

Enséñame a Despedirme

La despedida en el duelo,
cuando no es posible la velación

EDICIÓN ESPECIAL





En esta publicación encontrarás información sobre:

El Duelo..... 3

¿Cómo puedo reconocer mis
emociones en el proceso de duelo?..... 3

La Despedida y el Ritual Simbólico..... 4

Cuando no puedo llorar el
adiós de mi ser querido..... 6

Alternativas para la
Despedida en el Duelo.....7

Celebración y Homenaje Posterior..... 8





El Duelo:

El duelo es un **proceso interno** que se produce ante **la pérdida de una relación afectiva**, sea del tipo que sea: desde la pérdida de un trabajo, un cambio de residencia o la ruptura de una pareja, hasta la muerte de un ser querido.

El duelo por el fallecimiento de un ser querido supone una “reacción psicológica natural, normal y esperable, de adaptación ante la pérdida de esta persona, que sufren familiares y amigos y que puede manifestarse antes, durante y después de su fallecimiento”.

El duelo se comparte, las personas necesitamos las unas de las otras para poder compartir el dolor y transitar acompañados por todo el proceso, pero el duelo también requiere de soledad, de espacios para la reflexión y para el recogimiento individual.

El duelo tiene carácter social, pero es un camino que uno transita solo. Deja espacio para la tristeza, para la serenidad, para la rabia y para el agradecimiento, porque **todo forma parte del equilibrio final**.

¿Cómo puedo reconocer mis emociones en el proceso de duelo?

Te ayudamos con estas claves o **fases del duelo**.

No siempre experimentaremos todas, pero si identificamos estas respuestas y permitimos que se expresen, será más fácil comprender sin culpa que son sentimientos “normales” y que forman parte de la aceptación.



1. Negación:

Como mecanismo de defensa, nuestra mente tiende a negar esta realidad para protegernos y disminuir el dolor de manera temporal.



2. Ira y búsqueda de culpables:

Sentimos ira y rabia por la frustración que produce saber que un ser querido ha fallecido (o va a fallecer) y que no se puede hacer nada para cambiar la situación.

Buscamos culpables en personas que no tienen ninguna culpa: amigos, familia, nosotros mismos, o incluso en animales u objetos.



3. Negociación:

Queremos volver a la vida de antes, cuando nuestro ser querido aún no había fallecido y nos imaginamos cómo podríamos haberlo evitado o fantaseamos con el hecho de que podemos controlar la situación, creándonos una realidad ficticia en la que evitamos esa muerte.



4. Depresión:

Finalmente, aterrizamos en el presente con una profunda sensación de vacío porque nuestro ser querido ya no está con nosotros. Sentimos incertidumbre, tristeza y un profundo dolor, y nos cuesta levantarnos cada día para seguir con nuestra rutina. No encontramos la motivación para afrontar las actividades cotidianas.

Debemos ser conscientes de que es una parte del duelo y que sentir esta depresión significa que vamos a salir de ella, forma parte del camino.



5. Aceptación:

En el momento en que aceptamos la realidad - la muerte de nuestro ser querido - aprendemos a seguir adelante. Poco a poco volvemos a experimentar emociones como la alegría y el placer sin sentir, por ello, culpa.

La Despedida y el Ritual Simbólico:

Asociado al duelo y como punto de partida para el inicio del proceso en sí, está la **despedida**.

La despedida es psicológicamente necesaria y supone asumir la nueva perspectiva frente al hecho de la pérdida. Implica dejar marchar a una persona fallecida y afrontar un nuevo escenario aun por definirse. La despedida supone, también, ser consciente de que hay que aceptar un sufrimiento y **es necesario transitar por él**.



La despedida se materializa a través del uso de los **rituales simbólicos**, que han servido desde tiempos ancestrales para conectarnos con las personas que fallecen. Tienen un significado social muy arraigado y culturalmente están totalmente interiorizados.

Estos rituales se pueden realizar en **soledad** (dejando el espacio deseado para cada individuo) o bien **de manera grupal**, ya que existen despedidas tradicionales que en nuestra cultura necesitan de la presencia de otras personas para que sean efectivas. Es el caso de la velación.

En concreto, **la velación** pertenece a la categoría de ritual simbólico de despedida y está muy presente en todas las culturas. En ella se comparte el dolor con otras personas de manera grupal, lo cual facilita y reconforta la percepción de dolor por la pérdida y el sentimiento de irrealidad o embotamiento cognitivo y emocional.

La velación tiene funciones tales como:



Nos facilita el sentimiento y aceptación de la pérdida. La presencia del cofre con el fallecido en la misma sala y la posibilidad de visualizarlo y/o tocarlo, nos ayuda a percibirlo como en otro lugar diferente al del grupo.



Reunirnos socialmente con amigos y familiares transmitiendo **valores de solidaridad, cohesión y apoyo emocional**.



Suponen un sostén para nuestra **salud mental y psicológica**.



Nos ayudan a **estructurar, ordenar y darle sentido** a una experiencia que en principio es sumamente confusa.



