

DEL CONFINAMIENTO AL ACOMPAÑAMIENTO

Testimonio de Elizabeth Murphy de Basavilbaso.

12 DE AGOSTO 2020

Hace 38 años murió nuestra segunda hija Marina en un accidente en el ascensor de casa, cuando estaba embarazada de 8 meses. Fue un estallido interior, una muerte, un momento tremendo. Tuve mucho acompañamiento de la familia de amigos, pero sobre todo quisiera destacar dos acompañamientos, en ese primer momento fue el hermano de mamá, un sacerdote jesuita. Con él estábamos haciendo un seminario y siempre nos hablaba de la oración contemplativa, pero nosotros llenos de chicos y bebés, pensábamos que no era para nosotros. Cuando se murió Marina, yo siento que fue su legado: el deseo de la oración contemplativa; yo sentía que era la forma de permanecer unida a ella. Este tío mío me regaló dos libros: la escuela de los grandes orantes. Pero en ese momento mi cabeza estaba destrozada y no podía ni entender lo que leía, pero sí el de Ignacio Larrañaga “Muéstrame tu rostro”, era como una receta de cocina: “acuéstate en el piso”, “conéctate con lo que estás viviendo”; y realmente era lo que mi cuerpo necesitaba en ese momento. El tiempo de duelo es un tiempo de cansancio enorme, es un esfuerzo enorme, levantarse a la mañana salir adelante. Siempre tomo esta frase de Viktor Frankl: “El hombre que tiene un porqué es capaz de atravesar cualquier cómo”; y en ese momento mi por qué eran mis chiquitos. La fuerza para salir adelante me la daban ellos, pero era un cansancio enorme. Por eso, cuando yo acompaño personas en duelo, tengan o no tengan fe, sí los llevo a esto de tirarse en el piso en posición de cruz, como diciendo “hasta aquí llegué”, “tiro la toalla”, “si estás ahí Señor sostenme porque yo no puedo”, realmente la vida nos confronta con que somos finitos, somos vulnerables, y desde ahí también podemos acompañar a otros.

Al poco tiempo, a los cinco o seis meses, conocí a Inés Ordóñez, la fundadora del centro espiritualidad y ella fue la que me acompañó a lo largo de todos estos años, y si yo tengo que decir qué fue lo que me ayudó de Inés, es que ella me confirmaba en lo que yo estaba viviendo. Lo primero fue una pregunta, ¿cómo haces para estar bien? ¿Cómo haces para salir adelante? Entonces yo le contaba lo que hacía, la forma en que oraba, que me tiraba en el piso y que hacía la señal de la cruz como abriendo mi corazón; entonces ella me confirmaba diciéndome que esto era oración de entrega. También le hablaba del sinfín de sentimientos que confluían en mí, y sentía que tenía el permiso de poder expresar todo lo que me venía. Nosotros decimos que los acompañantes espirituales somos parteros del alma, que ayudamos a la persona a devanar ese cúmulo de dolor que tiene en su corazón, y también testigos cómplices: “yo sé lo que está pasando, y yo te voy acompañar en esto”.

Al poquito tiempo de iniciado mi propio duelo, estando en una charla que daba Inés, se acercó una chica llorando a mares; Inés me llamó y me dijo que le hablara y la acompañara. Yo no tenía nada resuelto, estaba todavía en carne viva, unos pasitos

adelante a lo mejor de esta chica que se le acababa de morir su bebé, y en el acompañamiento nos hacíamos bien mutuamente. Nos fuimos acompañando una a otra.

La lectura escogida para rezar en el inicio de este encuentro: la viuda de Naín fue un lío para mí porque me preguntaba si todo esto fue o no fue la voluntad de Dios. ¿Por qué a la viuda de Naín le resucitó a su hijo y a mí no? ¿Qué hice mal?. En seguida sale esto que está en el inconsciente, en el Antiguo Testamento, ¿quién habrá pecado?, el sufrimiento como un castigo. Luego aparece gente con buena voluntad con frases hechas como “el tiempo todo lo cura”, o “tendrás un angelito en el cielo”, “Dios elige a las almas más santas, las flores más lindas de su jardín”, como si el sufrimiento fuera un premio, y no, yo quería mi diablito en la tierra y no un angelito en el cielo. En el fondo está la pregunta por el sentido del sufrimiento ¿es un castigo o es un premio? ¿Es la voluntad de Dios o no es la voluntad de Dios?; y el sufrimiento es un misterio.

