel, ahí tú ves que dicen, ese momento, esa alma se hace una sola.

Y ahí es donde recae la Berajá en ese hogar. ¿Por qué? Porque dices, sólo en lo que está Shalem, en todo lo que está íntegro, está completo, recae la Berajá. Entonces, vemos que es algo que mucha gente piensa que solamente es para procrear, y esta es la única religión donde se considera que la intimidad no solamente es para procrear un cuerpo, tener un bebé y materializarlo en un cuerpo físico, valga la redundancia, sino que cada vez esta pareja tiene una intimidad sana, con Kedushá, está creando vida, que eso es una cosa más mística, pero sí está creando vida. ¿Okay?

Y en el momento que están juntos tenemos esa dualidad, que puede ser la Mitzvá de Perur Puh, de multiplicarse, o la Mitzvá de la Oná, que es estar juntos, como vemos en la Ketuvá, que los promete de una forma muy sutil escrita, que aparte de vestimenta, comida, manutención, va a ser a su mujer feliz en la intimidad.

Yael Trusch: Qué bueno que hayas traído ese punto tan importante. Porque es un mito que la gente piensa que es parte de nuestro judaísmo, pero en nuestro judaísmo, como bien dijiste tú, la intimidad va más allá de la procreación, no solamente es con el fin de procreación.

Schanthal Felsenstein: Exacto. Cómo lo puedes comprobar, porque hay mucha gente que lo duda, que me dice, “Pero, ¿de dónde sale esto?”. Una mujer, por ejemplo, está embarazada, no va a volver a procrear, está prohibido que la mujer- al contrario, dicen que en ciertas circunstancias es bueno para ella o para el bebé tener intimidad.

O la mujer que ya tiene la menopausia. Porque la gente dice, “No, esta ya es una abuela, no tiene por qué, cómo anda en eso”. Mira, mientras la persona está sana, la persona está viva, tiene sus genitales, este es un órgano, así como decía, el estómago y las dietas, tiene sus genitales, si es una mujer que tienes una pareja, es sano que-

Tú dices, bueno la frecuencia puede cambiar, pero es algo que genera una salud por todo lo que implica a nivel químico, psicológico, que genera endorfinas, libera sustancias que te generan una positividad y bienestar, que va más allá de ese momento. Fíjate que en medicina cuando tú hablas de histérica-

que me imagino que ahora has escuchado esa palabra- no existe masculino de histérica, histérico.

Yael Trusch: Verdad, no existe.

Schanthal Felsenstein: Entonces, solamente las mujeres somos las histéricas. La raíz de- si tú te acuerdas, por ejemplo, los exámenes ginecológicos, uno dice una histerosalpingografía, histero significa útero en latín. Entonces dije, en mi mente no puede haber un hombre histérico porque-

Yael Trusch: Porque no tiene útero. [risa]

Schanthal Felsenstein: Exacto. Cuál es el tema, dice que esa reacción es porque una mujer a la final, si no disfruta de su intimidad, generalmente se carga, o sea, el estrés cotidiano o cualquier situación, todo lo que genera un proceso de una intimidad sana, libera muchas toxinas, químicamente generas situaciones que son favorables y saludables a la mujer. Va mucho más allá.

Yael Trusch: Y hoy día tú, no solamente en tu práctica manejas temas de sexualidad, pero cada vez más frecuente manejas temas más abarcadores como de la autoestima, ayudar a tus pacientes a reforzar el área de Emuná, de Bitajón, todo está conectado. Pero, ¿cuáles son los problemas más comunes que ves en tus pacientes? Específicamente las mujeres.

Schanthal Felsenstein: Así como leí una vez en un libro que me encantó de Rab Abraham Twerski que él es psiquiatra también, y es esta parte de las adicciones. En este libro que se llama "Hagamos un hombre"- que acuérdate que Abraham--

Yael Trusch: Sí, él escribe ese libro en Nasse Adam.

Schanthal Felsenstein: En ese libro él dice, "Bueno, hagamos un hombre". En ese momento Adán era hermafrodita, por un lado, era hombre y mujer. Hagamos un hombre que HaShem le está diciendo al ser humano, juntos se tiene que construir, a construirte, porque el animal, el león o la leona, va a ser leona toda su vida por más que tú le pongas un vestidito, si tiene hambre y pasa un animal va a salir a comérselo.

Yael Trusch: Exacto, no tienen ese sentido de deseo, de superación, que nosotros los seres humanos tenemos, que nos tenemos que realizar.

Schanthal Felsenstein: Exacto, no solamente que no lo tienen, sino que no pueden, no existe por más que tú los entrenes, al final siempre va a seguir siendo una leona, el animal que vayas a analizar.

Cuál es el mensaje acá cuando HaShem le dice, nace Adán, en el momento que tú te construyas- que es por excelencia lo que más me ha cautivado de todo este crecimiento espiritual, es la labor de HaShem, es Avodat Hahsem, Avodat Amidot

Cuando tú te trabajas tu personalidad, es el verdadero servicio a HaShem. Que lo mencionaba el Rab Abraham ZL. Entonces él dice en este libro, el Rab Tweski, que- no me acuerdo la estadística que él pone, pero es más del 97, 95, no me acuerdo exactamente, que más del 90% de los problemas, el origen es la autoestima.

Y eso, te podría decir, que lo he podido constatar, tanto en hombres como en mujeres, pero ahora vamos a hablar un poquito más de la mujer. El tema de la mujer, hay dos tendencias, está la mujer sumisa, donde se anula y traga, y traga, y al final es agresiva-pasiva, porque pasa factura, se hace papel de víctima, o la agresiva que busca la lucha de poder, el control, entonces es un tema de autoestima y seguridad, que hace que haya muchos conflictos.

Yo les transmito, cuando este es el tema, porque tiendes a decir que el hombre que me diste, que por la pareja que tengo yo no soy feliz.

Yael Trusch: Ah sí.

Schanthal Felsenstein: Y les hago ver que, independiente de que estén con esa persona, o estén solas, o con otra pareja porque se divorciaron, el problema sigue, porque es en la mente. Yo diría que el primer caso de diagnóstico que más he podido indagar en todos los aspectos, también en la intimidad, pero en la parte de psicoterapia, es un problema de autoestima e inseguridad.

Luego vendría la depresión. La depresión es un factor bastante frecuente hoy en día. La sociedad en general- tú puedes decir, "Pero en Venezuela por la situación que están viviendo", o algo sí,

le digo, “Mira, no, yo actualmente veo pacientes en diferentes lugares”.

