

El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

La gratitud como alquimia

La gratitud no es la consecuencia de una vida perfecta, sino una manera de encontrar sentido y reconocer lo valioso incluso en medio de las dificultades

Al llegar al cierre del mes de noviembre, comienza a sentirse ese momento del año en el que, casi de manera natural, volvemos la mirada hacia lo que hemos vivido. Recordamos los acontecimientos importantes, las personas que nos acompañaron, los proyectos que realizamos y también aquellas experiencias que no sucedieron como esperábamos. En medio de este balance personal, quiero invitarte a reflexionar sobre una palabra que, aunque parece sencilla, encierra una enorme profundidad: gratitud.



Desde la filosofía y la tanatología, considero que agradecer no consiste solamente en reconocer aquello que nos ha hecho felices. También implica aprender a mirar nuestra historia con honestidad, identificar lo que hemos recibido y valorar las experiencias que han contribuido a formar nuestra manera de ser. La gratitud puede entenderse como una forma de alquimia interior: esa capacidad de reconocer que, aun cuando no podemos cambiar determinados acontecimientos, podemos transformar la manera en que nos relacionamos con ellos. Agradecer cuando todo marcha bien suele resultar sencillo. Sin embargo, cuando atravesamos una pérdida, una decepción o una crisis personal, esta práctica puede volverse mucho más difícil. Y es importante aclararlo: no tenemos que agradecer aquello que nos lastimó, ni encontrar a la fuerza una enseñanza en cada sufrimiento. Hay experiencias que necesitan ser lloradas, comprendidas y acompañadas. La gratitud comienza cuando, sin negar lo que nos duele, también somos capaces de reconocer aquello que sigue teniendo valor en nuestra vida.

Aprender a mirar lo que permanece

Cuando atravesamos un proceso de duelo, nuestra atención suele concentrarse en aquello que ya no está: la persona que extrañamos, las conversaciones que quedaron pendientes, los momentos que no volverán a repetirse o los proyectos que tuvimos que modificar. Es comprensible. La ausencia ocupa un lugar importante en nuestra experiencia y, en ocasiones, parece que nada puede compensarla.

Sin embargo, con el tiempo y respetando nuestros propios procesos, podemos comenzar a reconocer otras dimensiones de nuestra historia: el amor que recibimos, las enseñanzas que conservamos, las personas que permanecen a nuestro lado y las capacidades que hemos desarrollado para afrontar momentos difíciles. No se trata de sustituir lo perdido ni de comparar el valor de unas personas con otras. Se trata de reconocer que nuestra vida contiene más de una historia, más de un vínculo y más de una posibilidad de encontrar sentido. Desde la perspectiva tanatológica, agradecer el tiempo compartido

