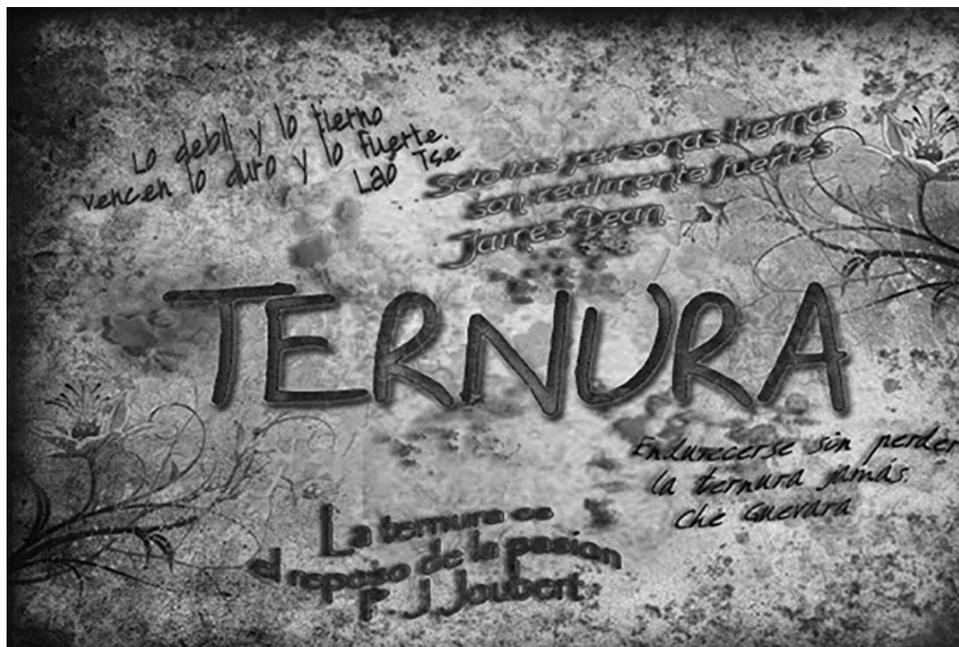




El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

La ternura como camino interior: sanar desde lo simple



A veces, en medio del dolor más ahondo, no hacen falta grandes discursos, ni promesas de esperanza inmediata. Lo que se necesita es algo más sutil, más callado y profundo: un gesto simple, una caricia, una mirada suave, una taza de café caliente preparada con intención. En esas pequeñas acciones habita la ternura, una fuerza discreta pero transformadora que puede ayudarnos a sanar desde dentro. Hablar de ternura es referirnos a una forma especial de cuidado. No es sinónimo de debilidad, ni se limita al afecto romántico. La ternura, cuando es verdadera, se convierte en una brújula interior que nos orienta en medio del caos. Es un lenguaje sin palabras que podemos aprender a dirigir, primero, hacia nosotros mismos. En un proceso de duelo, donde el mundo parece haberse detenido o roto, la ternura se revela como un acto de resistencia espiritual.

La ternura y su acción en un proceso de dolor

La ternura es esa disposición del alma que mira con compasión, que acompaña sin invadir, que sostiene sin exigir. Es un cuidado silencioso, que no busca corregir o empujar, sino abrazar y dar espacio para sentir. En un duelo, cuando las emociones son impredecibles y la vulnerabilidad se agudiza, la ternura nos recuerda que no necesitamos estar bien para ser dignos de amor y presencia. Es permitirnos llorar sin culpa, dudar sin juicio, recordar sin desesperar. Y en ese acompañamiento íntimo, se abre la posibilidad de integrar lo vivido.

Gestos de ternura hacia uno mismo

En la práctica, la ternura se traduce en pequeños rituales cotidianos. Prepararte una comida nutritiva

cuando no tienes apetito, no porque “debas”, sino porque tu cuerpo también necesita ser sostenido. Permitir que una manta te arroje no sólo del frío, sino también del mundo. Susurrarte al oído, con sinceridad, “estás haciendo lo mejor que puedes”. Escribirte una nota breve con palabras amables. Caminar sin prisa. Respirar con atención. Y si es posible, darte un abrazo, ese que nadie más puede darte como tú. La ternura hacia uno mismo no requiere grandes inversiones de tiempo ni dinero. Requiere pausa, mirada interior y disposición amorosa. Es un modo de decir: “sigo aquí, y me acompaño en lo que estoy viviendo”.

Entre la exigencia y el cuidado profundo

La cultura del rendimiento ha instalado dentro de nosotros una voz exigente, que muchas veces se cuela incluso en nuestros procesos de sanación. “Deberías estar mejor”, “tienes que superarlo”, “ya pasó tiempo”. Pero el duelo no se ajusta a relojes ni a estándares. Aquí es donde se abre un abismo entre la exigencia y el verdadero cuidado. Exigirse en exceso puede ser otra forma de negarse la ternura. En cambio, el cuidado profundo respeta los ritmos personales. No presiona, pero sí alienta. No ignora el dolor, pero tampoco se sumerge en él sin sostén. Podemos preguntarnos: ¿desde dónde me trato cuando me siento triste, confundido o enojado? ¿Me hablo como lo haría un amigo compasivo? ¿O como un juez severo?

Ternura como fuerza espiritual

Hay una ternura que no sólo nace del

cuerpo o de la mente, sino del alma. Una ternura que se vuelve oración, contemplación silenciosa, o un gesto de gratitud a pesar del dolor. Encontrarla es, a veces, redescubrir el rostro amoroso de lo sagrado. Por esta razón, la ternura deja de ser sólo algo “bonito” para convertirse en una fuerza vital. Sostiene, transforma y da sentido. Nos conecta con el otro, con lo trascendente y con el misterio que habita en lo cotidiano. Quien practica la ternura, aunque sea en soledad, se convierte en un faro discreto de consuelo. Es posible que no cambie el mundo exterior, pero cambia el modo en que lo habitamos.

Te propongo un breve ejercicio

Cierra los ojos y llévate ambas manos al corazón. Inhala profundamente... y al exhalar, dite en silencio: “Estoy aquí para mí. Me acompaño con ternura en lo que estoy viviendo.” Permanece unos segundos sintiendo el calor de tus manos. Tal vez surja una imagen, un recuerdo, o simplemente una sensación de presencia. Agradécela. Al abrir los ojos, pregúntate: **¿Qué gesto de ternura puedo tener conmigo hoy?**

Recuerda que es una reflexión y no suple la consulta médica, psicológica o 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