Sí veo, desde que hice Teshuvá, veo solamente pacientes de Odín, porque antes veía gente que venía a la consulta directamente, entonces desde que empecé a ver solamente gente de Odín, veo gente independientemente de su nivel de religiosidad, pero que sean de Odín, y sí veo que el tema con la mujer, por lo menos la depresión, tiene que ver, por ejemplo, evidentemente la de post-parto es una muy frecuente.

Que generalmente esas, si está bien manejada, es bastante fácil y rápido el- bueno, fácil no porque se sufre, pero es rápido la cura, solventar esa prueba. Pero también hay un tema que lo veo mucho, es el tema de la personalidad obsesiva.

Sí. La mujer hoy en día cada vez más que se ha ido superando, la que es más analítica, porque antes la mujer tendía a ser más sumisa. Entonces la mujer que estudia, tiende a ser mucho más racional que antes.

Yael Trusch: ¿Tiene que ver con una tendencia fuerte a la perfección? Ahora que estamos las mujeres más envueltas en tantas cosas, ¿tendemos tal vez a exigir más de nosotras mismas?

Schanthal Felsenstein: Sí, sí. De hecho, dentro de la cardiología, por ejemplo, se habla de tipos de personalidades, y se habla de la personalidad tipo A, que es la persona que, “Si yo no lo hago, no va a salir”. No como yo quiero, evidentemente no va a salir como yo quiero, pero tú dices, “Si yo no lo hago nadie lo va a hacer como yo”.

Yael Trusch: [risa] ¿Cuántas veces no he dicho yo eso?

[risas]

Schanthal Felsenstein: Mira. [risa] Hay que ver cuál es el punto de nosotras llegar, de buscar ese perfeccionismo, que es lo que yo le digo a la gente, perfección solo existe a nivel espiritual.

Yael Trusch: Sí.

Schanthal Felsenstein: Lo perfecto de este mundo físico es imperfección. Eso es algo importante que hay que entender. Así

como HaShem cuando hizo al hombre, le hace el espíritu y dice, “¿Pero por qué no lo hizo perfecto de una vez? No, le quitó algo”.

Uno piensa que perfecto es agregar, es poner algo más, voy a hacer este detallito. Yo tenía una paciente que se amargaba porque tenía muchos invitados, tenía muchos- no es que sea amargada por eso- y frecuentemente hacía invitaciones- me explico- y se amargaba cuando no conseguía la servilleta del mismo color del mantel.

Ella me mandaba la foto de sus mesas espectaculares y me decía, “No, es que no, porque no conseguí la servilleta de este color”.

Yael Trusch: Sí, no se sentía plena porque veía lo que le faltaba.

Schanthal Felsenstein: Exacto. O de que estaba saliendo arreglada y el collar no combinaba con la cartera y los zapatos. Entonces, eso es un sabotaje, tú estás quitando que es parte del Yetzer Hara, que es una charla individual de por sí, entender como el Yetzer Hara trata de dejar fuera de servicio a la persona.

Yael Trusch: A la persona, exacto.

Schanthal Felsenstein: La deja en la banca y no la deja meter goles. La parte de la obsesividad es muy frecuente, donde siente la necesidad de tener bajo control. Este punto es muy delicado porque lleva a la persona, lleva a la mujer, o al hombre también, lleva a la persona a un posible ataque de pánico.

Esos son los males menores, por eso yo lo trabajo, porque no soy psiquiatra. Yo trabajo, por ejemplo, como te digo, la depresión, los ataques de pánico, el estrés post-traumático, cuando hay ansiedades, pero el peligro de este tipo de personalidad es que el cerebro se satura, de una manera está tan irritado, que a la final la persona empieza con un ataque de pánico.

Ahí vemos que ese es uno de los componentes que más veo, y las otras fobias individuales, que son más selectivas, de que tengo miedo a volar en un avión, o tengo miedo a quedarme sola, o a enfermedades.

Yael Trusch: De escucharte todos estos tipos de casos que tú ves, veo que hay una línea que los une, línea que traería solución a

esto, que es el trabajo de la Emuná y el Bitajón en el creador del mundo, que lo maneja todo. [risa] Tener esa fe.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Así es. Como yo le digo a la gente, es que cuando estudias medicina te enseñan que el ser humano es un ente, es un cliché que yo tengo en la cabeza metido, lo repiten mucho en la carrera, somos un ente biopsicosocial.

Tenemos una máquina biológica, un cuerpo que es biológico, tenemos una mente que es la parte psicológica y tenemos un ambiente que es la parte social. Si a una persona le duele un diente, por ejemplo, no va a poder estar feliz, aunque lo demás esté sano. Orgánicamente está afectada.

Si una persona físicamente se siente bien, pero está ansiosa, no puede desenvolverse, no puede ser operativa, no va a estar feliz, aunque su cuerpo y su ambiente esté bien. Pero si una persona está bien físicamente y mentalmente está tranquila, pero tiene un problema con una vecina que no la deja en paz, entonces vemos que estos tres ambientes tienen que estar en equilibrio. Y la ciencia se queda corta porque falta un cuarto componente que es el alma, que es el espíritu.

Entonces es ahí donde viene esa parte que es la que yo trabajo en mi terapia, porque a veces me han llegado casos que me dicen, “Mira, no, yo vengo buscando solo a la doctora, y no me interesa la parte religiosa”, y he visto gente muy religiosa que me decía, “No quiero la parte médica, yo quiero la parte religiosa”.

Es muy particular, yo le explico a la gente, si llegaste a mi consulta, donde yo no tengo publicidad, porque Baruj HaShem, siempre son por referencias, a la final digo, tú sabes que vas a venir a una consulta donde yo incluyo- porque no voy a aceptar a alguien que me esté pagando mis honorarios donde yo le voy a vender gato por liebre.

Aquí yo le estoy ofreciendo una terapia donde sí va a haber un trabajo espiritual.

Yael Trusch: Claro, porque somos entes completos, las cuatro partes tienen que estar en equilibrio, como dijiste tú.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Exacto, y es lo que tú dijiste antes. Si no se trabaja esta parte de la Emuná, que la gente lo traduce

como fe, pero realmente uno de los conceptos que a mí me fascinó del Rab Aquiba, que él dice, que es fidelidad.

Que realmente no tiene mal, o sea, de ser Emuná, es serle fiel a HaShem. No importa las buenas y en las mejores voy a estar contigo. Yo voy a seguir tus parámetros, yo voy a hacer lo que tú me estás diciendo porque sé que tú estás ahí y todo lo que me estás pidiendo no es para ti, es para mí.