Hace poco escuché que el sufrimiento es una pregunta que no requiere una respuesta, el sufrimiento es un misterio que requiere una presencia y lo que nosotros podemos dar a la persona que está sufriendo es dar nuestra presencia, es “poner el cuerpo”, porque es desde mi nada, yo no tengo nada para darte. Pero también me acuerdo de mis primeros acompañamientos, yo tenía mi kit de primeros auxilios, que era la bolsita con la biblia porque Jesús nos deja un camino, Jesús nos deja una huella; capítulo 14 de San Juan: “les voy a preparar un lugar, y cuando les tenga preparado un lugar los voy a llevar...”; “ahora ustedes están tristes”; “tienen muchas preguntas”; “llegará un día en que no me hagan más preguntas”, pero todo el primer tiempo de duelo es un tiempo de preguntas, ¿por qué a mí?

Entonces quien acompaña debe saber permanecer al lado de esta persona que está llena de preguntas y donde uno no tiene las respuestas. Desde mi fe, yo sé que Dios dispone todo para el bien de los que le aman. Yo sé, por mi propia experiencia —y eso a lo mejor le sirve a la persona—, que se puede volver a ser feliz, que es un tiempo, que es un proceso, que es un camino, pero que al final del camino hay una luz, ¡Es increíble!, pero es verdad que Dios transforma todo para nuestro bien, porque hoy en día yo digo “gracias a la vida y la muerte de Marina, gracias a lo que esta chiquita me obligó a atravesar hoy yo soy quien soy y mis hijos son quien son, y mi familia y mi círculo de amigos, y tanta gente que ha ido por este camino en los grupos de ayuda mutua”. Pero es importante estar, acompañar, permanecer al lado de otro, respetar su ritmo, no necesito obligarlo a dar un paso más,

Las grandes cosas que nos pasan en la vida, nosotros no las elegimos, no elegimos cuando nacemos, no elegimos la familia que tenemos, no elegimos el país donde nacemos, no elegimos el día de nuestra muerte, las cosas más importantes de la vida, no las elegimos. La muerte de Marina fue lo peor que me podría haber pasado, es decir, lo inimaginable, pero yo sí tenía conciencia de que podía elegir cómo lo quería vivir y yo quería que la vida de este chiquita que había sido la luz de mis ojos no fuera un drama que destruyera la familia. Estas experiencias las había conocido, yo había visto familias destruidas por una muerte, yo no quería que la vida de mi hija fuera eso, y entonces eso es el trabajo del duelo.

Hay un momento de elección, ¿me entierro con mi muerto que es a lo mejor lo que tengo ganas de hacer? ¿Sobrevivo sin tocar el dolor, metiéndome en miles de actividades para distraerme y no pensar y llenarme de gente? O realmente tomo los remos y me meto en el sufrimiento. Nosotros tenemos un lema en los grupos de ayuda mutua que es “sufrir para dejar de sufrir”, es como animarme a meterme en el sufrimiento para resucitar a una vida nueva. En esto me acompañó Inés a lo largo de tantos años. Si ustedes me preguntaran a mí cuáles fueron las dos cosas que a mí me ayudaron a salir adelante, por un lado, la oración, donde yo soy plenamente consciente que en esos ratos, donde yo me tiraba en el piso, hacía la señal de la cruz —lo sigo haciendo— y me expongo al Señor, con la conciencia de que no sabemos rezar, pero que el Espíritu Santo viene en nuestra ayuda. Misteriosamente me va tejiendo de nuevo, el vaso del alfarero, me va haciendo de nuevo. Entonces por un lado eso, meterme adentro del dolor, y por otro lado salir a ayudar a otro, salir en este servicio solidario, son las dos cosas. Tomar conciencia que los seres humanos tenemos esta capacidad de meternos en el dolor y también de salir, y eso yo creo que es una característica necesaria si yo quiero acompañar a otros. No espiritualizar el dolor, sino realmente padecerlo, animarme a sentir lo que estoy sintiendo, porque el Señor no redime lo que yo no asumo. Si yo no asumo que estoy enojada y que estoy triste, eso va a terminar saliendo igual, y me voy a descargar con el que menos quiero lastimar.