Fortalecen estructuras psicológicas, sociales y simbólicas que nos ayudan a **conectar la experiencia de la muerte con nuestras creencias religiosas**.

Una de las circunstancias más estresantes para las familias, es la dificultad para asistir a estos rituales de despedida o no poder formar parte de ellos (velación, inhumación, cremación).



Cuando esto sucede, “los rituales tradicionales de duelo han de ser sustituidos por otros **rituales terapéuticos de “despedida” o rituales de despedida alternativos**, que proporcionarán a las familias una oportunidad para resolver su duelo”. (Parkes y Weiss, 1983).

El ritual tradicional de velación se sustituye por otro de despedida que asumirá casi en su totalidad las mismas funciones que el ritual tradicional que no se puede llevar a cabo.

Los rituales y ceremonias contribuyen a otorgar significado a una circunstancia personal vital, individual o colectiva.



Cuando no puedo llorar el adiós de mi ser querido:

En los momentos inmediatamente posteriores a un fallecimiento, esperamos que todo resulte sencillo, según lo previsto y tal y como marca la tradición cultural. Cuando esto no ocurre así, sino que hay modificaciones en el ritual o impedimentos para llevarlo a cabo, nos resulta muy difícil aceptarlo.

El shock que nos produce este cambio de planes inesperado y la dificultad para flexibilizar y adaptar las respuestas cuando nos encontramos en un momento de alta intensidad emocional, hacen aún más doloroso este escenario.

El hecho de no poder velar al ser querido de la manera tradicional, (en un funeraria, por ejemplo) no impide que podamos despedirnos de él y compartir nuestro dolor con otras personas.



De hecho, para estos casos, existen formas de despedidas que ayudan igualmente a decir adiós.



Alternativas para la Despedida en el Duelo:

Compartir el dolor con los otros, no estamos solos:

Te sugerimos que, como alternativa a la velación, optes por:



Reunión de los familiares más cercanos del ser querido en un espacio familiar (domicilio), en una fecha y hora concretos, para compartir esta despedida en familia.

Si esta opción no es viable, existe la posibilidad de contactar virtualmente a través de videollamadas.



Como ritual que acompañe, podemos encender velas, desear el mejor “tránsito” para el ser querido, mientras compartimos música, poemas, escritos o anécdotas; y apagar las velas cuando la familia lo desee.



Podemos solicitar al personal de la funeraria que nos informe del momento en el que se haya procedido al proceso de cremación o inhumación.



Despedirse en familia de la persona fallecida compartiendo cada uno sus emociones y pensamientos libremente.



Realizar dibujos, escritos, fotografías y cualquier tipo de recuerdo, para homenajear al fallecido.





Celebración y Homenaje Posterior:

Si por causas de fuerza mayor, tales como: enfermedad, imposibilidad de desplazamiento hasta la funeraria, cierre de este o cierre de espacios de velación, no nos es posible realizar la velación del ser querido, **podemos realizar un homenaje un tiempo después del fallecimiento.**



La celebración:

Se trata de una forma especial de despedida simbólica que rinde homenaje a la experiencia vital de la persona querida fallecida y que puede despertar en la familia emociones de alivio, gratitud, agradecimiento y necesidad de cerrar esta experiencia de una manera respetuosa y diferente, realizando una despedida cargada de emoción más allá de las fórmulas tradicionales y de una manera especial, si no ha sido posible participar en la velación.

En general, se puede definir como una reunión familiar y de amigos en la que recordar y revivir de una manera respetuosa y distendida las experiencias compartidas con la persona que ya no está, añadiendo los elementos personales que la familia desee y que aportarían mayor calidez a la ceremonia.

¿Cómo realizo el homenaje?

Es elección de las familias escoger las fórmulas más adecuadas de homenaje.

Podemos combinar elementos visuales, musicales y oraciones de los familiares, incluyendo además otras propuestas como danza, música en directo, fotomontaje o videomontaje (que incluye los momentos más especiales en familia que quieren recordar), entrega de flores/plantas o liberación de globos ecológicos.

Este homenaje se puede llevar a cabo en el lugar de nuestra elección y siguiendo los criterios que se consideren más adecuados para rendir homenaje al ser querido fallecido.