Eso es lo que yo siento que hay que transmitirle a la gente, que a la final el beneficio es cien por ciento para ti, y ahí es donde comienza, como tu dijiste, el hilo común o factor común de todos estos diferentes diagnósticos, patologías, tanto psicológicas e incluso espirituales.

Hay gente que espiritualmente si no trabaja sus cualidades, gente que es envidiosa, que es muy competitiva, que se compara constantemente, o sea, no trabajas la Emuná y yo diría que el Bitajón, esa seguridad en HaShem, todo esto se le hace mucho más fácil cuando la Neshamá, el alma de la persona ayuda a la persona a salir de esta prueba.

Yael Trusch: Claro. Por eso es que tenemos cosas, como sabemos que nos dice la Torá, los corajes, el coraje, en verdad es idolatría, es no reconocer que HaShem nos está poniendo la causa del coraje al frente nuestro, y pensar que nosotros tenemos control, por eso estamos cayendo en esa tendencia de tener ciertos corajes, ciertas reacciones de celos, envidias, corajes, todo ese tipo de cosas.

Schanthal Felsenstein: Exacto, son emociones tóxicas que hay que saberlas manejar, o sea, HaShem las creó con un objetivo, pero no las puedo usar simplemente porque las cosas no salieran como tú querías.

Quería agregar, porque sé que le llegas a diferentes partes, diferentes países. Coraje, por ejemplo, en Venezuela, es tener valor, valentía. Yo sé que coraje es enojo e ira.

Yael Trusch: Exacto, a eso me refería. Gracias.

Schanthal Felsenstein: Quería aclararlo porque sé que mucha gente te va a estar escuchando y el coraje- cuando dices en inglés coraje, también courage, es valiente, es valentía.

Cuando una persona está enojada, tiene rabia, ira, o está triste, está ansiosa, que son las emociones negativas, si no las trabajas para bien, generan una autodestrucción. Así también los problemas de Shalom Bait.

La persona tiene un área en el cerebro que se llama cerebro reptil, científicamente, es algo que- yo no sé cómo se ha hecho un solo congreso espiritual de estos- cómo tenemos en el cerebro un área que se llama cerebro reptil, como la Najash, como nuestro Yetzer Hara, es una zona que hace que la gente esté hipóvigilante, y es autodestructiva.

¿Por qué? Porque está todo el tiempo alerta. ¿Por qué la necesitamos? Porque es el área que hace que tu corazón lata sin que tú se lo indiques, Baruj HaShem, es lo que haces que respires, lo que nos mantiene vivos, pero de alguna manera está constantemente paranoica viendo que no te vayan a hacer daño, que no te quieran hacer esto, que todo tiene que salir perfecto.

A la final la persona, si no sabe controlar esta área de su cerebro, este se destruye. Como dijo Vilá, que dijo Khalem, que viene de invertir el Kaved, el corazón, o sea, el hígado, el corazón y el cerebro, a la final dijo Mellej.

O sea, las letras, tú las escribes en vertical, Khalem, este Vilandi quería decir destrúyelos. Ellos solos se destruyen, porque sabía que HaShem no nos quería destruir, no nos iba a destruir. Dijo, "Ellos mismos solitos se van a destruir", "¿Cómo?", y lo que vimos después es lo que pasó.

Él puso primero el hígado, que son las emociones, los sentimientos y el Moaj, la Mem, son los pensamientos. Invertió el orden para que la gente se deje llevar por lo que- como tú decías- la ira, si estoy enojada voy a hacer lo que sea, y no estoy pensando, sino nosotros tenemos que Melej es reinar sobre nosotros, poner primero el cerebro, luego el corazón y después el hígado.

Si vemos, los animales tienen estos tres órganos alineados.

Yael Trusch: Alineados, exacto.

Schanthal Felsenstein: Porque están en cuatro patas. Ese es el punto. Ahí nace Adán, hagamos una mujer con- ¿Okay?

Yael Trusch: Eso es lo que hemos aprendido juntas en el libro de Tania, que el intelecto domine el corazón, las emociones, la parte emotiva. Schanthal me encanta toda la sabiduría, he tomado notas de tantas cosas tan bellas que has dicho aquí.

Quiero aprovechar ya que te tengo, que nos des un consejito, un punto muy breve, algo que nos podamos llevar para pensarlo, digerirlo bien en nuestros hogares, sobre tres temas críticos.

Uno ya lo mencionaste, uno sería Shalom Bait, la paz en el hogar, otro sería la crianza de los hijos, y otro la relación con el dinero, la Parnasá, que es un tema que la gente lucha mucho.

¿Qué consejitos claves nos puedes dar para las oyentes sobre cada uno de estos temas?

Schanthal Felsenstein: Bueno, vamos a tratar de sintetizar porque son muchos aspectos importantes. Acuérdate que la medicina, aunque es una ciencia, también es un arte, porque yo te puedo dar un consejo a ti, que a ti te va a ir muy bien, ves a HaShem, pero a otra persona por su personalidad, tal vez ese no le va tan bien.

Es como una persona diabética, tú le puedes dar a ambos insulina, pero no le va a ser la misma a esta persona que a la otra para su mejoría, entonces, hay que adaptar a las necesidades de cada una, y ver sus prioridades.

Entonces yo voy a tratar, está HaShem, suena muy cliché, pero realmente es así. El primer consejo para los tres, pero vamos a hablar primero de Shalom Bait. El primero es incluirlo a HaShem en tu vida, no importa si ya estás o no estás con Él, inclúyelo, invítalo.

Él es un caballero, si tú no le invitas Él no entra. Es una cuestión de que lo tengas presente y que lo hagas socio en todos los aspectos, desde conseguir un puesto de estacionamiento en un centro comercial, cure a un familiar que está gravemente herido, incluye a HaShem en todo en tu vida. Ese es el primer consejo.

Yael Trusch: Me encanta. Y quiero interrumpirte un minuto y hacer hincapié a todas las oyentes que, en realidad, si nos ponemos a pensar, nosotras las mujeres tenemos eso naturalmente, tenemos esa facilidad de verdaderamente tener esas conversaciones con HaShem para cada cosa. Las tenemos que

aprovechar. Tenemos que aprovechar esa tendencia natural de conectar con HaShem, de incluirlo.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Claro. Es como tener el teléfono celular y lo tienes en modo avión. Si no se conecta no vas a recibir, Él te va a mandar miles de mensajes. Hay pacientes que me dicen, “Wow, no puede ser. Solo porque lo pensé me pasó”.

Le digo, “Pero es que eso funciona así”. A veces HaShem dice que no, pero la mayoría de las veces está esperando que tú lo incluyas en tu vida. Ese es el primer consejo que es fundamental. Si esto no está, todo lo demás que te voy a decir no va a tener ni la misma fuerza, ni va a tener el mismo impacto de lo que estás buscando en tu vida.

