



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Del naufragio al puerto seguro ¡Atrévete a navegar el duelo con conciencia y esperanza!



El primero de junio en México se celebra a la Marina Nacional, honrando y reconociendo el coraje y la entrega de quienes navegan los mares de nuestra patria. Sin embargo, esta fecha también puede convertirse en un símbolo para nuestra vida interior, invitándonos a reflexionar sobre la travesía que implica el duelo. ¿Cómo navegar el dolor cuando la pérdida nos golpea? ¿Cómo encontrar sentido y esperanza cuando el corazón parece hundirse?

El duelo: una tormenta que sacude el alma

El duelo suele irrumpir sin aviso, como una tormenta inesperada en alta mar. Puede ser un diagnóstico que amenaza

la vida, una separación que desgarrar, la ausencia definitiva de un ser querido, o incluso la pérdida de un proyecto o un sueño. Estas experiencias generan un naufragio emocional, donde la mente y el espíritu quedan a la deriva, sin rumbo ni control.

Desde la perspectiva transpersonal, el duelo no es sólo un proceso psicológico o emocional, sino una experiencia profunda del alma que desafía la identidad y las creencias más fundamentales. Es un quiebre existencial, una ruptura con la seguridad conocida y una invitación a trascender la realidad inmediata. En ese caos interior, los sentimientos pueden aparecer como olas implacables: tristeza que cala los huesos, enojo que quema, culpa que pesa como ancla, y silencio que asfixia. Este naufragio es parte del proceso,



una experiencia necesaria que debe ser reconocida y honrada, no negada ni apresurada. La desorientación que sentimos es natural, pues el duelo nos sumerge en una dimensión donde el tiempo, el espacio y el sentido parecen perder su forma habitual.

La travesía hacia el reencuentro: tomar el timón con conciencia

Sin embargo, el duelo no es un abismo sin fin. Aunque parezca que hemos perdido el control, es posible convertirse en el timonel de nuestra propia vida, aprendiendo a leer el viento de las emociones y navegando con conciencia hacia una nueva orilla. Desde la tanatología transpersonal, te invito a mirar el duelo como un proceso sagrado

y transformador, una oportunidad para redescubrir la profundidad del ser y el sentido último de la existencia. La actitud que adoptemos frente a la pérdida es crucial: no se trata de negar el dolor ni de apresurar su "superación", sino de acompañarlo con presencia, respeto y amor hacia uno mismo.

Llorar es un acto de valentía y honestidad. Las lágrimas son una purificación del alma, un lenguaje del cuerpo y del espíritu para expresar lo que no puede decirse con palabras. Al permitirnos sentir plenamente, abrimos el espacio para la sanación profunda. De igual manera, la práctica de la respiración consciente, la expresión creativa, el diálogo interno y la conexión con el silencio son herramientas poderosas para aprender a interpretar nuestras emociones y comprender los mensajes que nos traen. Cuando