

©editorial BNEI SHOLEM

Un pasito a la vez

**SIETE SECRETOS
DE LA MATERNIDAD JUDÍA**

©editorial BNEI SHOLEM

Título del Original en Inglés

One Baby Step at a Time

Seven Secrets of Jewish Motherhood

by Chana (Jenny) Weisberg

Unico autorizado para la distribución y comercialización en Español

Editorial Bnei Sholem

© COPYRIGHT 2009

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenar o recuperar información, en forma total o parcial en cualquier idioma (con excepción de citas breves en artículos de crítica o análisis) 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 / línea USA 1718-618-4158

Whatsapp +549 11 5111 2925

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

www.bneisholem.com.ar

Weisberg, Chana

Un pasito a la vez. - 1a ed. - Buenos Aires: Bnei Sholem, 2009.

288 p. ; 15x22 cm. ISBN 978-987-1380-36-7

I. Judaísmo. I. trad. II. Título CDD 296

Fecha de catalogación: 23/10/2009

ISBN: 978-987-1380-36-7

**IMPRESO EN ARGENTINA
PRINTED IN ARGENTINA**

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Un pasito a la vez

SIETE SECRETOS DE LA MATERNIDAD JUDÍA

Jana (Jenny) Weisberg

ÍNDICE

Agradecimientos.....	X
Introducción: La Transformación en Madre.....	XI
Nota sobre las Traducciones.....	XVI
Agradecimiento a la Edición en Español.....	XVI

Primer Paso: APRENDIENDO A VALORAR NUESTROS LOGROS COMO MADRES... 1

<i>Información «anti-desgano»:</i> Reaprovisionando Nuestra Caja de Herramientas Espirituales.....	3
Maternidad Consciente: Cuatro Herramientas para la Prevención De Huérfanos Emocionales.....	5
<i>Información «Anti-Desgano»:</i> Palabras de Amabilidad.....	16
El Amor No es Un Lujo.....	17
<i>Información «Anti-Desgano»:</i> La Madre Teresa y La Madre Judía.....	20
La Heroína en Cada Mujer.....	21
<i>Información «Anti-Desgano»:</i> La Misión Siempre en Evolución de una Madre.....	28
Sentada en Mi Propio Jardín.....	29

Segundo Paso: APRENDIENDO A DEJAR QUE DIOS TE AYUDE A SALIR.....35

<i>Información «Anti-Desgano»:</i> El Blues de La Madre.....	37
Llorando con Nuestros Hijos.....	38
<i>Información «Anti-Desgano»:</i> El Desafío de La Plegaria.....	42
Orando Camino a La Guardería.....	43
<i>Información «Anti-Desgano»:</i> Orando con La Rebetzn Iemima.....	49
Bocados de Mitzvá.....	51
<i>Información «Anti-Desgano»:</i> La Meditación de Una Madre Sobre La Gratitude.....	55
Ganarse el Shabat.....	56

Tercer Paso: RESOLVIENDO QUÉ NECESITAMOS PARA SER FELICES.....59

<i>Información «Anti-Desgano»:</i> Dejar En Claro Nuestras Prioridades.....	61
Mamá Agotada En La Copa De Un Árbol.....	62
<i>Información «Anti-Desgano»:</i> Los Altibajos De Una Madre Judía.....	66
Un Agujero Negro Enorme.....	70
<i>Información «Anti-Desgano»:</i> Consejos para Lidar con La Depresión Posparto	

y La Ansiedad.....	76
<i>Información «Anti-Desgano»: El Componente Nutricional de La Felicidad.....</i>	78
La Dicha de las Clases de Maternidad.....	80

Cuarto Paso: APRENDIENDO A VALORAR NUESTRA FUNCIÓN EN EL CUIDADO Y LA FORMACIÓN DE NUESTRAS FAMILIAS.....85

<i>Información «Anti-Desgano»: Los Principios De Maternidad De La Rebetzn Talia Helfer.....</i>	87
Primer Grado en La Tierra Santa.....	89
<i>Información «Anti-Desgano»: Más Principios de La Rebetzn Talia sobre La Maternidad.....</i>	95
<i>Información «Anti-Desgano»: El Arte de Tararear.....</i>	97
Niños Independientes.....	99
<i>Información «Anti-Desgano»: Expresando Amor Incondicional.....</i>	103
Supermamá.....	104

Quinto Paso: APRENDIENDO A VALORAR NUESTRA FUNCIÓN EN EL HOGAR... 109

<i>Información «Anti-Desgano»: Pensando en Braja.....</i>	111
La Flylady y Yo.....	112
<i>Información «Anti-Desgano»: Santidad que Regresa a Casa.....</i>	117
Las Reinas Madres y El Mashíaj.....	119

Sexto Paso: ELIGIENDO CRECER DE LAS DIFICULTADES..... 123

<i>Información «Anti-Desgano»: Todo es Un Obsequio.....</i>	125
Una Madre De Ierushalaim.....	126
<i>Información «Anti-Desgano»: Mi Anillo de Bodas.....</i>	129
Personas Perversas.....	130
<i>Información «Anti-Desgano»: La Vida en El Cochecito de Bebé de Dios.....</i>	133
El Poder del Nacimiento y el Poder de La Muerte.....	134
<i>Información «Anti-Desgano»: La Bendición del Grano de Café.....</i>	137
Adiós, Josef Jai.....	138

Séptimo Paso: NO TE PREOCUPES, TEN ESPERANZA 143

<i>Información «Anti-Desgano»: La Felicidad de Sveta.....</i>	145
La Gratitud y Las Náuseas.....	146

