



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

La fortuna de ser principiante y vehemente en el duelo



El duelo es un proceso tan personal como universal. Nos confronta con nuestra vulnerabilidad, nos reta a reconfigurar nuestra existencia y, en última instancia, nos invita a la transformación. Sin embargo, la forma en que cada persona transita este camino es distinta, única e intransferible. Algunos lo hacen desde la curiosidad y la exploración, otros desde la intensidad y la entrega. Ambas actitudes, lejos de ser opuestas, se complementan y pueden enriquecer el proceso de sanación.

En esta reflexión, emplearé los términos principiante y vehemente para describir estas dos maneras de vivir el duelo. De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española, el primero, proveniente del latín *principians*, se refiere a la persona que inicia el aprendizaje de algo, sin conocimientos previos ni experiencia, pero con

una actitud receptiva. El segundo, derivado del latín *vehemens*, describe a aquel que obra de forma irreflexiva, dejándose llevar por los impulsos; es decir, alguien que se entrega con pasión, sin reservas ni temores. Ambos enfoques tienen su riqueza y, juntos, conforman una senda integral para enfrentar la pérdida con consciencia y gratitud.

El duelo transforma

Perder a un ser querido o enfrentar cualquier tipo de pérdida nos sitúa en un territorio desconocido. Es un trayecto donde la tristeza, la incertidumbre y el anhelo se entrelazan, pero también es una oportunidad para reconstruirnos desde la experiencia. Cada persona adopta una actitud

particular en su proceso. Algunos se acercan con la mirada del principiante, sin expectativas fijas, abiertos a aprender de lo que el duelo les revele. Otros lo hacen con la intensidad del vehemente, sumergiéndose de lleno en la experiencia con la convicción de que el dolor, lejos de ser un enemigo, es un maestro.

Pero hay algo que a menudo pasamos por alto: somos afortunados de poder sentir, sanar y hallar un propósito tras la pérdida. No todos tienen la posibilidad de vivir su duelo con esta consciencia. Reconocerlo nos permite abrazar nuestro proceso con mayor gratitud.

La actitud del principiante

Ser un principiante en el duelo implica acercarse a la experiencia con una disposición de aprendizaje, sin rigidez

ni juicios. Es permitírnos experimentar diferentes formas de procesar la pérdida sin la presión de hacerlo "correctamente".

Beneficios

Flexibilidad emocional. No se aferra a una única manera de sanar, sino que experimenta distintas herramientas sin sentirse obligado a seguir un camino específico.

Apertura a nuevas experiencias. Puede explorar recursos como la escritura, la meditación, el arte o la introspección sin exigirse ser un experto en ellos.

Menos autoexigencia. No hay una expectativa de "superar" el duelo en determinado tiempo; simplemente se permite estar donde está, sin presiones externas.