



## El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

# Una Navidad con propósito

*El acto final de soltar el dolor: la inversión en el espíritu*

La llegada de diciembre enciende luces, pero también sombras profundas. Es la temporada que nos confronta con la ausencia, un eco estridente que resuena en la silla vacía, bajo el árbol que antes compartíamos. Quienes hemos transitado el duelo sabemos que la fiesta decembrina transforma: deja de ser un festejo o una celebración



superficial para convertirse en un retiro espiritual forzoso, un tiempo de prueba donde la memoria exige su tributo y la sociedad nos empuja a una felicidad que se siente forzada o impuesta.

Se nos ha enseñado a conceptualizar estas fechas como una "Navidad sin él" o "sin ella". Es el lenguaje del vacío, la tradición de la ausencia que el mundo externo nos impone. Permítanme disentir con ímpetu y convicción filosófica. Creer que esta es una Navidad sin el ser amado es reducir la existencia a la mera presencia física, negando la dimensión trascendente del vínculo. Esta visión ancla el espíritu al plano material y nos condena a la parálisis. Desde mi experiencia, esta es, precisamente, una Navidad con propósito. El ser amado no está físicamente con nosotros, pero su legado, la huella indeleble de su amor, sus valores y la estructura profunda de nuestro ser, permanece como una fuerza activa que no se disolvió con el último aliento. Esa huella no es un recuerdo pasivo; es un mandato ético de continuidad y la demostración palpable de que la conexión entre las almas trasciende la corporalidad.

### El dolor como camino transformador

El dolor del duelo, especialmente en estas fechas que magnifican la añoranza, no debe ser negado ni edulcorado con frases vacías. Es una experiencia de carácter metafísico que nos atraviesa, una vivencia



numinosa que nos enfrenta tanto a nuestra propia finitud como a la posibilidad de trascendencia. ¿Qué hacemos con este peso? La respuesta no está en la evasión, ni en el exceso de compromisos sociales, ni en el aislamiento absoluto, sino en la inversión interior. El inversionista sabe que un activo estancado representa una pérdida de oportunidad y de potencial. En el ámbito del espíritu, un dolor que se paraliza, que se convierte únicamente en lamento o resentimiento contra la vida, es una energía malgastada y autodestructiva.

El propósito de este tiempo decembrino es transformar esa energía de la tristeza en la acción más elevada posible: el amor por lo que permanece. La ausencia, en su crudeza ineludible, nos obliga a mirar hacia el único lugar desde

donde podemos realmente actuar y construir: nosotros mismos. El ser querido, al partir, nos ha dejado una misión clara, aunque no verbalizada y libre de plazos: seguir viviendo, y vivir bien. Esta es, quizá, la última y más profunda lección de amor que nos regalan.

### De la esperanza a la acción: el mandato del amor propio

En medio del dolor que nos habita surge, de manera inevitable, la esperanza. No me refiero a la esperanza ingenua, esa postura pasiva que se sienta a esperar un milagro externo o un borrón y cuenta nueva dictado por el calendario. Hablo de la esperanza como voluntad: la determinación