



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Gritar para sanar: Independencia emocional

No hay libertad externa que compense la esclavitud de un corazón que calla lo que siente



Septiembre en México es el mes del estallido, del color y, sobre todo, del "Grito". Celebramos nuestra independencia como nación, pero como filósofo y tanatólogo, te invito a reflexionar: ¿De qué te sirve ser ciudadano de un país libre si vives encadenado a un dolor que no te atreves a nombrar? Tras una pérdida, es común que el doliente se imponga un "toque de queda" emocional, reprimiendo el llanto, el

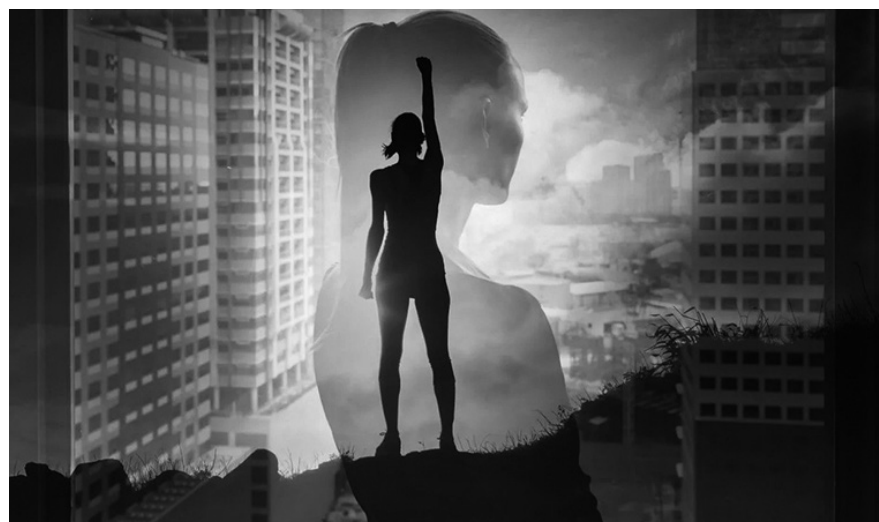
enojo o la frustración para mantener las apariencias. Sin embargo, la verdadera Independencia Emocional sólo comienza cuando te das permiso de «gritar» tu verdad.

El Grito como catarsis

En la tanatología transpersonal, el silencio impuesto es el peor enemigo de la sanación. Reprimir el dolor es como intentar contener el vapor en una caldera: tarde o temprano, la presión buscará una salida, a menudo a través de la enfermedad física o el colapso nervioso. El «Grito de Dolores» que dio inicio a nuestra historia nacional fue un acto de desesperación, pero también de valentía. De la misma manera, permitirte un momento de desahogo radical es el primer paso para derrocar al «virreinato» de la tristeza que ha gobernado tu vida últimamente.

En cualquier estructura humana u organización, aquello que no se comunica ni se nombra termina por minar los cimientos desde adentro. Al asumir la dirección consciente de tu propia vida, necesitas mantener canales de comunicación transparentes con tu ser interior. Gritar no es perder el control; es reclamar el derecho soberano a sentir. Al liberar la emoción, vacías el espacio necesario para que la resiliencia y la estrategia vuelvan a ocupar su lugar.

Conquistar la soberanía personal. Ser independiente emocionalmente significa que tu paz ya no es rehén de las circunstancias externas ni de las expectativas de los demás. Cuando dejas de ocultar tu duelo para no «incomodar» a otros,



estás declarando tu soberanía. La independencia no es aislamiento; es la capacidad de decidir cómo procesas tu historia sin permitir que el pasado te dicte el futuro. Al igual que nuestra nación, tu espíritu tiene derecho a reconstruirse bajo sus propias leyes de amor y autocuidado.

Te propongo el siguiente ejercicio

Esta semana, busca un espacio de absoluta privacidad (puede ser en tu auto, en la naturaleza o incluso contra una almohada). Identifica la opresión: ¿Qué es eso que has callado por meses? (un «te extraño», un «estoy enojado», un «no puedo solo»). Libéralo: Di esa frase en voz alta, grítala si es necesario. Permite que la vibración de tu voz rompa la tensión de tu pecho. El Decreto: Después del desahogo, respira profundamente y afirma: «Hoy declaro mi independencia de la culpa y el silencio. Soy el único soberano de mi corazón».

En suma, la independencia no es un evento que ocurrió hace siglos; es una decisión que tomas cada mañana al elegir la honestidad sobre la máscara. Al gritar tu dolor, le quitas su poder de destruirte y lo transformas en la fuerza necesaria para reconstruir tu «morada». Que este septiembre no sólo celebres la libertad de México, sino la libertad de tu propio espíritu. ¡Que viva tu capacidad de sentir, que viva tu resiliencia y que viva tu vida, hoy más libre que nunca!

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