



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Quiero un ser feliz

¿Qué papel juega la esperanza en tu camino hacia la felicidad?

Ser feliz es una decisión personal. No depende de otros, depende sólo de ti. Hoy te comparto una reflexión sobre la importancia de ser feliz y cómo la esperanza puede convertirse en el motor que impulse ese camino. De igual manera que estar amargado(a) o en constante enojo es una decisión personal, las circunstancias que imperan y los contextos que emergen en la vida actual entretajan un sinfín de perspectivas, sentimientos y emociones. Por esta razón, la mejor inversión que puedes hacer es trabajar en ti mismo(a) y sostenerte en la esperanza de que cada paso que das tiene sentido y dirección. Imagina

Tu pareja se queja de cualquier cosa todos los días, y tú no te mantienes firme. ¿Qué crees que suceda? ¿Lo puedes imaginar? Entonces, al momento de decidir compartir con tu pareja, ¿esperas que ella cambie? ¿Puede lograrlo si le das más tiempo? Luego habrá que formular otras preguntas: ¿qué cambios has realizado en ti para que tu pareja siga viviendo contigo por amor?

¿Por qué esperas?

La esperanza en una relación no significa esperar pasivamente, sino actuar con convicción y fe en la posibilidad de mejora. Cada uno piensa en no amargarse la vida, pero las expectativas de que la otra persona te hará feliz son erróneas, porque tu felicidad no depende de ella. Ella ya te quiere porque te quiere, y desea que



tú quieras ser feliz. Se peleará contigo, inventará mil y una excusas o te dejará si tú no te amas, si estás en constante negativa de actitud frente a la vida y tus circunstancias. La esperanza te recuerda que siempre tienes el poder de elegir cómo afrontar los desafíos. Como decía Aristóteles, «La esperanza es el sueño del hombre despierto», pues nos permite proyectarnos hacia un futuro mejor con la convicción de que nuestras acciones pueden transformar nuestra realidad.

¿Te consideras tu mejor amigo?

En otras ocasiones te he comentado sobre ser amigo de uno mismo, pues eso es parte de amarse también, porque se es capaz de escucharse, de pensar sobre lo que se siente y experimenta en la relación de pareja. Ella no podrá hacerte daño si tú no le otorgas ese poder. Eres

tú quien se hace daño con las actitudes negativas y el desinterés por vivir una existencia plena. Y no se trata de dinero, sino de la manera en que reaccionas ante la vida. La esperanza te permite ver más allá de la dificultad del momento, encontrar aprendizaje y descubrir nuevas oportunidades. Si quieres ser la persona que tu pareja quiere para su vida, este es un buen comienzo: desea ser feliz y mantén la esperanza de que todo esfuerzo por mejorar tu interior da frutos. Sólo en ti está la respuesta. La decisión es individual y personal. Sabes hasta dónde puedes exigirte, sabes en qué parte de tu vida olvidaste tu misión en este mundo, reconoces qué puedes hacer con los recursos con los que cuentas actualmente. Y, sobre todo, reconoces que, si tú observas cada vez más tu actitud, identificarás cómo actuar o reaccionar ante una eventualidad. Visualiza

Ser fiel a ti, a tus valores, a tu fe, te impulsan a comprender que esta vida de eso se trata, de ser FELIZ. La esperanza sostiene tu camino cuando las dificultades parecen insuperables. Inicias a responsabilizarte de tu vida, no esperas nada a cambio, das porque quieres dar. No es lo que nos hacen lo que nos afecta, sino que permitimos que eso nos aqueje. Observa pacientemente lo que sucede a tu alrededor, contempla qué puedes cambiar, imagina que ya está el cambio, agradece por las transformaciones que has realizado en tu vida, siente la emoción de los resultados que experimentas. ¡Esto es querer ser feliz! Con la seguridad que ya has adquirido, con una sonrisa en tu rostro, te dices a ti: he aprendido a amarme; he aprendido a perdonarme y a reconciliarme, esto me ha cambiado la vida, me ha liberado de lo que yo creía que los demás estaban equivocados; al cambiar yo, ha iniciado un cambio en mi mundo. Me amo, me apruebo, mantengo viva la esperanza y, por ello, ¡soy feliz!

Recuerda, esta es una reflexión y no reemplaza la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón, como un reflejo de su mundo interior. Si cultivas esperanza y amor, eso es lo que irradiarás; si albergas resentimiento, lo proyectarás en tus relaciones. Como el jardín: lo que siembras en él es lo que florecerá en tu vida. Te comparto esto con confianza; toma lo que te resuene. Asumir tu realidad con responsabilidad, sin emitir juicios y desde el amor, allana el camino de tu vida. La esperanza es la luz que ilumina cada paso hacia tu felicidad.

* José de Jesús Elizarrarás Quiroz
Tanatólogo. Conferencista. Escritor.
Investigador. Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com