

# *“Si Puedo Hacer Algo...”*

*Un Libro lleno  
de Experiencias Personales  
e Ideas Positivas  
para Ayudar a Quienes  
han Sufrido una Pérdida*



*Rebecca Bram Feldbaum*

**Editorial BNEI SHOLEM**

©editorial BNEI SHOLEM

Título del Original en Inglés  
**If There's Anything I can do**

por Rebecca Bram Feldbaum

**Unico autorizado para la distribución y comercialización en español**  
**Editorial Bnei Sholem**

©COPYRIGHT 2013

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenarse o recuperarse información, en forma total o parcial en cualquier idioma sin el consentimiento escrito del editor.

**Se aplicarán estrictamente los derechos de autor.**



**EDITORIAL BNEI SHOLEM**

**Jean Jaures 737**

**Buenos Aires ARGENTINA**

**tel: 54 4961 8338 / linea USA 1718-618-4158**

**Whatsapp +549 11 5111 2925**

**editorial@bneisholem.com.ar / editorialbneisholem@gmail.com**

**www.bneisholem.com.ar**

---

Bram Feldbaum, Rebecca

Si puedo hacer algo.... - 1a ed. - CABA : Bnei Sholem, 2013. 225 p. ; 15x25 cm.

ISBN 978-987-1380-78-7 1. Judaismo. I. Título CDD 296

Fecha de catalogación: 27/03/2013

---

ISBN 978-987-1380-78-7

IMPRESO EN ARGENTINA  
PRINTED IN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

**Rabbi CHAIM P. SCHEINBERG**

Rosh Hayeshiva "TORAH ORE"

and Morah Hora'ah of Kiryat Mattersdorf

**הרב חיים פינחס שיינברג**

ראש ישיבת "תורה אור"

ומורה הוראה דקריית מטרסדורף

בס"ד

בין המצרים תשס"ב

Jazal nos dicen que מיוס שחרב בית המקדש אין יום שאין בו קללה .  
Con el paso del tiempo, escuchamos cada vez más sobre los se-  
veros azotes de la desgracia. Y muchas veces la familia o amigos  
íntimos no están adecuadamente preparados para lidiar con la tra-  
gedia.

Reb Dóvid Feldbaum, ז"ל, fue un querido talmid de nuestra ieshivá  
durante muchos años. Era un ejemplo sobresaliente de un Ben  
Torá en sus midot y carácter. Su trágico deceso tuvo un profundo  
impacto en quienes lo conocían. No obstante, su amada viuda fue  
quien más sufrió, como nos dicen Jazal: אין איש מת אלא לאשתו.  
Además, quedó con el desafío de criar una familia de niños pe-  
queños mientras lidiaba con una situación sumamente difícil. Con  
el paso del tiempo, se dio cuenta de que no estaba sola. Hashem,  
אבי יתומים ודיון אלמנות לו, vela por las viudas y los huérfanos, cui-  
dándolos en Su manera tan especial.

La Sra. Feldbaum, תח', ha escrito las memorias de sus experien-  
cias con la esperanza de que ayuden a otros que tengan que hacer  
frente a la tragedia y las dificultades brindándoles la fortaleza ne-  
cesaria para aceptar los caminos ocultos de Hashem con amor,  
creciendo בטחון ש אמונה מו.

Mis más sentidas brajot para la Sra. Feldbaum, תח', para que  
pueda seguir criando a sus hijos con el verdadero espíritu de la  
Torá והרחבת הזעת מתוך מנוחת הנפש , y que su libro sea beneficioso  
para ayudarles a los demás a entender los caminos de Hashem.

ונזכה לראות בנחמת ציון וירושלים ולביאת גואל צדק במהרה בימינו

חיים פינחס שיינברג

## Congregación Shearith Israel

ק"ק שארית ישראל

AVENIDAS PARK HEIGHTS Y GLEN  
BALTIMORE, MARYLAND 21215

IAÁKOV HOPFER, rabino  
466-3060 Estudio  
358-8281 Residencia

יעקב האפפער  
בעלטימאר, מד.

Es un honor y un privilegio para mí escribir palabras de recomendación en aras de una mujer excepcional, la Sra. Rebecca Feldbaum, y de su nuevo libro.

La Sra. Feldbaum ha escrito un libro sobre temas que exigen una gran sensibilidad y entendimiento. No hay «una» sola forma de lidiar con la tragedia personal. Cada individuo sobrelleva el dolor y la agitación emocional de una manera que le es única. Hay quienes aprecian que les hablen constantemente, en tanto que otros necesitan de espacio y tranquilidad. La mayoría de la gente desea compañía y apoyo; no obstante, hay distintas maneras de brindarlos. Hay quienes considerarán muy sensibles las palabras que les transmitan, mientras que otros considerarán estas mismas palabras como algo insensible y dañino. Por más inteligente que se sea, no hay modo de sentir y entender el vacío, la soledad y el dolor de quien haya perdido un cónyuge, a menos que uno mismo haya vivido personalmente una situación similar. Es en esa línea que creo que el libro de la Sra. Feldbaum será una gran ayuda y hará una contribución valiosa, ya que le dará al lector un entendimiento más agudo de la mente y el corazón del doliente.

