



# El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

## El perdón como camino de liberación interior

El perdón es un acto profundo de amor hacia uno mismo, un regalo que nos damos para liberarnos de cargas emocionales que nos limitan y nos atan al pasado. En el contexto de la tanatología, comprender el perdón cobra una dimensión especial, pues muchas veces el duelo se acompaña no sólo de tristeza, sino también de resentimiento, culpa o ira que obstaculizan el proceso de sanación.

Perdonar no significa olvidar ni justificar el daño recibido, ni mucho menos negar lo vivido. Perdonar es un acto consciente y compasivo que busca soltar la carga pesada que llevamos dentro. Cuando perdonamos, no cambiamos el pasado, pero sí podemos transformar nuestra relación con él y con nosotros mismos. Es un acto de autocuidado y de reconciliación interior que abre espacio para la paz y la esperanza.

### El niño interior

En la experiencia tanatológica, es frecuente observar cómo el resentimiento hacia uno mismo o hacia otros puede ser un obstáculo para avanzar en el duelo. Muchas personas llevan en su interior un niño herido, una parte vulnerable que no fue escuchada ni comprendida en su momento. Ese niño interior, cargado de dolor, mantiene viva la memoria de la ofensa o la pérdida y reclama ser visto, reconocido, abrazado y sanado. También necesita ser acogido con amor y comprensión. Perdonarnos a nosotros mismos es también reconocer a ese niño interno: sus miedos, errores y necesidades no satisfechas. Al mirarnos con ternura, dejamos de juzgarnos con dureza y comenzamos a comprender nuestras decisiones desde una perspectiva de aprendizaje, no de castigo. Esto nos libera del autojuicio y

de la culpa, que a menudo pesan más que cualquier herida externa.

### Decisión valiente

Perdonar a otros es una decisión valiente que libera, no sólo al otro, sino principalmente a quien elige perdonar. Cuando sostenemos resentimientos, mantenemos encendida una llama que consume lentamente nuestra energía vital. Perdonar no es minimizar el dolor, sino reconocer que merecemos paz. Es un acto de rendición amorosa, que suelta el control y la expectativa de que la justicia llegue en la forma que deseamos, para abrirnos al entendimiento y la compasión. Sé que, en la práctica, el perdón puede parecer imposible, especialmente cuando la herida es profunda. Pero el perdón no se da de golpe ni por mandato: se cultiva, se respira, se siembra. En mi experiencia con las Escuelas de Perdón y Reconciliación, he visto cómo esta decisión, libre y voluntaria, cambia la vida de quienes se atreven a transitarla.

### Un proceso espiritual y humano

El perdón no es un proceso lineal. Hay días en que el resentimiento vuelve a asomar con fuerza, y otros en los que el corazón se siente liviano y generoso. Ambas experiencias forman parte del camino. No te juzgues. Sé paciente contigo mismo y reconoce cada pequeño paso como un avance. El perdón también puede vivirse como un acto espiritual, como una forma de conexión con lo más profundo de nuestro ser. En muchas tradiciones, perdonar es considerado un acto sagrado, un canal de sanación que abre

puertas al amor verdadero. Desde la tanatología, acompañar este proceso es fundamental para transformar el duelo en una experiencia de crecimiento.

### Te propongo un ejercicio para liberar resentimientos

Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente sin interrupciones por unos minutos. Cierra los ojos y respira profundamente tres veces, inhalando paz y exhalando tensión. Visualiza a la persona (o a ti mismo) a quien desees perdonar. Observa sus rasgos con compasión, reconociendo que es un ser humano con sus propias batallas y limitaciones. Repite mentalmente o en voz baja las siguientes afirmaciones, dejando que su significado penetre en tu corazón:

\* "Me libero del resentimiento que pesa en mi alma."

\* "Reconozco mi humanidad y la humanidad del otro."

\* "Perdono para sanar y avanzar."

\* "Me perdono a mí mismo por mis errores y me abrazo con amor."

\* "El perdón me libera y me abre a la paz."

Permanece unos minutos en esta sensación de liberación y calma. Luego, respira profundamente una vez más y abre los ojos lentamente. Este ejercicio es una semilla que, con práctica y paciencia, puede crecer en tu interior y transformar tu experiencia emocional.

En suma, perdonar es un regalo que te haces a ti mismo. No exige olvido ni reconciliación inmediata con el otro, pero sí invita a dejar de vivir desde la herida. Es elegir la paz, abrir espacio en el alma para que el amor vuelva a entrar. Recuerda que esta reflexión no reemplaza la consulta médica o tanatológica. Cada uno ofrece lo que lleva en su corazón. Esto te lo comparto sin temor. Escoge lo que te sirva. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, y verás cómo se abre un nuevo horizonte en tu vida.

**\* Tanatólogo. Conferencista.  
Escritor. Investigador.  
Correo electrónico:  
mi.red.soc@gmail.com**

