



## El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

# Solsticio de Verano: el retorno de tu luz

*No es tu oscuridad lo que más te asusta, sino tu capacidad de brillar con intensidad*

Cerramos junio y la primera mitad del año coincidiendo con el solsticio de verano, el momento de mayor luminosidad en el calendario astronómico. Desde diversas tradiciones de sabiduría y escuelas de trascendencia humana, este evento simboliza el paso de la "supervivencia" a la "manifestación". Tras meses de trabajar en el silencio de tu morada interior, es momento de que permitas que tu luz, tus talentos y tu visión, se hagan presente en el mundo.

### La resistencia al brillo: el peso de las heridas

En ocasiones, después de un periodo de crisis, desarrollamos una especie de "fobia a la plenitud". Nos refugiamos en la penumbra del bajo perfil por dos razones profundas que frenan nuestro crecimiento. Por un



lado, la herida de abandono nos hace creer que, si prosperamos y somos felices, estamos "soltando" la mano de quien ya no está, temiendo que el éxito sea el preámbulo de una soledad definitiva.

Por otro lado, la herida de humillación nos susurra que brillar es una falta de respeto; sentimos vergüenza de nuestra propia vitalidad y tememos el juicio de los demás. Nos escondemos para no ser señalados como "insensibles" por querer triunfar de nuevo. Sin embargo, para un inversionista del espíritu, el estancamiento es la verdadera pérdida. El solsticio nos enseña que la luz no pide permiso para brillar; simplemente ocupa su lugar. Tu talento no es una traición ni motivo de vergüenza; es el activo que el mundo necesita y el homenaje más alto que puedes rendir a tu historia.

### El retorno de inversión de tu propia luz

Llegamos al cierre del primer semestre. La máxima luz del verano es el rendimiento, la recompensa madura para quien no huyó de su propio invierno. Tu capacidad de brillar hoy es el indicador de que has invertido correctamente en integrar tus sombras, venciendo la tentación de quedarte "pequeño"

para complacer a otros o para calmar tus miedos. Al recuperar la soberanía de tu vida, dejas de ser un reflejo del dolor para convertirte en una fuente de luz propia. El éxito es la coherencia de vivir bajo tu propia claridad, sabiendo que tu brillo no te aleja de tus raíces ni te expone al juicio, sino que dignifica y multiplica el valor de tu camino.

El solsticio de verano es la invitación a dejar de pedir permiso por estar vivo. Al cerrar este ciclo de seis meses, reconoce que la estructura que construiste es lo que hoy te permite sostener esta claridad sin quemarte. Que esta segunda mitad del año te encuentre expandido, visible y operando desde la plenitud de quien sabe que su valor es incalculable.

### Te propongo este ejercicio: Del miedo a la manifestación

Identifica un talento o proyecto que hayas mantenido oculto por miedo a la soledad o por vergüenza de destacar.

1. **Nómbrale:** ¿Qué parte de tu capacidad has sacrificado para no sentirte juzgado o solo?
2. **Exponlo:** Realiza esta semana una acción concreta que te devuelva al escenario de tu propia vida.
3. **Aprópiate:** Al hacerlo, reconoce para ti mismo: "Mi plenitud es mi derecho, y mi luz es mi libertad". En suma, llegar a este punto del camino significa entender que tu propósito es ser un faro, no sólo un reflejo. Mientras que un reflejo



depende de una luz externa y fluctúa según las circunstancias o las opiniones de los demás, el faro genera su propia luminiscencia desde un centro sólido y estable. Ser un faro implica que tu paz y tu éxito ya no son reacciones al entorno, sino una emisión constante de tu propia esencia sanada; es dejar de buscar aprobación para empezar a guiar tu propio rumbo.

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 662 332 2296**