La Sra. «Becca», como la llaman cariñosamente en Baltimore, ha conocido la tragedia con la pérdida de su maravilloso marido, reb Dóvid, z"l, quien era una verdadera gema. Becca ha sido una inspiración y guía para nuestra comunidad en lo referente a cómo vivir con la adversidad y hacer con ella lo mejor que podamos.

החמאת בקרוי יעקב  
ועקב הא/טעמאר



'עולם חסד יבנה'

## *Bikur Cholim of Baltimore*

398 MT. WILSON LANE  
PIKESVILLE, MARYLAND 21208  
410-486-0322  
FAX 410-484-8012

### HONORARY MEMBERS

MR. MOSHE GOLDSTEIN  
RABBI SHRAGA NEUBERGER  
MRS. HANNAH STORCH

### COMMITTEES

REBBITZEN CHANA WEINBERG  
*Coordinator*

MRS. BERTHA NEUKIN  
MRS. GITTY KATZ  
*Hospital Visitation*

MRS. MIRIAM SHTAMF  
*Secretary*

MRS. SANDY KATZ  
*Food Hospitality*

MRS. ELAINE BERKOWITZ  
*Transportation*

MRS. TOVA SALB  
*Visiting One on One*

MS. DINA BLAUSTEIN  
*Pre-Natal Mitzvah Project*

MRS. AMY DRABKIN  
MRS. BRENDA STRUM  
*Givnas Yarden*

REBBITZEN SARA KULEFSKY  
*Telephone*

MRS. RACHEL BERNSTEIN  
MRS. PAULY DREYFUSS  
*Toll-free Squad*

MRS. JULIE MEISTER  
*All Occasion Cards*

MRS. DORIS GOLDSTEIN  
MRS. BERTHA NEUBAUM  
*Special Projects*

(A Non-Profit Organization)

Editorial Feldheim

A todo a quien pueda interesar:

Tuve el placer de trabajar con Becca Feldbaum y ayudar con su manuscrito.

Este libro es sumamente necesario como «guía para saber qué hacer», no sólo para el público general sino también para quienes estén lidiando con la viudez y otros traumas de sus vidas. La calidez, solidaridad y naturaleza honesta de las palabras de Becca serán sin duda un apoyo y ayuda emocional para todo el que esté haciendo frente a los desafíos de la existencia. Su honesta evaluación es un excelente mapa de ruta para todo tipo de gente.

Rebbetzin Chana Weinberg

# Yeshiva Darchei Noam *of Mansey*



4 Widman Court  
Spring Valley, NY • 10977  
845-352-7100  
Fax: 352-9593  
Email: yhidarchei@aol.com

Rabbi Yakov Horowitz  
Menahel

Rabbi Moshe Metzger  
Associate Principal

Nachum Koenig  
President

Ilan Goldstein, Esq.  
Chairman of the Board

Board of Directors  
Nachman Auerbach  
Yaakov Colman  
Reuven Epstein, Esq.  
Yisroel Greenwald  
Shlomo Horowitz  
Levi Kluger  
Michael Lupin  
Chezkie Neeman  
Moshe Orlian  
Rafael Pirutinsky  
Yaakov Potesky  
Dr. Yitzchak Shuster  
Jerrold Wolfset

בס"ד

11 de kislev de 5762  
26 de noviembre de 2001

Habiendo perdido a mi padre antes de cumplir los cuatro años, estoy especialmente conmovido por la agudeza y sabiduría de Rebecca Feldbaum en su excelente libro.

Varios años después de la muerte de mi padre, mi madre tuvo la buena fortuna de casarse con un hombre dedicado y solidario. Juntos, reconstruyeron sus vidas, criaron a sus hijos y nos llevaron a la jupá.

No obstante, durante los años en que estuvo sola la experiencia de mi madre fue, en muchos aspectos, llamativamente similar a la de la Sra. Feldbaum. Era a menudo reconfortada y obtenía fuerzas de la sensibilidad y consideración de muchísimas personas. Lamentablemente, también se sentía dolida por los inadvertidos comentarios de gente bien intencionada que ofrecía sus consejos no solicitados sobre la crianza de los hijos, las relaciones familiares y cómo tenía que actuar en cualquier momento determinado.

Muchas viudas me han comentado que además de hacer las paces con la tragedia y lidiar con la pérdida, se ven metidas en la incómoda posición de llevar sus vidas bajo el ojo público: o son muy exigentes con los niños o los están malcriando; o se pasean con demasiada alegría después de la muerte de un ser querido o no se recuperan con la rapidez suficiente.

La Sra. Feldbaum ha hecho un gran servicio al público lector proviendo de una ventana hacia las almas de nuestros amigos, vecinos y familiares cuyas vidas hayan sido revolucionadas por la tragedia. Que Hashem le conceda éxito en todos sus empeños y que vea continuos najes de su familia.

