con alguien que ha fallecido puede convertirse en una manera significativa de mantener presente su legado. Podemos extrañar su voz y, al mismo tiempo, sentir gratitud por haberla escuchado. Podemos llorar su ausencia y reconocer la fortuna de haber compartido una parte de nuestra existencia.

Ambas experiencias pueden convivir

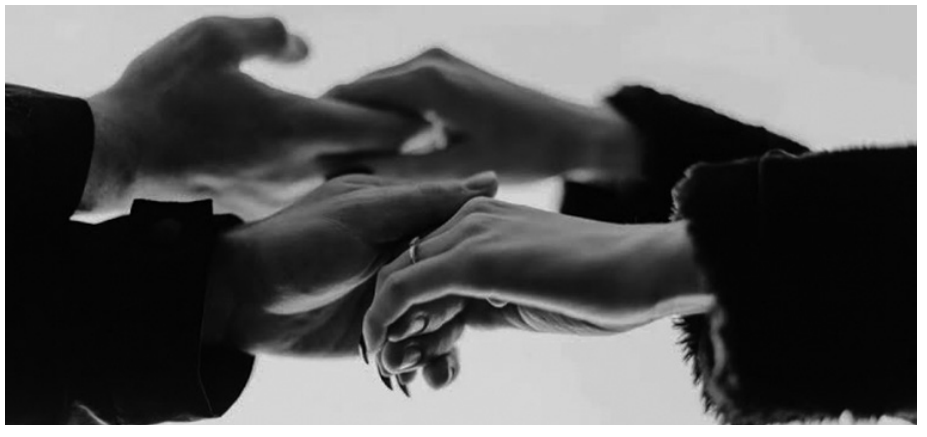
La gratitud tampoco elimina automáticamente la tristeza, pero puede ayudarnos a ampliar nuestra mirada para que el dolor no sea lo único que ocupe nuestros pensamientos. Nos permite reconocer que, junto a las dificultades, también existen personas, experiencias y oportunidades que merecen nuestra atención.

El valor de reconocer a quienes nos acompañan

En ocasiones esperamos demasiado para expresar nuestro agradecimiento. Pensamos que habrá otro momento para llamar a nuestros padres, visitar a un amigo, abrazar a nuestra pareja o decirles a nuestros hijos cuánto significan para nosotros. Sin embargo, la vida nos recuerda constantemente que el tiempo es limitado y que no siempre tendremos la oportunidad de repetir los momentos que hoy tenemos al alcance. Por eso, la gratitud también necesita convertirse en una expresión cotidiana. No basta con reconocer interiormente el valor de las personas; es importante hacérselo saber.

Un abrazo, una llamada, una conversación sincera o unas palabras oportunas pueden tener un significado profundo para quien las recibe. También necesitamos aprender a agradecer nuestra propia existencia: reconocer el esfuerzo que hemos realizado, las decisiones que hemos tomado, los momentos en





que pedimos ayuda y las veces que encontramos fuerzas para continuar, incluso cuando no sabíamos cómo hacerlo. Agradecernos no significa caer en el orgullo o pensar que no necesitamos a nadie. Significa reconocer que también hemos participado activamente en la construcción de nuestra historia. La gratitud, entonces, no nos invita a conformarnos con lo que tenemos, sino a valorar lo que existe mientras seguimos trabajando por aquello que deseamos construir.

Te propongo el siguiente ejercicio práctico

Al finalizar noviembre, te invito a realizar tu propio Reporte Personal de Gratitud. Busca un espacio tranquilo y responde estas tres preguntas con sinceridad:

1. Una experiencia que me dejó algo valioso: ¿Qué situación de este año, aun cuando fue difícil, me permitió reconocer alguna capacidad, fortaleza o aspecto de mi vida que antes no valoraba suficientemente?

No necesitas agradecer el sufrimiento. Basta con reconocer aquello que has descubierto o aprendido al atravesarlo.

2. Las personas que forman parte de mi historia: ¿Cuáles son las tres personas que hoy representan un apoyo importante en mi vida? ¿Qué han hecho por mí que quizá no les he agradecido suficientemente?

Escribe sus nombres y piensa de qué manera puedes expresarles tu reconocimiento.

3. Mi compromiso con la gratitud: Completa esta frase con tus propias palabras: «Agradezco lo que he vivido porque forma parte de mi historia; valoro lo que hoy tengo porque da sentido a mi presente, y recibo con esperanza las oportunidades que todavía puedo construir».

Una invitación adicional: Elige a una de esas personas y hazle saber lo que significa para ti. Puedes llamarla, visitarla o escribirle un mensaje.

No esperes una fecha especial para expresar algo que merece ser dicho hoy.

En suma, la gratitud es una manera de reconciliarnos con nuestra historia sin necesidad de idealizarla. Nos permite reconocer que hemos tenido momentos felices, experiencias difíciles, pérdidas, encuentros y oportunidades que forman parte de quienes somos. Al terminar noviembre, quizá valga la pena hacer una pausa y preguntarnos: ¿estoy prestando suficiente atención a lo que sí tengo?, ¿estoy expresando mi cariño a quienes forman parte de mi vida?, ¿me estoy permitiendo disfrutar lo bueno que todavía sucede? No esperes a que todo sea perfecto para agradecer. La vida no está exenta de dificultades y probablemente nunca lo estará. Pero incluso en medio de las circunstancias que no podemos controlar, podemos encontrar razones para reconocer, valorar y cuidar aquello que sigue dando sentido a nuestra existencia. Que la gratitud no sea solamente una palabra que pronunciamos al finalizar el año, sino una actitud que nos acompañe en nuestra manera de vivir, relacionarnos y mirar el mundo. Porque, en ocasiones, agradecer no cambia lo que sucedió, pero sí puede transformar la manera en que abrazamos nuestra historia y nos disponemos a continuarla.

Recuerda que esta es una reflexión e información general que no suple 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**