Otro de los puntos importantes en Shalom Bait, es que eso es muy frecuente, hay mucha gente que se ríe cuando lo digo en las charlas, es que tu esposo no es adivino. Nosotras como mujeres pensamos que ellos, así como nosotras leemos entre líneas, porque nosotras tenemos Bina Yet Hera, y ellos muy poca o casi nada, el sexto sentido, es que HaShem nos creó diferentes.

Yo digo, esa lucha de poder es tan absurda, pero es como escuché a la rabanit Batcheva Peretz que me encantó ese ejemplo, dice, “Mira, los zapatos son de un mismo par, son iguales, pero tú no te puedes poner dos zapatos derechos”. Esto me encantó.

Están los dos iguales, tú te puedes poner una zapatilla de deporte y un tacón, pero si tienes los dos tacones iguales, de un mismo par, no te puedes poner un derecho, son dos derechos, tiene que ser uno derecho y uno izquierdo. Si tú agarras los dos, si los ves, vas a ver que son diferentes, son de un mismo par, pero son diferentes.

Si nosotros no aceptamos y entendemos, para quitarnos esa lucha de poder, que somos diferentes y que tenemos que estar orgullosas de esa diferencia, porque cuando alguien se siente inferior con esa famosa- cómo se llama esta cosa- liberación femenina, lo que estás buscando es ser igual a él.

Entonces qué sucede, esa igualdad, que antes tú estabas tranquila en tu casa, él trabajaba, llegaba a la casa a descansar, ahora tú saliste a trabajar y llegas a la casa a trabajar. Hay una gran diferencia donde tú dices, mira, él es ministro de relaciones exteriores, tú eres ministro de relaciones interiores.

Cada uno tiene su rol, y sentirse orgulloso, eso es autoestima. No hay esa competencia o esa lucha de poder. Entonces, hay muchas veces que la mujer dice, por ejemplo, típica pregunta, y te vas a reír seguro, porque todo el mundo se ríe, que el hombre le pregunta, “¿Estás enojada?”. ¿Qué dice ella?, “No”.

[risas]

¿Por qué le dices que no si estás enojada? “Porque él sabe, por qué me lo está preguntando”. Entonces le dije, “Dile”, me dice, “Pero es que no quiero hablarle”, pero bueno dile la verdad, “Sí estoy enojada, pero ahora no quiero hablar”.

Y qué pasa, que a la final muchas veces el hombre me dice, “Pero es que ella me dijo que no”. Ahí viene la cuestión.

Yael Trusch: Ella quiere que él sepa, no solamente que ella está enojada, él tiene que saber por qué está enojada. [risas]

Schanthal Felsenstein: Y que fue su culpa.

Yael Trusch: Por supuesto.

Schanthal Felsenstein: Ahí es donde viene el verdadero trabajo de Shalom Bait. Tips número uno de Shalom Bait, ellos no son adivinos. Y aunque tú estás segura que él lo sabe, dilo de la mejor manera, pero dilo, porque eso es una olla de presión, si no lo dices y te lo tragas, explota la olla. ¿Okay?

Tienes el Jajám, que es la mujer inteligente la que prevé que esa olla no explote. Mientras más tú te comuniques, en el momento, hay gente que dice, “Pero es que si lo digo me lo voy a comer vivo, prefiero esperar”, bueno, dile, “En este momento estoy muy enojada”. Sé asertiva, di lo que sientes, sin agredir, sin humillar.

Entonces esa lucha de poder es el origen, creo yo, o el reconocimiento que la mujer busca de su esposo. Si hay una que la halaga, que vemos que HaShem le da una maldición que le da a Javá, donde le dice, tú vas a estar sometida al deseo de tu esposo, ¿en qué sentido? Porque la mujer necesita, entre comillas, que el esposo le reconozca las cosas.

Pero el punto está en que, si tú trabajas tu autoestima, tú eres capaz de saber que estás haciendo lo correcto y no mendigas amor,

porque yo siento que las mujeres al final terminan como que, o me enojo, o estoy mendigando tu reconocimiento.

Ese es un extremo sumamente tóxico, porque la mujer termina haciendo el papel de víctima, de la sometida, y eso es muy grave, eso se hace porque tenemos que entender que no solamente es esa paz que va a haber en tu hogar, sino que tú estás construyendo el futuro de los hogares de tus hijos, porque no es lo que tú le vas a decir, es lo que tú haces lo que ellos están viendo.

Ellos imitan esa realidad. Es algo multiplicador que tenemos que tomar conciencia, que está relacionado con el segundo punto que me preguntaste. Que, dando el ejemplo, es lo que realmente va a educar a nuestros hijos. Cuando tú te comunicas con tu esposo y le dices qué es lo que te gusta y qué es lo que no te gusta. Como una vez una paciente- no sé cuánto tiempo nos queda- pero tenemos un chance para contarte una historia-

Yael Trusch: Cuéntanos una historia, cuéntanos.

Schanthal Felsenstein: Esta señora viene y me dice, “Es que él siempre se olvida de los aniversarios”. Entonces le digo, “Mira, ya está por venir el aniversario, ¿tú te vas a comprometer a estar pendiente?”, entonces me dice, “Sí, sí, no hay ningún problema, yo quiero que tengamos Shalom Bait”.

Cuando terminamos de explicar todo lo que va a hacer, ella me dice, “Yo no quiero que lo haga”, digo, “¿Por qué no quieres que lo haga?”, “Porque él lo va hacer porque tú se lo estás pidiendo”.

Entonces yo le dije, “Mira mi reina, él viene de un hogar donde su papá no le regalaba nada a su madre, a tu suegra. Y él aprendió que eso es normal. Ahora, ¿tú quieres que él sea detallista?”, que es una de las quejas más grande de la mujer hacia el hombre.

Le digo, “¿Tú tienes que ser detallista?”. Pues si tú quieres una rosa, pon la semilla de la rosa, si quieres otra cosa, pon la semilla. Tú siembra lo que tú quieres que vayas a cosechar, pero a la final la gente simplemente dice, “Bueno, pero es que él debería saber, si eso es lo que a mí me gusta”. Volvemos a que él nos adivine.

Yael Trusch: Exacto.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Colocar para cosechar. Entonces, cuál es otro de los puntos, hay algo muy grave, que es un denominador común, que la mujer tiende a ser más madre que esposa.

Yael Trusch: Qué bueno que lo mencionaste.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Súper grave. Porque a mí me preocupa, en muchos aspectos, porque evidentemente nace un bebé y la mujer está post-parto, tiene que levantarse en la noche a dar pecho, tiene que involucrar al esposo.

