



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Sanar el llanto de la infancia

El cuerpo grita lo que el niño que fuiste no pudo llorar

Concluyendo este mes dedicado a los vínculos, resulta imperativo descender a las profundidades de nuestra biografía emocional: la infancia. Como tanatólogo, he observado que muchos de los duelos de la vida adulta, la pérdida de un empleo, una ruptura amorosa o el fallecimiento de un ser querido, se viven con una intensidad desproporcionada porque se asientan sobre heridas infantiles no resueltas: rechazo, abandono, traición, injusticia o humillación. El acontecimiento actual no duele sólo por lo que es, sino por lo que reactiva. Como bien señalaba la psicóloga Alice Miller (1979), en su estudio *El drama del niño dotado*, el drama del niño consiste en aprender a silenciar su verdadero 'yo' para garantizar el amor y la aceptación de sus cuidadores. Ese niño que no fue visto, escuchado o validado sigue habitando en el adulto de hoy, reaccionando desde el miedo, la carencia y la hipervigilancia afectiva. Al no ser resuelto, el adulto sigue siendo un 'prisionero' de esa necesidad de aprobación, cargando con una tristeza profunda que el cuerpo, tarde o temprano, termina manifestando.

El llanto como medicina del alma

En nuestra cultura, crecemos bajo mandatos que mutilan la expresión emocional, "los hombres no lloran", "llorar es de débiles" o "no es para tanto". Esta represión no desaparece con el paso del tiempo; se enquistaba en el cuerpo y suele manifestarse como enfermedades psicosomáticas, tensiones crónicas, ansiedad persistente o una profunda apatía vital. El llanto con propósito no es un acto de victimismo, sino una de las herramientas de sanación más antiguas y poderosas del ser humano. Desde la espiritualidad oriental, el agua simboliza purificación, movimiento y vida; cuando bloqueamos las lágrimas, bloqueamos también nuestro *chi* (energía vital). El llanto de liberación permite que esa energía estancada vuelva a fluir, limpiando el lente emocional con el que interpretamos la realidad. Validar el dolor del niño que fuiste es, quizá, el acto más sublime de paternidad y maternidad interior. Al darle permiso hoy de expresarse, dejas de exigir al mundo que repare lo que sólo tú puedes abrazar, y cesa la proyección de antiguas carencias en tus vínculos actuales.

Hacerse cargo del pasado

Sanar la infancia no significa cambiar lo que sucedió, pues el pasado es inamovible, sino transformar la relación que tenemos con lo vivido. Es atrevernos a habitar la vulnerabilidad y comprender que la verdadera fortaleza no radica en

la insensibilidad, sino en el valor de mirar el dolor de frente y permitirle fluir. Cuando el niño es escuchado, nace un adulto responsable y soberano, alguien capaz de poner límites sanos, caminar con paso firme y amar sin las cadenas de la antigua desvalorización. Sanar al niño interno no nos infantiliza; por el contrario, nos devuelve la adultez emocional.

Te propongo este ejercicio

Busca un espacio de absoluta privacidad. Toma papel y pluma y escribe una carta breve al niño o la niña que fuiste; si lo deseas, puedes apoyarte en una fotografía de tu infancia para facilitar el contacto emocional. Escríbele:

"Hoy, como el adulto que soy, me hago cargo de tu seguridad. Te escucho, te veo y te doy permiso de expresar todo lo que guardaste durante años. Ya no estás solo."

Permítete llorar si el sentimiento emerge; ese llanto no es debilidad, es el agua que riega una nueva etapa de tu vida. Al terminar, dobla la carta y guárdala como un pacto de lealtad contigo mismo(a).

En suma, nadie puede construir una *morada interior* sólida sobre cimientos agrietados por el dolor reprimido. Sanar el llanto de la infancia es un requisito indispensable para la verdadera trascendencia personal. Al consolar a tu

niño interno, recuperas tu capacidad de asombro, tu energía vital y tu derecho a ser feliz sin condiciones. Hoy dejas de ser únicamente el resultado de tus heridas para convertirte en el protagonista consciente de tu sanación.

Recuerda que esta es una reflexión personal que no sustituye la atención médica ni la consulta tanatológica o terapéutica. Asumir tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de la vida.

*** Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador.**
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp 66233 22296

