



aunque ahora te parezca imposible. Solo tú puedes dar ese primer paso. La clave está en la voluntad de seguir adelante.

Pregúntate:

* **¿Cómo eras con tu ser querido fallecido?**

* **¿Cómo quieres ser ahora sin su presencia?**

Hace tres años falleció mi hermano Arnulfo. Su muerte repentina por un infarto nos dolió profundamente a mis seis hermanos y a mí. Cada uno vive su duelo desde su propia historia, desde su personalidad, sus creencias. Pero hay algo que nos une: **todos compartimos la certeza de que él está en un mejor lugar.**

En su funeral, cada uno expresó su dolor, le agradecemos por la vida compartida y, finalmente, le dijimos adiós. Esto fue nuestro **baluarte de paz.**

La revolución interior tras la pérdida

La revolución llegó a tu corazón, todo se nos perdió entre el arma y el amor.

La muerte de un ser querido provoca

una revolución en el alma. Nos sentimos en guerra con Dios, con los médicos, con la vida misma. Porque el apego nos nubla el amor y nos llena de preguntas sin respuesta. Ten calma. Es normal.

Pero el duelo no se trata sólo de sentir el dolor, sino de **aprender a gestionarlo.**

En la filosofía, a la fuerza vital que nos impulsa a vivir se le llama **Ley Natural**. Es la guía innata que nos permite avanzar. Sin embargo, cuando enfrentamos la muerte, podemos desconectarnos de ella, dejando que las emociones nos arrastren. Se vale pedir ayuda.

Visualiza esta escena del poema:
*Bajo sus espaldas las mamás se cargan grandes bayonetas, seguras a triunfar:
contra la mentira, la ausencia del creador, miedo e injusticia, ¡maldita traición!*

Las **bayonetas** son nuestras culpas, nuestros "hubiera", el vacío, la tristeza profunda. No sólo los padres lloran la muerte de un hijo; también lo hacen los esposos, los hermanos, los hijos que pierden a sus padres. Los sentimientos de injusticia surgen

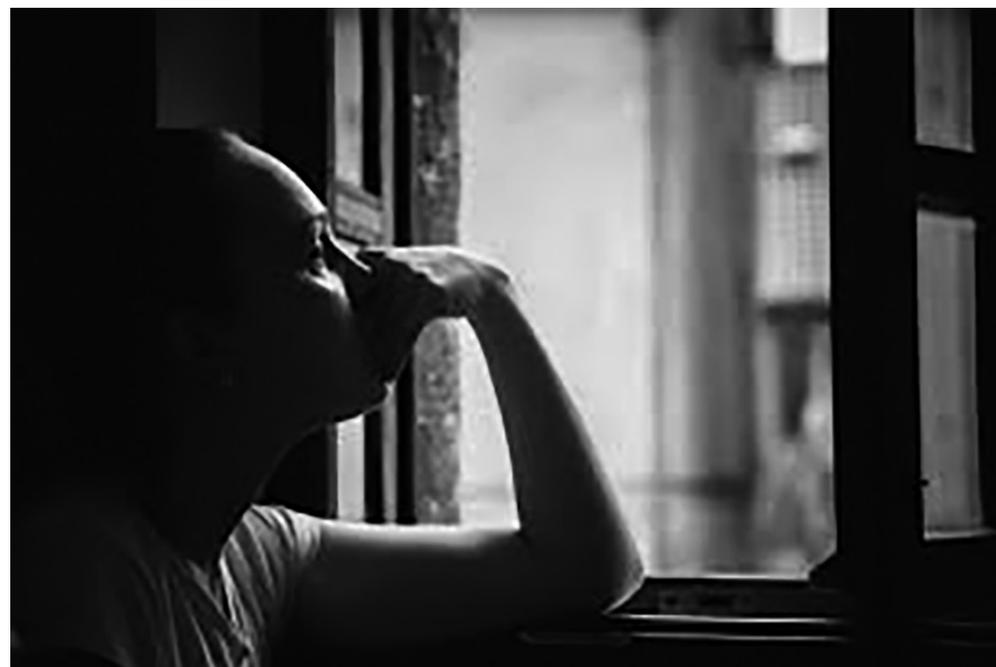
en frases como:

* "¿Por qué él/ella? No lo merecía."

* "¿Y ahora qué voy a hacer sin él/ella?"

* "Si mi ser querido creía en Dios, ¿por qué se lo llevó?"

El duelo nos enfrenta a la ausencia de esperanza, al miedo y al cuestionamiento



de nuestra propia fe. Es aquí donde podemos elegir: ¿nos quedamos en la sombra o buscamos la luz?

Honrar su memoria y renacer

La chispa divina que habita en ti te recuerda que no estás solo en tu dolor. Acompañamos a otros en el sufrimiento, de cerca o a la distancia, en palabras o en silencio. La muerte de nuestros seres queridos nos recuerda que algún día **también volveremos a la casa del Padre.** Por ello, más que aferrarnos a la tristeza, podemos elegir honrarlos **transformando nuestro dolor en fortaleza.** Pregúntate: **¿Cómo quieres vivir a partir de hoy? ¿Cómo puedes convertir tu duelo en una mejor versión de ti?** No se trata de olvidar, sino de resignificar. Cuando tomas tu coraje y lo transformas en acción, **honras su muerte y también honras tu vida.**

Recuerda que es una reflexión y que no supe al médico o la consulta tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. 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**