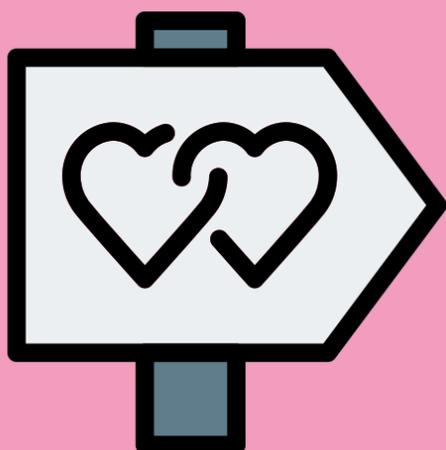


bubulina

EL RITUAL COMO RECURSO

(GUÍA PARA UN RITUAL DE DESPEDIDA)

¿QUÉ ES UN RITUAL DE PASO?



Un momento de transición que nos invita a cambiar, transformar y restaurar.

Es un conjunto de acciones que tienen una función sagrada y espiritual y que podemos realizar en momentos de transición.

Los rituales de paso nos permiten transitar de un estado actual a otro nuevo.

Los rituales de despedida son rituales de paso.



Los rituales existen desde el inicio de la humanidad y han sido parte de las diferentes culturas.

¿QUÉ ES LO ESPIRITUAL Y QUÉ ES LO SAGRADO?

LO ESPIRITUAL

Es aquello que para nosotros es irrenunciable, digno de veneración y respeto.

Es un valor personal, por lo tanto, no es lo mismo para todos.



LO SAGRADO

Es todo aquello que para nosotros sea la esencia de algo o alguien, aquello que trasciende el cuerpo y la mente.

MUCHAS VECES CUANDO PENSAMOS EN LO ESPIRITUAL O LO SAGRADO CREEMOS QUE SOLO SE REFIERE A LO RELIGIOSO. EN REALIDAD PUEDE SER MÁS AMPLIO.

¿PARA QUÉ SIRVE UN RITUAL DE DESPEDIDA??

Sirve para tener un lugar y un tiempo específico que nos ayude a:

- **Conectarnos con el presente**, teniendo la posibilidad desde este presente de conectarnos con el pasado y el futuro.
- **Aminorar y procesar los efectos nocivos** que puede tener un cambio radical, como la muerte, que cambia y perturba nuestra vida social e individual.
- **Conectarnos con nuestras emociones** y las emociones de los demás.
- **Atender y darle un espacio a nuestro mundo espiritual** y utilizarlo como recurso para atender y procesar la muerte de alguien querido.

¿QUÉ NECESIDADES ATIENDE UN RITUAL?

Un ritual atiende necesidades agrupadas en tres ejes: sentido, esperanza y paz.

Eje	Necesidad de ... (*)
sentido	○ Ser reconocido como persona.
	○ Volver a leer su vida y lo vivido juntos.
	○ Encontrar sentido a la existencia.
	○ Establecer la vida más allá de uno mismo.
esperanza	○ Confiar en un "más allá" después de la muerte.
	○ Conectar con el futuro de manera amable.
	○ Conectar con creencias y vivencias religiosas.
paz	○ Amar y ser amado.
	○ Liberarse de la culpa y perdonarse uno mismo.
	○ Reconciliación, sentirse perdonado.

(*) Adaptado del documento EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL EN CUIDADOS PALIATIVOS, Grupo de Trabajo sobre Espiritualidad en Cuidados Paliativos de la SECPAL (Sociedad Española de Cuidados Paliativos)

EL RITUAL COMO RECURSO (GUÍA PARA UN RITUAL DE DESPEDIDA)

¿CÓMO CONSTRUIMOS UN RITUAL DE DESPEDIDA?

1

PREPARAR MI RITUAL

Es el momento de planear el ritual. Es importante conectarnos y descubrir nuestras reales necesidades, expectativas y deseos; y confiar en que nuestra forma puede ser única o convencional, siempre y cuando lo que creemos realmente nos haga sentido.

2

TRANSITAR MI RITUAL

Es el momento en que se realiza el ritual. Debemos permitirnos entrar realmente a un momento y un espacio único y especial donde ya no tengamos que estar preocupados por el control de lo que sucede, sino que podamos vivir una experiencia sanadora y transformadora.

