**TALLER SOBRE LA MUERTE
Jornada de Formación de ACO 3 diciembre 2022**

1. Quién soy
2. La enfermedad de Ramon
3. Mi experiencia sobre la muerte
4. Qué me ha aportado
5. Muerte: tragedia o liberación. Buena muerte
6. ¿Cómo crees que deberíamos preparar o afrontar nuestra propia muerte?

1.- Me llamo Paquita, tengo 68 años, hace tres años que estoy jubilada. He trabajado como médico durante 42 años en el Hospital de Martorell. Hace 8 años murió mi marido. Tengo tres hijos y una nieta. Mi hijo mayor es Síndrome de Down y actualmente tiene 40 años. Actualmente vivimos juntos los dos. Remarco esto porque creo que es un dato importante en mis vivencias posteriores.

2.- Ramon mi marido era una persona muy fuerte y sana y nunca había sido fumador. A los 60 años le diagnosticaron un cáncer de pulmón metastásico de origen genético y desde el primer momento le dijeron que no podía operarse ni curarse. Tenía dos opciones, hacer quimioterapia o entrar en un estudio cuyos fármacos todavía eran experimentales. Que ninguna de las dos opciones eran curativas, sino que lo que harían sería alargar al máximo la vida. Tuvo la suerte de poder realizar este tratamiento nuevo, que consistía en tomar unas pastillas dos veces al día sin apenas efectos secundarios. Esto le permitió poder hacer vida normal con buena calidad de vida durante tres años (trabajaba, cantaba, iba a la montaña, etc.). A los tres años se le esparció hacia la cabeza y fue el principio del final, vivió tres meses haciendo radioterapia con empeoramiento de la calidad de vida, pero luchando para que fuera lo máximo de normal. El final-final duró una semana. Había dejado preparada la ceremonia de su entierro y su recordatorio.

3.-

- la muerte en mi vida ha estado muy presente. En el trabajo, familia y amigos. He vivido y acompañado a muertes muy cercanas: padres, hermano, amigos muy cercanos

- la mayoría de estas muertes han sido anunciadas, pero algunas también repentinas. NO es lo mismo vivir una muerte para la que te has podido preparar que una muerte súbita. En nuestro caso pudimos prepararla durante tres años.

- fuimos incorporando a la vida cotidiana, a la vida normal esa incertidumbre de la enfermedad sin curación, con un final anunciado pero incierto en el tiempo.

- Ramon inició un trabajo intenso sobre la enfermedad (el cáncer), la muerte. Hizo un crecimiento espiritual muy grande. Buscó bibliografía, contactó con profesionales de la espiritualidad, hizo retiros, empezó a meditar y se creó un grupo de meditación en Santa Maria. Yo a su lado iba creciendo también espiritualmente.

- otro aspecto del proceso, fue el compartir. Compartió mucho, conmigo, los hijos, la familia, amigos y grupo de RdV. Empezó a escribir todas sus vivencias y experiencias.

4.-

-me he dado cuenta de que él lideraba mi espiritualidad. Yo me dejaba llevar porque estaba de acuerdo, pero casi nunca debía decidir. Al faltar, tuve que empezar a decidir por mí misma muchas cosas, incluso lo que hace referencia a mi Fe.

- que a pesar de todo hemos sido unos afortunados, de cómo fue todo y cómo lo pudimos vivir

- sentimiento de gratitud

- me sentía un poco mal por pensar que yo tenía la suerte de quedarme con la mejor parte: la de seguir viviendo. Disfrutando de la vida y de mis hijos, que podría “rehacerme”. ¿Es esto una valoración de la vida????

- su testimonio de vida comprometida me impulsa a comprometerme. Siempre decía que cuando se jubilara se presentaría para presidente de ACO.

- a raíz de su muerte, nuestra hija “dice” que ha dejado de creer. No sé cómo afrontarlo y me sabe muy mal no ser capaz de hacerlo.

- miedo a morir por todo el tema familiar de Andreu y la “carga” que dejo a mis otros hijos. Aunque esto ha favorecido algunas conversaciones al respecto con ellos. Miedo a dejar “de disfrutar de la vida”

- yo había planeado un final (con mi experiencia laboral, mis conocimientos, mis teorías idealizadas, etc.). Un final que hablaríamos, nos despediríamos, que hablaríamos del futuro... pero fue todo al revés. La última semana no habló y yo tampoco. Esto todavía ahora me hace reflexionar de si hice bien o mal, de que la vida se escapa de nuestros planes, del respeto, de lo que es acompañar.

5-

La muerte súbita o inesperada es una tragedia. Un proceso de enfermedad que lleva a la muerte no deja de tener una parte de tragedia, pero como dice la palabra es un proceso y te permite realizar un proceso para prepararte para tener una buena muerte y en este proceso a menudo al final la muerte puede ser una “liberación”.

6-

Creo que es algo muy complicado. Como he dicho antes yo en el fondo pensaba “yo me quedo”. Es difícil pensar en la propia muerte. Imaginar que lo que le ha pasado o le está pasando a otro, puede pasarnos a nosotros.

Quizás es importante no ocultarla. Hablar de ella, normalizarla, hacerla presente en la vida. Pensar en ello........

Desde el punto de vista práctico, intentar resolver los temas que nos preocupan al pensar en ellos: tanto temas logísticos como cuestiones pendientes con otras personas...

Pero creo que sólo podemos prepararnos para conseguir una buena muerte (una muerte en paz) desde nuestra vivencia espiritual más íntima.

Y yo me pregunto: ¿podemos pasar por esta experiencia cuando no sentimos la muerte cerca? Yo compartí el camino con Ramón, pero creo que todavía no estoy preparada para mi muerte.