



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Primavera interior: Honrar a través de la creatividad

Al integrar la pérdida, permites que fluyan los mejores recuerdos de tus seres queridos



Estamos en la temporada donde la naturaleza nos recuerda, con una contundencia estética, que la vida es un ciclo incesante de renovación. Tras el invierno del alma que supone un duelo, llega el momento de la primavera interior. En la tanatología transpersonal, el equinoccio simboliza la integración: ese punto exacto donde el dolor deja de ser un muro que nos detiene para convertirse en un puente que nos conecta con una versión más profunda de nosotros mismos. Una de las formas más elevadas y místicas de honrar a quienes han fallecido es trascender a través de la creatividad. Como afirma Julia Cameron (1992) en su obra *El camino del artista*, la creatividad es un proceso espiritual que nos convierte en canales de una fuerza superior; un acto de fe donde permitimos que la energía del universo transforme nuestro vacío en sustancia y obra.

La alquimia del recuerdo

Cuando pintas, escribes, arreglas un jardín, cocinas una receta heredada o inicias un nuevo proyecto, no sólo estás realizando una acción; estás permitiendo que la esencia de tus seres queridos fluya a través de tus manos. Los rituales creativos son fundamentales porque el lenguaje lógico y racional a menudo resulta insuficiente para expresar la complejidad del duelo. He visto en mi práctica cómo personas transforman una tristeza paralizante al restaurar un objeto que pertenecía a su ser querido o al componer una pieza que narra su historia. En esos momentos de "flujo" (*flow*), la ausencia física se transmuta en una presencia espiritual activa. No estás solo; su legado guía tus colores, tus palabras y tus decisiones. La creatividad es la prueba empírica de que el amor no muere, sino que se transforma en belleza y en obra. No permitas que la ausencia marchite tu capacidad de asombro; utiliza el abono de lo aprendido para hacer florecer tu entorno.

El arte como testimonio de vida

Al permitir que los mejores recuerdos se conviertan en actos creativos, sanas tú y sanas tu árbol familiar. El dolor integrado se convierte en sabiduría, y la sabiduría se manifiesta en la obra de tus manos. Esta primavera, deja que tu interior florezca no "a

pesar" de lo perdido, sino "gracias" a la profundidad que esa pérdida te ha otorgado.

Te propongo este ejercicio

Realiza una actividad artística o manual esta semana en memoria de alguien a quien ames o de un ciclo que desees honrar. No busques la perfección técnica, sino la intención del corazón. Puede ser desde plantar un árbol, tejer una prenda, escribir un poema o incluso diseñar un nuevo logo para tu emprendimiento. Mientras lo haces, di en silencio: *'Honro tu vida a través de mi creación. Lo que aprendí de ti hoy florece en mis manos.'*

En suma, la creatividad es el antídoto final contra la estática del duelo. Al crear, reclamas tu poder como co-

creador de tu realidad y transformas la nostalgia en un motor de vida. Tu "morada" interior se llena de color y propósito cuando decides que el mejor homenaje para los que ya no están es una vida vivida con entusiasmo y belleza. Que tu obra sea el testimonio de que el amor es, en última instancia, una fuerza creativa inagotable.

Recuerda que esta es una reflexión y que no supe al médico o la consulta médica o tanatológica. Asumir 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**

