

# Rituales de Despedida

Se trata de actos simbólicos que nos ayudan y facilitan el tránsito por el camino del dolor. Cuanto más personales sean estos rituales, mayor valor terapéutico tendrán

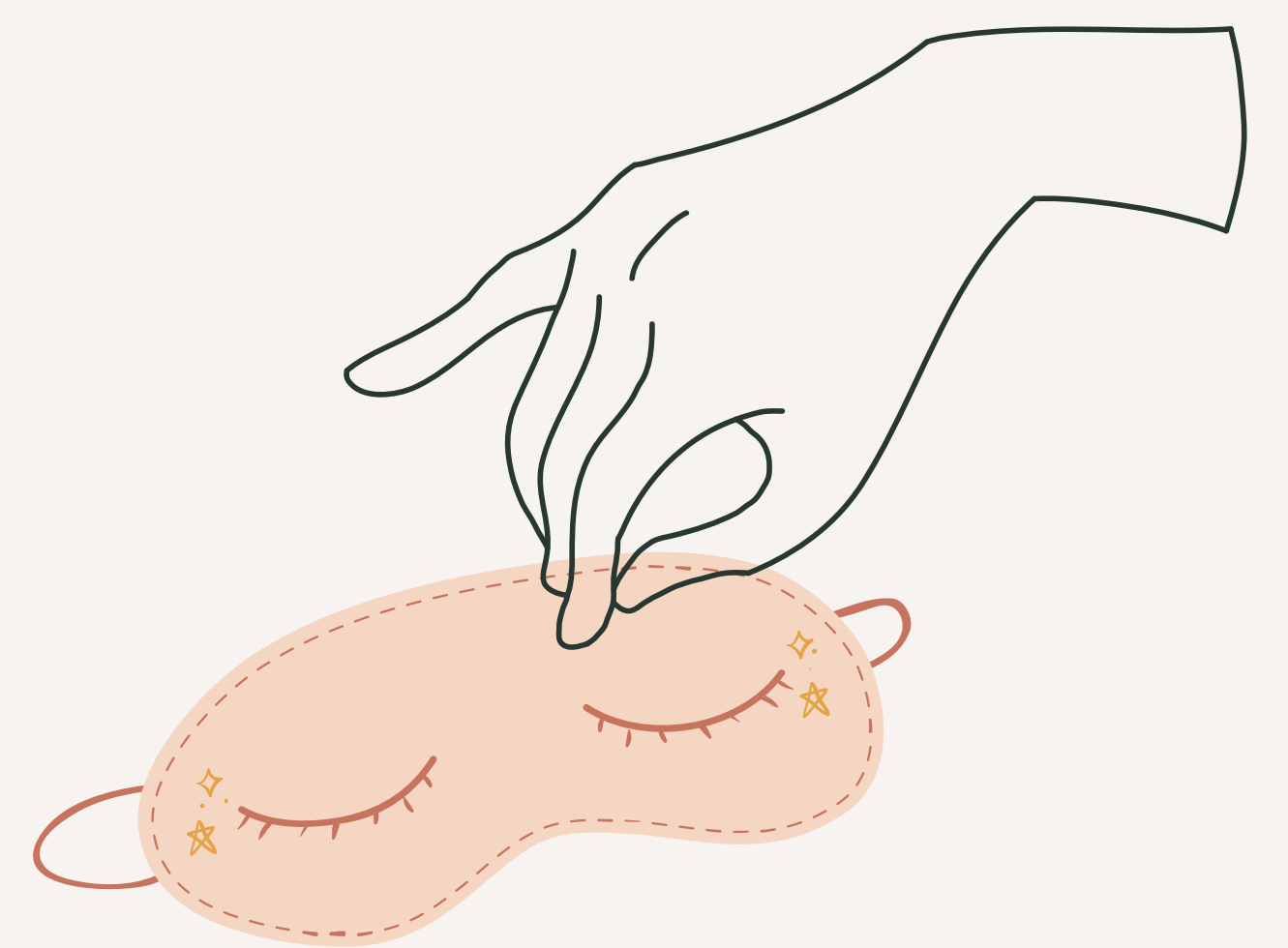
Os invitamos a reflexionar sobre algunas cuestiones que pueden portarnos al enfrentar la despedida de una persona querida:

Nos ayudan a **reconocer la realidad de la pérdida** de manera íntima y públicamente.



Nos permiten **abrirnos al dolor**. Serán diferentes en cada cultura o creencia, pero en cualquier caso facilitan la expresión compartida de tristeza y de sentimientos intensos.

Nos enfrentan a nuestro **mundo de significados**. Solemos tomar consciencia de que nuestra vida puede verse truncada de un momento a otro y de que no tenemos el control absoluto.



Nos ayudan a **reconstruir la relación con quien hemos perdido**. Los relatos e historias compartidas antes, durante y después de estos actos consolidan los recuerdos más queridos.

Facilitan el inicio del **proceso de reinventarnos** porque ya no somos lo que éramos antes de la pérdida.



Se pueden hacer de multitud de formas distintas, adaptados en mayor o menor medida a lo que se necesita y lo que siente, e incluso a lo que permiten las circunstancias como hemos aprendido en esta pandemia.

## **INDIVIDUALES**



Algunas personas sienten la necesidad de hacer algún ritual individual. Quizás escribir una carta a la persona fallecida, un poema, una canción, le puedes hacer un dibujo, poner una foto suya en un rincón de casa ... algo significativo y ayude a conectar con la persona querida.

## **FAMILIARES**

Generalmente, son momentos en los que estar cerca de personas queridas nos hace sentir seguridad y protección ante el dolor.

Las formas son múltiples, crear un libro-álbum-cofre en el que cada personas que lo desee pueda ur añadiendo fotos, frases, objetos,... recuerdos representativos de su relación con la persona fallecida, grabar un vídeo con dedicatorias y anécdotas... reunirse en algún lugar significativo o incluso en un espacio online.



## **COMUNITARIOS**



Actos compartidos con la gente que tuvo relación con la persona fallecida, para honrarla públicamente.

Pueden ser funerales religiosos, diferentes según la religión a la que se pertenezca y con una estructura establecida o actos civiles de despedidas, cada vez más comunes y más flexibles, ajustados a los gustos y deseos de cada familia.

## **INSTITUCIONALES**

Suelen realizarse cuando hay pérdidas multitudinarias, el caso del COVID-19 es un claro ejemplo de ello. Hemos visto cómo en diferentes municipios se han celebrado diferentes actos de reconocimiento y homenaje en memoria de las personas fallecidas.

