



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Cuando el duelo oscurece la vida: valores, proyecto y sentido

Valores personales: el faro en la oscuridad

En el duelo, las emociones pueden nublar nuestro juicio, y es fácil sentirnos desorientados. Aquí los valores actúan como un faro. La honestidad, la compasión, el respeto y la fe, en cualquiera de sus expresiones, pueden ayudarnos a sostenernos cuando todo lo demás parece derrumbarse. Imagina a una persona que enfrenta el duelo por la pérdida de su empleo puede encontrar fuerza en su valor de la perseverancia, recordando que su dignidad no depende únicamente de su puesto laboral. Otra persona, tras un divorcio, puede hallar en la empatía y la paciencia los recursos para perdonar y reconstruir su vida emocional. Sostenernos en los valores nos permite actuar con coherencia, incluso en medio del dolor, y comenzar a recuperar una sensación de control.

Proyecto de vida: reconstrucción en tiempos difíciles

El duelo interrumpe planes. Lo que teníamos previsto, un futuro junto a alguien, una carrera profesional, un sueño compartido, se ve truncado. Aquí surge la oportunidad de redefinir el proyecto de vida. Rediseñar el proyecto no significa olvidar, sino honrar la

pérdida tomando decisiones que nos acerquen a una vida significativa. Esto puede incluir cambiar de rumbo profesional, retomar estudios, emprender una actividad artística o de servicio. Esta fase requiere paciencia, porque el nuevo proyecto no aparece de inmediato; es un proceso de introspección y creatividad, que poco a poco permite pasar de la sensación de vacío a la construcción de nuevas metas.

Sentido de vida: el motor para seguir adelante

Finalmente, el duelo nos confronta con la pregunta más profunda: ¿para qué vivir? Encontrar un sentido de vida en medio del dolor es uno de los mayores retos, pero también es la clave para sanar, porque puede surgir de múltiples fuentes: la espiritualidad, el amor por la familia, el deseo de ayudar a otros, el aprendizaje que deja la experiencia de pérdida. Incluso el dolor puede convertirse en maestro, si lo integramos como parte de nuestro crecimiento. Cuando descubrimos un “*para qué*”, la oscuridad comienza a disiparse y la energía vital regresa. Entonces, lo sombrío del duelo se convierte en el terreno fértil para la resiliencia. Te propongo estos ejercicios, los podrás realizar, lleva tu propio ritmo y avanza cuando termines cada uno de ellos.

1. Valores personales

Escribe tres valores que te ayuden a mantenerte firme en este momento (por ejemplo: fe, honestidad, amor, valentía). Para cada uno, responde: ¿cómo puedo aplicarlo hoy en mi vida diaria? Visualiza que te dices: ‘hoy seré amable conmigo mismo y respetaré mi tiempo de descanso’.



2. Proyecto de vida

Piensa en una meta pequeña que podrías iniciar en las próximas semanas para sentir que avanzas. Escríbela en forma de acción concreta: “_____”. Visualízate: Actualizar mi currículum y enviar dos solicitudes de empleo esta semana. Ahora pregúntate: ¿qué recursos necesito y qué primer paso puedo dar mañana mismo?

3. Sentido de vida

Reflexiona sobre esta pregunta: ¿Qué o quién me da una razón para levantarme cada día? Escribe una frase que resuma tu respuesta y conviértela en tu recordatorio diario. Visualiza: ‘Vivo para compartir lo que he aprendido y acompañar a otros en su dolor’. Te sugiero colocar estas respuestas en un lugar visible (espejo, libreta, fondo de pantalla, puerta de tu recámara). Cada vez que sientas que el duelo te envuelve,

vuelve a leerlas. Son tu guía para seguir caminando hacia la luz. En suma, el duelo es un camino de adaptación tras la pérdida, pero también es una oportunidad para mirarnos por dentro y transformar nuestra manera de vivir. Al sostenernos en nuestros valores personales, reconstruir nuestro proyecto de vida y encontrar un renovado sentido de existencia, podemos salir fortalecidos de la experiencia. El camino no es lineal, ni rápido, pero cada paso que damos hacia la luz nos recuerda que, aun en medio de la sombra u oscuridad, la vida sigue invitándonos a decir: **¡sí a la vida, sí al crecimiento, sí a la esperanza!** Esta reflexión no reemplaza la consulta médica o tanatológica. Cada uno ofrece lo que lleva en su corazón. Escoge lo que te sirva. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, y verás cómo se abre un nuevo horizonte en tu vida.

* **Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador. Correo electrónico:** mi.red.soc@gmail.com

