



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Orgullo y Dignidad: El valor de tu propia historia

La dignidad no es el orgullo de quien nunca ha caído, sino la elegancia de quien se levanta sin perder su esencia

Termina septiembre, el mes en el que los colores patrios nos recuerdan el valor del honor y la identidad. Sin embargo, más allá del orgullo nacional, existe un orgullo mucho más íntimo y necesario: el orgullo de tu propia biografía. En la tanatología transpersonal, observamos que el duelo y las crisis suelen venir acompañados de una pérdida de dignidad; el doliente se siente disminuido, "derrotado" por la vida o avergonzado por su dolor. Hoy, te invito a recuperar tu Dignidad Existencial. No eres el residuo de tus pérdidas, eres el resultado de tu valentía para enfrentarlas.

La solvencia de la integridad

En cualquier ámbito de la vida, la reputación y la coherencia son activos intangibles de valor incalculable. En la esfera de tu existencia personal, ese activo supremo es la dignidad: la certidumbre de que tu valor intrínseco no cotiza en función de

las circunstancias externas. Perder un negocio, un empleo o la noticia de la muerte de un ser querido es un golpe a la estructura, pero no tiene por qué ser un golpe al honor. La dignidad es saber que, aunque el escenario haya cambiado y tus bolsillos o tu corazón se sientan vacíos, tu valor intrínseco como ser humano permanece intacto. Es la soberanía de quien sabe que no se define por lo que le falta, sino por la integridad con la que habita su realidad.

La *tiricia* o tristeza profunda a veces nos hace agachar la cabeza, como si el dolor fuera una falta de éxito. Nada más alejado de la verdad. El proceso de sanación requiere que te mires al espejo y reconozcas el orgullo de haber sobrevivido, de haber amado lo suficiente como para que hoy te duela la ausencia, y de haber tenido la fuerza para seguir operando en el mundo. Tu historia, con todos sus capítulos oscuros, es una epopeya de resiliencia que merece ser contada con la cabeza en alto.

Honar el linaje de la fuerza

Recuperar la dignidad es también honrar a quienes nos precedieron. Si tus padres o abuelos lucharon para darte un nombre y una educación, tu mejor forma de agradecerles es no permitir que la amargura te robe el brillo. La dignidad es el "traje de gala" del espíritu; se usa en las fiestas, pero se forja en las batallas silenciosas del duelo. Cuando actúas con dignidad,

le envías un mensaje al mercado y a la vida: *"Puedo haber sido golpeado, pero sigo siendo el dueño de mi destino"*.

Te propongo este ejercicio práctico

Dibuja un escudo sencillo en tu cuaderno y divídelo en tres partes: **Mis Victorias Olvidadas:** Escribe tres momentos de tu vida donde fuiste valiente y nadie lo vio. **Mi Valor Innegociable:** Escribe la cualidad que más respetas de ti mismo (ej. "mi palabra", "mi lealtad", "mi bondad"). **Mi Compromiso de Hoy:** Escribe una acción que harás esta semana para tratarte con mayor respeto (ej. decir "no" a algo que te agota, cuidar tu vestimenta, hablarte con amabilidad). Observa tu escudo y recuerda: tu dignidad es el único territorio que nadie puede invadir sin tu permiso. En suma, septiembre nos deja la lección de que la independencia se

conquista todos los días. Al cerrar este mes, reclama tu derecho a sentirte orgulloso de quién eres, no por lo que tienes, sino por la calidad de alma que has demostrado tener. La dignidad es la luz que guía tu reconstrucción y la que atrae nuevas oportunidades. Camina con paso firme, pues un espíritu que se sabe digno es un espíritu que ya ha comenzado a triunfar sobre la muerte y la carencia. 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

