



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Reescribir tu historia: narrar para transformar

La fuerza de la palabra en el proceso de duelo

Cuando atravesamos una pérdida significativa, pareciera que nuestra historia se parte en dos: antes y después. Los recuerdos del pasado se sienten lejanos, y el futuro se percibe incierto. La narración interna que hacemos de lo vivido puede quedarse atrapada en la herida, repitiendo una y otra vez el dolor. Sin embargo, también existe la posibilidad de transformar esa narración: reescribir nuestra historia desde un lugar nuevo, donde la pérdida no se niega, pero tampoco es lo único que define nuestra vida.

Narrar es darle sentido a lo vivido

En mi tesis de licenciatura en Filosofía señalé que la palabra tiene fuerza en sí misma, cuando es pronunciada pone de manifiesto su significado, a la vez, exige compromiso del hablante, por esta razón la palabra nos permite dar

nombre. Nombrar lo que sentimos nos ayuda a ordenarlo, comprenderlo y situarlo en el tiempo. Contar nuestra historia de duelo no borra el dolor, pero sí nos permite darle un marco y un significado. La narrativa, considera Jerome Bruner, es la forma más natural en que los seres humanos construimos la realidad. Al narrar, dejamos de ser únicamente víctimas de lo ocurrido y nos reconocemos como protagonistas de nuestra propia vida. La pérdida sigue ahí, pero ya no nos define en exclusiva: se convierte en un capítulo de nuestra historia, no en la historia completa. Es decir, narrar no es un acto menor, es un modo de poner límites al caos que deja la ausencia. Poner palabras al dolor le da forma, y al darle forma, lo hace más habitable. Imagina a una persona que escribe cada noche en un cuaderno cómo se sintió durante el día y descubre, al releer sus palabras semanas después, que, aunque el dolor sigue, también hay pequeños avances y momentos de calma que antes no había notado.

Reescribir no es olvidar

Reescribir no significa negar lo que sucedió ni "hacer como si nada". Al contrario, implica mirar de frente la

experiencia, reconocer su impacto y, poco a poco, abrir espacio a nuevas posibilidades. Un duelo que se narra con palabras, símbolos, cartas o rituales se vuelve más llevadero, porque nos recuerda que seguimos teniendo voz y que podemos elegir cómo contar lo que nos pasó. En esa elección reside una gran libertad interior. Porque reescribir es un ejercicio de resignificación; no borra lo ocurrido, pero lo coloca en un relato que permite proyectar futuro en vez de quedar atrapados solo en el pasado. Imagina a una persona que conserva la ropa de su ser querido decide transformarla en una manta hecha con retazos. Cada puntada es un modo de reescribir la historia: lo que fue pérdida se convierte ahora en abrigo, memoria y compañía.

La narración como puente de transformación

Cuando compartimos nuestra historia con alguien de confianza, no sólo liberamos carga emocional, sino que también nos damos la oportunidad de escuchar nuevas perspectivas. El relato se enriquece, encuentra matices y se llena de significados que quizá en soledad no hubiéramos visto. No es casual que diversas corrientes terapéuticas reconozcan la fuerza del relato. La logoterapia, por ejemplo, sostiene que el sentido puede encontrarse incluso en medio del sufrimiento. Y la terapia narrativa recuerda que cambiar la manera de contar lo vivido puede transformar profundamente nuestra experiencia del dolor. Entonces, al compartir lo que vivimos, el relato se convierte en un espejo que nos devuelve nuevas imágenes de nosotros mismos, abriendo caminos de sanación que solos no habríamos transitado. Imagina a una



mujer que murieron su esposo y una hija, relata su historia en un grupo de apoyo; al escucharla, otra participante le dice que en su forma de cuidarse a sí misma y a su otra hija hay una fortaleza que ella no había reconocido. Esa mirada externa transforma la manera en que ahora se ve a sí misma.

Es suma, reescribir tu historia no significa negar el dolor, sino integrarlo como parte de tu camino. La narración es una herramienta silenciosa pero poderosa para transformar la herida en un relato de fortaleza y amor. A partir de hoy tomas consciencia de que el duelo no se supera, se atraviesa; y cada palabra que eliges es un paso hacia adelante en tu proceso de transformación. Ahora, toma acción, reflexiona y escribe para ti ¿Cómo será mi vida después de la muerte de mi ser querido?

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**

