



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Preparar el otoño: La aceptación de la impermanencia

Sólo quien suelta las hojas secas del pasado puede permitir que la vida renueve su verdor

El mes de agosto concluye su recorrido en el calendario y, de forma paulatina, la intensidad luminosa del verano cede su espacio a los matices del otoño. En el ámbito de la filosofía aplicada y la tanatología, este cambio de estación simboliza el principio universal de la impermanencia: la certeza de que toda estructura en el universo se encuentra en continua transformación. Este flujo constante rige las estaciones del año, las dinámicas financieras de los mercados, la biología celular de nuestro organismo y, de manera ineludible, nuestras relaciones interpersonales. Para el lector estratégico de El Inversionista, la impermanencia no representa una amenaza para la estabilidad, sino

una premisa de planificación vital. Comprender que nada permanece inalterable es la clave fundamental para no quedar paralizados cuando los escenarios sobre los cuales construimos la vida se reestructuran. El verdadero desapego no equivale al desinterés, a la frialdad emocional ni a la renuncia del afecto; consiste en eliminar la dependencia neurótica de que las circunstancias externas permanezcan estáticas para garantizar nuestra paz interior. En el trabajo terapéutico con el duelo, observamos que el sufrimiento más agudo no proviene directamente de la pérdida, sino de la resistencia a aceptar la mutación de las cosas. Pretender que un vínculo se mantenga incólume, que una empresa no enfrente ciclos adversos o que el organismo no acuse el paso de los años es una batalla desgastante contra el orden de la naturaleza. Preparar la llegada del otoño es una decisión de alta inteligencia emocional: significa expresar gratitud por las etapas concluidas mientras abrimos espacio

de recepción para lo nuevo.

Desde la perspectiva de la tanatología transpersonal, asumir la impermanencia marca la cima de la madurez espiritual. Implica reconocer que cada pérdida, dolorosa en su vivencia inmediata, opera también como una poda sistemática orientada a depurar lo accesorio para dejar al

descubierto la esencia. Al renunciar a las hojas secas de la culpa, los rencores caducos y la nostalgia por lo que no fue, liberamos una cantidad valiosa de energía psíquica que puede ser reinvertida en nuestro desarrollo presente. El otoño nos revela que el desprendimiento posee una profunda elegancia y que aprender a soltar constituye la forma más elevada de conquistar la soberanía personal.

La estructura de tu mundo interior debe caracterizarse por la flexibilidad y la capacidad de adaptación. Si eriges murallas inflexibles que se niegan a reconocer el avance del tiempo, terminarás por presenciar el colapso de tus propias defensas. Ser un inversionista consciente de la propia vida exige incorporar la eventualidad de la pérdida como una regla constitutiva de la existencia. Al asimilar la transitoriedad de las cosas, el temor al futuro se disipa y la capacidad de habitar el presente se potencia. La verdadera paz se consolida en el momento preciso en que dejamos de confrontar el paso de las estaciones para empezar a fluir con su ritmo.

Te propongo este ejercicio práctico: Dedica un espacio de tranquilidad durante este fin de semana para identificar algún elemento al que te estés aferrando por rigidez o temor (un objeto personal, una imagen obsoleta sobre ti mismo o un resentimiento guardado).

Si es un objeto físico: Si perteneció a alguien que ya no habita en este plano y su presencia constante detona estancamiento emocional, obséquialo a quien pueda darle uso o resguárdalo en un espacio discreto,

liberando el entorno cotidiano. Si es un esquema mental: Escribe en una hoja de papel esa creencia limitante o ese agravio del pasado. Procede a quemar el papel en un contenedor seguro, visualizando la devolución de esa carga al flujo general de la vida.

Formula esta afirmación: "Acepto de manera plena el flujo dinámico de la existencia. Suelto con gratitud lo que ha cumplido su ciclo y me abro a las oportunidades que están germinando en mi presente". En suma, el cierre del octavo mes del año es la antesala de la cosecha interior. Al abrazar la impermanencia, no experimentas una quiebra; permites la continuidad del ciclo natural. Has recorrido este periodo del año con entereza; hoy, simplemente exhala y permite que lo que deba partir se retire con gratitud, abriendo el espacio preciso para que lo nuevo encuentre su morada. Recuerda que esta es una reflexión e información general que no suplente el diagnóstico o tratamiento de un profesional de la salud médica o de la consulta tanatológica. Cada uno entrega aquello que ha cultivado en su corazón. Esto te lo comparto sin temor. Selecciona únicamente lo que resuene con tu proceso. Asumir la propia realidad con responsabilidad y desde el amor allanará definitivamente el rumbo de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp 662 332 2296**

