Enséñame a despedirme

La despedida en el duelo cuando no es posible la velación

900 24 24 20
www.albia.es

Atención Emocional
Albia
servicios funerarios

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 necesita de soledad, necesitamos también de espacios para la reflexión y para el recogimiento individual.

El duelo tiene carácter social, pero es un camino que solo uno transita. Dejad 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.

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

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.

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.

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.**

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 enlazar a los vivos 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 arraigada y 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 arca 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 allegados 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 muerte con las creencias religiosas que tengamos cada uno.

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 (P.ej. velación, entierro, incineración, etcétera).

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 ritual de despedida que asumirá casi en su totalidad las mismas funciones que el riutal 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

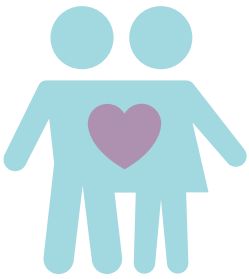
En los momentos inmediatamente posteriores a un fallecimiento, esperamos que todo resulte sencillo, según lo previsto y tal y como marca la tradición cultural. Cuando esto no ocurre así, sino que hay modificaciones en el ritual o impedimentos para llevarlo a cabo, nos resulta muy difícil aceptarlo.

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 velatorio, 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 directos del fallecido en un espacio familiar (domicilio), en una fecha y hora concretos, para compartir esta despedida en familia.

Si esta opción no es posible presencialmente, existe la posibilidad de contactar telemáticamente: **llamadas o videollamadas.**

Como ritual que acompañe, podemos encender velas, desear el mejor "tránsito" para el fallecido, mientras compartimos música, poemas, escritos, anécdotas, etcétera; 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 a la cremación o inhumación del arca.

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

Se puede decir adiós:

Te sugerimos estas opciones:

- Realizar dibujos, escritos, fotografías y cualquier tipo de recuerdo, para homenajear al fallecido.
- Podemos entregarlos al trabajador de la funeraria (facilitador/vínculo de la despedida) para que estos recuerdos sean introducidos en el arca a la hora de la cremación/inhumación o situarlos encima para que lo acompañe.
- El trabajador puede enviar de vuelta a la familia fotografías o videograbaciones, con las imágenes de estas fotos familiares/poemas sobre el arca. Es como si la mente necesitara ver y participar de esta experiencia para marcar el inicio del duelo.
- Valorar posibles retransmisiones "in streaming" o videos en tiempo real de los momentos "más sensibles" del ritual funerario: cremación, inhumación, introducción de los recuerdos en el féretro, etcétera.

La soledad es necesaria:

Una parte del duelo necesita de otra persona para ser expresado, llorado, compartido y vivido, pero **hay una parte del duelo que vivimos en soledad.**

La soledad en el duelo nos permite:

- Disponer de un espacio y tiempo para la expresión de emociones.
- Reposar nuestro propio dolor.
- Reflexionar: ¿Crees que la misión de tu ser querido en esta vida fue dejarte triste?, ¿te sientes como parte del legado de tu ser querido en esta vida? ¿Cómo reconstruyo mi vida?
- Percibir la ausencia del ser querido: ser consciente de que ya no está.
- Darnos un tiempo en el que no tomar decisiones importantes.
- Conocernos a nosotros mismos y permitirnos experimentar cualquier emoción libremente y sin culpa.
- Dejar que llegue el sentido de nuestra existencia, el de vinculación, el de motivación y esperanza.

Celebración y homenaje posterior

Si por causas de fuerza mayor, tales como: enfermedad, imposibilidad de desplazamiento hasta el velatorio, cierre del tanatorio o cierre de espacios de velación, etcétera, 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 rememorar 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 la fórmulas mas adecuada de homenaje entre las alternativas que el personal funerario propone.

Podemos combinar elementos visuales, musicales y oratorias 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 suelta de globos ecológicos.

De manera más sencilla, ofrecemos una misa de despedida o celebración laica y/o entrega de cenizas en las instalaciones del tanatorio (capilla o sala multiconfesional) preferiblemente con acompañamiento musical/orador, siempre opcionales.

Este homenaje podéis llevarlo a cabo en cualquier otro lugar a vuestra elección y siguiendo los criterios que consideréis más adecuados para rendir homenaje a vuestro ser querido fallecido.

Desde un punto de vista psicológico, este homenaje supone las mismas ventajas que **la velación del familiar:**
- Reunirnos socialmente (allegados y familiares) transmitiendo valores de solidaridad, cohesión y apoyo emocional.
- Fortalece estructuras psicológicas, sociales y simbólicas que os 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 Psicologia
- ISEP (*Rituales terapéuticos de despedida: el duelo*)

Índice de publicaciones

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

2 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo por la muerte de mí mascota

3 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo en personas mayores

4 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo tras la muerte de mi pareja

5 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo perinatal y neonatal

6 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo en caso de suicidio

7 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo en el aula

8 ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Duelo en personas con discapacidad

ENSÉÑAME A DESPEDIRME
Contenido extra:
La despedida en duelo cuando no es posible la velación

Para más información

atencionemocional@albia.es