



# El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

## El billete premiado que no quiere ser canjeado

*Una manera de nombrar y trabajar las emociones en el proceso de duelo*

En la vida emocional de quienes atraviesan el fallecimiento del ser querido o pérdidas significativas, procesos de cambio profundo o crisis existenciales, surgen imágenes simbólicas que expresan estados internos difíciles de nombrar con palabras ordinarias. En algunos grupos de mutua ayuda se emplea la técnica de la metáfora para darle nombre a las emociones que se están viviendo en el proceso de adaptación. Te comparto una metáfora que se me ocurrió: "Me siento como un billete premiado de lotería que no quiere ser canjeado", representa una profunda verdad psicológica y espiritual:

el ser humano, aunque valioso por naturaleza, muchas veces no se siente digno de sí mismo, no se reconoce o no se permite expresar su plenitud. Desde mi experiencia, esta imagen se convierte en un vehículo de autoconocimiento y sanación. Porque considero al ser humano como una totalidad cuerpo-mente-emoción-espíritu, en constante evolución, y he experimentado y visto en los consultantes que cada experiencia dolorosa, incluida la muerte, puede ser una oportunidad de transformación y expansión de conciencia. Iniciemos nuestra trayectoria por algunos caminos.

### Camino uno: nombré mi emoción mediante metáfora

Un billete premiado de lotería representa algo de altísimo valor, de enorme potencial, algo que ha sido tocado



por la suerte, el destino o la gracia. Por decisión propia se ha comprado o recibido un billete de lotería, y ha sido ganador. Pero en este caso, ese billete no quiere ser canjeado. Es decir, su valor permanece oculto, negado, sin traducirse en experiencia concreta. Se guarda, se posterga, se esconde. En el lenguaje de la psicología profunda, esto puede simbolizar una identidad valiosa no reconocida, un talento no expresado, una dignidad interior no aceptada. Esta metáfora, por tanto, expresa una tensión entre el ser y el manifestarse, entre el valor real y el valor asumido, entre la luz interna y la dificultad para dejarla brillar.

### Camino dos: un enfoque integrador

La tanatología transpersonal humanista nos invita a mirar más allá del ego y del dolor inmediato, para descubrir la dimensión espiritual y evolutiva del sufrimiento. Desde este marco, el billete

premiado representa el ser esencial, nuestra verdadera naturaleza, dotada de valor, sabiduría y potencial. El "no querer canjearse" refleja una resistencia psicoespiritual, una herida que impide la autoafirmación plena. Esta resistencia suele estar anclada en creencias aprendidas: "No soy suficiente." "Si muestro quién soy, no seré amado." "No merezco todo eso bueno que me espera." "Es peligroso brillar." Estas creencias operan desde el inconsciente y nos llevan a una forma de autoabandono sutil. Como el billete, sabemos que hay un valor allí, pero no nos permitimos vivirlo, en este momento se me viene a la mente, que pudiera ser un pensamiento o creencia limitante.

### Camino tres: Qué sucede al interior

A nivel experiencial, el "billete no canjeado" se manifiesta en varias formas emocionales y conductuales, entre ellas el autosabotaje; es decir, postergar

