



## El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

# Escribe el guion de tu propia morada

*"Por la poesía hace el hombre de esta tierra su morada" — Friedrich Hölderlin.*

En este inicio de ciclo, es común que nos saturemos con propósitos externos: dietas, finanzas o viajes. Buscamos desesperadamente ordenar la periferia de nuestra vida con la esperanza de que, al estructurar lo visible, el caos interno se apacigüe. Sin embargo, como filósofo, te invito a pausar y observar los cimientos de tu existencia.

Martin Heidegger afirmaba que el lenguaje es la "casa del ser". Esta premisa no es una metáfora ligera; significa que no vivimos simplemente en un espacio físico delimitado por paredes y techos, sino en el mundo que construimos a través de nuestras palabras. Habitamos los significados que otorgamos a nuestras experiencias. Por lo tanto, si nuestras palabras son de carencia, habitamos la escasez; si son de miedo, habitamos la parálisis.

### La morada en ruinas: El impacto de la pérdida

Tras una pérdida significativa, la muerte de un parente, un hijo o la fractura de un matrimonio, esa "morada" que creímos sólida suele quedar en ruinas. El duelo no es sólo la ausencia de alguien; es la pérdida del lenguaje que usábamos con esa persona. Se apagan los códigos



compartidos, los chistes privados, los planes a futuro que se conjugaban en plural.

Sentimos que la intemperie emocional nos consume porque el guion que conocíamos, el libreto que nos decía quiénes éramos en relación con el otro, ha dejado de existir. En el vacío que deja la partida, el silencio se vuelve ensordecedor y la estructura de nuestro mundo se desmorona. Sin embargo, es precisamente en este vacío, en este terreno baldío del alma, donde surge la oportunidad radical de la reconstrucción.

### De la víctima al autor

No eres una víctima pasiva de la fatalidad. Aunque no puedes elegir los eventos externos que te golpean, tienes la soberanía absoluta sobre la narrativa que construyes a partir de ellos. Eres, en esencia, el autor que hoy tiene frente a sí una página en blanco. Si tu guion actual está saturado de frases como "ya no tiene sentido" o "estoy acabado", estás habitando una casa de dolor

crónico, una estructura donde el aire no circula y la luz no entra.

Desde mi experiencia, es deconstruir ese relato para develar una nueva realidad, con la finalidad de impedir que el sufrimiento se convierta en tu identidad permanente.

Escribir tu propio guion implica aceptar que el dolor está ahí, pero que no es lo único que hay. Habitar la tierra como una morada poética significa encontrar belleza incluso en las cicatrices, entendiendo que la herida es, a menudo, el lugar por donde entra la luz. Cuando cambias tu narrativa de "falleció y me dejó solo" a "su vida dejó en mí semillas que hoy decido cultivar", estás remodelando tu casa espiritual. Estás cambiando un muro de lamentaciones por un ventanal de gratitud. La responsabilidad personal comienza en el verbo: ¿Qué palabras eliges hoy para describir tu mañana? La transformación ocurre cuando el lenguaje deja de ser una descripción de la tragedia y se convierte en una herramienta de creación. Al nombrar nuestro dolor, le damos un límite; al nombrar nuestra esperanza, le damos un camino.

**Te propongo un ejercicio.** En tu cuaderno personal, en la primera página, redacta una "Declaración de Intenciones" para tu nueva morada. Describe cómo quieres sentirte ("Deseo habitar la serenidad"). Estética Interna: ¿Qué valores quieres que adoren tus paredes internas? (Compasión, coraje, paciencia). Columnas: ¿Qué personas (vivas o trascendidas) serán tus pilares de fortaleza? Reconoce que quienes ya no están físicamente pueden seguir sosteniendo tu estructura a través de su legado.

En suma, tu realidad no está hecha de ladrillos, sino de palabras. Tras una pérdida, tu "morada" interna se derrumba porque el guion que vivías se ha roto. Sin embargo, el dolor crónico sólo se instala cuando nos quedamos atrapados en un lenguaje de derrota. La sanación comienza cuando asumes tu rol de autor y eliges conscientemente nuevas palabras para reconstruir tu existencia, transformando la ausencia en un legado y el vacío en un espacio de posibilidad. Tú eres el arquitecto: si cambias tu narrativa, cambias tu hogar espiritual.

\* Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador. Correo electrónico: [mi.red.soc@gmail.com](mailto:mi.red.soc@gmail.com)

