



# El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

## Deja la queja y toma acción

A mi Familia

*El victimismo te impide integrar tu duelo*



Mamá me gestó dentro de su vientre durante nueve meses y después vi la luz de este mundo. La manera de honrar su memoria en esta época de mi vida es agradecer la vida que ella me dio y me sostengo en ella. Y por la tristeza que viví cuando ella falleció se hizo presente un torbellino de emociones y era un constante manojito de lágrimas, pues eran parte de mi respuesta, como en los demás duelos que he vivido y experimentado, son parte de humanidad y sabía que era parte de este proceso de duelo. Hoy te comparto una reflexión sobre la actitud que puedes decidir durante el proceso de tu duelo, partiendo que, por un lado, cada duelo es diferente, único, personal e intransferible y, por otro lado, dejar de victimizarse por hacerse responsable de la propia vida.

En los últimos tres años tuve tres duelos. Mi Mamá falleció el 10 de diciembre de 2018. Luego, mi hermano Gabriel el 6 de julio de 2020, y después, otro hermano, Arnulfo el 18 de diciembre de 2021. Sin embargo, sí a la vida. Y agradezco que puedo hacer algo por los demás. Capitalizar los duelos con sensibilidad, desde el amor y sin juicios me permiten comprender cómo he de servir. La muerte de mi hija, de mi papá, de mi prima, en menos de dos años, pero aquí estoy. Gracias a Dios y al amor a mí mismo por sostenerme en la vida.

A esta edad de los 50, es común haber vivido más de una pérdida, tanto por familiares como por rompimientos de vínculos afectivos. No se trata de señalar

cuántos fallecidos se han tenido, sino observar que cada uno de ellos nos ha dejado un legado y una enseñanza de vida. **Visualiza lo siguiente:** Con unas horas de que haya sucedido su trascendencia, o un día, o una semana, o un mes, o un año o varios, es sólo eso: *Ya pasó, ya sucedió.* Y desde esta perspectiva, me digo: **mi hija no se sigue muriendo cada 16 de marzo.** Ella falleció en este mundo sólo una vez, de ahí que, al pensar en esto, me surgieron algunas ideas que me inspiraron tranquilidad y paz. ¿Puedes observarlo? ¿Qué emociones te han producido esta visualización?

Es importante reconocer y honrar al ser querido por todas las lecciones de vida otorgadas y compartidas, se agradece por compartir parte

de su existencia con la tuya, ¿sabes por qué? Porque has decidido vivir, prueba de ellos es que te encuentras leyendo esta lectura, te has tomado tiempo para considerar una mejor forma de vida a partir de su ausencia, y eso ya es cuidarte, dejas de sentirte la víctima, tomas acción para obtener una mejor versión de ti. ¿Lo puedes visualizar? Entre más te quejes por la pérdida de tu ser querido, mayor será el desgaste emocional, psíquico, físico y espiritual y, por ende, la visión para actuar de manera consciente será nublada y, en algunas ocasiones, lenta o casi nula. Ahora, si me lo permites, te sugiero unos ejercicios de respiración abdominal. Busca un lugar de tranquilidad, en comodidad y seguridad. Toma asiento en una silla y con los pies en el suelo. Toma tres respiraciones lentas y profundas, cuando respires te dices: Sí a la vida. Estoy a salvo. Al exhalar te

dices: Suelto toda queja aquí y ahora. Recuerda observar tu respiración y, después, escribe en tu cuaderno especial lo primero que se te venga a la mente. Al terminar las respiraciones necesarias, agradece a tu ser querido que ha trascendido: Gracias, gracias, gracias. Gracias, (dale nombre) por haber compartido parte de tu vida conmigo. Me dolió tu partida, hoy me sostengo en la vida aquí y ahora. 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. Escritor. Investigador.**  
**Correo electrónico:**  
[mi.red.soc@gmail.com](mailto:mi.red.soc@gmail.com)