<i>Información «Anti-Desgano»: Esperando en la Oscuridad.....</i>	150
Esperanzas de la Noche del Séder.....	151
<i>Información «Anti-Desgano»: Controlar La Preocupación con Sabiduría.....</i>	155
El Encuentro con El Tzadik.....	156
<i>Información «Anti-Desgano»: Canción Matutina.....</i>	161
Intimidad, Por Favor.....	163
<i>Información «Anti-Desgano»: Vivir y Dar a Luz.....</i>	166
La Sopa de Iom Kipur.....	168
<i>Información «Anti-Desgano»: Haz De Ti una Ribera.....</i>	172
El Redescubrimiento de la Esperanza.....	174
<i>Información «Anti-Desgano»: Madres en La Mina de Oro.....</i>	177
Las Ganas de Conocer El Mundo Perdidas.....	178
<i>Información «Anti-Desgano»: Las Mujeres Judías y La Esperanza.....</i>	182
Sufrimiento y Canto.....	184
 <i>Siete Secretos de Siete Madres.....</i>	 191
<i>Información «Anti-Desgano»: Consejos de Supervivencia Para Madres de Nejjama Greisman.....</i>	193
La Historia de Aiala: Aprendiendo a Valorar Nuestros Logros como Madres..	194
<i>Información «Anti-Desgano»: Lidiar con la Frustración como Madre.....</i>	202
La Historia de Guítel: Aprendiendo a Dejar que Dios Te Ayude a Salir.....	204
<i>Información «Anti-Desgano»: Consejos de Supervivencia para Madres de Nejjama Greisman.....</i>	212
La Historia de Adi: Resolviendo qué Necesitamos para Ser Felices.....	213
<i>Información «Anti-Desgano»: Cosas que He Aprendido en mis Muchos Años de Matrimonio y Maternidad.....</i>	222
La Historia de Sara: Aprendiendo a Valorar Nuestra Función en el Cuidado y La Formación de Nuestras Familias.....	224
<i>Información «Anti-Desgano»: Creando Santidad.....</i>	231
La Historia de Débora: Aprendiendo a Valorar Nuestra Función en el Hogar..	232
<i>Información «Anti-Desgano»: Muchas Maneras de Sentirse más Satisfecha.....</i>	244
La Historia de Anat: Eligiendo Crecer de las Dificultades.....	246
<i>Información «Anti-Desgano»: Lágrimas por La Torá.....</i>	257
La Historia de Nili: No Te Preocupes, Ten Esperanza.....	258
 Glosario.....	 267

INTRODUCCIÓN

La transformación en madre

Hace unas semanas hospedamos a uno de los mejores amigos de la universidad de mi marido y a su esposa, que estaban de visita en Israel, y la semana pasada recibimos de ellos un dulce mensaje electrónico en el cual citaba ella la tradicional canción popular estadounidense «*Simple Gifts*»:

*Cuando nos encontremos en el lugar exacto,
aquello será en el Valle del Amor y el Deleite...
girar y girar será nuestro deleite
hasta que girando y girando lleguemos a lo bueno.**

La autora de este mensaje no tenía idea de que esta era una de mis canciones favoritas cuando era niña. Y no tenía idea de cuánto significaba para mí cuando sugirió que Josh y yo, llevando una vida judía ortodoxa en Ierushalaim, habíamos encontrado nuestro propio «lugar exacto». Concordé con ella desde lo más profundo de mi corazón.

Pero no siempre me sentí de este modo. Al igual que muchas mujeres que actualmente son madres, cuando me gradué de la universidad, no hace sino una década, mi educación me había preparado para hacer casi todo lo que deseara: una carrera diplomática, en el mundo académico o cualquier otra cosa que hubiera soñado. Me imaginé que me pasaría una vida derribando las barreras de la desigualdad de género.

Pero, cuando cinco años después de mi graduación universitaria me convertí en madre, me di cuenta de que la educación que había recibido me había preparado para todo trabajo, carrera o vocación en la vida posible... excepto uno.

Escribí los ensayos de este libro entre los años 2002 y 2005, en medio de los júbilos y las adversidades de mi abrupta transición de ser una estudiante de tiempo completo a ser la madre de tres hijas menores de cuatro años. En este libro se me verá haciendo el mayor esfuerzo posible por resolver cómo ser una buena madre y conducir un hogar a pesar de una decidida falta de dotes maternas y do-

* Canción compuesta en 1848 por Elder Joseph Brackett. Las referencias a «girar» han sido identificadas como instrucciones de baile (N. T.)

mésticas, y bajo la sombra de la tensión causada por la terrible Intifada que clamó más de mil vidas judías. Un curso intensivo —estilo «o nadas o te ahogas»—, bajo condiciones menos que ideales, sobre Maternidad Judía Básica.

Muchos de estos ensayos los escribí a fin de enviárselos a los varios cientos de mujeres de la lista de correo de www.jewishpregnancy.com, un popular sitio electrónico que creé en el año 2001. A pocas horas de enviar estas «Actualizaciones sobre el Embarazo Judío», como yo las llamaba, empezaban a aparecer mensajes de a montones de miembros de la lista de Norteamérica, Australia, Israel, Sudáfrica y el Reino Unido. Las madres de la lista reaccionaban enérgicamente a lo que yo había escrito. Las había hecho llorar, había hablado de algún concepto que realmente las había inspirado o había, insistían, captado algo de una manera totalmente errónea. Sus mensajes me hicieron caer en la cuenta de que escribir honestamente sobre mi vida de joven madre muy bien intencionada y a menudo desconcertada brindaba una gran dosis de una muy necesitada validación y aliento para otras mujeres, así como una oportunidad para que todas nosotras reflexionáramos sobre temas centrales a nuestras vidas como madres y los discutiéramos.