Con mucha admiración,

Rabino Yakov Horowitz

# Indice

**Prefacio** ..... XI

## **Capítulo uno**

**Cómo un final se transformó para nosotros en un principio**.....1

## **Capítulo dos**

**Qué hacer y qué no hacer en las visitas a los centros médicos, el funeral, la Shivá y después**.....25

Visitar a un enfermo en un centro médico o en el hogar.....26

El funeral y la Shivá.....31

Cuando termina la Shivá.....38

## **Capítulo tres**

**Si no deseas causar más dolor, ten cuidado con lo siguiente**.....43

Ten cuidado con qué decirles a las parejas estériles.....44

No nos excluyas de tu vida.....45

Ten cuidado con lo que cuentas.....47

Piensa antes de hablar.....48

No te preocupes con que tu amigo viudo se pueda volver totalmente dependiente de ti.....52

Ten cuidado al darles consejos a los padres de familias monoparentales.....54

No presiones a un viudo reciente a tomar decisiones precipitadas.....56

Contarnos de tu dolor no alivia nuestro dolor.....58

## **Capítulo cuatro**

**Otras cosas que es importante comprender**.....61

Intimidad: su respeto y preservación.....62

El suministro de información útil.....64

La pérdida súbita de un cónyuge o después de una enfermedad prolongada.....66

Es posible salir de la Shivá cambiado por la pérdida personal .....	68
Las «primeras veces» después de la Shivá son muy difíciles.....	69
Familias monoparentales: los aspectos físicos, emocionales y las rotulaciones.....	71
Resérvate un día para ver a tu amigo que no tiene pareja.....	78
Cómo mantener feliz una ocasión feliz.....	81
La importancia del escape mental.....	87

### Capítulo cinco

<b>Cosas que puedes hacer para ayudar en un día de semana regular.....</b>	<b>89</b>
¿Tendrías que ayudar a los demás?.....	90
Pregunta antes de ayudar.....	90
El suministro de comidas.....	90
Ayuda de adolescentes.....	93
Bikur Jolim.....	99
Ayudar dentro de tu campo de especialización.....	106
Shidujim.....	109
Volver a casarse cuando hay adolescentes en casa.....	111

### Capítulo seis

<b>Cosas que puedes hacer para ayudar en Shabat y festividades .</b>	<b>115</b>
Shabat y Iom Tov en general.....	116
Havdalá.....	119
Rosh Hashaná.....	120
Iom Kipur.....	122
Sukot.....	123
Simjat Torá.....	126
Januká.....	127
Purim.....	129
Pésaj.....	132
Shavuot.....	136
Días de ayuno.....	136



## **Capítulo siete**

<b>Los niños tienen necesidades muy diferentes y exigen un trato diferente.....</b>	<b>139</b>
Por el bien de los niños.....	140
La protección de los niños.....	140
No hables sobre los detalles de la enfermedad delante de los niños.....	143
¿Deberías mencionar a un padre fallecido frente a un niño?.....	144
Deja que tu hijo siga teniendo una infancia.....	146
Cuando el amigo de tu hijo pierde un padre.....	147
El regreso a la escuela después de una muerte.....	150
La historia de Réizel: Reflexiones sobre la pérdida de mi padre.....	158
Adolescentes de duelo.....	164
Lo que tú puedes hacer por nuestras hijas y nuestros hijos.....	169

## **Capítulo ocho**

<b>Cuando te detienes a disfrutar de las pequeñas cosas obtienes más de la vida.....</b>	<b>177</b>
Epílogo.....	179

## **Apéndice uno:**

Lo que a los pacientes y sus familias les encantaría decir a los .....	181
--	-----

## **Apéndice dos:**

Lo que a los doctores les encantaría decir a los pacientes y sus familias.....	183
--	-----

## **Apéndice tres:**

Espera lo mejor, mas prepárate para lo peor.....	185
Agradecimiento.....	187
Glosario.....	198

## Prefacio

En el comienzo...

A los veintiocho años, me casé con un hombre maravilloso. A los treinta y siete años, quedé viuda y con cuatro niños que criar.

Años atrás, una buena amiga —sabiendo cuánto me gustaba escribir— me había dado como obsequio un diario íntimo. Empecé a escribir en él en mis «días de soltera» y sencillamente continué haciéndolo. Cuando mis nueve años y medio de matrimonio llegaron a su fin, mi diario cobró para mí un sentido mucho más emotivo: mientras que con el correr de los años no había sino escrito esporádicamente, ahora me veía llena de pasión por llenarlo con el torrente de todos mis pensamientos, sentimientos y temores personales.

Debido a que mis hijos eran muy pequeños cuando murió su padre, también invertí mucho esfuerzo en registrar en mi diario todos los momentos felices que habíamos compartido juntos, para recordar contarles aquellas historias cuando fueran más grandes. Empecé incluso a apuntar cosas que la gente hacía por mí o me decía que realmente nos ayudaban a mis hijos y a mí durante este difícil período de nuestras vidas.

Mi familia y amigos me preguntaban constantemente: «¿Qué puedo decir para consolarte? ¿Qué puedo hacer para ayudarte a ti y a los niños?». Ninguno sabía muy bien cómo lidiar con mi situación y, a decir verdad, en muchos casos yo tampoco lo sabía. Empezaron a insistirme en que escribiera un libro para decirle a la gente cómo podían ayudar a alguien en mi situación.

