



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Trabaja tu duelo. Al hacerlo, le darás sentido a tu vida



Primero de mayo, Día del Trabajo, se celebra en muchas partes del mundo. Es un homenaje a la dedicación, al esfuerzo y al compromiso de quienes, día tras día, con su labor silenciosa o visible, construyen el tejido de la sociedad. A parte que es una fuente de ingresos, es además una forma de participar activamente en la construcción de un mundo mejor. Sin embargo, puede verse de manera externa, pero qué crees, hay un trabajo que no se ve: el trabajo interior. En especial, el que se lleva a cabo en los momentos de pérdida y transformación. El duelo es uno de los trabajos más profundos que un ser humano puede realizar: un proceso de reconstrucción, de aprendizaje y de crecimiento que, aunque silencioso y a veces invisible,

tiene el poder de edificar una nueva vida, como un escultor que, con paciencia y delicadeza, va modelando la figura que emerge de una roca. Recuerda que estar en duelo no es una enfermedad, es una respuesta esperada, tu ser querido ha fallecido o se ha roto la relación. Aunque vengan estados de tristeza pasiva o un tiempo que "hay que dejar pasar", no se acaba el mundo ahí. Es ahí donde comienza un trabajo activo, confrontador, sin juicios y desde el amor a enfrentar el dolor que causa la ausencia del ser querido, es el inicio de otra realidad en la que se reconfigura tu propia identidad y la apertura alegre de que está en un mejor lugar y ahí encuentras nuevos motivos para vivir. No es resignación, es integración.



Visualiza

Un jardinero que, tras la tormenta, limpia los escombros y siembra nuevas semillas, confiando en que con el tiempo surgirán flores y frutos donde antes había desolación. Ahora bien, en cualquier oficio o profesión se requieren habilidades específicas tales como la paciencia, disciplina, creatividad, constancia, el duelo demanda de nosotros virtudes semejantes: apertura al dolor, resiliencia, compasión hacia uno mismo, y una profunda fe en que el sentido puede reencontrarse más allá de la pérdida. Trabajar el duelo es, en muchos sentidos, uno de los mayores actos de amor que podemos hacer por quienes hemos

perdido y por nosotros mismos. Es como el carpintero que construye una nueva estructura a partir de madera que ha sido moldeada y trabajada con sus manos.

Visualiza

Un agricultor que siembra con esperanza, pero no sabe exactamente cuándo germinarán los primeros brotes, pero sabe que ahí saldrán. Hay mañanas en las que levantarse representa toda una faena heroica. Hay momentos en que el peso de la ausencia parece mayor que nuestras fuerzas. Sin embargo, en medio de esa jornada, también hay destellos de descubrimiento: cuando aprendemos a agradecer lo vivido, cuando recuperamos