



MILDRED RIVERA MARRERO

Especial para El Nuevo Día

La muerte debería volver a ser un proceso natural, como parte del curso de la vida, en lugar del suceso lleno de mitos y ocupado por intervenciones medicalizadas que, muchas veces, alejan a las personas de su entorno familiar y de su propia mortalidad.

Devolverles la humanidad y la dignidad a los procesos de pérdida es parte de los objetivos del Espacio Formativo para la Integración de la Muerte (Esfim), fundado por la psicóloga boricua Wilka M. Roig. La aspiración es que la muerte va a ocurrir tarde o temprano, junto a los ritos fúnebres que permiten comprender el proceso y hacer una despedida con el círculo familiar y comunitario, logran una experiencia menos traumática y dolorosa.

"Nos han condicionado a asumir que estamos aquí solo para lo lindo, lo bueno, lo cómodo y placentero, y que tenemos que evitar todo lo incómodo y desconocido. Nos han condicionado a pensar que, si hago ejercicios y como bien, no me voy a morir, no me voy a poner viejo. No lo dicen directamente, pero me dicen que, si me compro este producto, no me voy a morir. Está implicado. Nos dicen que todo lo que está en la oscuridad se asocia con la muerte. Todo lo que es trágico, malo y doloroso es igual a muerte. Asumimos que es natural tener miedo a la muerte, pero eso no es natural", lamenta Roig, creadora y directora de la Fundación Elisabeth Kübler-Ross México Centro.

Roig también fundó el primer Programa Latinoamericano de Formación de Doulas de Muerte, es cofundadora de la Red Latinoamericana de Acompañamiento en la Muerte y el Duelo, y asesora de la International End-of-Life Doula Association.

La defensora de los procesos de muerte en familia y comunidad, con acompañamiento y una visión de que eso es un proceso que es parte natural de la vida, hizo una maestría en artes visuales y otra en psicología en la Universidad de Cornell, en Nueva York, donde laboró como profesora hasta 2008. Luego, decidió visitar el estado mexicano de San Miguel de Allende, donde encontró su nuevo hogar y, trabajando como psicóloga, fue referida a evaluar personas que, por su incapacidad para pagar los costos médicos, son "desahuciadas" del sistema de salud.

Recuerda que, la primera vez que atendió a un paciente, llegó a una casa con la sala llena de familiares a quienes escuchó por más de tres horas. En ese periodo, se percató de que había un conflicto entre el mensaje de los médicos y el entendimien-

Wilka M. Roig estudió artes visuales y psicología y vio la necesidad de educar sobre la muerte mientras trabajaba como psicóloga en México.

to de los familiares, que sabían que su padre iba a morir.

"Aunque nunca había visto a una persona en un proceso de morir, tan pronto como entré al cuarto, entendí que era un moribundo. Le dije: 'Estoy aquí para ayudarte a entender lo que está sucediendo', y esa persona me agradeció", recuerda Roig sobre esa experiencia que la llevó a otras tantas.

"He estado atestigüando muertes relativamente naturales, en que no hay medicamentos, ni una Tylenol. He observado un morir muy diferente a lo que me cuentan de las muertes intervenidas. El morir que he experimentado son muertes suaves. Tienen momentos de dificultad y de incertidumbre, pero son procesos muy ligeros. Son muertes mucho más espirituales, no relacionadas con religión, porque no están enfocadas en el cuerpo y los síntomas, sino en la familia y la comunidad. Allí también, cuando la gente sabe que el vecino está muriendo, entra y ofrece apoyo y ayuda", describe la doula de muerte, formación con la cual aprendió a acompañar a las personas que están al final de la vida, así como a sus familiares, a pasar el proceso de forma más humana y con mayor entendimiento de lo que ocurre.

"En los casos que he acompañado, no hay agonia. Hay momentos en que la persona entra en una parte de su proceso que es desconocida, hasta que empieza a navegar dentro de su condición y la entiende y se tranquiliza. Son momentos, no son horas ni días. El sufrimiento que he observado es uno mental más que nada, y está en la interpretación de la experiencia y en la reacción del moribundo por las reacciones de sus seres queridos. Hay un respeto al morir que se pierde en los procesos de intervención (médica), cuando se tratan de hacer las cosas rápido y de hacer cosas contradictorias a lo que el proceso de morir está pidiendo", afirma Roig.

Sobre la conciencia de la persona a la que le ha llegado el momento de partir, la doula afirma que "eso pasa muchísimo. En todos los casos que he atendido, en nueve años, la persona sabe. Hay un momento en que la persona sabe, y si no insistimos en que siga luchando para seguir aquí, la persona entra libremente en ese proceso de una forma más consciente y colabora con lo que le está pasando. Ese proceso incluye que, en algún momento, la persona no quiere comer, no quiere tomar, que el cuerpo empieza a dejar de moverse, porque así lo requiere para poderse morir, tiene que estar más lento, tiene que deshidratarse".

Agrega que ha visto cómo "llega un momento en que la persona entra en un estado de inconsciencia y eso hace que el cuerpo se pueda empezar a apagar por

AMORIR

• Ofrece servicios de acompañamiento, educación, investigación y abogacía vinculada a la muerte y el duelo para que personas cercanas a la muerte y sus familiares alcancen la mejor calidad de vida posible al final de su existencia.

• Espacio Formativo para la Integración de la Muerte (Esfim) que tiene el objetivo de colaborar para evolucionar la cultura de muerte en América Latina. Desarrolla proyectos que ayudan a devolverle la humanidad y la dignidad a los procesos de pérdida, duelo y final de la vida a través de educación, la autoconciencia y la autoremponsabilidad.



partes. El ser humano tiene el potencial en reconocer ese momento y decir: 'Ya basta'. Pero sí, hay personas que esperan que, por ejemplo, la familia, salga del cuarto o que alguien llegue o se resuelva un asunto legal para irse", afirma Roig.

HACE FALTA EDUCACIÓN

La experta en el tema del buen morir asegura que hace falta educación para personas de todas las edades, y planifica entrar a Puerto Rico, en marzo de 2025, a hacer la Gira Conciencia de la Muerte, junto con la organización local AMORIR, primer colectivo boricua de doulas al final de la vida.

Será un proyecto de alcance comunitario para llevar el mensaje de que, en Puerto Rico, es posible morir y atravesar duelos en dignidad y en comunidad, explicar, en el proyecto tendrá actividades diversas en distintos pueblos. Habrá sesiones informativas, talleres interactivos, círculos comunitarios de apoyo, cineforos, conversaciones en plazas públicas y charlas para profesionales, entre otras.

CICLO DE LA VIDA

Educa sobre el buen morir

Puertorriqueña cuya organización capacita doulas para el final de la vida trabaja para devolverle la dignidad al proceso de la muerte