



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

¡Una...! ¡Dos...! ¡Tres...!

El poder de transformarte está en tus manos

¡Señoras y señores! Hoy tenemos una gran lucha por ser uno mismo. En esta esquina, "con algunos kilogramos de peso a Ti lector" y, en esta otra, "con menos kilogramos de peso y ligereza, las situaciones de la vida". ¡Lucharán a muchas caídas y sin límite de tiempo! ¡En el cuadrilátero de la vida se escribirá una nueva historia! Hoy te comparto una reflexión actualizada que escribí hace dos años sobre la lucha interior que afrontas por el fallecimiento del ser querido con la finalidad de que veas en ti todas tus fortalezas para que el proceso de adaptación y transformación de su ausencia la incorpores a tu vida. ¿Contra quién es tu lucha? ¿Quién dijo que debes luchar? ¿Para alcanzar qué? Ten calma. Toma tu tiempo. Me explico. La palabra Lucha, de acuerdo en el Diccionario de la Real Academia Española, se refiere a varias acepciones, entre ellas, al esfuerzo que se hace para resistir a una fuerza hostil o a una tentación, para subsistir o para alcanzar algún objetivo. En tanto que la palabra luchar, la define como abrirse paso en la vida. Y son estas dos ideas que te comparto. Ya la noticia de la muerte de tu ser querido ha tornado un remolino de emociones y, sobre todo, si no lo esperabas. Los combates que se inician dentro de tu ser se han intensificado. ¿Qué pasó? ¿Por qué? ¿Cuándo? ¿Por qué él? **¿Por qué a mí?** Esas son

las primeras luchas que hay que enfrentar. No es fácil, sobre todo si no hemos sido educados en los desapegos emocionales, porque a mayor es el vínculo afectivo mayor será el dolor de la separación, por ende, la lucha a librar. Hay tantas cosas que se te vienen a la mente, ella está revolucionando a más de mil y no la puedes detener. Sólo quieres respuestas que satisfagan a tu mente. Todo esto son respuestas esperadas, eres un ser humano que tiene varias dimensiones, entre ellas las cognitivas, afectivas, emocionales, sociales y espirituales. A esto se llama duelo. Porque esta respuesta que se experimenta y se manifiesta mediante el dolor, resultado del rompimiento de los vínculos afectivos, psíquicos, emocionales, entre otros, entre tu ser querido y tú, puede expresarse o guardar silencio, dependerá de tu propia personalidad. Y el llanto o la desesperación son las primeras manifestaciones de ese dolor; así como lo es el drama y victimismo, ¿por qué a mí? En la lucha libre existen diferentes llaves, así como hay de herramientas para gestionar tu proceso de duelo. Y la primera situación es la aceptación de la muerte de tu ser querido, porque es la que te impulsará a determinar qué hacer. Te propongo un poderoso ejercicio: a tomar una respiración lenta y profunda, que te haga sentir cómoda(o), en lo que respiras, te dices: **respiro vida**, al soltar el aire, te dices: **suelto este dolor**. En la segunda respiración te dices: **respiro**



No puedes controlar todas las situaciones de tu vida, pero si puedes controlar todas tus actitudes hacia esas situaciones.