Después de hojear mi diario, me di cuenta de que ya tenía mucho material con el que trabajar. Estaba muy entusiasmada, pues nunca antes había considerado la idea de escribir un libro y ahora estaba pensando en escribir uno para hacer más sensibles a los demás con lo que estábamos

pasando mis hijos y yo.

Cuando lo tomé con mayor seriedad, compré una computadora y empecé a tipear hasta bien entrada la noche. ¡No podía creer que el diario de relatos que en un principio tenía intención de escribir sólo para mis hijos se estuviera transformando en un manuscrito sustancioso e interesante! Mi viaje hacia la escritura de este libro ya había comenzado.

En el medio...

Cuando se propagó la noticia de que yo estaba escribiendo este tipo de libro, viudas de todos los Estados Unidos y otros países empezaron a ponerse en contacto conmigo para aportar sugerencias sobre qué temas era necesario tratar. Hablar con ellas fue para mí una verdadera experiencia de aprendizaje. Oí cómo era la vida de las mujeres con hijos adolescentes que habían perdido a sus maridos, las mujeres con hijos adultos que vivían lejos y habían perdido a sus maridos, y las mujeres que no tenían hijos y habían perdido a sus maridos. Todas tenían distintos obstáculos por superar; pero encontré sumamente útiles sus comentarios y reflexiones, y empecé a centrarme atentamente en las muchas cuestiones que habían planteado.

Para mi sorpresa, no fueron sólo viudas quienes se pusieron en contacto conmigo: hablé además con personas que habían pasado por otras experiencias emocionales dolorosas, que también querían que escribiera sobre ellas. A medida que se ampliaba mi increíble «círculo de amigos», empecé a ver una clara relación entre sus distintas historias y la mía.

Decidí no limitarme a quienes se habían puesto en contacto conmigo por el boca a boca. Entrevisté a gente que a mi parecer podía hacer un valioso aporte a este libro y también incorporé sus ideas.

Por ejemplo, hablé con gente divorciada y con hombres viudos sobre cómo lidiaban con Shabat y Iom Tov en soledad, qué implicaba criar a sus hijos solos y sus sentimientos en cuanto a la búsqueda de un nuevo cónyuge. Además, les pregunté a los padres de hijos enfermos cómo había que conducirse al visitar a una persona enferma en un centro médico o en

el hogar, y qué era lo que más les ayudaba a sus familias durante estos momentos estresantes. Hablé con adultos que eran adolescentes cuando perdieron a uno de sus padres, a fin de entender qué habían sentido en aquella edad turbulenta. (¡Debo añadir aquí que toda persona con la que hablé que había perdido un padre en la niñez o adolescencia me agradeció efusivamente por escribir este libro!). Luego consolidé toda la información que había reunido y escribí sobre los temas que habían sugerido o usé sus historias personales para ilustrar los puntos que había enfatizado.

Si bien la mayor parte de este libro trata de aquello por lo que pasan y necesitan las viudas y sus hijos, lo he escrito de tal forma que también pueda usarse como una guía de cómo mostrar apoyo a:

- Quien tenga un pariente o amigo enfermo.
- Quien sea discapacitado o tenga un familiar que lo sea.
- Quien esté divorciado, no tenga hijos o haya quedado como aguná (una mujer cuyo marido está desaparecido o se niegue a darle el divorcio).
- Cualquier persona que está sufriendo cualquier otro dolor o pérdida.

Siempre que trato un tema concerniente a una viuda, el lector puede sin duda aplicar estas mismas consideraciones a otros casos. Por ejemplo, además de ayudar a una viuda de estas maneras, también puedes ayudar:

- A un divorciado o soltero invitándolo a una comida de Shabat.
- A un discapacitado incluyéndolo en tu celebración familiar.
- A una pareja sin hijos recordando enviarles shalaj manot en Purim.
- A una persona mayor que viva sola visitándola ocasionalmente.

En este libro, he tratado de mostrarles a los lectores cómo pueden actuar más compasivamente con los demás. No obstante, para lograrlo es muy importante recordar que cada persona es un ser individual. Está mal definir a alguien de acuerdo con su estado civil. Las necesidades de la gente son tan individuales como sus sentimientos, y lo que es bueno para uno bien podría ofender a otro.

Hace años leí el libro Full Circle de Gila Diamond (Feldheim Publishers). Su relato de las aflicciones, tribulaciones y, finalmente, el triunfo de una pareja estéril tuvo en mí un fuerte impacto. Me hizo mucho más comprensiva con mis amigas que no tenían hijos. Espero que mi libro tenga el mismo efecto en los lectores que quieren ayudar a quienes estén sufriendo por una u otra razón.

Y ahora, finalmente...

Nunca olvidaré el día en que vi salir de la impresora la última página de mi manuscrito. Había trabajado muy asiduamente, tratando de dar con las palabras exactas para expresarme; sentía como si cada página fuera preciosa y en cierto modo hasta parte de mí. ¡Qué sensación increíblemente estimulante!

