



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Resignificar el duelo: La chispa divina que nos une

A mi hermano Arnulfo

Por experiencia personal y por lo que me han compartido otras personas, la primera Navidad sin un ser querido es difícil, y las que vienen después también. Sin embargo, la actitud y el coraje de vivir son fundamentales para adaptarnos a su ausencia y resignificar nuestra propia vida.

Hoy te invito a reflexionar sobre la **chispa divina** que habita en cada ser humano que atraviesa el dolor de una pérdida. Esta chispa no sólo nos sostiene en el sufrimiento, sino que también nos impulsa a descubrir una nueva versión de nosotros mismos. ¿Qué quieres para tu vida a partir de su ausencia? Para esta reflexión, partiremos de mi poema *Hambre*, escrito el 16 de enero de 1996. Antes de continuar, te sugiero

realizar un ejercicio de respiración consciente:

1. **Inhala profundamente y dite:** "Respiro paz y tranquilidad."
2. **Exhala y dite:** "Suelto el coraje por la muerte de mi ser querido." (Nómbrale).
3. **Inhala y dite:** "Respiro serenidad."
4. **Exhala y dite:** "Suelto lo que no necesita mi alma."
5. **Inhala y dite:** "Respiro vida y luz."
6. **Exhala y dite:** "Suelto todo dolor y resentimiento."

Ahora, visualiza esta frase de mi poema: *Hambre tiene el mundo de dejar la miseria, recordar el cielo de su procedencia.* Tómate tu tiempo. ¿Qué está afirmando? ¿De qué miseria se habla? ¿Cuál es tu procedencia como ser humano? Entonces, ¿a qué tipo de hambre se refiere? Ten calma. El tiempo es tuyo y las

respuestas solo tú las sabrás.

El torbellino del duelo

Es normal sentir rabia, desesperación o impotencia cuando recibimos la noticia de la muerte de un ser querido, sobre todo si fue inesperada. Sin juicios ni conjeturas, lleva tu mano izquierda a tu corazón. Siente tu respiración. Atiende a los latidos de tu corazón. Te abrazo. Ten calma. Si necesitas pausar la lectura, hazlo. Si deseas continuar, sigamos adelante.

Visualiza esta escena de mi poema: *Derrocando el odio que mata al hermano, con amor que no dio cuando alzó su mano.* El odio, según el Diccionario de la Real

Academia Española, es la aversión intensa hacia alguien o algo. Pero este sentimiento no surge por arte de magia; se construye a partir de experiencias, pequeñas o grandes, que han herido nuestro corazón. A veces, el duelo nos enfrenta a palabras que dijimos en un momento de enojo y que ahora nos pesan como una culpa insoportable. Pero los "hubiera" no cambian el pasado. ¿Te has preguntado cómo quieres vivir este proceso sin cargar con ese peso? *Tu tierra, mi tierra saciada de violencia; el lugar, nuestro hogar exige libertad. Tu tierra, mi tierra tiene hambre de verdad; vamos a mejorar con baluarte de paz.* Tu cuerpo y tu alma están cansados de llorar. Pides paz, pides libertad, pero no sabes cómo alcanzarlas. Lo lograrás,

