



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Preparar la tierra: El arte de soltar antes de florecer

Limpiar el terreno no es perder lo vivido, es retirar los escombros del ayer para que tu morada interior sea tierra fértil y renovada

Después de haber diseñado los cimientos de tu nueva morada, sacudido la "tiricia" y levantado murallas de paz a través de los límites, llegamos a un punto crucial. Estamos a las puertas de la primavera, esa estación que el mundo reconoce como el renacer de la vida. Pero para que algo nuevo florezca, es indispensable limpiar el terreno. No se puede plantar un jardín sobre escombros, ni se puede recibir lo nuevo cargando el peso muerto de lo que ya expiró.

El vacío no es carencia, es espacio

A menudo le tememos al vacío. Tras una pérdida o una crisis, intentamos llenar los huecos rápidamente con actividades, ruidos o nuevas pertenencias. Sin embargo, en la arquitectura del alma, el vacío es el lujo más necesario. Limpiar el terreno significa reconocer qué "muebles viejos" estamos cargando en nuestra morada emocional: rencores que ya no tienen sentido, culpas por decisiones pasadas o roles que ya no nos quedan. Si los límites fueron las paredes, el despojo es la limpieza profunda de primavera. Soltar no es perder; es ganar espacio para lo que

viene.

Economía emocional: El costo de cargar de más

Al igual que en nuestras finanzas, donde guardar objetos que no usamos nos quita espacio y genera desorden, en nuestras emociones, el "apego a lo que fue" consume una renta altísima de energía. Por un lado, el costo del resentimiento, que es como pagar el alquiler de una habitación a alguien que ya no vive en tu casa y que, además, te hizo daño. Por el otro, el costo de la

nostalgia paralizante, que es invertir tu capital de hoy en un negocio que ya cerró hace años. Para recibir la abundancia que prometimos al sacudir la tiricia, debemos tener las manos vacías. Quien no suelta el pasado, no tiene manos libres para abrazar el presente.

Te propongo un ejercicio de visualización

Antes de que el primer rayo de sol primaveral toque tu puerta, cambia tu diálogo interno. Deja de ver el "soltar" como una renuncia y empíezalo a ver como una inversión en tu libertad.

En lugar de: "Me duele dejar ir esto que fue parte de mí".

Di: "Liberó este espacio para que la vida me sorprenda con algo nuevo".

En lugar de: "Tengo miedo de quedarme sin nada".

Di: "Mi valor no depende de lo que

acumulo, sino de mi capacidad de renovarme".

Ahora te toca a ti

Limpieza física: Elige un rincón de tu casa (un cajón, el clóset, tu escritorio) y saca todo lo que esté roto, vencido o que ya no uses. Al hacerlo, di en voz alta: *"Al limpiar este espacio, limpio también mi mente de pensamientos obsoletos"*.

La lista de despojo: Escribe en un papel tres creencias sobre ti mismo que ya no te sirven (ejemplo: "soy lento", "no merezco éxito", "siempre sufro").

El acto de entrega: Quema ese papel de forma segura o deshazlo en agua, visualizando cómo ese terreno queda limpio, oscuro y fértil, listo para las semillas de la primavera.

En suma, la primavera no llega por decreto, llega porque la naturaleza sabe soltar sus hojas secas para no morir bajo el peso del invierno. Tu proceso de sanación requiere la misma sabiduría. No temas al espacio vacío; ese hueco es, en realidad, el útero donde gestarás tu próxima alegría. Prepárate, porque la vida está por florecer y necesita que estés listo para recibirla.

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 con responsabilidad y amor.

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