Tienen que sacarse leche y dejar una para qué él lo haga una vez, aunque sea una vez, pero qué sucede, a la final empieza a haber ese desplazamiento de prioridades. Primero eres una mujer, después eres esposa, y después-

Yael Trusch: Eres madre.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Entonces hay mujeres que me dicen, “Pero existe exesposo, lo haleinu y no existe ex hijos”, me lo dijo una vez una señora, le dije, “Es probable que si tú ordenas estas prioridades no haya exesposo”.

Yael Trusch: Exesposo. La relación más importante, y lo que tienen que ver los hijos, es que la relación más importante es la de los padres.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Exacto. Porque los mismos estudios científicos determinan que, cuando un hijo ve que sus padres son una llave, son unidos, son un bloque, son socios, son prioridades entre ellos, es el suelo de mayor seguridad que le das a los hijos.

Ese es el orden jerárquico. Primero está papá, o para el papá primero está mamá, ¿entiendes? Yo he visto gente que le sirve primero a los hijos la comida, tú tienes que servirle primero a tu esposo. “Si no se lo merece”.

O sea, tú tienes que llevar tu cuenta con HaShem, tú no llevas tu cuenta con él. Si él no te hace las cosas como tú quieres, si tú llevas tu cuenta con HaShem, y que él lleve la suya con HaShem, si tú haces tú parte, tú vas a ver cambios. Pero si estás esperando que él cambie, a la final vienen los problemas

Primero eres esposa, porque los hijos van a crecer y se van a ir. He visto esposas con el nido vacío, con el síndrome del nido vacío, porque se encuentran dos extraños que criaron unos niños que ya se han ido, y no tenemos nada en común porque ya no tenemos el motivo que nos unía que era la crianza de los niños.

Yael Trusch: Sí.

Schanthal Felsenstein: Yo he tenido consultas con ese motivo. Ese es el motivo de consulta. Por lo menos en Venezuela es muy frecuente ahorita- como te comentaba, ver lo del nido vacío, normalmente en Venezuela, un caso donde muchos jóvenes se están yendo y antes los veía con gente adulta, los niños a diferencia de Estados Unidos que se van jovencitos, lo que es Latinoamérica ellos siguen en casa hasta que se van cuando se van a casar.

Tú veías que lo normal era parejas más mayores, pero ahorita ver gente joven que se siente que no sé qué hacer con mi esposo, nos miramos las caras y no hay una conexión, no hay esa sociedad. Tu pareja tiene que ser tu mejor amiga, tu pareja tiene que ser tu socio, tu amante.

Todos esos roles tienes que conseguirlos con él.

Yael Trusch: Quiere decir que cuando estamos criando a nuestros hijos tenemos que invertir en nuestra relación de pareja. Tenemos que salir, tener tiempo juntos, solos, tenemos que estar enfocados en esa relación primero.

Schanthal Felsenstein: Sí. Tenemos que buscar. Él no va a venir solo, ese espacio, no va a venir el conversar. No hablar de, "Mira, hay que pagar esta cuenta. Oye, mira que el niño hizo esto en el colegio. En la casa se rompió una cañería". Eso por supuesto hay que hablarlo, porque lo necesitas hablar, pero tiene que haber un momento donde realmente haya un espacio.

Por ejemplo, lamentablemente sucede, que hay una infidelidad, el punto que la gente más utiliza, el amante, la palabra amante viene de amor. Ustedes, las parejas, tienen que ser amantes, ¿por qué? Porque ese deseo de querer verse, de estar solos, no solamente con el tema de la intimidad, sino de que te reúnas a hablar cosas agradables, que te arreglas.

Porque a veces los niños te preguntan, “Oye, ¿dónde vas?”. ¿Por qué te preguntan los niños a dónde vas? Porque te estás maquillando, te estás arreglando. Tienes que arreglarte cuando él esté por llegar a tu casa. Porque ahí es donde viene el punto. Él dice, dónde está esa mujer hermosa por la que se enamoró.

“Bueno, pero es que él no hace nada”, la mujer tiende a decir, “Yo no lo hago porque él no lo hace”. Pero si nosotros nos enfocamos en lo que realmente depende de nosotras, en ese momento las cosas van a empezar a mejorar de situación.

Yael Trusch: Sí. Y con las relaciones con el dinero, la Parnasá.

Schanthal Felsenstein: Primero me has preguntado la parte de la educación, que me parece sumamente importante, aunque está relacionado. Son puntos muy claves porque sí es una pregunta muy frecuente. Te voy a hablar del Jinós primero y de la Parnasá de último.

El del Shalom Bait, como te dije, es fundamental para que ellos sientan que hay una seguridad. Esa es la primera recomendación. La segunda vendría siendo que ames incondicional.

Yo tuve una vez un paciente, te puedo decir que tendría en aquél entonces como 28 años, no se había casado, un muchacho muy exitoso a nivel laboral, profesional. Él me decía que había tenido la oportunidad de ir al Kotel, y le había pedido a HaShem que ojalá él llenara las expectativas de su madre.

Yo casi que me pongo a llorar con él, yo decía, “Este hombre siempre siente que todo lo que hace nada le llega, nada llena a su madre”. La madre está muy íntimamente relacionada con la autoestima de la persona, del hijo. Y con el padre, según la ciencia- siempre hay excepciones- el comportamiento.

O sea, como se comportan los niños está más relacionado con esa relación que el niño o la niña tiene con su papá, la autoestima está relacionada con la relación de la madre, valga la redundancia.

Amor incondicional, significa que, si sacó buena nota o no, si hizo la tarea o no, si habló feo o no. Una cosa es corregir, pero no decir, el amor es incondicional, porque es así como HaShem nos quiere. Es emular esa parte de HaShem de ese amor incondicional.

Una vez tuve una paciente que tiene problemas alimenticios, había engordado muchísimo. Evidentemente temas de autoestima muy graves. Un día llega llorando y me dice, “Ya descubrí cuál es mi motivo”. Al final ella tuvo una situación, tuvo una hija y le deja la hija cuidándosela a la mamá, un día ella llega de trabajar y ve que la madre de ella, la abuela de la niña, está dándole de comer, “Si no comes no te quiero”. Así escuchó ella a su madre diciéndole a su niña.

Yael Trusch: En su niñez lo había escuchado ella también, seguro.

Schanthal Felsenstein: Nunca se había dado cuenta hasta que vio esa escena y llegó llorando. Dice, “Siempre pensé que si comía me iban a querer”.

