



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Regreso a clases: Aprender a vivir sin...

El mes de agosto convoca en nuestro país al ritual colectivo del regreso a las aulas educativas. Millones de estudiantes renuevan útiles escolares, organizan uniformes y preparan sus mochilas para incorporar nuevos esquemas teóricos en su formación académica. Sin embargo, de forma paralela a esta dinámica socioeconómica, el lector de *El Inversionista* reconoce la existencia de otra aula de aprendizaje, mucho más reservada y profunda, en la que todos los seres humanos figuramos como alumnos matriculados: la academia de la reestructuración vital tras una pérdida significativa. Frente al impacto de un duelo afectivo, una ruptura conyugal o una quiebra financiera, la vida nos convoca a un nuevo ciclo escolar para dominar la lección más desafiante de nuestra existencia: cómo aprender a vivir sin aquello que juzgábamos absolutamente indispensable para nuestro bienestar. Comprender la ausencia de un ser querido, de un rol profesional o de un patrimonio no consiste en ejecutar un acto forzado de olvido o amnesia voluntaria; implica una rigurosa reeducación de la arquitectura del alma. Este proceso de adaptación es equiparable al aprendizaje de una disciplina técnica o un idioma desconocido. Al principio, el vocabulario nos resulta ajeno, las dinámicas cotidianas se perciben caóticas y la demanda cognitiva genera un notable agotamiento. En el marco de la tanatología

La vida no te quita cosas, te libera de lo que ya no necesitas para que aprendas a usar tus propias alas

transpersonal, la travesía por esta etapa requiere renunciar al rol de "maestros" aferrados al pasado para asumir la postura de alumnos humildes frente al momento presente. La materia medular de esta currícula es la *Aceptación*, y sus evaluaciones más rigurosas no se presentan en un calendario fijo, sino en las fechas conmemorativas, los domingos familiares o las sillas vacías en el comedor.

Para las personas formadas en la cultura empresarial y de liderazgo, acostumbradas a planificar variables y gestionar resultados cuantitativos, experimentar la vulnerabilidad de ser aprendices ante el vacío puede desencadenar una profunda frustración mental. No obstante, resulta imprescindible recordar que no existe un entrenamiento previo que nos inmunice frente al dolor: nadie nace sabiendo cómo transitar la viudez, cómo sostener la orfandad o cómo reconstruir un modelo de negocio desde sus cenizas tras una crisis económica. La resiliencia auténtica constituye el título honorífico que se otorga únicamente a quien se presenta, día tras día y sin evasiones, a la cátedra de la realidad tal como se manifiesta, despojándose de las expectativas irreales sobre lo que debió haber sido.

De la misma manera en que un estudiante examina la calidad de sus herramientas antes de iniciar el semestre, resulta fundamental que efectúes una auditoría de tus recursos emocionales e intelectuales antes de encarar este nuevo capítulo. Pregúntate con total honestidad: ¿estás operando con niveles adecuados de paciencia e indulgencia hacia tu propio ritmo de recuperación? ¿Has renovado tus modelos mentales o continúas cargando conceptos rígidos que ya no corresponden a tu estructura actual? Aprender a prescindir de algo o de alguien es, paradójicamente, la oportunidad de tomar plena conciencia de todo el capital humano, ético y espiritual que aún permanece intacto en tu interior.

Te propongo este ejercicio práctico:

Asume que el día de hoy marca la inauguración oficial de una etapa en tu hoja de ruta personal. Toma una libreta y diseña la lista de útiles indispensables para el semestre que vas a iniciar:

Un borrador: Para eliminar la culpa acumulada y perdonar los fallos cometidos en tus decisiones pasadas.

Un pago: Para articular con paciencia los fragmentos de tus

proyectos en reconstrucción.

Una brújula: Para mantener el rumbo hacia tus valores centrales cuando las circunstancias parezcan confusas.

Escribe el siguiente compromiso en la primera página de tu agenda: "Hoy me concedo la autorización de actuar como un principiante en esta nueva configuración de mi vida. Reconozco que estoy en proceso de aprendizaje y esa disposición es suficiente". En suma, la temporada del regreso a las aulas nos recuerda que la experiencia humana es un trayecto educativo ininterrumpido. El duelo no es una nota reprobatoria en tu expediente personal; es un seminario intensivo de maduración. Al dominar la capacidad de vivir sin lo que perdiste, conquistas la asignatura más elevada del espíritu: la auténtica libertad interior.

Recuerda que esta es una reflexión e información general que no suplente el diagnóstico o tratamiento de un profesional de la salud médica o de la consulta tanatológica. Cada uno entrega aquello que ha cultivado en su corazón. Esto te lo comparto sin temor. Selecciona únicamente lo que resuene con tu proceso. Asumir la propia realidad con responsabilidad y desde el amor allanará definitivamente el rumbo de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador.**
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp 662 332 2296