



## El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

### Cómo dejar de luchar contra la vida y encontrar la paz

#### *Una mirada humanista y tanatológica*

La rendición, o el arte de soltar, es el acto de aceptar la contingencia radical de la existencia: el hecho de que no somos seres omnipotentes y que el universo opera con una lógica que excede nuestro control. El ego teme la rendición porque la interpreta como la muerte de la voluntad y la pérdida de identidad. Sin embargo, la rendición auténtica es la liberación de la voluntad manipuladora en favor de la voluntad de vivir tal como es. Es la diferencia entre intentar forzar la vida y participar en ella con plena conciencia. Desde el acompañamiento profesional, la rendición es el paso final de la aceptación del duelo. Significa cesar la negociación con la realidad, que opera bajo la premisa: "Si me esfuerzo y controlo lo

suficiente, la pérdida se revertirá o el dolor se detendrá." La aceptación, en cambio, nos dice: "Esta realidad es, y mi capacidad para vivir plenamente no está determinada por ella, sino por mi respuesta." La rendición nos conecta con la ética del desapego. El desapego no es indiferencia; es amar lo suficiente como para dejar ser libre a la persona, al resultado y a la emoción, y soltar la necesidad de posesión. La rendición abandona la ilusión del poder total (control) y adopta la realidad de la influencia parcial (responsabilidad sobre la respuesta y la intención). Se entiende dónde termina nuestra voluntad y dónde comienza el destino o el azar. Desde esta perspectiva, abre el ser a la incertidumbre no como amenaza, sino como potencial. Al dejar de dictar el guion, permitimos que la vida nos sorprenda, que ocurran imprevistos que podrían ser mejores que nuestros planes iniciales. La filosofía enseña que la resistencia genera Dukkha (sufrimiento). Soltar



es fluir con la impermanencia. El desapego nos permite estar plenamente presentes sin la necesidad de modificar, corregir o poseer el momento.

**Visualiza:** La presión de la expectativa perfecta conduce a la rigidez y al miedo a tomar riesgos, estrangulando la creatividad. La rendición, al soltar esa expectativa, convierte la responsabilidad en un camino hacia el éxito, una nueva manera de ser y llevar el control. Esto es así porque se entiende que la respuesta final o el factor suerte no le pertenecen a uno. El beneficio directo es una mayor capacidad para pivotar (adaptarse rápidamente) y un menor burnout (agotamiento). Míralo desde el contexto del duelo: Intentar "controlar" el proceso con rabia o negación, creyendo que la emoción debe cesar por la sola voluntad, lo cronifica, llevando a la depresión o la negación prolongada. En cambio, aceptar que el dolor es el precio de amar nos permite concentrar la energía en el cuidado y la expresión de la emoción, en lugar

de luchar contra ella. El beneficio es la transformación de la batalla en dignidad y un proceso de sanación más rápido.

#### **Te propongo el siguiente ejercicio**

Identifica una preocupación recurrente. Repite: "Esto está en buenas manos, y no son las mías." Hoy, permite que un plan sencillo se altere (ej. un camino diferente, un orden distinto de tareas). Confía en la improvisación. Repite: "Todo fluye, y yo fluyo con ello." Responde y escribe en tu cuaderno: ¿Qué pequeña sorpresa o ligereza apareció al soltar ese control? En suma, el arte de soltar es una danza entre la voluntad y la entrega. Quien aprende a rendirse vive más ligero, conectado con su esencia y en armonía con la vida, al dejar de temer a la impermanencia.

**\* Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador.**  
**WhatsApp: 6623322296**  
**Correo electrónico:**  
**mi.red.soc@gmail.com**