En definitiva, me hizo falta el curso intensivo en maternidad judía descrito en este libro para entender plenamente la canción popular estadounidense que entonaba yo junto con todos los demás niños de cuarto grado de la Friends School de Baltimore. Aquello es porque describe con fidelidad lo que se me verá hacer mucho en las páginas siguientes: hacer girar mi corazón una y otra y otra vez en busca de un lugar que sea el exacto. Tal como la rotación de la Tierra produce la noche y el día al cambiar nuestra percepción de la luz del sol, así también me di cuenta de que puedo a menudo transformar la oscuridad en luz tan solo moviéndome, cambiando y girando, volviéndome.¹ Volver mi corazón a Dios en busca de ayuda y orientación durante tiempos difíciles, volverme a maestros y otras madres a fin de hacerme más diestra e inspirada como madre, y aprender a mirar hacia adentro para hacer girar el modo en que pienso y veo el mundo a fin de facilitar y mejorar mi vida.

LAS REBETZNS Y LOS SIETE SECRETOS

Los desafíos que me verás afrontar en las páginas siguientes son casi universales para las madres de hijos pequeños, pero las maneras específicas en las que he lidiado con ellos son en algunos aspectos únicas a la comunidad de Najlaot de



1. *Rebetzn* Iemima Mizraji, charla sobre *Parshat Ki Tetzé*, 13 de septiembre de 2005.

Ierushalaim a la que he dado en llamar hogar desde hace una década. Esto es debido a la gran influencia en mi vida de dos maestras de Najlaot cuyas ideas perspicaces e innovadoras sobre la feminidad y maternidad judía han dejado una gran huella en los hogares y corazones de muchas madres jóvenes de este lugar. Son estas dos maestras las que, tanto en sus clases como por medio de su ejemplo personal, me han introducido con el correr de los años a los «Siete Secretos de la Maternidad Judía».²

La primera maestra es la *rebetzn* Talia Helfer, del vecindario de Sanhedria de Ierushalaim. La *rebetzn* Talia nació en Rejovot en el seno de una familia religiosa de sobrevivientes del Holocausto, y cuando se casó y se trasladó a Ierushalaim se consagró a formar una gran familia. Hace quince años empezó a dar clases en diversos barrios de Ierushalaim sobre la esencia de la mujer y madre judía.

Con el correr de los años, la *rebetzn* Talia ha instruido a millares de estudiantes y yo tengo el privilegio de asistir a sus clases de maternidad de Najlaot desde hace tres años.³ En sus charlas semanales, la *rebetzn* Talia pone énfasis en la importancia de emplear el ánimo y el entusiasmo para producir la cooperación de los hijos tanto en el hogar como en la educación destinada a la ejecución de las *mitzvot*. Espero que lo que escribo sobre el formidable beneficio que he obtenido de las clases de la *rebetzn* Talia inspire a todas las mujeres que lean este libro a buscar clases provechosas de maternidad en sus propias comunidades.

La segunda maestra es la *rebetzn* Iemima Mizraji, que creció en Ierushalaim en el seno de una familia religiosa de habla francesa y se graduó en Derecho en la Universidad Hebrea. Su familia la alentó a destacarse intelectual y profesionalmente, y no fue sino al casarse y convertirse en madre que empezó a acudir al judaísmo, y en especial a las enseñanzas de los grandes rabinos jasídicos, como modo de infundir espiritualidad a su vida cotidiana de esposa, madre y mujer judía.

En años recientes, Iemima ha encontrado su vocación no en el Derecho sino más bien en la transmisión de aquellas enseñanzas a sus cientos de estudiantes de la zona de Ierushalaim, entre ellas las muchas madres de Najlaot que se pelean por los asientos en sus clases sobre la *parshá* de la semana, en las que siempre brinda consejos prácticos, basados en fuentes de la Torá, de cómo podemos traer más inspiración y espiritualidad a nuestras vidas como madres judías.

2. Estas *rebetzn*s no hablaron de los siete secretos de modo sistemático en sus charlas. Se trata más bien de conceptos y temas que yo misma recogí de varios años de asistencia a sus clases. En consecuencia, por favor ten presente que aunque la sabiduría de las *rebetzn*s Talia y Iemima es el alma de este libro, cualquier error que haya yo cometido al aplicar o al relatar sus enseñanzas en las páginas siguientes es por completo mío.

3. Esta clase está basada en el libro *Ohel Iaakov ve-Lea* del rabino Menajem Shlanger (Netania, 1998).

LAS ENTREVISTAS

La última sección de este libro contiene siete entrevistas con madres religiosas de la zona de Ierushalaim: madres angloparlantes y madres israelíes, madres que son amas de casa y madres que trabajan, madres *jarediot*⁴ y madres ortodoxas modernas, madres de once hijos y madres de uno solo. Estas mujeres hablan con honestidad acerca de los desafíos que han enfrentado en la crianza de los hijos, y espero sinceramente que estas historias suministren algo de solaz y validación, ya sea en los días en que una madre se va a dormir con el alma por los suelos por haberle gritado a su hijo de cuatro años —el cual entonces no dejó de llorar hasta dormirse— o en los que la madre primeriza de un bebé de tres meses se siente como una candidata para la lista de las personas más buscadas del FBI por darse cuenta de que nunca se ha sentido tan terriblemente desgraciada y sola en toda su vida.