Con la muerte de Marina, al haber sido un accidente, hubo un tiempo de dos meses más o menos, que es como que si me hubieran pegado un mazazo en la cabeza, como que la información la sabía pero no pasaba, mi cuerpo se negaba a aceptar esa realidad. Me levantaba por la mañana y creía que la tenía que vestir, no podía pasar por diferentes lados, por el jardín a donde ella iba. Cuando una persona pasa por esta etapa de negación suele ser tentada con la hiperactividad, el llenarse de gente, con las adicciones, el alcoholismo, las drogas (por supuesto que las recetadas por un médico son necesarias para dormir, por ejemplo). Otra cosa es mantener el dormitorio exacto con la cama hecha de la persona o agarrar algo, un muñequito, un oso y llevarlo siempre en la cartera, en la valija, es la necesidad de tener algo de la persona para no sentir que no se fue para siempre... en fin.

Nosotros recomendamos en este primer período, donde hay mucha confusión en la cabeza, no tomar decisiones, sino seguir con la rutina, poder ir poco a poco retomando la vida. A lo mejor me encuentro con esa persona por la calle y la persona aparentemente podría estar perfecta y responder que todo está bien, que ha retomado su trabajo y sus rutinas; exteriormente podría estar igual que en la etapa de aceptación. Pero me puedo dar cuenta que no si persisten los sentimientos de angustia y de miedo que no le permiten estar en paz consigo misma, y por lo tanto no puede estar sola y necesita permanecer rodeada de gente, esto quiere decir que no ha pasado realmente a la etapa de aceptación.

Ojalá poco a poco vayan apareciendo otros sentimientos como el enojo; el enojo tiene muy mala fama, nos cuesta mucho decir que estamos enojados. En los grupos y acompañando a las madres, en general dicen que nunca se enojaron con Dios ni con

nadie —aunque hay excepciones—, y el enojo es energía pura y si yo me trago ese enojo entonces la persona puede volverse irritable o empieza a perder la paciencia fácilmente. Lamentablemente esta energía desemboca con las personas que tengo más cerca, más del 80% de los matrimonios se separan por la muerte de un hijo porque lógicamente uno pretende que el otro diga lo que está necesitando escuchar, y el otro seguro que no lo va a decir, porque el otro también está viviendo lo suyo. Cada uno va a vivir su duelo, según lo que vivió en su casa, según el aparato psíquico que trae.

En nuestro caso con Emilio, yo venía de una casa en donde todo se hablaba y mi papá nos tenía hablando hasta las tres de la mañana, y Emilio viene de una familia donde culturalmente es mala educación hablar de aquello que les pasaba. Entonces es muy difícil, por eso necesitamos alguien de afuera que nos escuche, que nos apoye, que nos ayude a ir devanando esto que tenemos en el interior. En mi caso, realmente estalló una bomba en mi interior, y no podía seguir como si no hubiera pasado nada, dar vuelta la página tragarlo y seguir adelante. Porque si la opción es esta, poco a poco a poco el cuerpo se va a ir endureciendo y esta misma exigencia que ponemos sobre nosotros mismos para estar bien, para no llorar, para no mostrar sentimientos, la vamos a ir poniendo sobre los demás. Se nos endurece la mirada, la expresión de la cara, y no queremos eso. Queremos un corazón blandito, capaz de conmovirse con el hermano y poder caminar al lado de él.

En el caso de la bronca, yo aliento mucho a las personas a descargar la bronca, subirse al auto subir los vidrios y gritar eso que quedó atrapado en la. Ese grito de inseguridad y de miedo, de duda, lo puedo sacar sin provocarle mal a nadie y después se vuelve manso a la casa, a amar a todo el mundo.

