



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

En el espejo de la pérdida: decir sí a la vida



A mi hermano Gabriel

Después del fallecimiento de un ser querido o de una pérdida significativa, la vida nos enfrenta a un espejo diferente. Ya no se refleja en él la imagen que conocíamos de nosotros mismos. La muerte de un ser querido, una separación dolorosa, un diagnóstico médico inesperado, la pérdida de un trabajo, entre otras, son eventos que quiebran nuestras certezas y transforman nuestras rutinas. En ese espejo roto, muchas veces no sabemos qué mirar. El reflejo parece ajeno, lejano, incompleto. Sin embargo, incluso entre los fragmentos, puede surgir una nueva imagen: la de una persona que, a pesar del dolor, decide continuar.

El espejo interior no muestra perfección ni exige sonrisas forzadas. Refleja el proceso genuino de quien está transitando el duelo. Allí habita la fragilidad, la nostalgia, el miedo, pero también la fuerza silenciosa que nos permite respirar un día más, la ternura con la que volvemos a intentarlo. Y es en esa sinceridad donde se encuentra el primer paso hacia la sanación: reconocer cómo estamos, sin negar lo

que sentimos, me permito vulnerarme porque sé que ahí estará mi fuerza para continuar.

Decir "sí a la vida" no es un acto impulsivo ni una frase superficial. Es una decisión consciente que se toma, muchas veces, en medio del llanto o del silencio. No se trata de olvidar al ser querido que ya no está, ni de fingir que nada ha cambiado. Al contrario, es aceptar que la vida, aun en su incertidumbre, sigue ofreciéndose. Es entender que la ausencia puede ser profunda, pero que la presencia propia también merece atención y cuidado. Afirmar la vida desde la pérdida implica abrir espacio al agradecimiento, incluso en lo más simple. Agradecer por despertar, por respirar, por una taza de café caliente, por una canción

que te acompaña, por un recuerdo que ilumina el alma. Agradecer no elimina el dolor, pero lo abraza con suavidad. Nos recuerda que, en medio de lo que nos falta, aún hay algo que nos sostiene. Y eso que nos sostiene, generalmente, es la conciencia amorosa de que seguimos aquí.

La respiración puede convertirse en una aliada esencial. Respirar profundo no sólo oxigena el cuerpo, también aquieta el alma. Nos conecta con el presente, con ese instante donde podemos tomar decisiones. Una respiración consciente nos permite hacer una pausa para sentir, para nombrar las emociones, para reconectarnos con nuestro propósito. No hay prisa. Cada uno tiene su ritmo para sanar. Lo importante es darnos el

permiso de hacerlo, con compasión. El cuerpo también forma parte del duelo. En ocasiones, se manifiesta a través del cansancio, la falta de apetito, el insomnio o la tensión muscular. Por ello, cuidarlo es un acto de amor propio. Caminar diariamente, alimentarse de forma saludable, descansar y moverse conscientemente, son formas de recordarle al cuerpo que aún estamos vivos, que seguimos siendo dignos de cuidado. La vida se honra también desde lo físico, desde lo cotidiano.

Te propongo un ejercicio breve que puedes realizar cada mañana durante una semana. Frente al espejo, colócate en una postura cómoda. Lleva tu mano derecha al pecho, a la altura del corazón. Cierra los ojos un momento y respira

