

Agur-errituak

Ekintza sinbolikoak dira eta minaren bidean aurrera egiten laguntzen digute. Zenbat eta pertsonalagoak izan erritu horiek, balio terapeutiko handiagoa izango dute

Maite dugun pertsona horren agurrari buruzko hainbat gairen hausnarketa bat egitera gonbidatzen zaituztegu:

Galeraren errealitatea barnetik eta publikoki onartzen laguntzen digute.



Minarekin konektatzen laguntzen digute. Desberdinak izango dira kultura edo sinesmen bakoitzean, baina, nolanahi ere, tristura eta sentimendu bizien adierazpen partekatua errazten dute.

Gure esanahien mundua aurrez-aurre jartzen digute. Ohartzen gara gure bizitza une batetik bestera goitik behera alda daitekeela, eta ez dugula inolako kontrolik.



Galdu dugunarekiko harremana berreraikitzen laguntzen digute. Ekitaldi horien aurretik, bitartean eta ondoren partekatutako kontakizunek eta istorioek oroitzapen maiteenak finkatzen dituzte.

Gure burua berrasmatzeko prozesuaren hasiera errazten dute, ez baikara galeraren aurretik ginenak.



Era askotakoak izan daitezke, behar eta sentitzen denari egokituak, neurri handiagoan edo txikiagoan eta, pandemia honetan ikasi dugun moduan, baita momentu bakoitzean egoerari egokituak ere.

BANAKAKOAK



Pertsona batzuek banakako erritualen bat egiteko beharra sentitzen dute. Agian hildakoari gutun bat, poema bat, abesti bat, marrazki bat egin diezaiokezu, haren argazki bat edota gauza esanguratsu bat etxeko txoko batean jarri... maite duzun pertsonarekin konektatzeko.

FAMILIAKOAK

Normalean, maite ditugun pertsonengandik hurbil egoteak oinazearen aurrean segurtasuna eta babesa sentiarazten digu.

Era askotara egin daiteke: liburu-album-kutxa bat sortzea, bertan nahi duen pertsona bakoitzak argazkiak, esaldiak, objektuak, hildakoarekiko harremanaren adierazgarri diren oroitzapenak gehitu ahal izateko, eskaintza eta istorioak dituen bideo bat grabatzea, leku esanguratsuren batean elkartzea edo gune online baten biltzea...



KOMUNITARIOAK



Hildakoarekin harremana izan zuen jendearekin batera egindako ekitaldiak, zendutakoa publikoki ohoratzeko.

Erlijiosoak izan daitezke, kasuan kasuko erlijioaren arabera desberdinak eta egitura ezarri batekin, edo ekintza zibilak izan daitezke, gero eta arruntagoak eta malguagoak, familia bakoitzaren gustu eta nahietara egokituak.

INSTITUZIONALAK

Galera jendetsuak daudenean egiten dira. Covid-19aren kasua horren adibide garbia da. Udalerrri askotan hildakoen omenez hainbat ekitaldi egin direla ikusi izan dugu.

