

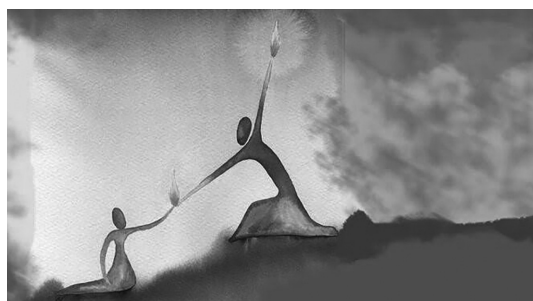


El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

La espiritualidad como horizonte en el duelo

Abrir el alma a la esperanza



El duelo no sólo se vive en la mente o en el cuerpo; también toca lo más profundo de nuestra alma. Cuando la pérdida llega, muchas personas se preguntan: *¿Dónde está Dios en medio de mi dolor? o ¿qué sentido tiene seguir viviendo si lo que más amaba ya no está?* Estas preguntas no buscan respuestas rápidas; son un clamor del corazón que necesita un horizonte para no quedar atrapado en la oscuridad. Reconocerlas y darles un espacio es el primer paso para comenzar a caminar con honestidad en medio de la pérdida.

Visualiza: una persona que muere su padre puede descubrir que, al expresar estas preguntas en un grupo de ayuda mutuo o de oración, no sólo encuentra eco en otros, sino que siente que su voz se eleva y no queda encerrada en la soledad.

Espiritualidad: un recurso interior

La espiritualidad no se reduce a un credo religioso específico. Es, sobre todo, la capacidad de conectar con algo más grande que nosotros mismos: con la trascendencia, con el amor, con la vida

en su totalidad. Este recurso interior nos ayuda a recordar que el dolor, por grande que sea, no es lo único que existe; también hay belleza, vínculos, memorias y esperanza. Viktor Frankl lo expresa con claridad al señalar que el ser humano tiene una "dimensión espiritual" que le permite encontrar sentido incluso en las condiciones más adversas. En el duelo, esta dimensión puede convertirse en un faro que orienta hacia adelante, sin negar lo que duele, pero mostrando que también hay motivos para vivir.

Visualiza: hombre que fallece su esposa decide cada semana caminar por el parque donde solían pasear juntos. Ese recorrido no sólo le recuerda lo que perdió, sino que también le conecta con la naturaleza, con el aire fresco y con una fuerza interior que le anima a seguir.

La fe como sostén

Para quienes se reconocen creyentes, la fe puede ofrecer un marco de consuelo: la confianza en que la muerte no es el final, sino un paso hacia otra forma de vida. La fe ofrece palabras, símbolos y prácticas que dan calma cuando todo parece derrumbarse. El salmista expresa esta confianza en un momento de angustia: *"Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo"* (Salmo 23,4). Este versículo recuerda que incluso en medio del dolor más profundo, hay una presencia que acompaña y sostiene.

Visualiza: una mujer que atraviesa el duelo por la muerte de su hijo adolescente encuentra alivio al acudir a misa o a servicio de la palabra cada domingo. En la comunidad, en los cantos y en la escucha de la palabra,

siente que su hijo sigue presente en un horizonte de eternidad, y eso le ayuda a respirar con menos angustia. Más allá de lo religioso, abrirse a la espiritualidad significa permitirse reconocer lo sagrado en lo cotidiano: un amanecer, una canción, la mano de un amigo que acompaña. Estos pequeños signos no cambian lo ocurrido, pero recuerdan que el amor nunca se pierde y que seguimos siendo parte de algo mayor que nosotros.

Visualiza: alguien que no se considera creyente encuentra consuelo al ver las estrellas cada noche y pensar que su ser querido también las contempló. Esa contemplación se vuelve un acto espiritual, una conexión silenciosa con la memoria y con la vida misma.

Ejercicio de espiritualidad cotidiana

Te propongo un ejercicio sencillo: dedica unos minutos cada día a un acto espiritual que te conecte con tu ser querido y contigo mismo. Puede ser encender una vela, escribir una oración, contemplar la naturaleza o simplemente guardar un momento de silencio consciente. Lo importante no es la forma, sino la intención de abrir un espacio interior para reconectar con lo que da sentido. Al final, escribe estas palabras

para ti: *"Mi dolor es real, pero también lo es mi capacidad de amar y seguir viviendo con esperanza"*.

Visualiza: una persona en duelo decide colocar una fotografía de su ser querido junto a una planta en crecimiento. Cada vez que la riega, pronuncia unas palabras de gratitud. Ese gesto, repetido a diario, se convierte en una fuente de paz y en un recordatorio de que la vida sigue floreciendo.

En suma, la espiritualidad en el duelo no es evasión, sino un camino profundo de conexión con la vida y con lo eterno. Cuando abrimos el alma a lo trascendente, el dolor deja de ser un muro y se convierte en un umbral: el inicio de una nueva manera de estar en el mundo, más consciente, más humilde y más amorosa.

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

