



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Y si sueltas el dolor y el sufrimiento

Al hacerte responsable de tu vida, tus acciones serán congruentes

Al terminar la aventura de nadar con chaleco salvavidas y con los objetos para ver debajo del agua, me dirigí hacia la playa. Ahí seguía, aún no la habían movido desde que llegué, fría y tosca, pero con gran tamaño y figura, un ancla sobre la arena. Cada pensamiento, cada palabra que pienso, que escribo o digo, ya tiene su propio peso. Y si tienen peso, ¿por qué las que me atan son las más pesadas y las que me liberan son las más ligeras? Te comparto mi percepción sobre un ancla positiva y una negativa. Veamos. Anclar, de acuerdo con la Real Academia Española, significa: echar anclas, respecto a una nave marítima, quedar sujeta por medio del ancla. También, sugiere que es un arraigo en lugar o aferrarse a una actitud; en cuanto a la economía, dice que fijar el valor de un bien o de un servicio para evitar que su fluctuación incida sobre otros valores.



En mi consultorio, como tanatólogo empleo la segunda definición, ya que se abordan los anclajes positivos y negativos o erróneos; y hoy, empleé la segunda y tercera definiciones para mi reflexión.

Observé el ancla durante varios minutos sin comprender cómo es que no estaba debajo de la arena, simplemente sobre ella. El mismo peso, ¿ya era suficiente? En fin, medité mi cuestión inicial y otras más: ¿Qué debo soltar?, ¿qué debo dejar sobre la arena?, ¿qué palabras son las que me atan?, ¿qué palabras son las que me liberan?

Cada vez que te dices: "no puedo", "¿por qué a mí?", "no tengo dinero", "no me presiones", "no salgo de una y entro a otra", "canija tristeza, me está matando", "todos de burlan de mí", "es verdad, no sirvo para nada", "te odio", "no te perdono", entre otras frases que manifiestan resentimiento personal, son las palabras más fáciles de decir, pero que se anclan en el inconsciente. Ahora, imagina que dices: "Sí puedo", "yo soy superior a mis circunstancias", "yo valgo", "yo me perdono", "yo te perdono", "yo genero el dinero en armonía con todos", "yo merezco", "yo me respeto", entre otros pensamientos positivos.

Pues bien, las primeras son las palabras que anclan la impotencia de ser y realizar tu naturaleza humana, que te han llevado a permitir dejar en manos de terceros tu voluntad, tu vida. Estas ataduras son toscas, su tamaño y peso dependerá de tu estructura mental y falta de amor propio. Siempre que te quejas, que te victimizas sin generar para tu propio bien un solo centavo, ni para comprar una tortilla, estarás a expensas de los demás. Quizá pase por tu mente que es una obligación de la sociedad



solucionar tu vida, porque, de algún modo, has nacido dentro de ella. Ella te ha domesticado con los patrones del héroe y villano.

Mientras que, las segundas, son difíciles de decir cuando se inicia el camino de despertar la consciencia. No habrá nada que perdonar, porque ni siquiera verás la ofensa, se pasará por alto. Habrá que emprender el camino del amor propio con afirmaciones positivas, a cada instante y momento, responsabilizándote de tu vida, de tus acciones y sus consecuencias. Haciendo las actividades más simples, las más pequeñas que se te presentan cada día, con o sin compromisos previos, porque tú, y sólo tú, puedes tomar esa decisión para tu vida. Estas anclas son las más poderosas para crear un mundo mejor. Para crear actividades que te generen ingresos.

Entonces, al recordar el ancla, me dije: Mira lo que puede suceder si todos los días leo atento mi realidad, ya que hoy sólo vi un instante del día. Será un compromiso personal ver a diario

cómo ser mejor persona, y no sólo se trata de dinero, sino de cómo ser feliz. Y serlo también dependerá de nuestra capacidad de decidir serlo, tampoco nadie puede hacerlo por nosotros. **Aquí y ahora eres, aquí y ahora vales. Aquí y ahora te permites generar tus recursos que gastarás en tus necesidades y tus pasatiempos.** Piensa qué palabras eliges anclar en tu vida, porque pueden crear un mundo lleno de amor y esperanza, o uno lleno de miedo y dolor. Ambas palabras crean tu mundo: ¿Qué palabras decides anclar en tu vida? Esta reflexión no reemplaza la consulta médica o tanatológica. Cada uno ofrece lo que lleva en su corazón. 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**