



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

El arte del acompañamiento en el duelo

Una mirada desde la vocación como tanatólogo

Así como acudimos al médico cuando sentimos síntomas físicos o al abogado cuando necesitamos orientación legal, en los momentos de duelo por la pérdida de un ser querido, podemos buscar el apoyo de un especialista en acompañamiento tanatológico. Hoy comparto una reflexión sobre el papel fundamental del tanatólogo, cuyo trabajo trasciende en la ayuda a quienes atraviesan el difícil camino de la pérdida, y sobre la vocación de servicio que sustenta esta labor. Este mes se celebró el Día del Tanatólogo, una ocasión que me lleva a compartir contigo una reflexión sobre su misión y vocación de servicio.

En la Apología de Sócrates, uno de los Diálogos de Platón, el filósofo griego Sócrates recordaba a sus discípulos la inscripción del Templo de Delfos: "Conócete a ti mismo". Este imperativo es hoy tan vigente para la labor del tanatólogo como lo fue en la antigua Grecia, porque nadie puede ofrecer lo que no tiene. El conocimiento y el cuidado de uno mismo son esenciales para acompañar a otros en su dolor. En esta misma línea, el filósofo contemporáneo Michel Foucault, en su obra *La Hermenéutica del Sujeto* (Clase del 6 de enero de 1982), señala que el autoconocimiento implica también un cuidado de sí mismo, un compromiso con la integridad. Foucault describe tres principios prudenciales: (1) "Nada con exceso", una invitación a moderar y precisar nuestras preguntas, limitándolas

a lo necesario; (2) "El compromiso con la palabra", recordándonos no comprometernos con promesas que no podamos honrar; y (3) "Examínate primero", un llamado a la autoevaluación en lo que realmente necesitamos saber. En palabras de Foucault, la persona ha de cuidar su alma, la verdad y la razón. Estas ideas resultan particularmente relevantes para quienes han decidido vivir su vocación al servicio de la salud, ya sea física o mental, como es el caso del tanatólogo.

En este sentido, el autocuidado no es sólo una práctica personal, sino una responsabilidad profesional. La labor del tanatólogo refleja estos principios de moderación, autoevaluación y claridad de propósito, que se manifiestan en su capacidad de ofrecer un acompañamiento coherente y empático, sin juicio y con profundo respeto hacia el doliente. Por otro lado, Elie Metchnikoff, al acuñar el término tanatología, buscó establecer una ciencia que estudie la muerte y el proceso de morir desde una perspectiva racional y científica. Metchnikoff argumentaba que la tanatología debía ofrecer una comprensión objetiva de la muerte, ayudando a la sociedad a verla como una parte natural de la vida, y no como un tema tabú o cargado de misticismo. En su visión, el objetivo era promover lo que él denominaba eutonía: una muerte en paz, sin sufrimiento innecesario, y con apoyo emocional y espiritual. Este enfoque incluía no sólo el cuidado físico, sino también el acompañamiento emocional para los pacientes terminales y sus familias, preparando el terreno para lo que hoy conocemos como cuidados paliativos.



Para Metchnikoff, uno de los fines de la tanatología era reducir el miedo y las actitudes negativas hacia la muerte, que pueden generar una vida llena de ansiedad. La tanatología, en su visión, ayudaría a las personas a desarrollar una aceptación serena y equilibrada del ciclo de la vida y la muerte, promoviendo una cultura de reflexión y paz en torno a este tema. Estos principios sentaron las bases para el desarrollo de la tanatología moderna, que no sólo estudia la muerte, sino que también acompaña al ser humano en la experiencia de las pérdidas significativas: la muerte de un ser querido, la pérdida de la salud y los procesos terminales. Como especialista en acompañamiento tanatológico, reconozco que nuestra labor requiere no sólo conocimiento, sino también generosidad y humildad. La generosidad del tanatólogo se expresa en su capacidad para decir "no" cuando el

acompañamiento no es posible, y su humildad en reconocer que el proceso de duelo es del doliente y no del tanatólogo. Es capaz de decir sí puede acompañar; en caso contrario, sabrá canalizarlo de manera amorosa y sin juicios con otro colega. Es esencial cuidar el ego para ofrecer una ayuda genuina, sin intereses personales, acompañando con empatía y sin juicio.

Recuerda que esta reflexión no sustituye la consulta médica ni la orientación tanatológica. Lo que comparto viene desde el corazón, elige lo que resuene contigo y lo que te sirva en tu proceso. Abre tu corazón y elige caminar con amor, transformando tu vida desde adentro hacia afuera.

*** Tanatólogo, Conferencista,
Escritor e Investigador
Contacto: mi.red.soc@gmail.com**