En lo único que podía pensar era en lo mucho que esperaba que mis hijos, mi familia y amigos estuvieran orgullosos de este libro... y, por supuesto, que todo quien lo leyera supiera, como resultado, qué hacer y qué decir para consolar a alguien que estuviera pasando por una angustia emocional.

Rebecca Bram Feldbaum

# 1

*Esta parte del libro contiene un relato muy personal sobre la pérdida de nuestro amado marido y padre, Dóvid ben Shmuel HaKohen, comenzando por su muerte. Durante la Shivá, empecé a guardar un diario de mis experiencias, cómo me sentía y las lecciones que aprendí, pensando que un día se lo entregaría a mis hijos y esperando que significara tanto para ellos como lo ha hecho para mí. Esos apuntes, por cierto, se convirtieron en la base de este libro.*

*Lo que me sorprende es cómo estos relatos exhiben los cambios y el crecimiento formidables que tuvieron lugar en mis hijos y en mí. Ver en letras cómo cada uno de nosotros pasó de una desgracia tan terrible a una vida emocionalmente sana y feliz es para mí una gran fuente de consuelo. Con la ayuda inquebrantable de parientes y amigos, hemos logrado reconstruirnos y formar una unidad familiar hábil y fuerte.*

*¿Por qué estoy aquí haciendo público algo que fue tan privado? Para mostrarte a ti, lector, cómo son realmente las cosas para una familia que ha perdido un miembro al que amaban profundamente. Es mi esperanza que con estas claras reflexiones entres en sintonía con lo que otros en esta situación (o en una situación dolorosa similar) necesiten de ti. Que Hashem te bendiga con la conciencia suficiente para actuar como corresponde.*

*Cómo un  
final se  
transformó  
para  
nosotros  
en un  
principio*

Hacía dos días que no dormía. La primera noche estuve en la sala de emergencias, toda la noche, con Dóvid. Una buena amiga mía, Sharon Rosen —enfermera titulada—, se quedó todo el tiempo conmigo, tratando de hacer sentir a Dóvid lo más cómodo posible. ¡No sé qué hubiera hecho sin ella! La noche siguiente, me encontraba en un avión a Éretz Israel con mi hermano, Harris, y mis dos hijas: para enterrar a mi marido.

Las últimas cuarenta y ocho horas habían sido un torbellino de actividad. Las trágicas noticias; mis amigas armando las maletas para mis hijas y para mí; separarme de mis dos varoncitos, a quienes dejaría con amigos; el servicio conmemorativo de Baltimore; volar a Nueva York con mi amiga Dina y mis hijas; el emotivo encuentro con familia y amigos en el aeropuerto de Newark; luego, subir al avión con Harris y mis hijas para ir a Israel.

Se nos permitió descender primeros debido a que el funeral empezaría en una hora y media, y se nos hizo pasar rápido por la aduana. Mi cuñada, Dena Feldbaum, y una muy buena amiga, Miriam Freilich, se encontraron con nosotros en el aeropuerto. Mi hermano y el hermano de Dóvid —Avraham, el marido de Dena— llevaron a Dóvid a la *leshivá* Torá Or de Mattersdorf, donde había estudiado Dóvid y donde sería el funeral. Todas las mujeres y niñas fueron en otro vehículo con el mejor amigo de Dóvid, Isroel Jaim, a la casa del Rebe de Dóvid, reb Dóvid Krohn. Dena mantenía una conversación con mis hijas mientras yo me aferraba en silencio a la mano de Miriam. Una vez en Mattersdorf, decidí dejar a mis hijas en el apartamento de los Krohn, con las hijas de ellos, hasta que terminara el funeral.

Después de ubicar a las niñas, empecé a partir hacia el funeral. El apartamento de los Krohn estaba en una pendiente, dando a la *ieshivá*, y yo me tomé un momento para contemplar la multitud de todos nuestros amigos íntimos. Todavía no me había visto nadie, pero Dóvid ya había sido llevado ahí. Todos estaban llorando y orando... y mis pensamientos me transportaron súbitamente de regreso a otro tiempo y lugar.

Era el día de mi boda. La mayoría de nuestros amigos íntimos que estaban abajo habían asistido a ese acontecimiento glorioso. ¡Qué felices eran todos entonces! Dóvid me esperaba bajo la *jupá* y yo caminaba a su encuentro por el pasillo. Nuestra vida juntos sería sin duda feliz: ambos estábamos seguros de eso. La pregunta de cuánto duraría aquella vida juntos ni siquiera se nos cruzó por la mente.

Dóvid ya había llegado a la *jupá* y todos aguardaban mi presencia... como todos me esperaban ahora. Y, desde un plano espiritual, también lo hacía Dóvid. Contemplé a mis amistades, que habían venido de todo Israel para estar conmigo; pero esta vez no estaban aguardando para compartir conmigo el día más feliz de mi vida: sino el más triste.

Volviéndome a aferrar de la mano de Miriam, di un profundo aliento y empecé a dirigirme lentamente al funeral de mi marido.



«*HaMakom ienajem otaj betoj shear aveléi Tzión velerushalaim* [Que Hashem te consuele entre los otros dolientes de Zión y Jerusalén]».