3

INTEGRAR LO VIVIDO

Es el tiempo posterior al ritual. Usualmente, cuando un ritual acaba no solemos darle más vueltas. Sin embargo, es muy útil revisar qué nos pasó en el ritual, qué sorpresas encontramos, qué mensajes rescatamos y así poder integrar lo que ocurrió.

¿POR QUÉ TRES ETAPAS?

Cada etapa tiene su propia naturaleza y brinda también la posibilidad de conectarnos con diferentes emociones y necesidades.

Las tres etapas que proponemos ayudan a sostener nuestras emociones en todo el proceso y brindan claridad.

Aunque parecen obvias, a veces no se atienden realmente y nos perdemos de la riqueza que cada una de ellas puede aportar.

COSAS QUE PUEDEN AYUDAR PARA EMPEZAR

- Confiar en alguien que escriba las ideas y ayude a darle forma al ritual.
- Generar una idea y luego compartirla con nuestros seres queridos para enriquecerla y validarla.
- Puedes tener dos rituales: uno diseñado para ti y tus necesidades y otro orientado a compartir con los demás y atender las necesidades comunes.
- Piensa primero en cómo desearías que fuera, sin limitarte en ese momento por no saber cómo lograrás que suceda.



EL RITUAL COMO RECURSO

(GUÍA PARA UN RITUAL DE DESPEDIDA)

PREPARAR MI RITUAL

Aunque pareciera que en este momento no hay muchas ganas y fuerza para preparar algo, resulta ser una etapa muy importante para que el ritual pueda ser realmente contenedor y transformador, ya que nos permite darle una forma que nos haga sentido.

6 puntos para guiarme



1. Construir y aclarar mi intención
2. Elegir un contenedor físico o simbólico
3. Encontrar mi lugar sagrado
4. Definir los pasos de mi ritual
5. Encontrar mi tiempo sagrado
6. Organizar mi ritual



1

Construir y aclarar mi intención (que deseamos)

¿Qué preguntas me pueden ayudar?

Cómo estoy entrando y cómo deseo salir

Es muy importante construir una intención personal y una intención comunitaria para el ritual.



¿Qué me gustaría que suceda como resultado del ritual?

Qué agradezco

Conectarme con lo que puedo agradecer del tiempo vivido junto a la persona querida. Permitirme ver toda la vida juntos y no solo los tiempos finales.



¿Qué legado me/nos dejó?
¿Qué momentos a su lado me acompañarán por siempre?
¿Qué de la persona vivirá conmigo siempre?

Qué ofrezco

Aunque en este momento pareciera que no es posible ofrendar nada, podemos pensar en lo que realmente podemos entregar. Más que prometer algo que no sabemos si podremos cumplir, es ofrecer nuestra propia verdad y belleza.



¿Qué me decía esa persona que era mi don o lo que me hace especial?
¿Qué es lo que me gusta de mi que puedo seguir entregando al mundo?
¿Qué de lo compartido con esa persona puede ser una ofrenda para los demás?

Qué solicito

Cuando alguien querido muere, usualmente lo único que deseamos es que no hubiera muerto. Sin embargo, es posible pedir algo siendo conscientes de que no podemos cambiar el pasado y confiar en que lo que estamos pidiendo puede de alguna manera llegar a nosotros.



¿Qué deseo pedir para mí?
¿Qué deseo pedir para la persona que despido?
¿Qué deseo pedir para los que me acompañan?

Si tú estás ayudando a alguien a construir su ritual, ten paciencia con las preguntas, dale tiempo para pensarlas y no juzgues sus respuestas. Confía en que poco a poco las cosas irán tomando forma.

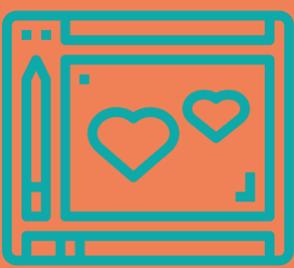
EL RITUAL COMO RECURSO

(GUÍA PARA UN RITUAL DE DESPEDIDA)

PREPARAR MI RITUAL

Es habitual no saber por dónde empezar. Por ello nos animamos a sugerir algunas ideas a tomar en cuenta para la construcción del ritual y planteamos algunas preguntas que ayuden a atenderlas.

6 puntos para guiarme



Si te bloqueas en alguno de los puntos puedes pasar a otro y regresar luego al que has dejado.