En otras palabras, si hay alguna conclusión a la que haya llegado después de hablar con tantas madres al escribir este libro, es que la maternidad contiene inevitablemente aspectos que son por completo difíciles para toda mujer que haga pasar a un recién nacido por la puerta corrediza del hospital y por el umbral de su propia casa. Que el hecho de saber que no estamos solas en nuestros empeños nos brinde algo de consuelo, y que aquello signifique que aprendamos a perdonar nuestras propias flaquezas y amarnos al menos una fracción de como nos ama Dios por todo lo bueno que nosotras las madres hacemos continuamente por tantas personas. Como lo declara el Talmud: «Encomiable es la persona que... da siempre caridad». ¿Es realmente posible dar caridad en todo momento? Nuestros Sabios explican que esto se refiere a quienes se ocupan de sus niños». ⁵

Con este mismo fin, he incluido entre los ensayos y entrevistas lecturas inspiradoras que he dado en llamar «Informaciones “anti-desgano”»,⁶ para que a me-

4. *Jaredí* es el término empleado en Israel para referirse a los ultraortodoxos.

5. Talmud Babilónico, *Ketuvot* 50a. Suena algo extraño decir que cuidar de nuestros hijos es un acto de caridad. Pero es cierto. En la Era Talmúdica, a los padres no se les exigía sino proveerles a sus hijos de alimentos básicos, vestimenta y refugio ¡y solo hasta los seis años de edad! El Rebe de Biala explica que el cuidado constante y atento de la madre a sus hijos pequeños, aun de más de seis años, es uno de los más admirables actos de caridad posibles. Escribe: «Si se va por encima y más allá de lo mínimo proveyendo generosamente de todas las necesidades de los hijos, entonces esto es una admirable forma de caridad. Este es sin duda el caso de las mujeres justas, quienes con alegría y entusiasmo se aseguran del bienestar de sus hijos, tratando de hacer sus vidas placenteras y agradables. Cumplen con mucho más que su responsabilidad... Renuncian a su propia paz y comodidad por el bien de sus amados hijos. Se sacrifican a sí mismas, en cuerpo y alma. Por consiguiente, su recompensa es mayor de lo que cualquiera pudiera imaginar» (de *The Merit of Righteous Women* del rabino Ben Tsion Rabinowitz, el Rebe de Biala, p. 402, Ierushalaim, 2003).

6. Muchas de estas lecturas inspiradoras fueron recopiladas por mi amiga Noga Hullman. Le agradezco sinceramente por compartirlas conmigo y con las lectoras de este libro.

dida que recorramos nuestros días atando cordones, pelando naranjas y buscando aquel guante izquierdo que siempre desaparece no caigamos en la trampa de sentir que estamos consagrando nuestras vidas a asuntos de poca importancia. Para el momento en que termines de leer este libro, oro para que puedas sonreír ante la verdad (y no solo la gracia) de la declaración: «Las madres están cambiando el mundo, un pañal a la vez».

Mientras concluyo esta introducción estoy pensando en el equipo musical que colocamos en lo alto de un elevado estante para libros para que estuviera a salvo de unas curiosas manitas cuando lo trajimos de la tienda hace cuatro años. Aquello significa que, en los últimos cuatro años, siempre que he querido escuchar música o ponerles un CD a mis hijas he tenido que pararme arriba de una destartalada silla de madera para buscar a tientas los botones de control de la parte superior del aparato, que están demasiado altos como para verlos. Esto también significa presionar usualmente varias veces los botones equivocados, retrocediendo al querer avanzar, haciendo una pausa al querer comenzar y encendiendo la radio al querer escuchar un disco compacto. Entonces, el otro día, al estar tocando a tientas la polvorienta parte superior del equipo y presionando todos los botones erróneos, noté un control remoto cubierto de polvo que debemos de haber puesto junto al aparato cuando lo trajimos de la tienda. Lo bajé, me dirigí a la cocina para encontrar dos baterías para insertar adentro y ¡sorpresa!, pude hacer que el CD empezara a correr, retroceder, subir el volumen, encender en su lugar la radio, todo mientras yo me quedaba en el suelo y la destartalada silla de madera permanecía estacionada a salvo junto a la mesa.

Oro con todo el corazón para que el hecho de aprender e implementar los siete secretos descritos en este libro haga por ti lo que hallar aquel olvidado control remoto hizo por mí. Oro para que este libro les quite el polvo a algunas revelaciones y consejos ciertos y comprobados y los ponga en tus manos para que todas podamos pasar menos tiempo confundidas y frustradas al andar a tientas en la oscuridad presionando todos los botones equivocados al tratar lo mejor que podamos de criar a nuestros amados hijos. Que este libro valide nuestras experiencias al tiempo que nos inspire y nos dé el poder de hacer de la maternidad judía algo más fácil y menos complicado, infundiendo nuestras vidas maternas de más felicidad y santidad.

NOTA SOBRE LAS TRADUCCIONES

A lo largo del libro aparecen con frecuencia términos hebreos. Aunque suministrar una traducción adjunta de cada uno de ellos es perturbador para las lectoras que los conozcan, quiero que el libro sea también accesible a mujeres que sepan poco o nada de hebreo. La resolución a la que he llegado es haber traducido las palabras más difíciles cuando aparecen por primera vez en un capítulo, pero no cuando vuelven a hacerlo en el mismo. Hay además un glosario de palabras hebreas al final del libro.

