



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

No se sale del duelo volviendo a ser quien eras, sino permitiendo que nazca quien ahora eres

En el mundo de la alta estrategia, tras una pérdida catastrófica o una quiebra, lo más valioso no es el capital remanente, sino la pericia del inversor que sobrevivió al colapso. En la vida personal, tras un duelo significativo, ya sea por la muerte de un ser querido, un divorcio o la pérdida de un estatus, ocurre un fenómeno similar: la estructura de nuestra "morada" anterior se desploma. La "resurrección", desde la filosofía clínica, no es un evento mágico ni un retorno al pasado; es el proceso biológico y espiritual de emerger de los escombros para habitar una nueva realidad. Hoy te propongo profundizar en tres estados del ser para suscitar tu capacidad de levantarte y transformar este momento de aridez en un renacimiento consciente. Estas ideas te ayudarán a gestionar tu energía, encontrar un nuevo propósito y habitar tu presente con una soberanía renovada.

El estado de discernimiento o la razón que selecciona

Este estado se fundamenta en la Metanoia, término griego que significa "transformación profunda

El arte de renacer entre las ruinas

de la mente". Es el momento en que la conciencia deja de ver el dolor como un error y comienza a verlo como un catalizador. Es la razón auditando las ruinas para separar lo que era transitorio de lo que es esencial. Se distingue por una observación honesta y valiente. No es negar lo perdido, sino aceptar que, aunque la forma de tu vida cambió, tu capacidad de ser y crear sigue vigente. Es el paso de la mentalidad de "superviviente" a la de "arquitecto". Visualiza

A un inversor frente a los restos de su empresa tras un siniestro. No se enfoca en los objetos perdidos, sino en rescatar la caja fuerte que contiene los planos y contratos esenciales para volver a operar. La Metanoia es el acto de reconocer que, mientras conserves la caja fuerte (tu esencia), puedes reconstruirlo todo.

El estado de determinación volitiva o la voluntad que suscita

Es el motor interno que moviliza a la persona incluso cuando la emoción todavía es de tristeza. Aquí es donde la voluntad "suscita" la acción por una decisión de soberanía personal, sin esperar a que el entorno sea favorable. Se manifiesta como una "determinación serena". No es una fuerza bruta, sino una persistencia inteligente que se levanta porque la razón ha dictaminado que la vida es un activo que debe seguir rindiendo frutos. Visualiza a un atleta que inicia su

rehabilitación tras una cirugía. El cuerpo aún duele y la meta se ve lejana, pero su voluntad ya lo proyecta cruzando la línea de llegada. Cada ejercicio es un acto de suscitar una fuerza que su estado físico actual todavía no puede ver, pero que su mente ya posee como una certeza.

El estado de ejecución creativa o el ser que construye

Es la fase donde la transformación se vuelve tangible. Es el estado en el que dejas de intentar "arreglar" lo viejo para comenzar a diseñar lo nuevo con materiales más nobles y estructuras más sólidas. Es una etapa de innovación existencial. El individuo acepta el vacío dejado por la pérdida como el espacio necesario para una inversión de vida mucho más auténtica, amplia y consciente de su propia finitud. Visualiza

A un arquitecto diseñando un edificio moderno sobre un terreno donde antes había una estructura obsoleta. Utiliza mejores materiales, abre ventanas más amplias y permite que entre más luz. Tu nueva vida es ese edificio: más sólido, más luminoso y diseñado con la sabiduría de quien sabe que la pérdida es sólo el inicio de una nueva construcción.

Te propongo el siguiente ejercicio

Toma una hoja de papel y divídela en dos columnas. En la primera:

"Lo que el fuego se llevó": Nombra aquello que ya no forma parte de tu identidad (roles, creencias o rutinas pasadas). En el segundo: "Lo que estoy suscitando": Identifica tres fortalezas o estados (como una mayor templanza, una visión estratégica del tiempo o una empatía profunda) que tu razón y voluntad están levantando hoy. Estos son tus nuevos activos.

En suma, renacer no es un evento que se espera, es una realidad que se suscita. La verdadera pericia del ser humano no reside en evitar las ruinas, sino en la capacidad racional y volitiva de levantarse entre ellas con una nueva arquitectura existencial. El duelo ha dejado de ser una fosa para convertirse en el terreno donde hoy, con una visión más nítida y una voluntad blindada, comienzas a edificar tu versión más auténtica. La Metanoia ha ocurrido: ya no eres el que sobrevive al incendio, sino el arquitecto que utiliza el calor de esas llamas para forjar una estructura inquebrantable. Tu mayor inversión hoy no está en lo que perdiste, sino en la soberanía con la que decides habitar tu presente.

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