Sugerimos que sigas el orden planteado pero te permitas hacer lo que sea más fácil para ti.



2

Elegir un contenedor físico o simbólico (un objeto o símbolo que represente y acoja mis intenciones)

Buscar
imágenes y
metáforas

Conectarme con la belleza de un poema o imagen.
Con algo que tenía especial significado para ambos.
Conectarme con la propia metáfora de la persona sobre la muerte.
Conectarme con la persona desde algo que siempre pudimos y podemos imaginar juntos.

¿Qué preguntas me pueden ayudar?

¿Qué le gustaba?
¿Qué era importante o significativo para esa persona?
¿Qué cosas siento que me acompañan en momentos difíciles?
¿En qué creía esa persona?
¿En una frase, cómo veía esa persona a la muerte?
¿Qué elementos de la naturaleza son importantes para mi y siento que me hacen bien?



3

Encontrar mi lugar sagrado (dónde queremos y podemos estar seguros y protegidos)

Buscar
lo que
es
posible

Cualquier lugar puede ser sagrado si es que me permito nombrarlo y habitarlo de manera especial y sagrada.
Puede ser tanto dentro como fuera del hogar.

¿Qué preguntas me pueden ayudar?

¿Dónde nos sentimos seguros?
¿Dónde nos sentimos protegidos?
¿Cuál era nuestro lugar favorito?
¿Cuáles eran sus lugares sagrados?



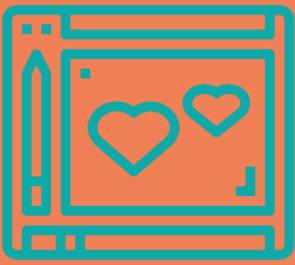
Conéctate con la confianza de que sabrás elegir lo que es mejor para ti y para los que amas.

bubulina

EL RITUAL COMO RECURSO

(GUÍA PARA UN RITUAL DE DESPEDIDA)

6 puntos para guiarme



Las cosas muchas veces no suceden en los tiempos que queremos, pero podemos confiar en que suceden en los tiempos que necesitamos.



4

Definir los pasos de mi ritual (encontrar un orden, un inicio y un final)

Marcar un inicio y un fin claro para transitar la ruta con calma

Te puedes guiar de lo que descubriste en el punto 1

No necesita ser complicado. Lo más simple funciona y nos permite conectarnos. Te sugerimos tener los siguientes momentos marcados en el ritual:
Inicio –
Agradecer – Ofrecer – Pedir – Cierre.



¿Qué preguntas me pueden ayudar?

- ¿Cómo me gustaría empezar?
- ¿Qué me gustaría que sea la parte central del ritual?
- ¿Cuánto me gustaría que dure?
- ¿Cómo me gustaría terminar?
- ¿Quién lo dirigirá o marcará los cambios de un paso a otro?

5

Encontrar mi tiempo sagrado (cuándo es un buen momento)

Buscar cuándo hacerlo

Escoger una fecha que sea significativa, recordando que los momentos y las fechas significativas también se pueden elegir.

No existe un apuro por resolverlo pronto o en un plazo específico.



¿Qué preguntas me pueden ayudar?

- ¿Qué momento del día es importante para mí y/o me hace sentir más fuerte o acompañada?
- ¿Qué fecha significativa puedo elegir considerando el contexto actual?

EL RITUAL COMO RECURSO

(GUÍA PARA UN RITUAL DE DESPEDIDA)

6

Organizar mi ritual

Coordinar qué necesito para hacerlo realidad

Revisar qué necesito y a quiénes quiero convocar para que participen.

Es totalmente válido delegar esta parte o hacerte cargo tú si te hace sentir bien.



¿Qué preguntas me pueden ayudar?

¿Quiero hacerlo sola o apoyarme en alguien?
¿Cómo quiero convocar a las personas?
¿Será presencial? ¿Virtual?
¿Mixto?

