



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

El duelo como el pedagogo más severo

No hay aprendizaje sin crisis, ni sabiduría sin el rastro de una ausencia

Ayer, 15 de mayo, celebramos a los maestros, a quienes nos entregan herramientas para comprender el mundo. Sin embargo, en la escuela de la vida, existe un pedagogo cuyas lecciones no se imparten en aulas, sino en el silencio de lo perdido: el duelo. Como filósofo, he llegado a la



conclusión de que la pérdida no es un evento que simplemente ocurre para lastimarnos, sino un maestro severo que llega para despojarnos de lo superfluo y enseñarnos lo que es verdaderamente esencial.

La cátedra de la impermanencia

El duelo nos enseña lo que ningún libro de economía o filosofía puede transmitir con la misma fuerza: la ley de la impermanencia. Nos obliga a cursar la asignatura de la vulnerabilidad, recordándonos que la seguridad externa es una ilusión y que la única inversión segura es la que hacemos en nuestra fortaleza interior. Este maestro no califica con números, sino con la profundidad de nuestra resiliencia y la capacidad de integrar la sombra en nuestra propia historia.

Como tanatólogo y desde mi experiencia, entiendo que el "fracaso" en esta materia no es sentir dolor, sino negarse a aprender de él. Cuando nos quedamos estancados en el "¿por qué a mí?", estamos rechazando la lección, y por esta razón el umbral al dolor se amplía, lo que disminuye la posibilidad de sanar en poco tiempo. Mientras que el alumno avanzado es aquel que, con los ojos empañados, se atreve a preguntar: "¿Qué me está tratando de enseñar esta ausencia sobre mi propia capacidad de amar y de

reconstruirme?"

Graduarse en humanidad

Aprender del dolor implica una deconstrucción del ego. El duelo nos quita las certezas y nos deja frente a nuestra verdad más desnuda.

Para nuestro lector de El Inversionista, esta lección es invaluable: quien ha aprendido a caminar a través del fuego del duelo, adquiere un criterio y una templanza que ningún mercado en crisis puede quebrar. La maestría del alma se alcanza cuando dejas de ver la pérdida como un castigo y empiezas a verla como la iniciación hacia una madurez espiritual más elevada.

Te propongo este ejercicio

Toma tu cuaderno de reflexiones y divide una página en dos columnas. En la columna de la izquierda, escribe "Lo que perdí" (ya sea una persona, un empleo o una etapa de tu vida) y, justo frente a ello, en la columna de la derecha, redacta "La lección que me heredó". Tómame el tiempo necesario para encontrar al menos una virtud, como la paciencia, el desapego, la fortaleza o la gratitud, que hoy posees gracias a haber transitado ese camino. Al finalizar, contempla esa virtud y reconócela conscientemente como tu "título de graduación" en esta etapa de tu vida.



En suma, el duelo es el pedagogo que nos devuelve a lo sagrado. Aunque su método sea doloroso, su finalidad es nuestra expansión. Honrar este aprendizaje es dejar de pelear con la realidad y empezar a utilizar la sabiduría adquirida para vivir con mayor propósito. Hoy, agradece las lecciones de tus "maestros de sombra", pues ellos han esculpido el carácter y la profundidad que hoy te definen. Un espíritu educado en la pérdida es un espíritu que ya no teme a la vida.

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 662 332 2296