



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

¿Quieres sanar?

Integra tu dolor y tu pérdida

El dolor por el fallecimiento de un ser querido es una respuesta esperada, y la forma en que cada individuo lo experimenta y enfrenta es única y personal. Por estas razones, el proceso de duelo no sólo tiene la finalidad de aceptar la muerte del ser querido, sino también de encontrar maneras de integrarla significativamente en la vida del doliente, como lo diría el Padre Mateo Bautista. Hoy te comparto esta reflexión para que tomes conciencia de que, una vez que inicies tu proceso de duelo, comenzará tu sanación. Cuando decides hacerte responsable



de tu proceso de duelo, reconoces que afrontarás tu sufrimiento sin queja y

sin apegos. La auténtica aceptación ocurre cuando uno se hace responsable

de sus propias emociones y adopta una actitud positiva para enfrentar la realidad de la pérdida. Como dijo el poeta Rumi: «La curación viene de tomar el dolor en el brazo, y esa fuerza extraída en el alma, crece». No podemos sanar lo que no estamos dispuestos a enfrentar directamente. No se trata sólo de palabras vacías, sino de una toma de conciencia emocional y psicológica que permita identificar y gestionar todas las emociones que surgen tras el fallecimiento del ser querido. En ocasiones, si estás atravesando o has vivido un duelo, recordarás la tentación de evitar o negar lo que te hace sentir mal. Sin embargo, en lugar de enfrentarlo, se prolonga el sufrimiento y, por ende, el proceso de sanación, dificultando la integración del dolor en una transformación e impulso para una vida más saludable. Este reconocimiento del dolor brinda la oportunidad de iniciar

