

PROYECTO TIKÚN

Curso de Midot brindado por el Rav Igal Snertz, Mashguiaj Rujaní de Aish Hatorá.
Destinado a Mekarevim, Psicólogos y mashpiim del olam hatorá.

Temario

Una visión general

1. El musar y la psicología.
2. Los tres tipos de problemas.
3. Poder y debilidad del hombre.
4. ¿Cuándo el musar no da resultados?
5. Puntos clave:
 - A. “No hay que preguntar por qué”.
 - B. “No son las experiencias”.
 - C. “El pensamiento no es el primero”.
 - D. “No tiene que ser lógico”.

¿Qué son las midot?

1. La diferencia entre la lógica y la emoción.
2. ¿Qué es una mala midá?
3. Los tres componentes de la reacción.
4. Libre albedrío.

Origen

1. Los tres componentes de la personalidad.
2. Alma y cuerpo (la siquiatria según la Torá).

Objetivo

1. Control o cambio
2. ¿Qué es una buena midá?
3. Cuándo se debe hacer un cambio general y cuando uno puntual

Primer paso – *Hergesh*

1. Autoconocimiento y *hergesh*
2. Técnicas:
 - A. Musar general: “la obligación”.
 - B. Enseñar musar.
 - C. Aceptar la crítica.
 - D. Síntomas de los problemas espirituales y emocionales:
3. Dificultad de sentir placer

4. Dificultad de superar tentaciones
5. Dependencia social
6. Orgullo
7. Enojo
8. Negativismo
9. Pereza
10. Baja autoestima
11. Depresión
12. Envidia
13. Combinaciones
14. **Hergesh**: Cómo se pierde
15. Qué se gana
16. Un círculo vicioso
17. Musar y/o aspectos fáciles de la midá
18. Involucramiento emocional (estudio del tema específico)

Segundo paso – *Cvishá*

1. Satisfacer el instinto
2. El beneficio de la lucha misma
3. Estrategia:
 - A. Evadir o disminuir el desafío.
 - B. *Lo lishmá*.
 - C. Estrategias del libro “Divrei Yehoshúa”
4. Musar (aumentar la responsabilidad o disminuir el impulso puntual)
5. Profundizando en las palabras del Rambam
 - A. Cambio rápido o lento
 - B. Qué significa inclinarse al extremo y cuándo es necesario

Tercer paso – *Tikún*

1. Costumbre (¿es buena?)
2. ¿Es necesario **querer** cambiar?
3. Constancia
4. Súper lógica
5. Musar: creando la súper lógica

Temas prácticos:

1. Tratamiento
2. *Shlom Bait*
3. *Jluj*
4. Desviaciones
5. Adicciones