A la final los hijos sienten que nada de lo que hacen- tú los vas a querer si ellos llenan los requisitos que tú esperas de ellos. Eso no es así. El amor es totalmente independiente a las acciones que nos comentan. Evidentemente si están actuando mal, puedes estar molesta, puedes estar dolida, triste, pero no dejarlos de querer.

Eso es un punto muy importante. Otro de los puntos es darle límites. Los niños realmente necesitan y piden límites. Aunque ellos hagan un berrinche, un escándalo, estás poniendo límites, ellos simplemente están comprobando si esa pared es de anime, es de concreto, o de qué es.

Como las cintas decorativas que les ponen a los bebés en los cuartos, en diferentes partes hacen eso. Es como el bebé en su dimensión de pequeño, su cuarto lo ve inmenso. Esa línea les da seguridad. Si tú estás en una piscina, no es lo mismo que estar en la mitad del océano, al final estás rodeado de agua. Cuando tú ves límites, da seguridad. Ellos necesitan límites.

Pero eso está ligado a un error muy grave de Jinuj, donde la gente promete, ofrece cosas y no las cumple. Dices, si te portas bien te compro la chupeta, entonces tienes que tener la chupeta, y tienes que dársela. Si dijiste, si se porta mal no te voy a dejar ir a casa de tu amiguito, por más que te dolor de estómago, no lo tienes que dejar porque tú lo dijiste.

Hay muy pocas situaciones donde se puede negociar, pero a la final los padres se vuelven negociadores constantes con los niños

porque esta generación, como lo dice la profecía, van a ser niños con una tendencia muy dura a querer romper todos los límites. Hay que ser firmes en eso.

Por último, hay muchas, la lista es larga, pero para ya ir terminado, una de las cosas que yo veo que es muy frecuente que se comete ese error, es que, en vez de hablar de lo malo, trates de reforzar lo bueno y corregir lo malo. No quejarte de lo malo.

Da instrucciones para corregir, pero tú no quieres niños amaestrados, sino quieres niños educados. Porque cuando uno solamente actúa de forma negativa, ellos van a hacer las cosas cuando tú estás presente, pero cuando tú no estás presente no se van a portar bien. Hay que educarlos y no amaestrarlos. Ahí es donde viene la diferencia.

Con la parte de la Parnasá, a pesar de que yo soy una mujer que trabaja, yo siento que gracias a Dios soy bastante activa en la vida como para ser la mujer que está solamente en la cocina y siendo mamá, me parece que es el rol más importante.

Mi mamá en la Berajá cuando llenaba las planillas ponía profesión, ama de casa. Yo le decía a mi mamá, pero por qué si tu trabajas, tú tienes una tienda con mi papá, eres la gerente. Yo cuando cuestioné esto, me dice, “Esto es mi profesión”. Yo no entendía hasta que hice Teshuvá. Esta es la prioridad de la vida. Porque esa es nuestra misión principal. Si nosotras no nos enfocamos en esto, no estamos haciendo lo básico.

Menos llena. Si tú tienes tres vasos de agua, primero tienes que darlo en tu casa. Si sobra, empiezas a dar hacia afuera. Tomé el agua como un ejemplo. Pero si tienes un poquito de energía, primero tú, tu esposo y tus hijos. Ese es el orden. Así como las **[inteligible 01:03:56]**, tiene que ir del centro hacia afuera.

Yael Trusch: Sí.

Schanthal Felsenstein: Ahora, la Parnasá, vemos que es algo sumamente importante porque es lo que te va a permitir servirle a HaShem con alegría. El problema es que la **[inteligible 01:04:08]** de la Parnasá se la dio HaShem al hombre, “Con el sudor de tu frente traerás el dinero”.

Primero, mucha gente dice, “Si mi esposo es **[inteligible 01:04:16]**, y está trabajando en un lugar donde el dinero tal vez no nos alcanza”, o, “Está en un trabajo donde yo también he tenido que trabajar para ayudar”, el punto está en que cuando hagas Tefilá, tienes que pedir, porque él es el canal por donde va a entrar.

Hay que hacer las cosas de la manera correcta para que funcionen. Es a través de mi esposo. Mucha gente me dice, “¿Pero eso no es machista?”. Ahí es donde viene otra vez la autoestima. El canal, cómo una persona quiere formar parte de una situación negativa. Como la gente dice, el Minián.

Por qué hay 100 mujeres y hay nueve hombres, y no hacen el Minián. O que el Minián fue un castigo, que las mujeres no participamos. Ellos se reunieron diez en los Meraglim, tienen que reunirse diez para hacer algo bueno, tú no necesitas estar en ese grupo-

La gente me dice, “Yo pensé que era porque no me consideraban”, aquí es igual con la Parnasá. Evidentemente la mujer ayuda mucho hoy en día, incluso hay hogares donde la mujer es la que mantiene. No es un tema de decir quién es el que sí, quién es el que no. A veces el canal puede ser la mujer, pero cuando pedimos, saber que es a través del mérito de él que nosotras vamos a recibir.

¿Por qué? Porque si tú confías que, a través de tu esposo- Vamos a suponer, una persona dice, “Si yo abrí una tienda, y estoy vendiendo una mercancía, mi esposo está estudiando, lo que le pagan a él no nos mantiene”, tenemos que saber que con el mérito de su estudio se está facilitando que tú vendas en la tienda.

Porque ese es el canal, esa es la llave de paso. Hay que canalizarlo de esa manera. Siempre pedir que eso se facilite y tener la convicción, porque mucha gente se angustia por el futuro. Qué le voy a dar a mis hijos, con quién los voy a casar, dónde van a vivir.

El mismo Dios que te va a dar larga vida para que veas eso, es el mismo. Y que cada hijo tiene su propio destino. Entonces, si ellos van a estar en un camino correcto, van a tener su Berajá. Ahí es donde viene también la Emuná y el Bitajón.

Yael Trusch: Sí, lo primero que dijiste, el incluir a HaShem en tu vida.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Cien por ciento. Nosotros tenemos que estar claras que realmente-, es como decir, cuando la Neshamá, bajó al mundo, HaShem le dijo, “Tú vas a ser bonita o fea. Tú vas a ser rica o pobre. Tú vas a ser inteligente o no muy inteligente”. El dinero viene, claro, [inteligible 01:06:47]vuelve a pedir para que eso tenga Berajá, pero a la final es un tema en el que dices, tú tienes que hacer esfuerzo, pero el resultado depende de HaShem.