1 PREPARAR MI RITUAL

1. Construir y aclarar mi intención
2. Elegir un contenedor físico o simbólico
3. Encontrar mi lugar sagrado
4. Definir los pasos de mi ritual
5. Encontrar mi tiempo sagrado
6. Organizar mi ritual

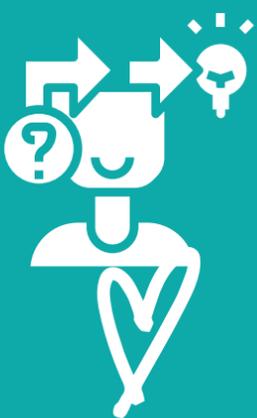
2 TRANSITAR MI RITUAL

3 INTEGRAR LO VIVIDO

1. Inmediatamente después del ritual
2. Un tiempo después del ritual

Quando todo parece haber perdido orden y sentido, nos podemos regalar un momento en el que las cosas sucedan como necesitamos.

COSAS QUE PUEDEN AYUDAR A SABER SI YA ESTAS LISTO



- No todo tiene que estar perfecto, lo que hayas creado y te haga sentido estará bien.
- Siempre habrá la posibilidad más adelante de hacer algo adicional que necesites para seguir transitando tu duelo.
- El proceso de duelo dura entre 1 y 2 años y habrá durante ese tiempo posibilidad de seguir creando más momentos.
- Confía en que tú eres el mayor experto en lo que necesitas y en lo que le hubiera gustado a esa persona querida.
- No necesitas decidir todo tú, permite que te ayuden y decidan algunos detalles por ti.

bubulina

EL RITUAL COMO RECURSO

(GUÍA PARA UN RITUAL DE DESPEDIDA)

TRANSITAR MI RITUAL

Transitar un ritual es permitir que todo nuestro ser atraviese la experiencia.

No se trata de que todo salga perfecto o exactamente como se planeó, pues no es un evento social o un acto público.

Enfocarnos en que salga perfecto nos quita la atención de lo verdaderamente importante, estar presentes.

Es un momento sagrado, un espacio construido por nosotros y para nosotros desde el que honramos a las personas queridas.



COSAS QUE PUEDEN AYUDARNOS ESE DÍA

- Pedirle a alguien que se encargue de marcar los pasos definidos dándonos pautas y señales para pasar de un momento a otro.
- Evitar las interrupciones. Pedir a alguien de antemano que se encargue de atender las cosas que podrían surgir como: una llamada por teléfono, abrir la puerta, cambiar un pañal si tengo niños pequeños, etc.

Seguir lo planeado
y darle la
bienvenida
a las sorpresas

bubulina

EL RITUAL COMO RECURSO

(GUÍA PARA UN RITUAL DE DESPEDIDA)



INTEGRAR LO VIVIDO

Es permitirnos un tiempo para revisar la experiencia en si misma y las sensaciones reales vividas.

Es una invitación para acoger emociones-inteligentes; es decir, acoger lo que nos dice la cabeza y lo que nos dice el corazón sin cuestionar lo que ha ocurrido o hemos sentido, sino aceptándolo como real.

Podemos conversar o escribir, y así sintetizar lo que deseamos recibir como regalo de la experiencia.

COSAS QUE PUEDEN AYUDARNOS EN ESTA ACTIVIDAD

- Elegir y pedirle a una persona o personas que nos acompañen a hacerlo.
- Podemos tomar un café u organizar un momento agradable en el que podamos revisar lo que hemos vivido.
- Posteriormente a estas reuniones, podemos anotar a solas lo que no pudo ser nombrado con otros.

ES UNA INVITACIÓN A DOS MOMENTOS

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL RITUAL

¿Qué es lo que más me gustó del ritual?

Si pudiera quedarme con un instante,
¿con cuál me quedaría?

¿Qué me sorprendió del ritual?

¿Qué me sorprendió de mi?

¿Qué me sorprendió de los demás que me acompañaron?

Si ese día me pudiera dejar una frase para recordar siempre, ¿cuál sería?



Tal vez ese día ya no existan ganas ni fuerzas para hacerlo, quizá solo sea posible anotar algunas cosas en una libreta o conversar con alguien sobre lo que pasó.

Respetar tus tiempos y tener mucha paciencia.

UN TIEMPO DESPUÉS DEL RITUAL

Se sugiere que sea transcurridas un par de semanas luego del día del ritual.

¿Qué agradezco?

¿Qué siento que ya he recibido para el inicio de mi duelo sano?

¿Qué ofrezco?

¿Qué recursos tengo que puedo poner al servicio de mi propio duelo?

¿Qué solicito?

¿Qué ayuda requiero para continuar transitando mi proceso de duelo?

Cada persona, ritual y proceso de duelo son únicos e irrepetibles.