Esto también me gusta en la enseñanza de Jesús, en los Hebreos dice que Jesús con fuertes gritos y lágrimas le pidió a su Padre que lo libere ¿Y nosotros, cómo no vamos a gritar y patear? Muchas veces este mismo enojo, que va y viene, que puede ir también al gobierno a la institución a la pandemia, está tapando una gran tristeza y si yo me animo a descargar esta bronca incluso hablándolo con mi acompañante espiritual, que me va a sostener en eso y me va a dar permiso de enojarme, incluso de enojarme con Dios. Pero muchas veces la bronca se vuelve contra uno mismo y empieza la culpa ¿qué habré hecho mal?

En el caso mío, Marina estaba conmigo. La culpa ronda la casa y necesitamos buscar culpables, a ver quién es el chivo expiatorio. También yo pude con el tiempo y con la ayuda del Señor y con muchísimos retiros, descubrir el lado luminoso de la culpa. Por haberme sentido tan culpable, yo nunca me puse víctima, fue como una decisión de olvidarme de mí, de vivir por mis hijos y por los demás, y después el Señor me regaló toda la felicidad y la acción de gracias que vivo en este momento. El lugar de víctima, un lugar calentito donde todos llegan a consolar, donde uno se empastilla y se mete a la cama, ojalá no dure mucho, porque es difícil salir de ese lugar.

Después viene una etapa que no es la del primer tiempo, donde se tiene un manto negro, se carga con el dolor en las espaldas y no se puede pensar en otra cosa. Con el tiempo

uno se da cuenta que es posible hablar con otro, distraerse, reír con los chicos, jugar. Entonces viene un nuevo momento de decisión. Puedo quedarme en la madre sufriente, que es el lugar donde probablemente la sociedad me está pidiendo que me quede, porque el hecho de estar bien y salir adelante es como una traición al ser querido que se murió. Entonces, ahí yo invito a pensar, ¿qué es lo que mi hijo, mi madre, mi marido hubiera querido de mí? ¿Qué honre su vida volviendo a ser feliz y viviendo la vida plenamente o que me quede amargada llorando en un rincón, amargando la vida de todas las personas que me rodean? Obviamente que aquel ser querido hubiera querido que yo vuelva. La manera que yo tengo de honrar su vida es volver a la vida, el sentido de la muerte encontrarlo en la vida. De nuevo acá Jesús nos da un modelo impresionante cuando en el encuentro con María Magdalena en la resurrección le dice a ella: “no me retengas”. Nuestros seres queridos que ya están con Dios y nos dicen “no me retengas”, “vayan a decirle a mis hermanos que los espero en Galilea”. Esto a mí me encanta porque Galilea es el lugar de los milagros, y estoy seguro que ustedes han tenido la experiencia de alguien que se murió y misteriosamente se hacen presentes. A mí me pasó. Acompañaba a Emilio —mi hijo tenía 5 años— al dentista a los pocos meses de la muerte de Marina; en la sala de espera empiezo a mirar una revista, un cuento de Mamerto Menapace “La ostra llamada Marina”. Lo empecé a leer llorando, no lo podía creer, era mi historia, era mi Marina, me estaba contando... Marina nació el día de San Juan el Bautista, y yo soy Isabel y me siento muy identificado con él; Marina es la que va abriendo los caminos para toda su familia.

Entonces, en esto de “no me retengas”, les digo a las personas que no se queden fijado en esa fecha, en ese 28 de octubre, en el día en que murió, porque ellos ya están resucitados, ellos ya son luz, ya están adelante, ellos ya cruzaron el río. Somos nosotros los que tenemos que estar atentos a la vida, despiertos a la vida, a la vida en abundancia, para descubrir su presencia en las pequeñas cosas de la vida y para llevar este mensaje de esperanza a todas las personas que están sufriendo en este momento. Así, poco a poco va apareciendo este sentimiento de paz, de aceptación y la vida va cobrando nuevamente la luz de la esperanza.