No lo podía creer. La primera vez que alguien me dijo esas palabras caí en la realidad de toda la situación. Era yo una viuda de treinta y siete años con cuatro niños, de dos, cuatro, seis y siete años.

Sentada en un banquito y rodeada del amor consolador y protector de familia y amigos, me caían libremente las lágrimas. Estaba haciendo Shivá por el marido maravilloso que había esperado veintiocho años en encontrar. Ahora, tan sólo nueve años y medio después, estaba llorando su muerte de la manera tradicional prescrita por nuestros Sabios Judíos.

En el transcurso de la semana, vinieron a la casa amigos que no había visto ni de los que había oído desde hacía años. Tenía emociones encontradas: felicidad por ver conocidos de hacía mucho tiempo y tristeza al pensar en las circunstancias que nos habían vuelto a unir.

Esta era la primera vez que estaba de duelo y no sabía muy bien qué tenía que hacer, de modo que trataba de escuchar con toda atención lo que decía la gente para consolarme. Muchos de los presentes caían dentro de estas categorías:

❖ *Gente que no podía hablar.* Estaban tan dolidos por mi pérdida que no les podía pasar ninguna palabra por los labios. El retorcimiento de sus manos, los golpeitos de sus zapatos contra el piso, la forma en que inclinaban la cabeza y los ojos afligidos me decían muchísimo sin tener que oírles pronunciar una sola palabra.

❖ *Gente que había conocido a mi marido en distintas etapas de su vida y me contaba anécdotas sobre él.* Yo me llevaba al corazón cada palabra que dijeran y atesoraba los recuerdos que compartían conmigo. Oí muchas cosas que nunca antes había sabido de Dóvid, y cada nuevo relato era para mí una verdadera fuente de consuelo.

❖ *¡Gente que venía a decirme lo orgullosa que estaba de mí!* Habían oído que Dóvid y yo habíamos pasado juntos por una situación sumamente difícil y que habíamos permanecido fuertes en nuestras convicciones religiosas. También me dijeron que sabían que habíamos hecho todo lo que estuviera en nuestras manos para darle a Dóvid el mejor tratamiento posible, cuidando al mismo tiempo de nuestros cuatro



hijos. ¡Cómo necesitaba oír esas palabras!

✿ *Gente que rememoraba los momentos felices que nos habían visto compartir a mi marido y a mí.* Qué maravilloso volver a vivir recuerdos felices a pesar de mis intensas sensaciones de pérdida... Y si bien me dolía caer en la cuenta de que aquellos buenos momentos juntos habían terminado, me sentía también muy agradecida por haberlos tenido.

✿ *Gente que entendía por completo mis sensaciones de dolor y pérdida, y que venía a alegrarme con sus propias buenas noticias.* Dos amigas que habían sufrido de esterilidad desde hacía años vinieron a decirme que ahora habían sido cada una bendecida con un hijo. ¡Otras dos amigas que se habían divorciado vinieron a decirme que estaban ahora felizmente casadas con otras parejas! Una amiga, cuyo marido había estado gravemente enfermo, ¡me contó del milagro de su recuperación completa!

«¡Hashem, Hashem! —clamaba yo en silencio—. Gracias por enviarme estas amigas maravillosas». ¡Cómo necesitaba oír sus alegres experiencias mientras estaba yo sentada en mi cueva de penumbras!

Con el tiempo, empecé a sentir la entrada de un pequeño rayo de luz (mi felicidad por ellas) y que se levantaba un poco el fuerte peso que me presionaba el corazón. Era muy bueno recordar que aun cuando yo estuviera sufriendo había todavía un poco de felicidad allá afuera, quizá algún día incluso para mí.

Si bien mi cuerpo estaba inmóvil, sentado, mi mente era un torbellino. Quería sacarles a todos las reflexiones e historias que tuvieran de Dóvid, y involucrarme en ellas por completo. Cada relato era para mí una cuerda de salvación, que mantenía viva mi conexión con Dóvid y me impedía hundirme en mi pena agobiante.

Detrás de mí, en el estante que se encontraba arriba de mi asiento, había una fotografía tomada hacía tres meses, en la que estábamos Dóvid y yo en el Bar Mitzvá del hijo de un amigo. Dóvid estaba entonces muy delgado y la gente que lo veía quedaba muy impactada; pero me dio un gran consuelo saber que estaba aún detrás de mí, y lo estaría siempre en mi corazón y en mis pensamientos.

Durante la semana de la Shivá aprendí mucho: sobre otras personas y sobre mí misma. Algunas cosas me hacían sentir bien y con otras era muy difícil lidiar; pero con *siata diShmaia* (la ayuda de Dios) logré sobrellevar los siete días de duelo.

Cuando me levanté de la Shivá y pasé por primera vez por la puerta de entrada, en esa mañana de octubre en Ierushalaim, me encaminé directamente hacia el Kótel. Supe

que me había convertido en una persona diferente: más fuerte y más sensible con los demás, ya no más una esposa, pero mucho más una madre y, en cierto sentido, también un padre.



Era la noche del viernes y mi cuñada Dena y yo acabábamos de encender las velas de Shabat. La casa estaba muy animada con sus varoncitos saltando por todas partes. Yo necesitaba mucho de esa distracción. Era mi primer Shabat sin Dóvid.