Primer Paso

APRENDIENDO A VALORAR NUESTROS LOGROS COMO MADRES



Cuando me encontraba en el colegio secundario y en la universidad, pensaba que estaba bien que una mujer procurara la maternidad como un acompañamiento a su carrera pero de ninguna manera como el plato fuerte de la vida. Creía que las mujeres que así lo hacían eran oprimidas, unas frustradas o, en el mejor de los casos, deplorablemente no liberadas.

Unos años después, cuando la maternidad y el hogar se convirtieron en los espaguetis y las albóndigas de mi vida, tuve que aprender desde cero cómo valorar el modo en que estaba pasando mis días. En los siguientes ensayos y extractos leerás cómo yo, así como otras madres —que nos rehusamos a vaciar nuestros cerebros—, hemos aprendido a ignorar a las profesoras de estudios femeninos que suelen citar a Betty Friedan* y elegido, alternativamente, subirle el volumen a qué es lo que tiene que decir la Torá sobre la importancia de ser madre: por el futuro de nuestros hijos y el del pueblo judío, y también para nuestro propio crecimiento personal y espiritual.

* Feminista estadounidense que atacaba el concepto de que las mujeres pudieran realizarse como madres, amas de casa y esposas (N. T.)

INFORMACIÓN «ANTI-DESGANO»

Reaprovisionando nuestra caja de herramientas espirituales

por Pessy Lea Lester¹

Ser esposa y madre es un trabajo difícil, más que cualquier otro que haya tenido. Como madre joven, sentí la verdad de aquel viejo dicho: «El trabajo del hombre es de sol a sol, pero el trabajo de una mujer nunca termina». Corría en extremo rápido para no permanecer sino en un mismo lugar. Creía que el día nunca acabaría.

Con el tiempo obtuve —de amigas, parientes, modelos y consejeras— valiosas dotes sobre el manejo del hogar. Recogí también valiosos consejos de libros y revistas. Estas útiles sugerencias incluían cosas como la planificación de los menús, grupos de juegos con los vecinos, listas de compras, ponerlo todo por escrito, el teléfono inalámbrico, obtener tanta ayuda en la limpieza y el cuidado de los bebés como sea posible y tomarte tiempo para ti misma.

Pero incluso después de haberme organizado físicamente, no podía aun así pasar el día con júbilo. Estas herramientas administrativas pueden ayudarte a organizar tu día pero, si no tienes una buena actitud hacia ello, [el manejo del hogar y la formación de una familia,] entonces ni siquiera todas las herramientas, técnicas, menús y listas del mundo te ayudarán a organizarte en cuerpo y alma.

Solía sentirme contrariada por la cantidad de quehaceres domésticos que tenía por hacer. Creía que ser madre significaba verse eternamente condenada a pilas de ropa sucia para lavar, estar atada a la cocina con cadenas y encontrarse cambiando pañales para siempre. Pero no es así necesariamente. Me di cuenta de que podía ser la clase de esposa y madre que yo eligiera ser. Podía ser una madre feliz o una desdichada: no se trata sino de una cuestión de actitud. Una madre mayor y más experimentada de mi comunidad —con una docena o algo así de hijos— me dijo una vez: «Puedes pasarte tu día riendo o llorando. Es más fácil (y agradable) reír».

...Mucho más allá de la ayuda física y las dotes administrativas, la mayoría de las mujeres de hoy en día que se encuentran en los primeros años de la materni-



1. Lester, Pessy Lea, «Getting through the Day», *Natural Jewish Parenting* (Otoño de 1996), pp. 27-28. Pessy Lea Lester es una escritora y madre de Chicago, Illinois.

dad necesitan asimismo de una caja de herramientas mentales y espirituales. Solía enorgullecerme de cuán bien podía yo arreglar las cosas de la casa y le guardaba cariño a la caja de herramientas que mi padre armó para mí antes de irme a la universidad. Pero llegué a darme cuenta de que mi caja de herramientas mentales estaba vacía, de modo que empecé a hacerme de algunas sugerencias y recordatorios que me mantuvieran en marcha, un pasito a la vez...

Maternidad Consciente

CUATRO HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DE HUÉRFANOS EMOCIONALES



*H*ace tan solo una década, cuando era estudiante del Bowdoin College de Maine, tenía algunas amigas que se especializaban en educación. Solía decirles que yo nunca desearía ser maestra porque tenía la certeza de que, fuera lo que fuera que estuviese haciendo en el mundo, aquello sería algo grande: que implicara políticas nacionales, trabajar en el Congreso o (este era mi sueño real) influenciar y en última instancia salvar a todo el mundo. En mi segundo año de universidad vino Thomas Pickering —un graduado de Bowdoin que era en ese entonces el embajador de los Estados Unidos en las Naciones Unidas— a hablar con los estudiantes. No me acuerdo de nada de lo que dijo. Solo recuerdo lo inspirada que me sentía por su presencia y cuánto él representaba la realización de mi aspiración más alta posible: que un día, muchos años después, estuviera yo en el estrado de aquel mismo auditorio y fuera también la clase de persona en la cual los estudiantes universitarios soñarían con convertirse.

Con este propósito, me especialicé en Ruso y en Ciencias Políticas y me obsesioné con la Unión Soviética. Viaje a Rusia en muchas oportunidades, me aprendí de memoria la intrincada jerarquía del gobierno soviético y me pasaba cientos de horas mirando las noticias soviéticas vía satélite con una libreta que se balanceaba en mi regazo para poner por escrito palabras nuevas que enriquecieran mi vocabulario. Creía que después de graduarme trabajaría para el Servicio Diplomático del Departamento de Estado, o algo por el estilo, e iría ascendiendo. Bien, no hace falta decir que mi vida ha tomado un curso muy diferente del que había previsto.