La gente dice, “Tengo muchas cuentas por pagar, eso me consume”. Entonces chequea, por ejemplo, qué Mitzvót. Cuando a la gente le empiezan a pasar cosas malas, lo primero a lo que le echan la culpa es a la [inteligible 01:07:06]- Le digo, ya va, deja a la [inteligible 01:07:08] de último. De qué Mitzvá puedes mejorar, ver que está relacionado lo que está haciendo, haz Tefilá, si vimos ahorita hace poco que pasamos Bereshit, que la grama, el césped o el pasto no creía hasta que Adán no empezó a hacer Tefilá.

Yael Trusch: Exacto.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Es un tema global donde tú tienes primero que hacer Tefilá, hacer un esfuerzo y tener la convicción de que Él no te va a dejar desamparado. Esos son los tres pilares para tener esa tranquilidad, ese Nájat, porque al final es Nájat Ruah, es tener esa paz interior de que uno tiene que ver las prioridades, no angustiarse por el futuro, porque ahí pierdes energía.

Cuando tú te angustias por la Parnasá, hay gente que se angustia por la salud. Dicen, esto es un chequeo y pienso que me puede pasar algo. Hay gente que se angustia si se va a casar, gente que se angustia si va a tener hijos, porque es un tema de angustia generalizada donde el problema es de Emuná, de Bitajón, entonces eso trabajarlo.

Yael Trusch: Me encanta Schanthal. Hagamos lo que le llamo los [inteligible 01:08:05], es un juego de llenar los blancos. Yo te voy a dar unas oraciones y tú las completas con lo primero que se te ocurra. No lo tienes que sobre pensar.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Okay.

Yael Trusch: Yo soy Schanthal Felsenstein de Mizrahi, y el momento en que me siento más espiritual es-

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Bueno, la verdad que cuando converso con HaShem, estoy todo el día hablando. Cuando converso con él, la verdad. Baruj HaShem.

Yael Trusch: Mi Mitzvá favorita o una con la cual me siento profundamente conectada es-

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Mira, la verdad, que a pesar que te dije que el tema con el esposo es lo más importante, es mis hijos. Siento que en ese sentido Moshi y yo nos parecemos mucho, Baruj HaShem.

Les transmito a mis hijos lo que es esto, la Emuná, el Bitajón, que no tengan miedo a nada, que solo tengan **[inteligible 01:08:49]**. Eso siento cuando les veo las caritas y les explico cosas, esa Mitzvá de educarlos me encanta.

Yael Trusch: Qué lindo. Mi memoria judía más dulce y especial es-

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Te refieres a qué, ¿a una Mitzvá o a algo que-?

Yael Trusch: No, un recuerdo, una vivencia hebrea, puede ser de tu niñez, de tú como madre, algo que se quedó en tu cerebro muy marcado de una manera dulce y especial.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Un evento que siento que marcó mi vida es- cómo te lo resumo- yo a los 15 años me voy de Margarita, de esa isla, donde estudiaba en un colegio de monjas, porque era el único colegio privado.

Me voy al colegio, al Instituto Hebreo en Chile, porque ya tenía 15 años y mis papás decían, “Bueno, ya con 15 años empiezan los chicos y vamos a mandarla a un ambiente donde haya gente de Odín”.

Me mandan a Chile, me voy a casa de una tía, estando en Chile el colegio me pone como condición- porque sabes que Chile y Venezuela tienen un período escolar diferente, yo terminé aquí en junio, porque se termina en julio, pero gracias a Dios yo había eximido las materias y por eso me pude ir en junio, y ellos están desde marzo hasta diciembre.

Entonces yo llegué a mitad de año de allá. Ellos nos dicen, “La vamos a aceptar a la niña, a la jovencita, dependiendo del nivel de hebreo que tenga, la vamos a poner en este salón o en el otro”. Tal vez me iban a retrasar, que era lo que yo no quería, y yo no sabía ni una papa de hebreo. No sé todavía.

Yael Trusch: Imagínate.

Schanthal Felsenstein: No sé. Sé leer y escribir, y algunas palabras, pero no sé hablar, no sé hebreo lamentablemente. Entonces yo llego al colegio y dije, “Voy a empezar a estudiar, a leer, a ver algo”.

Llegó el primer día, estoy en el salón y me dicen que la profesora, la morá que me iba a hacer el examen no vino hoy. Yo, “Bueno, okay”. Yo ya hacía Tefilá pero por mi cuenta. “Dios ayúdame”.

Yael Trusch: Hablando con HaShem, que es donde te sientes más espiritual. [risa]

Schanthal Felsenstein: Yo estaba sola, mis padres se quedan en Venezuela, yo viajo sola. Es la primera vez que-

Yael Trusch: Chiquita.

Schanthal Felsenstein: Con 15 años. Yo decía que me iba con la cesta de los pescados y las trenzas, porque me iba de un pueblito de Venezuela a la capital en Chile, en Santiago, era un cambio muy impactante para mí.

Cuando llego, al día siguiente dije, “Bueno, que sea lo que Dios quiera. Si no, ya veré qué va a pasar acá con el hebreo”. La profesora tampoco viene, la morá. Parece que estaba enfermita. Pasaban dos días, al tercer día, me dicen que ya me van a hacer el examen, que me lo va a hacer otra persona.

Yo salgo al patio- yo estaba acostumbrada en Margarita, que era una casa colonial, el colegio, en el centro, estaba lleno- en Venezuela hay mucha vegetación, es un país muy bendecido en la parte geográfica, era un lugar muy bonito a pesar de la [inteligible 01:11:37] y todo lo que había en otros lados. Tú sabes, esas casas coloniales que son-

Yael Trusch: Claro, que en el centro hay ese jardín.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Yo ahí me sentía el puntito azul y todas mis amigas eran- porque era un colegio de puras mujeres, o sea, HaShem me puso en un lugar con puras mujeres. Estando en ese lugar, paso a Chile, era una época- yo nunca había visto un invierno, nunca había visto unos árboles sin hojas. Yo veía Snoopy, los dibujitos de Snoopy.

Yael Trusch: Claro. [risa]

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Yo nunca había visto sino eso, cual campesina. Yo veo todo eso gris, los árboles pelados, estaba sin la familia, y me siento en lo único que había, un árbol. Había tres banquitos con un árbol que estaba seco, estaba el invierno, pero estaba empezando el frío.

Y empiezo a hablar con Dios, le digo, “¿Sabes qué HaShem?”, bueno le decía Dios, “Dios, yo quiero estar acá, no quiero regresar, quiero que me acepten”, empiezo a hablar con Él y de repente sentí algo tan especial que digo, siento como si me hubiera entrado una fuerza, como que incluso pudiera mover la tierra.