Salimos al balcón de Dena, que daba al vecindario de Ramot de Ierushalaim. Por supuesto, no me era posible evitar que me cayeran las lágrimas. Me ponía muy contenta que mis niñas estuvieran absortas en las travesuras de sus primos y no me miraran a mí.

Vino mi cuñado Avraham y cuando empezó a cantar «Shalom Aleijem» todos se unieron. De inmediato, salí de mi pesar. Estaba oyendo la voz de mi marido: el gangueo sureño, ligeramente desafinado, pero lleno de calidez y sentimiento por la santidad de Shabat. Observé a mis hijas y noté que la mayor estaba mirando fijamente a su tío. Me preocupaba cómo la afectaría todo esto.

Lo mismo sucedió con el Kidush y las zemirot de Shabat que entonamos. Después de una canción particularmente larga, mi hija dijo: «¡Tío Avraham, tienes una voz muy hermosa!».

¡Mi cuñada Dena y yo nos miramos y nos echamos a reír! Dena se dirigió a su marido y dijo: «Tienes que sentirte encantado. En todos los años en que estamos casados, ¡nunca nadie te ha felicitado por tu talento para el canto!».

Mi hija, sin entender qué había tras nuestras risas, dijo: «Pero tiene una voz hermosa. ¡Suena igual a mi tati!».



Había esperado dos años y medio para hacer este viaje en autobús. Desde que le diagnosticaran la enfermedad a Dóvid, había yo anhelado ir al Kótel. Cerraba mis ojos mientras oraba por su recuperación, y me imaginaba una y otra vez tocando aquellas piedras sagradas. Y, ahora, estaba en camino.

Cuando vivía en Ierushalaim, siendo una joven soltera, trataba de ir al Kótel todas las semanas. Como esposa, lo hacía una vez al mes. Y como madre, bien... cuando me fuera posible, hasta que regresamos a los Estados Unidos.

Me subí a un autobús en el vecindario de Har Nof, con mis dos hijas, para emprender

un l-a-r-g-o y glorioso trayecto hacia el Kótel. La Shivá había terminado esa misma mañana y esta era nuestra primera «salida». ¡Asimilé jadeante los paisajes que tanto había extrañado! Entusiasmada, les señalé a mis hijas los vecindarios de Guivat Shaúl, Kiriát Mattersdorf, Ezrat Torá, etc. y estiraron el cuello para mirar todo lo que les mostraba.

En medio de mis narraciones, mi hija de seis años mantenía una animada charla sobre su padre que se desarrollaba así: «Tati murió. Por eso estamos aquí. Si tati no hubiera muerto, estaríamos en la escuela. Pero murió. Así que estamos en Éretz Israel. Porque, tati murió». No me apenó oír lo que decía, porque comprendí que no intentaba sino lidiar con la situación.

Un jasid que estaba sentado cerca de nosotras se encontraba absorto en su *Séfer Tehilim*. Justo antes de bajar del autobús, nos bendijo a las niñas y a mí. Supongo que a pesar de estar ocupado recitando Salmos, no pudo evitar oír la exposición de mi hija sobre el motivo de nuestra presencia. (Me convencí a mí misma de que era *Eliahu HaNavi*, ¡pero más tarde me enteré de que se trataba en realidad de un buen amigo de mi cuñado!).

Finalmente llegamos. No veía el momento de recorrer los últimos metros para llegar al Kótel y orar. Cuando nos acercábamos, me detuvieron para solicitarme *tzedaká*. Les di algunas monedas a mis hijas y se las entregaban a quien las pidiera.

Y entonces sucedió. Una mujer con ropas viejas, que también quería *tzedaká*, se acercó y empezó a tirar de mi manga. Mientras lo hacía, decía: «*Guivéret, bevakashá. Aní almaná* [Señora, por favor. Soy viuda]».

Nunca olvidaré ese momento. Todo me empezó a dar vueltas alrededor. Sentía no poder respirar. La mujer lo decía una y otra vez, cada vez más fuerte: «*iAní almaná! iAní almaná!*», como si yo no entendiera.

Yo le quería responder gritando: «*iGAM ANÍ! iGAM ANÍ ALMANÁ! ¡iYO TAMBIÉN! ¡iYO TAMBIÉN SOY VIUDA!*!».

Mis hijas vieron la mirada de dolor de mi rostro y exclamaron: «¡Mami!». Eso quebró mi ansiedad y me hizo volver en sí. Le di a la mujer unas monedas, tomé las manos de mis hijas y reanudé mi camino.

Nos detuvimos en un lavatorio para purificarnos las manos antes de entrar al área de las oraciones. ¡Cómo deseaba decirles a mis hijas que era aquí donde su tati y yo nos habíamos comprometido oficialmente!; pero no me salían las palabras. Las acerqué al Kótel y empezaron a recitar las palabras que conocían.

Yo no lograba abrir ni un *Sidur* ni un *Tehilim*. Este era el Kótel, donde había vertido

mis fervientes plegarias para casarme. Sí, lo había hecho; pero el hombre por quien había orado ya no estaba más conmigo. Dóvid. Mi amado Dóvid.