Mi vida como madre no es solo para nada monumental: es absolutamente microscópica. Mi existencia no gira alrededor de la formación de países, regiones o siquiera ciudades, sino más bien en torno a mis diminutas hijas y el hecho de verlas convertirse, con mucha lentitud, en seres humanos infinitesimalmente más adultos. Y este proceso es a menudo, durante largos espacios de tiempo, tan lento y tan ingrato como sentarse en la tarde del viernes a esperar que hierva una olla de sopa de pollo de diez litros.

Hace unos días, la *rebetzn* Iemima Mizraji nos recordó en su clase sobre la *parshá* de la semana que la Torá dice que Avraham murió cuando era «*zakén ba ba-iamim*» (*Bereshit* 24:1), lo cual significa literalmente «viejo y viniendo con días». El *Sefat Emet* explica que la frase «viniendo con días» se refiere al hecho de que cuando morimos cada uno de nuestros días va al Cielo con nosotros para testificar si hemos sacado todo el potencial de cada uno de ellos o si hemos dejamos acaso que las oportunidades que nos enviara el Cielo a nuestras vidas se nos resbalaran de los dedos. Arguye que cuando murió Avraham los días se hicieron presentes con él y testificaron que había logrado encontrar el punto de luz que yacía oculto en todos y cada uno de ellos, la minimisión Divina de ese día particular: dar caridad aquel jueves, predicar el monoteísmo a una tribu nómada el domingo siguiente y así en más.¹

En algunos aspectos, «venir con días», sacar el mayor provecho de todo momento, se ha vuelto mucho más fácil desde que me convertí en madre. Por ejemplo, con mis escritos de las mañanas sé que tengo exactamente dos horas y media, quizá tres, para escribir hasta que mi beba despierte, de modo que lo hago con eficiencia. No hago llamados telefónicos en el medio y ni siquiera bajo las escaleras a las corridas por una manzana a pesar de los ruidos sordos de mi barriga. Escribo como si estuviera a mitad de camino en un examen final y hubiera solo media hora para entregarlo. Esto es en comparación con la distracción soñadora con la que solía escribir mis monografías universitarias: hacer una pausa para ir a comprar un paquete de *Doritos** al centro estudiantil o leer por encima algún artículo no relacionado de una publicación de la cual estaba extrayendo citas.

Lo mismo sucede cuando asisto a mi clase semanal sobre los libros de Ezrá y Nejemíá. Todos los jueves, a primeras horas de la mañana, llevo a mi beba con una niñera y a mis niñas a la guardería y al jardín de infantes y, vaya, sí que disfruto de aquella mañana de estudio de Torá. La intensidad de aquel regocijo no puede ni siquiera compararse con cuando me pasé algunos años estudiando Torá todos los días, todo el día, cuando era soltera. Todos los jueves por la mañana me siento en el borde de mi asiento, completamente fascinada, con temor a perderme de una sola palabra. Y estoy el resto de la semana pensando en la clase y contándole a mi marido todas las cosas asombrosas que aprendí, durante aquellas breves cuatro horas, sobre el Imperio persa y la construcción del Segundo Templo.

También me sentí con un humor de «venir con días» el jueves pasado cuando

1. Sefat Emet, Jaiei Sará, sobre *Bereshit* 24:1.

* Marca comercial de un aperitivo a base de harina de maíz que viene en diversos sabores (N. T.).

mi suegra, que está de visita por unas semanas, se ofreció a cuidar a las niñas para que mi marido y yo pudiéramos ir a pasar la noche a Tel Aviv. Esta es la primera vez en cinco años que vamos toda la noche a algún lugar completamente solos, y la intensidad con la que disfrutamos de nuestra mutua compañía y apreciamos el gusto de esta rara salida solitaria superó todas las expectativas. Caminamos por la playa y luego a lo largo del mercado, señalando todos los aspectos en los cuales el mercado de nuestro barrio de Ierushalaim es superior al de Tel Aviv, y luego nos detuvimos en un restaurante donde nos sirvieron la comida en sartenes antiguas, y hablamos, bromeamos y lo pasamos increíble. Cuando estábamos de novios y de recién casados solíamos ir a Tel Aviv un par de veces al año. También era divertido, pero el placer que sentíamos entonces con el que tuvimos en este viaje ni siquiera se puede comparar. Esta era la diversión de «come el pollo», «lame el hueso hasta dejarlo limpio» y «chupa la calabaza».

Por otra parte, hay aspectos en los cuales «venir con días» es infinitamente más difícil para mí ahora que soy madre: en particular, cuando vuelvo de mis breves escapadas a la computadora, a clase o a Tel Aviv y me encuentro cara a cara con mis hijas. En mis peores días, mientras almuerzo con mi hija de dos años leo una revista, mientras mis niñas se encuentran en la sala de estar yo limpio la cocina, mi hija de cuatro años me está contando de su día y yo le digo que aguarde tan solo un momento mientras hago un llamado telefónico.

No estoy diciendo que cuando mis hijas están en casa aspiro a estar centrada absolutamente en ellas en todo momento. Es importante que desarrollen la paciencia y aprendan a respetar mi necesidad de ocuparme durante el día en actividades que no guarden relación con ellas, como llenar el lavaplatos, devolver el llamado de una amiga o decir mis plegarias matutinas. A lo que estoy haciendo referencia es a entrar en un patrón de maternidad en el que nunca esté verdaderamente con mis hijas aun cuando me encuentre presente en un plano físico. A veces, puedo pasar por todo un día de madre y darme cuenta de que no hubo siquiera un lapso de diez minutos durante el cual estuviera totalmente sintonizada y escuchando a cada una de mis hijas. Diez minutos para cada hija durante los cuales estuviera completamente centrada en lo que estoy tratando de lograr como madre: en mi misión en la vida como educadora, modelo y guía espiritual para mis hijas.

