



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Blinda tu alma contra la culpa

La culpa es un juez que no acepta pruebas; el perdón a uno mismo es el recurso de amparo definitivo

En el sistema jurídico mexicano, el amparo es el instrumento que protege al ciudadano contra los abusos de autoridad. En nuestra arquitectura emocional, tras una pérdida o una crisis de vida, solemos enfrentar un "abuso de autoridad" interno: el juicio implacable de la culpa. Esta opera como un pasivo que devora tus intereses de paz y nubla tu visión estratégica. Para avanzar, es necesario emitir una protección personal que detenga el castigo por lo que fue o pudo ser. Hoy te propongo recorrer tres rutas de amparo para blindar tu proceso de sanación y recuperar tu libertad frente al juez interno. Estas vías te permitirán gestionar tu justicia emocional, liberar capital mental retenido y habitar tu presente sin el lastre de sentencias que ya no tienen



lugar.

La ruta de la suspensión: el cese del castigo

Es el camino donde la razón decide detener la ejecución de reproches constantes. Es reconocer que la autocritica destructiva es un acto arbitrario que no permite la reconstrucción de tu "morada" emocional. Se distingue por la neutralidad. No se trata de olvidar los hechos, sino de suspender la condena permanente. Es el silencio necesario para que tu voluntad pueda empezar a trabajar en proyectos nuevos sin la interferencia del sabotaje.

Visualiza

A un juez que, tras años de un proceso agotador, cierra un expediente viejo y decreta una pausa definitiva. Sientes cómo el peso del veredicto se levanta de tus hombros, dejando un espacio de calma absoluta para empezar a planificar tu siguiente movimiento.

La Ruta de la Jurisdicción: el límite del pasado

Es la vía donde estableces que el pasado ya no tiene autoridad para dictar tu valor presente. Es entender que la responsabilidad es aprender, pero la culpa es simplemente un gasto innecesario de energía que no cambia los hechos. Se manifiesta como una firmeza interior. Es la decisión consciente de aceptar que actuaste con el nivel de consciencia y las herramientas que tenías en aquel momento, y que hoy eres una persona distinta.

Visualiza

Una aduana fronteriza donde tú eres la autoridad. Decides que los pensamientos de "debería haber hecho..." no tienen los documentos necesarios para cruzar a tu día de hoy. Tú decides quién tiene permiso para habitar tu mente.



La ruta del blindaje: la salvaguarda del futuro

Es la fase donde proteges tus nuevos proyectos, alegrías y relaciones de cualquier intento de boicot basado en el dolor antiguo. Es crear una estructura de seguridad para que tus activos emocionales actuales crezcan sin amenazas. Es una etapa de seguridad restaurada. El individuo ya no permite que el ruido externo o la melancolía invaliden su derecho a prosperar y construir una vida plena después de la tragedia.

Visualiza:

Una caja fuerte de alta tecnología donde guardas tus metas más preciadas. La culpa ya no tiene la combinación para entrar y sabotear lo que estás edificando. Tu futuro está ahora bajo una protección legal y emocional inquebrantable.

Te propongo el siguiente ejercicio

Toma una hoja de papel y realiza lo siguiente: Uno. Sentencia: Identifica ese pensamiento de culpa que te persigue (ej. "No hice lo suficiente por mi empresa/familia").

Dos. El Amparo: Redacta un breve

decreto donde tu razón otorga la "suspensión definitiva" de ese juicio. Firma el documento con tu nombre y la fecha de hoy, dándote a ti mismo el permiso legal de tu conciencia para avanzar hacia nuevas inversiones de vida.

En suma, el amparo del alma no es una evasión de la realidad, sino un acto de justicia hacia tu propia humanidad. Al detener el flujo de la culpa, recuperas el capital emocional necesario para invertir en lo que realmente importa: tu paz y tu futuro. Hoy, tú eres quien tiene el poder de firmar la sentencia de tu propia libertad.

Recuerda que esta es una reflexión personal que no sustituye la atención médica ni la consulta tanatológica o terapéutica. Asumir tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de la vida.

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