Me esforcé mucho para no dejar que las niñas notaran mi aflicción, pero las palabras de la mujer seguían resonando en mis oídos: «*iAní almaná! iAní almaná!*». Los edificios circundantes, el hermoso paisaje, el mismo Kótel no habían cambiado mucho desde mi partida de Israel hacía varios años; pero yo, Rebecca Bram Feldbaum, había cambiado: yo era ahora una *almaná*.

Nota: Pude ir al Kótel algunas veces más antes de regresar a los Estados Unidos. En aquellas ocasiones, logré verter ante Hashem mis sentimientos relativos al hecho de convertirme en viuda. Y, aun con todos mis temores, siempre sentí una calma interior cuando tocaba el Kótel y oraba.

No entendía, por supuesto, por qué Hashem había sacado a Dóvid de este mundo a una edad tan temprana, dejando a su joven viuda e hijos pequeños: pero yo sabía que tenía que seguir adelante en aras de los niños. Y, así, Le oré para que me diera la fuerza para sobrellevar este nisaión formidable, esta gran prueba en mi vida.



Regresamos a Baltimore y estaba a punto de entrar a mi casa por primera vez después de enterrar a mi marido. Envié a mis hijas a la casa de una amiga de enfrente para tener unos instantes de soledad. Mi buena amiga Miriam Robbins nos había recogido en el aeropuerto y me estaba ayudando a llevar nuestro equipaje al porche. Nos miramos y dijo: «¿Lista?».

«Lista como nunca», respondí con cautela.

Abrimos la puerta y entramos. Cuando me detuve en medio de la sala de estar, pensé: «Ahora sé lo que realmente significa la expresión “un peso en el corazón”».

Cerré los ojos mientras las lágrimas me descendían en silencio por el rostro. Miriam me dio un abrazo y guardó un sabio silencio. Había quedado viuda hacía muchos años y sabía que yo necesitaba un tiempo para ordenar mis pensamientos.

En el día que murió Dóvid, cuando nos dirigimos al aeropuerto, la casa se veía como si hubiera sido azotada por un huracán. Mis amigas la habían invadido para armarme las maletas. ¡El equipaje cubría todas las camas y había ropa desparramada por todas partes! Una amiga empacaba lo que creía que necesitábamos, y luego otra amiga desempacaba lo que había empacado la primera y ponía otras cosas que ella creía que necesitaríamos. Además, nuestra triste noticia se había propagado rápido y no dejaba de sonar el teléfono.

El ruido y el desorden eran increíbles.

Ahora, el opresivo silencio me penetraba hasta lo más profundo de mi ser. Lentamente, contemplé mi hogar. ¡Estaba absolutamente intachable! Fui de habitación en habitación: se veía todo immaculado en todas partes. El refrigerador estaba lleno de leche, fruta, verduras, queso... y un guiso que alguien había traído para cenar. ¡Había una nota en la puerta del refrigerador que nos daba la bienvenida y me decía que nos entregarían la cena durante un mes!

Subí las escaleras y sonreí cuando vi el baño: había en las ventanas unas cortinas nuevas de tono azul brillante, y un novísimo set consistente en una alfombrita de baño y una cubierta para el retrete —así como toallas nuevas— adornaba el cuarto.

Entrar al dormitorio principal fue lo más difícil. Estaban bien hechas las camas y también las colchas se veían como si las hubieran lavado. «Nuestro» armario era ahora «mi» armario. Lo abrí lentamente. Mis ropas colgadas ocupaban todo el interior, pensé, con mucha soledad.

Mi vestidor era el mismo, pero el de Dóvid estaba ahora completamente vacío. Abrí cada cajón y me sentí agradecida hacia mis amigas que, después de pedirme autorización, los habían ordenado por mí.

Les había pedido que guardaran las corbatas, tiradores, gorras, el sombrero de Shabat, la lonchera y el maletín de Dóvid para que los varones jugaran con todo eso. Me habían dejado en el fondo del armario una caja, con una clara etiqueta, que contenía estos artículos. No lograba reponerme de cuánto habían hecho mis amigas en mi ausencia.

Me senté en mi cama y reposé un minuto. Ya no me corría el corazón. Entonces, después de un rato oí una voz familiar que me llamaba: «Becca, por favor, baja. Hay unos niños que desean verte».

Bajé rápido las escaleras para reunirme con mis varoncitos, y mi hijo de cuatro años me dio un fuerte abrazo y un gran beso. Mi hijo menor, de dos años, vacilaba. Sostenía la mano de mi querida buena amiga, con quien se había quedado las últimas tres semanas. Le acaricié suavemente el cabello y dije: «Míjoel, ¿sabes quién soy?». Sonrió y respondió: «¡Sé quien eres! ¡Eres mamá!». Entonces me dio un fuerte abrazo.

Sí, mamá estaba de vuelta.

*Nota: Por favor, nunca limpies las ropas y pertenencias del fallecido a menos que te pidan específicamente que lo hagas. Cada persona experimenta el duelo de manera diferente y es posible que algunos familiares se sientan sumamente reconfortados al hacerlo por su cuenta.*