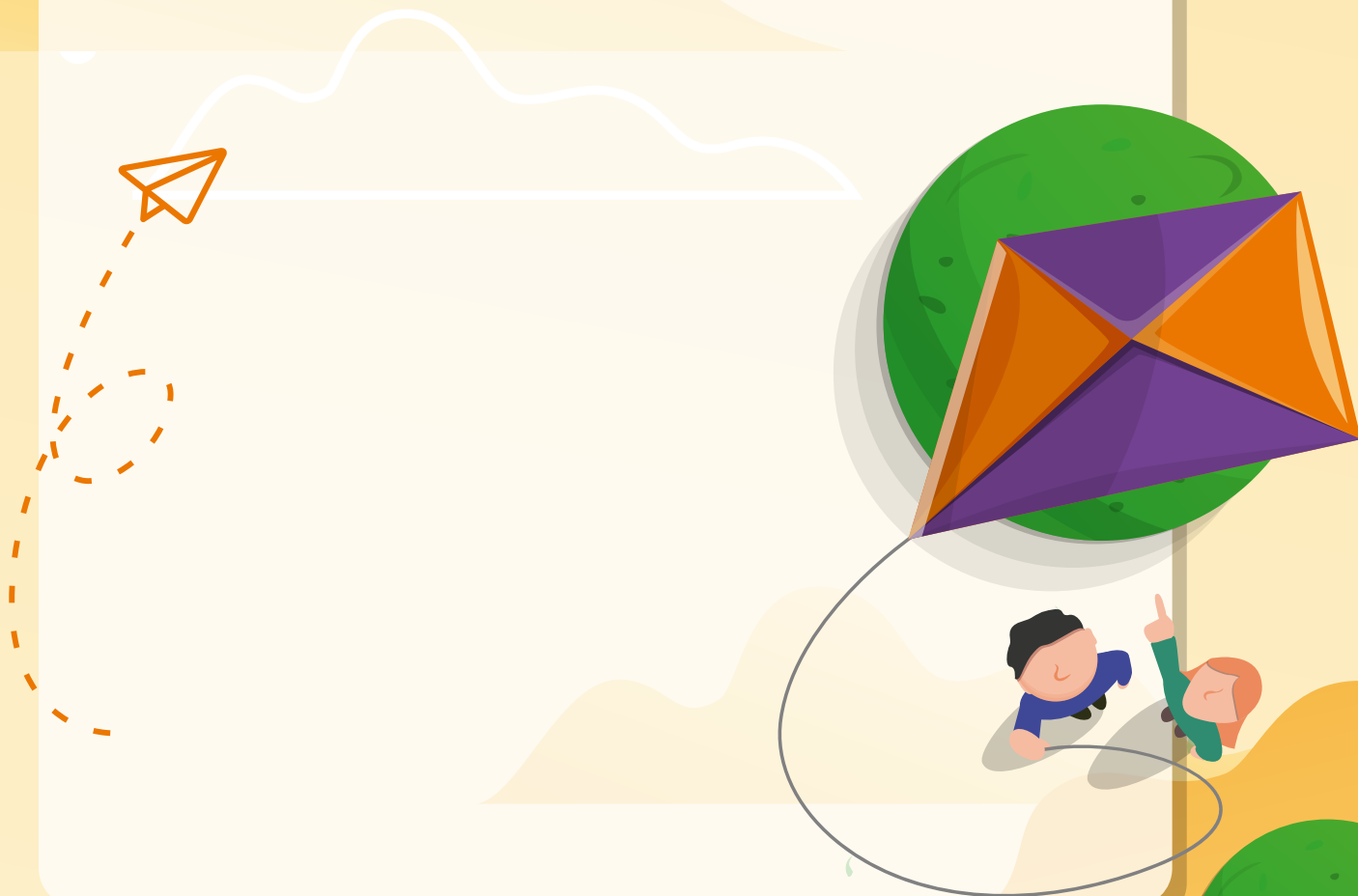
De manera más sencilla, en Prever | Siempre ofrecemos una misa de despedida para mantenernos unidos en oración por los seres queridos que han partido. Esta se realiza en vivo a través de nuestro **Fanpage de Facebook @Prevercol, todos los domingos del mes a las 10:00 am.**

Desde un punto de vista psicológico, este homenaje supone las mismas ventajas que la velación del familiar:

- Reunirnos socialmente (amigos y familiares) transmitiendo valores de solidaridad, cohesión y apoyo emocional.
- Fortalece estructuras psicológicas, sociales y simbólicas que nos ayudarán a construir el escenario de vida aceptando la ausencia de la persona querida.

Fuentes consultadas:

- Onno van der Hart, PhD., Frits A. Goossens (Rituales de despedida en la terapia de duelo)
- Ades Psicología
- ISEP (Rituales terapéuticos de despedida: El duelo).





Enséñame a Despedirme nace de nuestro compromiso con el cuidado de las familias que confían en nosotros en el momento más difícil.

Este folleto hace parte de 8 guías breves dirigidas a niños y adultos, para que las familias sepan cómo actuar en una situación de duelo mediante resolución de dudas frecuentes.

1 Dudas habituales de los adultos sobre el proceso de duelo en los niños

Enséñame a Despedirme

2 Duelo por la muerte de mi mascota

Enséñame a Despedirme

3 Duelo en personas mayores

Enséñame a Despedirme

4 Duelo tras la muerte de mi pareja

Enséñame a Despedirme

5 Duelo perinatal y neonatal

Enséñame a Despedirme

6 Duelo en caso de suicidio

Enséñame a Despedirme

7 Duelo en el aula

Enséñame a Despedirme

8 Duelo en personas con discapacidad

Enséñame a Despedirme

**Accede a las
publicaciones
aquí**



Cuando requieras acceder a nuestros
servicios comunícate con la

Línea Gratuita Nacional 01 8000 51 89 10
www.prever.com.co