Los siguientes son conceptos que he recopilado de maestras, libros y amigas que conservo siempre en la guantera de mi cerebro para la «recuperación de emergencia frecuente». Estos recordatorios me han ayudado (en mis días buenos) a mantener una inspirada mentalidad de «venir con días»: lo cual significa una mamá presente, una mamá con una misión, una mamá de la que puedo sentirme orgullosa de ser.

RECORDATORIO #1:

Antes de darte cuenta, ya habrán crecido

Encuentro útil recordarme a mí misma que el período intensamente demandante de la crianza de los niños es crucial para el desarrollo de nuestros hijos y termina demasiado rápido. Soy la peor clase de madre cuando me centro en la eternidad de horas y minutos que pasaré cuidando niños en las décadas venideras. Cuando me veo de este humor, abordo mis días como obstáculos por superar con tan poco esfuerzo como sea posible, todas y cada una de las jornadas un tramo de una supermaratón a lo largo del Ohio septentrional rural y helado.

Algo que hago para sacarme de este estado de inspiración nula y de distracción es pensar en la cantidad de horas semanales que realmente paso con mis niñas. Aun como madre que se queda en casa calculé que, entre la guardería y el tiempo en que están con papá, no me paso sino quince horas por semana con mis dos hijas mayores.

La primera vez que me di cuenta de esto, fue algo que me abrió los ojos comprender que en el transcurso de la semana tengo tan solo quince horas con mis hijas para educarlas, oír qué es lo que tienen en la cabeza, tener activamente *najes* de estas niñas sorprendentes que exceden por lejos mis sueños prematernales más descabellados. Y este conocimiento me hace poner un gran énfasis en el hecho de darles a aquellas horas el mayor papel maternal posible: hacer un esfuerzo por disfrutar conscientemente de su compañía cuando estamos juntas en vez de ignorarlas toda la tarde mientras pelo zanahorias y cambio de posición las cosas del refrigerador.

Si mantengo el marco mental apropiado encuentro mucho más fácil brindarles a mis hijas toda mi atención, entregándoles mi mente y mi corazón, y no solo una cabeza que asienta y una boca que exclame «¡caramba!» ante sus historias mientras mi mente está errando por la estratosfera exterior. Cuando me hallo en un estado de presencia y consciente y Tiféret* me recuerda con los ojos completamente abiertos sobre la voluntaria del zoológico que se envolvió la boa constríctor en torno al cuello y le contó la trágica historia de la vida del pájaro con el ala rota, me encuentro con que puedo verdaderamente escuchar lo que me está contando, mientras recuerdo qué maravilloso es que Hashem me diera una hija que sea tan curiosa y entusiasta con respecto al mundo que la rodea.



* A lo largo del libro, emplearé seudónimos para referirme a mis hijas a fin de proteger su privacidad.

Otra cosa que me recuerdo a mí misma es algo que nos dijo la maestra de nuestra clase de maternidad, la *rebetzn* Talia Helfer: que estos pocos años de la primera etapa de la vida seguidos del jardín de infantes y la escuela primaria son el momento en que las madres pueden tener la mayor influencia en sus hijos en lo que se refiere a valores, educación y amor al judaísmo. Nos informó de su propia experiencia personal como madre y abuela de un gran clan: «Antes de que ustedes se den cuenta, ellos estarán en el hogar cada vez menos, jugando en las casas de los amigos, yendo a la secundaria y luego casándose. ¡La oportunidad de marcar una diferencia en sus vidas es cuando son pequeños!».

También pueden ser una herramienta útil las fotografías instantáneas mentales. Si, digamos, estoy almorzando con mis niñas y me veo en un estado de depresión y distracción, encuentro de formidable ayuda tomar una fotografía mental de nosotras sentadas allí, a fin de darme una inyección autoadministrada de *najes* en megadosis. Esto hace que me dé cuenta de algo del estilo de «Caramba, este es un momento en verdad increíble. Qué maravilloso es tener este tiempo de calma junto con Tiféret y Nisa, solo nosotras tres *shmuesn* (hablando) y comiendo emparedados de atún con pita integral para el almuerzo».

O, en otras ocasiones, imagino una fotografía instantánea de mi marido y de mí sentados solos en el sofá dentro de treinta años, en cierto modo felices por habernos ganado algunas décadas de reposo y calma relativos, pero también tristes (extrañando a todas las personitas que solían compartir la casa con nosotros, el modo en que solían sentarse en nuestro regazo durante la cena de *Shabat* sin nunca dejar de darnos algo de lo que reírnos).

