



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Tu testamento emocional

La verdadera herencia no se deposita en una cuenta bancaria, se graba en el alma de quienes nos sobreviven

Septiembre es reconocido en México como el "Mes del Testamento". Las notarías se llenan de personas buscando dar orden legal a sus bienes materiales para evitar conflictos futuros. Como filósofo y tanatólogo, aplaudo esta previsión; sin embargo, te pregunto: **¿Ya redactaste tu testamento emocional?** Entender que un patrimonio sin propósito existencial es sólo papel, y que lo que dejamos grabado en el corazón de los demás constituye la inversión más trascendente y duradera, transforma por completo nuestra visión del éxito.

Más allá de las escrituras

Un testamento legal reparte casas, autos y acciones. Un testamento emocional reparte certezas, perdones y valores. Muchas veces, en el proceso de duelo, los familiares se desgastan en pleitos por la herencia física porque no recibieron la herencia espiritual: palabras de validación, cierres de ciclos o instrucciones de vida. Tu legado emocional es el

conjunto de enseñanzas y recuerdos que permitirán que tu «morada» siga habitada incluso cuando tú ya no estés físicamente.

El verdadero valor de esta herencia no reside en su peso material, sino en la enseñanza silenciosa que moldea el espíritu de quien la recibe. Pienso en mi hermano Arnulfo y en esa melodía que solía compartirme: *Puente sobre aguas turbulentas* (Bridge Over Troubled Water). En ella me dejó un legado invaluable: la enseñanza de no dar nada por sentado, de aprender a observar en silencio y de preguntar con acciones sobre aquello que llevamos dentro de cada uno de nosotros, siempre sin juicios y desde el amor.

Ese es el tipo de cláusula que transforma un testamento en un faro. Al igual que ese puente sobre aguas agitadas, un legado emocional firme no evita las tormentas de quienes amas, pero sí les ofrece la estructura sobre la cual cruzar al otro lado con dignidad y paz.

Redactar este testamento implica un ejercicio de honestidad radical: ¿Qué quiero que mis hijos aprendan de mi forma de manejar las crisis? ¿Qué palabras de amor he callado por «falta de tiempo»? Invertir en este documento vivo —que se escribe con acciones diarias— asegura que tu paso por el mundo no sea una cifra, sino una huella. El testamento emocional otorga paz a quien se va y dirección a quien se queda.

Invertir en trascendencia

No esperes a tener una enfermedad o una edad avanzada para legislar tu

legado. El testamento emocional se dicta hoy. Cada vez que actúas con integridad, cada vez que enseñas a alguien a levantarse tras un fracaso y cada vez que pides perdón, estás añadiendo una cláusula de valor a tu herencia. En la perspectiva de la trascendencia, el retorno absoluto radica en que tu nombre sea sinónimo de principios que sigan rindiendo frutos en las generaciones venideras.

Te propongo este ejercicio

Toma una hoja y escribe tres **Legados de Sabiduría** que desees dejar a tus seres queridos:

Quiero que recuerden que la honestidad es...
Les heredo mi capacidad de...
Mi mayor aprendizaje en los negocios y la vida fue...
No guardes este papel.
Comparte una de estas reflexiones esta semana con alguien importante para ti. Haz que tu herencia sea una conversación, no una sorpresa.

En suma, dar orden a tus bienes es un acto de responsabilidad; dar orden a tus afectos es un acto de amor. Aprovecha este mes del testamento para revisar no sólo tus propiedades, sino tu propiedad más valiosa: tu historia. Asegúrate de que, cuando llegue el momento de cerrar tu libro, dejes a los tuyos la solvencia emocional necesaria para que sigan adelante con fuerza y

gratitud. La verdadera riqueza es lo que queda de ti en los otros. 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**

