



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

En su ausencia, te ocupas de ti: aprendiendo el arte de respirar

Identifica y dale nombre a tu emoción; ella te indica el camino de regreso a casa



Llegamos al cierre del primer mes, un tiempo donde la ausencia de los seres queridos o el eco de los ciclos cerrados suele cobrar fuerza en el silencio. Desde mi experiencia como tanatólogo he aprendido que el dolor no se supera, como si fuera un obstáculo que dejar atrás, sino que se integra. Sin embargo, para integrar el dolor, primero debemos tener el valor de sentirlo. Ocuparte de ti no es un acto de egoísmo ni una distracción; es la única forma de asegurar que el amor que recibiste de quienes ya no están no se pierda en la amargura o el olvido.

El primer y último acto de libertad

Una herramienta fundamental en este proceso es la respiración consciente. El primer acto de independencia de un ser humano al nacer es inhalar; el último es exhalar. Entre esos dos suspiros sucede la vida entera. Cuando el duelo nos asfixia, perdemos el ritmo; la respiración se vuelve corta, alta y ansiosa. La respiración diafragmática no sólo oxigena la sangre, sino que calma el sistema nervioso y nos permite "estar presentes" para nosotros mismos. En lugar de huir del dolor con distracciones superficiales o trabajo compulsivo, detente. Inhala el presente, exhala el juicio. Al respirar con intención, le estás diciendo a tu cuerpo que, a pesar de la pérdida, el milagro de la vida sigue ocurriendo en ti.

Si la respiración es el ancla, el ritual es el timón. No se requieren grandes ceremonias para procesar el duelo; basta con sacralizar los pequeños gestos diarios. Preparar un café, caminar bajo el sol o escribir una línea puede ser un acto devocional si se hace con la intención de cuidar la vida que nos queda. Estos micro-rituales actúan como puentes entre el mundo del dolor y el mundo de la posibilidad, recordándonos que la resiliencia no es una fuerza explosiva, sino una constancia silenciosa que se

construye un hábito a la vez.

Nombrar para liberar

Darle nombre a lo que sientes ya sea tristeza, alivio, enojo, miedo o incluso culpa, le quita a la emoción el poder de dominarte desde la sombra. Al decir "estoy sintiendo miedo", dejas de ser el miedo para convertirte en el observador del miedo. En la ausencia física de tus seres queridos, ellos te legaron tu propia vida como campo de acción. La mejor manera de honrarlos es estar sano, estar despierto, y sobre todo, estar presente en el aquí y el ahora.

Te propongo el siguiente ejercicio

Dedica 15 minutos al día a la respiración rítmica:
Inhala en 4 tiempos, sintiendo cómo se expande tu abdomen.
Retén el aire 4 tiempos, reconociendo tu plenitud.
Exhala en 4 tiempos, soltando la tensión.
Quédate en vacío 4 tiempos, habitando el silencio.
Mientras lo haces, visualiza cómo el aire limpia tu mente de pensamientos de desvaloración y cómo cada exhalación te libera de la carga de "tener que

estar bien" para los demás. En suma, ocupar-arte de ti mismo tras una pérdida es el acto de responsabilidad más elevado que puedes ejercer. La respiración es el puente que te trae de vuelta del pasado (donde vive la nostalgia) y del futuro (donde vive la ansiedad) hacia el único lugar donde la sanación es posible: el presente. Al darle nombre a tu emoción y ritmo a tu aliento, transformas la ausencia en una presencia renovada. No eres lo que perdiste; eres la vida que, a pesar de todo, sigue eligiendo respirar. Recuerda que esta es una reflexión y que no suple al médico o la consulta médica 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
WhatsApp 66233 22296**

