



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Recuperar el asombro es invertir en alegría

Sanar no es dejar de estar triste, es volver a ser capaz de jugar

El perfil del inversor y del alto ejecutivo suele estar anclado en la solemnidad y la supervivencia. Tras la muerte de un ser querido o una pérdida significativa, esta rigidez se agudiza: nos sentimos culpables por reír o creemos que el disfrute es una distracción de nuestro “deber” de recuperarnos. Sin embargo, en este punto de la reconstrucción, me vienen a la mente los conceptos de actividad lúdica de Herbert Marcuse en su obra *Eros y Civilización*, donde sustenta que la verdadera liberación del ser humano ocurre cuando el trabajo deja de ser una carga enajenante para convertirse en juego. Para Marcuse, el juego es la victoria de Eros (la pulsión de vida y creación) sobre la rigidez de una productividad que nos acerca a la parálisis. Hoy te propongo tres principios de vitalidad para invocar ese espíritu lúdico y permitir que el asombro vuelva a ser el dividendo principal de tu presente.

Principio del momento lúdico, momento creativo

Este principio se sustenta en la idea de que la sanación profunda requiere de espacios donde el ser no esté sujeto a la utilidad. Es el “momento lúdico” donde jugamos con las posibilidades y el “momento creativo”

donde esas posibilidades dan forma a algo nuevo. Como bien señalaba Marcuse en *Eros y Civilización*, cuando el hombre juega, se libera de la enajenación del trabajo y permite que Eros (la pulsión de vida) restaure su integridad emocional. Se distingue por la fusión entre el placer y la acción. No es una distracción vacía, sino una actividad con propósito propio: el goce de existir. Es el estado donde la mente estratega descansa para permitir que la mente intuitiva y creadora tome el mando.

Visualiza
A un fotógrafo que sale a caminar sin una asignación específica, capturando imágenes sólo por la fascinación de la luz. En ese “momento lúdico” de exploración, surge el “momento creativo” de una nueva perspectiva. Su energía no se agota, se renueva; su duelo no desaparece, pero deja de ser el único lente a través del cual mira el mundo.

Principio de la curiosidad radical

Es el camino de redescubrir lo cotidiano despojándose de la armadura del “experto” que cree que ya lo ha visto y sufrido todo. Es la apertura mental necesaria para permitir que la realidad te sorprenda de nuevo, encontrando oportunidades donde otros sólo ven rutina. Se manifiesta como una humildad intelectual. No teme preguntar ni maravillarse con los pequeños mecanismos de la vida que la celeridad del mundo ejecutivo suele ignorar. Es la capacidad de ver “lo nuevo” en lo de siempre.

Visualiza
A un niño pequeño observando

con absoluta fascinación el rastro de una gota de agua en el cristal. Su asombro no es falta de conocimiento, sino una presencia total. Recuperar esa mirada es reconocer que, a pesar de las ruinas, el mundo sigue siendo un escenario vasto y lleno de posibilidades.

Principio de la gratitud hedonista

Es la fase donde decides que el placer no es un lujo postergable, sino un nutriente esencial para tu resiliencia. Es entender que saborear un momento de bienestar no resta importancia a tu pérdida, sino que le gana terreno al vacío. En este sentido, planteamos el placer como activo de resistencia: una fuerza que se opone a la parálisis y que reclama el derecho del ser a no ser devorado por la tragedia. Es una etapa de reconciliación con la vida. Al aceptar el goce, fortaleces tu estructura interna frente a la pulsión de melancolía que busca perpetuar el sufrimiento. Al entender el placer como activo de resistencia, conviertes la alegría en un blindaje ético y emocional; una declaración de que tu identidad es más grande que tu dolor y que tu voluntad de vivir sigue siendo soberana.

Visualiza
Un banquete después de una larga época de escasez. No comes con prisa, sino que saboreas cada ingrediente con plena consciencia, agradeciendo a tus sentidos la capacidad de experimentar deleite. Saborear el presente, desde esta postura, es tu mayor declaración de victoria sobre el dolor pasado; es la manifestación de que la vida ha

resistido y ha vuelto a florecer.

Te propongo el siguiente ejercicio

Toma una hoja de papel y realiza lo siguiente. Cita de Recreo: Agenda en tu calendario una hora esta semana para una actividad “totalmente improductiva” (dibujar, caminar sin rumbo, jugar). Registro de Eros: Al finalizar el día, anota un solo momento donde sentiste que la vida (la belleza o el juego) fue más fuerte que la preocupación. Decreto de Vitalidad: Repite para ti mismo: “Mi capacidad de disfrutar es la prueba de mi sanación; el juego es mi mayor estrategia de libertad”.

En suma, la inversión en alegría no es una evasión, es un acto de justicia hacia tu propia humanidad. Al recuperar tu capacidad de asombro, no sólo sanas a tu niño interior, sino que devuelves a tu adulto la flexibilidad necesaria para navegar un futuro incierto. La verdadera madurez no es la amargura, sino la sabiduría de quien, habiendo conocido el abismo, elige volver a jugar en la superficie. Hoy, tu mayor dividendo es tu sonrisa.

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