



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Leyes Internas: El derecho a ser feliz

Así como una nación requiere leyes para su orden, tu alma requiere decretos para su paz

El 5 de febrero conmemoramos en México nuestra Constitución, un documento que no sólo organiza el poder, sino que proclama los valores supremos de nuestra convivencia. Como filósofo, me gusta invitar a mis lectores a realizar una analogía necesaria: si tu mundo interior fuera una nación soberana, ¿qué leyes estarían vigentes hoy? A menudo, tras una pérdida significativa o una crisis devastadora, nuestras "instituciones internas" entran en estado de sitio. Vivimos bajo una dictadura de mandatos invisibles y punitivos que anulan nuestras garantías individuales. Frases como "no tengo derecho a disfrutar si mi ser querido ya no está" o "mi felicidad es una falta de respeto al pasado" se convierten en decretos autoritarios que encarcelan nuestra capacidad de recuperación.

Esta estructura legal interna suele ser mucho más rígida y cruel que cualquier código penal. En la tanatología transpersonal, observamos que el sufrimiento crónico es, en esencia, una violación sistemática de nuestros propios derechos humanos espirituales. El duelo, mal gestionado, se convierte

en un tribunal inquisidor donde somos, al mismo tiempo, el acusado, el fiscal y el verdugo. Bajo este régimen de dolor, la persona pierde su soberanía y se convierte en súbdito de una narrativa de carencia, heredada muchas veces de mandatos culturales o familiares que dictan que el amor se mide por la cantidad de sacrificio y tristeza que uno es capaz de soportar.

Existe una correspondencia profunda entre el espíritu de nuestra Constitución, en su sección "De los Derechos Humanos y sus Garantías", y los principios de adaptación en el proceso de duelo. Así como el Artículo 1º constitucional prohíbe toda discriminación y garantiza la protección de la persona, en el territorio del alma el primer principio de adaptación debe ser el Derecho a la Dignidad del Doliente. Esto significa que ninguna circunstancia externa, por dolorosa que sea, tiene la facultad legal de despojarnos de nuestra esencia o de nuestra libertad para elegir cómo vivir el presente. La adaptación al duelo no es una renuncia al pasado, sino la proclamación de una "garantía de audiencia" con uno mismo, donde se nos permite sentir, pero también se nos garantiza el derecho a no ser definidos perpetuamente por la tragedia.

La verdadera "Reforma Constitucional" del espíritu comienza cuando reconocemos que la paz no es un privilegio que se gana, sino un derecho que se ejerce. No es una falta de respeto a la memoria de quienes han trascendido buscar la plenitud; al contrario, es el cumplimiento del contrato social más sagrado que tenemos con la



vida. Una constitución personal sana debe derogar los artículos del "castigo por sobrevivir" y promulgar decretos que promuevan la salud integral y la libertad de ser. Si hoy te sientes oprimido por tus propios pensamientos, es momento de legislar desde el amor y reconocer que tu voluntad es el poder constituyente capaz de refundar tu propia existencia.

Justicia transpersonal
Tienes el derecho constitucional de emprender, de amar de nuevo y de soltar las anclas del resentimiento. El orden social y familiar empieza por un individuo que ha decidido pacificar su interior. Al asumir esta responsabilidad legal con tu propia felicidad, no sólo sanas tú, sino que armonizas todo el entorno que habitas.

Actividad práctica: Mis Derechos del Alma

Redacta en una hoja tus "Cinco Artículos Constitucionales". Por ejemplo:

Artículo 1: Tengo derecho a descansar y disfrutar sin sentir culpa.

Artículo 2: Tengo derecho a decir "no" a situaciones que drenan mi energía.

Artículo 3: Tengo derecho a volver a empezar cuantas veces sea necesario. Coloca esta lista en un lugar visible

(tu espejo o tu oficina) y léela cada mañana como un decreto de soberanía personal.

En suma, así como los pueblos luchan por su libertad política, tú debes luchar por tu libertad emocional. Vivir bajo leyes de castigo y tristeza sólo perpetúa el dolor que intentas sanar. Hoy te invito a derogar esos viejos mandatos de dolor y a promulgar una nueva ley basada en la compasión y el merecimiento. Al asumir la responsabilidad de tu bienestar, dejas de ser un súbdito de tu tragedia para convertirte en el ciudadano libre de tu propia existencia. El derecho a ser feliz es la única ley que tu alma está obligada a cumplir.

Recuerda que esta es una reflexión y que no suple al médico o la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. Esto, te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp 66233 22296**