

# PODER DESPEDIRNOS

RITUALES ALTERNATIVOS QUE PUEDEN AYUDARNOS EN EL DUELO EN  
TIEMPO DE CONFINAMIENTO



# Los rituales de despedida

Son ceremonias que nos ayudan a decir adiós. No es fácil enfrentar la muerte de personas queridas, pero menos en estas circunstancias que quizás nos impiden verla, salir de casa, el contacto físico o hacer los rituales que acostumbramos y que nos ayudan a iniciar el duelo.

El confinamiento nos arrebató los rituales convencionales, pero tenemos rituales alternativos que nos pueden ayudar, desde lo personal, hasta la vivencia colectiva.

Hacer el duelo no es olvidar, no es dejar de amar, no es perder el contacto. Hacer el duelo es integrar y aprender a convivir con la ausencia, transformando el sufrimiento.

Ahora tenemos que continuar haciendo frente a las dificultades propias de esta crisis. Nuestra cabeza, cuerpo y alma están concentradas en adaptarnos a esta compleja situación.

Podemos intentar poner el foco en aquello que está a nuestro alcance para atenuar este dolor. Los ritos alternativos y el uso de las redes sociales, el teléfono o las videollamadas para compartir, recibir afecto o crear lazos son herramientas fundamentales en este momento. Así como hacerlas accesibles a personas no familiarizadas con estos canales, como pueden ser las personas mayores.

## Tener en cuenta

- Es un camino difícil, pero si nos damos tiempo, las personas somos capaces de reponernos. El duelo, es un proceso y continúa aún cuando esto acabe. No podemos hacer duelo sin dolor. Es importante respetar nuestro proceso y el de quienes están alrededor. Y si lo necesitamos, expresar cómo nos sentimos.
- Las emociones pueden ser muy intensas o estar contenidas. No hay una manera única ni correcta de enfrentar una vivencia tan compleja como esta.
- Puede ser que haya enfado, ansiedad o culpa por no sentirnos tan tistes como debiéramos. Aceptar nuestros sentimientos y no juzgarnos es importante. Cada persona sentimos distinto ante una pérdida, no todas las personas sentimos tristeza e incluso al principio puede parecer que no nos afecte.
- Aliviar el dolor es expresarlo y darle salida a través de las palabras, la expresión o las sensaciones físicas: llanto, rabia, gritar, etc. Llorar puede aliviar, y hablar ayudar a sentir menos angustia.
- Cuidarnos, aunque no haya ganas de hacerlo. A través de actividades gratificantes y que nos otorguen bienestar, mantener rutinas, reducir el aislamiento y continuar con medidas básicas de autocuidado.

Como hemos dicho, cualquier ausencia es dolorosa, pero dada la excepcionalidad de la situación, te recomendamos pedir ayuda si la necesitas:

- Teléfono gratuito de atención psicológica a la ciudadanía de la Comunidad de Madrid. Colegio Oficial de Psicología de Madrid:  
**900 124 365**
- Para familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del COVID19  
**91 700 79 89**
- Colegio Oficial de Psicología de Madrid, a través del Grupo de Trabajo de Psicooncología y Cuidados Paliativos, y en colaboración con los servicios funerarios de Madrid han puesto un servicio para personas afectadas que necesiten intervención psicológica en duelo. Para solicitarlo: **ayudaduelocopm@cop.es**
- Servicio gratuito de acompañamiento online: [www.nirakara.org/curso-presencial/acompanamiento-online-en-la-enfermedad-la-vejez-y-la-muerte/](http://www.nirakara.org/curso-presencial/acompanamiento-online-en-la-enfermedad-la-vejez-y-la-muerte/)
- Si eres creyente y te ayuda:
  - Parroquia San Francisco de Borja, eucaristía diaria a las 20h.  
[www.youtube.com/channel/UCCqqUtuZFD8PfrVtzpc3nRw](http://www.youtube.com/channel/UCCqqUtuZFD8PfrVtzpc3nRw)
  - SARCU (Servicio de Asistencia Religiosa Católica Urgente) 91 371 77 17 de 22 a 7am
  - Mezquita de Fuengirola, los viernes, a las 14h, rezo y oración por difuntos ausentes. [www.youtube.com/watch?v=P2Tf0L1Swak](http://www.youtube.com/watch?v=P2Tf0L1Swak)

**En este material proponemos ideas desde un enfoque transcultural que pueden ayudarnos a atravesar esta experiencia.**

**El propósito de estos rituales es ofrecer alternativas para la expresión de nuestras emociones, socializar el dolor y tener el espacio para honrar, agradecer y despedir. Cada persona debe escoger los rituales o las partes de ellos que le hagan bien.**

**Hemos escogido estos rituales basados en costumbres de aquí y allá, porque desde múltiples concepciones culturales y religiosas, la muerte significa transformación y continuidad.**

En los ritos os recomendamos:

- Reconocer y recordar el legado de la persona ausente, lo que ésta ha dejado en cada doliente. Despedirla agradeciéndole su paso por nuestras vidas.
- Incluir, si los hubiese, a niños/as en estos ritos. También están viviendo la pérdida muy intensamente, y participar les va a ayudar y nos va a ayudar.



# PODER DESPEDIRNOS

## INDIVIDUAL

### 1 Expresión

A través de la escritura, pintura, foto o música para:

- Decir lo que quieras a la persona ausente.
- Representar a la persona y tenerla presente.
- Expresar todas las emociones que estás experimentando.

