

Permítete realizar actividades sanas que te hagan sentir en equilibrio emocional y espiritual. Los rituales de despedida y las cartas dirigidas al ser querido fallecido son herramientas significativas en el proceso de duelo. Estos actos simbólicos pueden tener un impacto terapéutico profundo si estás atravesando la pérdida de un ser querido. ¿Para qué te propongo realizar algunos rituales?

Imagina que realizas unos rituales de despedida que te permitan expresar y comunicar tus sentimientos de amor, gratitud, arrepentimiento o cualquier otra emoción que puedas tener hacia tu ser querido fallecido. Esto es esencial para procesar tu dolor y comenzar a sanar emocionalmente. También puede ofrecerte un sentido de cierre emocional. A través de estos actos simbólicos, puedes sentir o experimentar que estás honrando y despidiéndote adecuadamente de tu ser querido, lo cual es importante para avanzar en el proceso de duelo. Escribir una carta a tu ser querido fallecido, expresando amor, recuerdos compartidos y la falta que se siente, pero le afirmas que aprenderás a vivir sin su presencia física y que sí sabrás hacerlo, esto te puede proporcionar una sensación de conexión emocional. Este ejercicio puede ser catártico, porque te permite reflexionar sobre tu relación con tu ser querido, resolver



conflictos pendientes o expresar lo que no se pudo decir en vida.

Aunque tu ser querido ya no esté físicamente presente, el acto de escribir y compartir esos sentimientos te puede fortalecer el vínculo emocional y aliviar el dolor de la separación. Este proceso puede ser terapéutico y contribuir a la sanación emocional. El acto de realizar un ritual de despedida o escribir una carta puede ayudarte a aceptar la realidad de la pérdida y a encontrar un sentido de paz interior. Al expresar tus sentimientos y despedirte simbólicamente, puedes experimentar un alivio emocional y comenzar a integrar la pérdida a tu vida de una manera más saludable.

Toma la fuerza de tu creador y practica la gratitud, enfocándote en momentos felices pasados con tu ser querido, atrévete a participar en actividades de voluntariado para sentirte útil y conectado con la comunidad, así reconocerás que te estás conectando con tu ser querido, sobre todo contigo misma(o). Recuerda que el proceso de adaptación y afrontamiento es único para cada persona. Busca apoyo de un terapeuta o tanatólogo, te puede beneficiar para trabajar a través de estos sentimientos y encontrar estrategias más específicas para tu situación.

Ahora bien, vayamos a la práctica. Te sugiero que te reúnas con familiares y amigos en un lugar significativo y lanzar globos al cielo, esto puede ser un ritual conmovedor. Antes de lanzarlos, cada persona puede escribir un mensaje o una despedida en el globo, simbolizando la liberación de los pensamientos y sentimientos hacia el ser querido fallecido.

Una carta de despedida puede variar en su contenido y estructura según los sentimientos y pensamientos de quien la escribe. Por ejemplo, un esquema básico que puedes seguir. En la parte superior escribe la fecha en la que estás escribiendo la carta. En el saludo inicial, escribe el nombre de tu ser querido fallecido. En el Cuerpo de la Carta, expresarás tus sentimientos, tus emociones, ya sea amor, gratitud, remordimiento o cualquier otro sentimiento que desees expresar. Rememora momentos especiales, anécdotas significativas o experiencias compartidas que atesoras. Expresa agradecimiento por las lecciones aprendidas o pide perdón por algo que no hayas dicho o hecho. Despidete de manera afectuosa, reconociendo que siempre llevarás consigo su memoria y la importancia que tuvo en tu vida. Firma con tu nombre o apelativo cariñoso que utilizabas con el ser

querido. Recuerda que esta es solo una guía básica y que la carta debe reflejar tus sentimientos y la relación que tenías con la persona fallecida. Permítete expresar tus emociones de manera auténtica y sincera.

En suma, los rituales de despedida y la escritura de cartas al ser querido fallecido son herramientas valiosas que pueden brindar consuelo, alivio emocional y un sentido de cierre a aquellos que atraviesan el proceso de duelo. Estos actos simbólicos proporcionan un espacio seguro para expresar emociones, conectar con el ser querido y facilitar la sanación emocional. Estos actos simbólicos son un tributo al amor y una forma poderosa de honrar la memoria de aquellos que ya no están físicamente presentes en nuestras vidas. Recuerda que es una reflexión y que no suple al médico o la consulta tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón, esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**

