



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Gracias ser querido, ya estoy mejor

Agradecer implica reconocer los beneficios recibidos de tu ser querido, de tu familia, de tus compañeros de trabajo, de tus amigos, de tu divinidad, de Dios. Nunca es tarde para agradecer. Es un acto de la voluntad y, al hacerlo, te agradeces a ti misma(o)

Agradecer es ya recibir. En mi experiencia, he aprendido desde la infancia a ser agradecido, era muy importante para mis padres. Y desde entonces lo hago como una afirmación constante, porque se manifiesta en mi realidad. Y desde esta visión, hoy me permito observar en algunas de mis pérdidas qué les debo agradecer a cada una de ellas.

Hoy te comparto una reflexión sobre aquellas cosas que le agradeces a tu ser querido que ha fallecido, con la finalidad de reconocer y tomar conciencia de ese reconocimiento. De acuerdo en el Diccionario de la Real Academia Española, define la palabra agradecer como sentir gratitud,

dar gracias o corresponder al trato o servicio recibido. Luego, se puede decir que agradecer es una actitud y hábito aprendido. Es decir, es en casa donde se nos enseña a "dar las gracias" por la comida, por tener un lugar para vivir, por tener un trabajo, por estudiar, por... ya imaginas de qué se puede agradecer. Ahora, en un estado de gratitud, visualiza un momento feliz que has compartido con tu ser querido. ¿Qué ves? ¿Puedes describir la imagen? Describe su rostro, ¿qué emoción te transmite con su mirada? ¿Te está mirando a los ojos? ¿Cómo es su mirada? Una vez que conectas con su mirada, ¿qué sientes?, ¿puedes darle nombre a esa emoción?

Ahora, escribe lo que has visualizado, ten calma, si no tienes lápiz, pluma, cuaderno o una hoja, piensa y crea las imágenes de tus respuestas en tu mente. Respira, toma tu tiempo. Inicia con cómo ves ese momento positivo, motivador y alegre que has compartido con tu ser querido. Ahora, observa su rostro, qué te dice con su mirada, con sus ojos, con su sonrisa. Dale nombre a la emoción que estás sintiendo en este momento. Es probable que se nublen tus ojos, no de tristeza sino de felicidad, déjalo fluir, es importante para ti porque esto es exclusivamente tuyo. Después, escribe por qué le agradeces. Puedes continuar con alguna frase como ésta: te agradezco por haber compartido parte de tu vida con la mía... te agradezco por esos maravillosos momentos que

compartimos juntos... te agradezco por las ocasiones en que tuvimos diferencias, porque gracias a estas pudimos conocernos mejor... Lleva tu propio ritmo y, finalmente, le dices: sí me ha costado comprender tu ausencia, pero como estos momentos que he recordado contigo, así me sobrepondré. Y escribe la palabra: "Adiós", es importante para ti.

Ahora, es tiempo de tomar acción. Revisa lo que has escrito, puedes darte un día o dos. Luego, observa cada situación de agradecimiento y piensa en estas cuestiones: ¿Qué voy a hacer con esta nueva información? ¿Qué proyectos se me avecinan? ¿Qué quiero para mi vida a partir de este momento? ¿Qué acciones estoy dispuesto a hacer para honrar su memoria y sus recuerdos compartidos?

Ten calma, es un proceso. Cada día tiene sus propias preocupaciones. Y desde esta perspectiva, la bondad del agradecimiento te permite reconocer y reconocerte tal y como eres, sin añadirle o quitarle nada.

El agradecimiento también se manifiesta en el servicio. Es decir, si una persona cercana a ti vive un proceso de adaptación de salud física, mental, afectiva o espiritual y te pide que la escuches, basta con solo eso, escuchar. De esta manera estás sirviendo. Verás que realizar un servicio, por más sencillo que sea o aparente ser, requiere tu voluntad y capacidad de decisión. Entonces, observa cómo puedes brindar un servicio, no desde el ego, que estalla

por victimizarse, por quejarse y hablar sobre él; sino desde el amor y sin juicios, comprendiendo que la otra persona, el otro ser humano que está frente a ti, es un ser que ha pasado por lo que tú has vivido. Recuerda que lo que haces por otro, lo estás haciendo para ti, por eso agradecer es ya recibir. Y cuando hagas una acción de servicio le dices a tu ser querido: gracias (menciona su nombre) ya estoy mejor.

En suma, agradecer implica reconocer los beneficios recibidos de tu ser querido, de tu familia, de tus compañeros de trabajo, de tus amigos, de tu divinidad, de Dios. Agradecer se aprende desde la infancia, sin embargo, nunca es tarde para agradecer. Es un acto de la voluntad porque se decide hacerlo, a la vez, al agradecer, te agradeces a ti misma(o).

Recuerda que es una reflexión y que no supe al médico o la consulta tanatológica. Nadie da lo que no tiene. 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 sobre ética y valores. Licenciado en Filosofía. Diplomado de Transversalidad de la Perspectiva de Género en la Educación Superior. Maestro en Administración Educativa, Maestro en Desarrollo Educativo, Doctor en Administración Educativa. Correo electrónico: mi.red.soc@gmail.com**