### 2 Cartas no enviadas

Si te reconforta, puedes escribir una carta de despedida dirigida a la persona ausente y leerla en voz alta.

### 3 Mandalas

Para muchas culturas, fundamentalmente orientales, representan el viaje vital y se utilizan en rituales de sanación. Colorear ayuda a facilitar sentimientos, y puedes dedicárselo a la persona ausente. Ver: [lutoencolores.org/](http://lutoencolores.org/)

### 4 Compartir tu historia

Si escribir te reconforta y necesitas compartir con otras personas, en este espacio cuidado y seguro podrás expresarte.

[hilandodesorden.wordpress.com](http://hilandodesorden.wordpress.com)

### 5 Mi cuaderno de la ausencia

En una libreta personal donde puedes recorrer este proceso, e ir recopilando fotos, recuerdos, emociones, como te vas sintiendo...

En [www.narrativasyotras.com](http://www.narrativasyotras.com) puedes encontrar algunas claves para comenzar a escribir.

En 1, 2, 3, 7 y 10 puedes enterrar recuerdos o cenizas de recuerdos en una maceta y ponerla con semillas o una planta que cuidarás.

## 10 Espacios de recuerdo

Coloca objetos, en una mesita o estante, que recuerden a la persona (cartas, prendas...) Complétalo, si quieres, con velas, flores (naturales o de papel) o fotografías (solo si lo consideras necesario y te hace sentir bien). Prepara palabras de despedida, texto de una canción, poema, extracto de carta u oración de algún libro sagrado (si eres creyente). Este espacio puede ser puntual o mantenerlo, para usarlo cuando lo necesites. (Técnica basada en simbología y ceremonias de la cultura maya.)

\*En la cultura maya, estos espacios de recuerdo o altares se le llama CHEMBIL (lugar donde hablamos desde el corazón) Las flores son un símbolo, y al menos se mantiene durante 9 días. Debe tener agua, que significa transitar del estado de vida al reposo total y no se retira hasta que la familia esté preparada.

## COLECTIVO

### 6 Grupo de whatsapp

Entre personas que la conocíais para compartir la despedida, recordarla y servir de apoyo.

### 7 Recordatorio colectivo

En el que cada persona pueda incorporar palabras, canciones, dibujos, anécdotas, fotografías de objetos que la recuerden, historias, etc. Cuando el confinamiento acabe, puede quedar un recuerdo físico u online.

### 8 Reconocimiento comunitario

Desde los balcones podéis nombrar a las personas ausente para despedir a vecinos/as o familiares de éstos. Además, podéis encender una luz como recuerdo, o usar farolillos como en la cultura japonesa o china.

### 9 Compartir rituales con la familia

En unidades convivenciales, buscar una iniciativa juntas que consuele y sea ceremonial (danza, oración, comida, cantos, círculos de palabra), que permitan conectar, expresar y compartir. Si no vivís juntos buscar la **conexión online**. También puede ayudar planear un encuentro presencial cuando todo esto acabe.

# El equipo de Oxlajuj Q'anil (13 semilla) desde México nos comparten claves para acompañar a la persona ausente en su viaje y conectar con una misma

## 1 Siente tu espacio

Camina por casa, habitación o espacio en el que te encuentres y "siente" donde estás en paz. Este lugar te ayudará a conectar con la energía propia, la de tus ancestros y la de personas ausentes. (No tiene que ser un gran espacio, todo a la medida de tus posibilidades, una silla, ventana, rincón, piedra, habitación, etc).

## 3 Conecta en un encuentro

Elige el texto de una canción, un fragmento de texto, poema, extracto de carta o de algún libro sagrado (en caso de profesar alguna fe) que sea tu oración diaria (semanal o para cuando la necesites); estas palabras serán el punto de contacto que una nuestros corazones. Será como tocar (llamar) a la puerta, el saludo y despedida de nuestro encuentro.

## 5 Escucha

Después de haber expresado (el tiempo que consideres necesario) ahora escucha el silencio, siente la presencia del espíritu y déjate abrazar por la energía vital de nuestro universo. Escucha lo que tienen para ti y sigue sus consejos, confía en que esto pasará y será parte de tu historia.

## 7 Respira

Antes de comenzar la oración y al finalizar no olvides respirar profundamente (quienes practican yoga o meditación pueden adoptar alguna de estas técnicas de respiración para estar en paz).

## 2 Construye tu rincón del recuerdo o altar

Ponlo sobre una mesa, un buró, una silla, espacio pequeño pero simbólico que elijas para ubicar el espacio de conexión con tus seres queridos (pasados y presentes). Este será tu altar (espacio y lugar de conexión).

## 4 Conversemos

Después de pronunciar las palabras que hayas elegido expresa (en silencio, hablando o por escrito) lo que quieras decir a la(s) persona(s) ausente(s). Si quieres llorar hazlo, si quieres reír también, lo importante es conversar y dejar fluir lo que siente tu corazón.

## 6 Ofrenda/Agradece

Después de haber expresado y escuchado deja sobre tu altar (espacio que elegiste) un vaso de agua, prende un incienso, deja una fruta ese día, una flor, una carta o algo simbólico como pago, ofrenda y agradecimiento por esta hermosa conexión.

Gracias a Lidia Luna (Narrativas y otras lunas), el equipo del colectivo Oxlajuj Q´anil (México), Marcela Erice y Gabi López, por su orientación, apoyo y propuestas.