Muevo el pie, muevo hacia el piso el pie y empiezo a sentir que mi banquito se mueve. Estoy sintiendo visiones, no sé, percepciones extrañas. Me voy, que me tocaba el examen, empiezan a salir todas al recreo porque yo estaba en el salón mientras me habían mandado a bajar, y viene uno de los compañeros, me dice, “Te estaba buscando porque me imagino que no vives aquí en Chile, que acaba de temblar”.

Yael Trusch: Wow. Y eso fue lo que tú sentiste.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Fue justo cuando le dije a Él, “HaShem me siento tan segura, con tanta fuerza que puedo mover la tierra”. Y moví el pie. Moví el pie así hacia adelante y hacia atrás, y fue cuando tembló.

Yael Trusch: Claro. Pero tú no vivías en Chile, tú no estabas acostumbrada a que hay temblores todo el tiempo.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: El primero en mi vida. Cuando yo me pongo pálida, el muchacho me dice, “Oye, pero no es para tanto, ya terminó”. Yo le digo, “¿Está bien? ¿De verdad tembló?”, “Sí, por eso te estaba buscando”. Me dice, “Te están llamado de la oficina”.

Me voy a la oficina, entre el shock de lo que había pasado y me dicen, “Mira, te vamos a aceptar. La profesora igual no va a venir estos días, pero tranquila que te vamos a poner el nivel más bajo de hebreo, haz tu esfuerzo, pero sí te vamos a aceptar porque vimos tus notas y todo”. O sea, no sé qué fue lo que pasó, pero me aceptaron.

De ahí empezó, siento que ese fue el momento que yo recuerdo con más ilusión de mi vida.

Yael Trusch: Qué historia tan linda.

Schanthal Felsenstein: Sí, la verdad me encanta.

Yael Trusch: Algo que me hubiera gustado haber aprendido sobre el judaísmo en mi juventud es-

Schanthal Felsenstein: El Mossad me fascina, lo que es el trabajo de la personalidad. Siento que toda la fuente de la Torá que te habla de la personalidad, de las cualidades, las Mitzvot, eso me apasiona, y me hubiera gustado saberlo porque siento que eso me hubiera aliviado mucho el camino, a acercarme mucho antes.

Yael Trusch: Cuando doy Tzedaka, me gusta dar a-

Schanthal Felsenstein: Bueno, básicamente a los Kolelim. Mi esposo trabaja también en la parte administrativa de un Kolel. Lo que es Kolelim o Yeshivot, casa de estudio de Torá, eso es lo que siento que más-

O cuando se presentan cosas especiales. Por lo menos en Venezuela a veces hay situaciones particulares, también se hace ahí, pero principalmente pienso en casa de estudio de Torá.

Yael Trusch: Y finalmente soy Schanthal Felsenstein de Mizrahi y hoy me siento agradecida por-

Schanthal Felsenstein: Wow, me lo pusiste difícil porque la verdad la lista es larga. Toda mi vida, todas las cosas, siento que esta conexión especial. Mi papá siempre me decía, dile a tu amigo que nos ayude en esto. La gente de la universidad me decía, “Tú sí eres palanqueada”. El día que yo no llegaba a clase, en un examen, pues ese día no lo hacían. ¿Sabes?

Este consentimiento de HaShem, me siento muy consentida. Siento que eso es lo que más agradezco, es un regalo que Él me dio, lo valoro infinitamente. Diría que es eso.

Yael Trusch: Qué bonito Schanthal. Muchísimas gracias por todas tus palabras sabias. De verdad que hay mucho que aprender, hay que disectar esta entrevista, escucharla varias veces para internalizar todo lo que acabas de compartir con nosotros.

Te quiero felicitar por tu trabajo y quiero también hacer mención nuevamente, que podemos, las que no viven en Venezuela, podemos tener más acceso a Schanthal a través del grupo de WhatsApp de “VIP mujer judía hoy”. Tú eres una de las ponentes semanales.

Y las oyentes que quieran unirse al grupo, de hecho, yo soy una de las ponentes también ahí, compartimos con otras mujeres maravillosas, algunas han estado en este podcast, como Nataly Ries. La manera de unirse al grupo es enviar un mensaje de WhatsApp con la palabra “Unirme”, y tu nombre completo al 525559899100, lo voy a poner en las notas.

Nuevamente, Schanthal te agradezco muchísimo tu tiempo, y de verdad que te deseo muchas bendiciones. Ojalá sigamos compartiendo esta amistad tan linda por muchos años, y muchas alegrías juntas.

SCHANTHAL FELSENSTEIN: Amén. Te lo agradezco a ti de verdad. Que tengas mucho éxito en todo lo que estás haciendo, tu labor es impresionante a donde llegas. Me imagino que no tienes ni idea cómo llegan los mensajes de un lado a otro y cómo inspiras a tanta gente. Así que te felicito yo a ti, gracias por esta hermosa oportunidad.

Yael Trusch: Gracias nuevamente a Schanthal por compartir con nosotras. Schanthal no solamente ve pacientes en Caracas, sino que alrededor del mundo, vía Skype o Zoom, Baruj HaShem, gracias a la tecnología moderna. Schanthal también está disponible para dar conferencias internacionalmente.

Pueden consultar directamente con Schanthal vía correo electrónico, schanthal@yahoo.com. Schanthal se escribe s-c-h-a-n-t-h-a-l, o por WhatsApp al 584249315036. Ahí pueden aprovechar, consultar con ella directamente, y averiguar.

Nuevamente te recuerdo que, si quieres unirte al grupo de WhatsApp, “VIP mujer judía hoy”, a través del cual recibirás tres o cuatro mensajes cortos diarios de Torá, por supuesto con relevancia práctica, solo tienes que mandar un mensaje con la palabra “Unirme” y tu nombre completo al 525559899100.

Si estás manejando, cocinando, o haciendo ejercicio, y no puedes anotar, esta información estará en las notas claramente disponibles de vuelta en la página, jewishlatinprincess.com, en la sección de podcast, bajo el episodio número 80.

Increíble, ya están en ese número. Como siempre te agradezco estar aquí nuevamente, y si te gustó este episodio déjame una reseña en iTunes, te lo agradezco enormemente. Y si sabes de una mujer judía que te gustaría que invite al programa, por favor avísame, yael@jewishlatinprincess.com. Te deseo una hermosa semana, y por supuesto, feliz Hanukkah.

Thanks for listening to Jewish Latin Princess Podcast. If you enjoyed this episode, please subscribe on iTunes. Leave a rating and share the podcast with the Jewish women you love. To access today’s show notes, ask Yael a question, or suggest a uniquely talented Jewish woman to be featured on the show, visit www.jewishlatinprincess.com.