RECORDATORIO #2:

*Conectar los momentos mundanos de la maternidad con las metas a largo plazo
(es decir, Secretos de la Loca que Habla entre Dientes)*

La *rebetzn* Lemima nos enseñó esta semana que cuando los israelitas huían de los egipcios, la Torá dice: «El desierto se cerraba sobre ellos» (*Shemot* 14:3). Pero el mismo versículo también puede significar: «El habla se cerraba para ellos» (se lee *midbar* como *medaber*). Cuando nuestros ancestros estaban en Egipto, y cuando cada una de nosotras se encuentra en su propio *Mitzraim* personal (que significa literalmente estrechos angostos, cerrados),² con depresión, enojo, temor,

2. Si se lo vocaliza de manera diferente, *Mitzraim* (Egipto) puede leerse como *Metzarim* (estrechos o un lugar angosto).

impotencia, desesperación, entonces podemos a menudo librarnos de esta difícil situación abriendo nuestras bocas y hablando con Dios.³

Iemima dice: «Los israelitas no tenían tiempo para respirar de tan duro que trabajaban. ¡Ni siquiera tenían tiempo para suspirar! Sus bocas se encontraban cerradas y así lo estaba su vínculo con Dios. Actualmente nos encontramos en una situación similar a la de aquellos esclavos en Egipto. Nos pasamos los días tan plenamente ocupadas con el trabajo, los hijos, la escuela, las ollas y la lavandería que apenas podemos levantar la cabeza para respirar. También nuestros maridos están trabajando en labores esclavas de diversas clases. Y, para muchas de nosotras, nuestro don del habla está esencialmente en exilio. No tenemos la fortaleza para orar y pedir, para hablar desde nuestro corazón con aquellos que nos rodean y con Dios». De modo que el boleto para salir de Egipto es hablar, sencillamente hablar con Dios mientras recorremos nuestros días, desde lo profundo de nuestro corazón o incluso por cualquier astillita que tengamos debajo de la piel en ese preciso momento.

Iemima también nos enseñó que la palabra *mitzvá* guarda relación con la palabra *tzavta*, o juntos, porque cuando hacemos una *mitzvá* estamos formando un equipo con Dios. Por consiguiente, uno de los momentos más propicios y efectivos para consagrarse a esta plegaria espontánea es cuando nos encontramos ocupados en la ejecución de un mandamiento, y la verdad es que es muy duro atraparnos a nosotras las madres judías teniendo parte en cualquier otra cosa. Es una *mitzvá* hacer cualquier cosa relacionada con el cuidado de los hijos, el cuidado de nuestros hogares o incluso ganar dinero a fin de mantener a nuestras familias. Ustedes, santas mujeres embarazadas, son lo mejor, puesto que están en todo momento cumpliendo con el primer precepto de Dios en la historia del universo: «¡Sean fructíferos y multiplíquense!». Aquello significa que pudieran estar durmiendo, arreglándose las manos o siquiera tan solo paradas en la fila del correo y se encuentran en un estado constante de *mitzvá*, un jugador principal del equipo de «todas estrellas» de Dios.

Por lo tanto, a menudo me encuentro a mí misma hablando entre dientes como una loca. Por las mañanas, mientras hago colas de caballo, clamo: «Hashem, por favor ayuda a Nisa a dejar de morder a los otros niños de la guardería». O, cuando doblo la ropa limpia, suplico: «Hashem, por favor ayuda a Dafna a irse a dormir más temprano para que no esté tan cansada y gruñona por la mañana».

Cualquier programa sin metas claras, ya sea en educación, mercadotecnia o la mejora personal, se desviará mucho de la meta o resultará en un estrepitoso y total fracaso. Lo mismo se aplica a una familia. La plegaria espontánea es el



3. *Likutéi Moharán* 66:4.

modo principal de mantenerme en contacto con mis metas, de modo que no pierdo mis días en una ciénaga de demandas y detalles ininterrumpidos distraída por los sueños y aspiraciones máximos que tengo para mis hijas y la clase de madre que espero ser.

Dos pulgares arriba para el hablar entre dientes de loca: hace que el tiempo vuele, te mejora la vida y puedo testificar personalmente que hace maravillas.

RECORDATORIO #3:

Reconoce tus logros como madre

Si me hubiera convertido en embajadora de la ONU (aun cuando, hoy en día, la imagen de mí misma usando un traje de autoridad con un maletín en lugar de un vestido de tela de vaquero manchado de vómitos con un bolso para pañales arriba del hombro parece imposiblemente ridícula), mis días hubieran estado marcados por logros como encuentros exitosos con dictadores de pequeños países africanos, entrevistas convincentes con la CNN y quizá incluso alguna promoción ocasional para dirigir uno o dos subcomités.

Pero como madre mi tendencia natural es, por desgracia, dejar que mi día fluya inexploradamente desde el primer cambio de pañal de la jornada hasta el último emparedado de manteca de maní para el almuerzo de mañana guardado cinco minutos después de la hora de irme a dormir. Por ejemplo, tomemos en consideración el año 2001. Aquel fue un año durante el cual no di a luz, no estaba embarazada y me quedaba en casa con mi beba Tiféret. En síntesis, no recuerdo absolutamente nada de ese año. Fue un período durante el cual tengo la certeza de haber amamantado a Tiféret miles de veces, lavado miles de platos y cepillado miles de dientitos. Es un año que ha desaparecido por completo dentro de un agujero negro de algún lugar detrás de mi cerebelo.

En años más recientes, he estado combatiendo este fenómeno de «la vida que desaparece dentro de los agujeros negros» por medio de la escritura. Dedico una mañana a describir cierto conflicto, alguna dificultad, una efímera victoria maternal y aquello me lo vuelve real. Me hace sentir que dentro de lo borroso de los embarazos, los partos y la crianza de mis hijas que han sido los últimos seis años de mi vida hay forma y contorno e, incluso, en ocasiones, un poco de progreso.

Para dar un ejemplo, hace un año y medio que estoy luchando con un problema terrible. Mi hija de tres años ama tanto a su hermana bebé que quiere constantemente alzarla y llevarla consigo. El problema es que, ocasionalmente,