



Asociación Mexicana de
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana
de Apoyo Tanatológico

**VIII CONGRESO
NACIONAL DE TANATOLOGÍA
VIDA Y MUERTE
UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL**

Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.

M E M O R I A S

AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,
Frente a Parque Hundido)
Col. Del Valle, C.P. 03100
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96
Fax: 55.75.41.95
www.tanatologia-amtac.com
E-Mail: info@tanatologia-amtac.com
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,
Celular (443) 3 11 22 75
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San
Miguel, Morelia
(Atrás de Plaza Morelia)
amat-morelia@hotmail.com

ELEGIR SER FELICES COMO PARTE DE NUESTRA VIDA DIARIA

María Guadalupe Subías Figueroa

Introducción.-

Este último tema trata de elegir la felicidad por encima de cualquier sufrimiento.

Contenido.-

Gran parte de mis días los vivo entre las pérdidas de los demás y mis propias pérdidas. Esto me ha enseñado de lo que en verdad trata la vida y cómo ser felices con las cosas más simples.

La mayoría de las personas que van a morir por alguna enfermedad terminal aprenden también este significado pues se ven expuestos a sincerarse con los demás y reflexionar sobre su vida; lamentablemente lo logran cuando ya es demasiado tarde. ¿Por qué tenemos que enfermar gravemente para darnos cuenta? De pronto se ven en una situación límite y descubren que pasaron toda su vida trabajando para obtener la mejor casa, el mejor auto o el mejor puesto laboral, pero cuando lo lograron y la emoción pasó, necesitaron algo materialmente mayor para seguir sintiéndose felices. Claro que es satisfactorio tener un coche lujoso o una enorme casa pero esto es sólo una “falsa creencia”, pues dieron un valor falso a la palabra “felicidad”.

Creemos también que la felicidad no existe o creemos que la felicidad son sucesos aislados que pasan de vez en cuando en nuestras vidas. En otras palabras, cuando conozcamos a nuestra media naranja, seremos felices. Cuando tengamos hijos, seremos felices. Cuando nuestros hijos se gradúen seremos felices. Cuando me jubile, seré feliz.

La verdadera felicidad, la determinamos nosotros mismos y está a nuestro alcance todos los días y en cualquier situación cotidiana, podemos encontrarla. Somos hijos amados de Dios y nos creó “felices”, nosotros mismos nos hacemos “infelices” al sentirnos inferiores, al tener envidia, odio o resentimiento.

Muchas veces hemos sido educados para ser infelices y no nos damos cuenta que transmitimos esa misma infelicidad a nuestros hijos; fuimos creados para ser felices, pero **educados** para no serlo. Y cuando no estamos acostumbrados a ser

felices y “algo bueno llega”, pensamos que no lo merecemos o que lo pagaremos muy caro después.

Para descubrir la felicidad no debemos buscar que nuestra vida sea perfecta sino maravillarnos de las imperfecciones de la vida. Expongo este ejemplo: Una joven madre se ve afligida cuando de pronto su esposo muere inesperadamente. Teniendo tres hijos a su cuidado, reclama a la vida la injusta situación en la que se encuentra, pues su esposo se hacía cargo de todas las necesidades de los niños pequeños.

No teniendo un seguro de vida, la joven madre tiene que verse en muchas situaciones nuevas que jamás pensó enfrentar pues tenía arreglada su vida y la de sus hijos.

Pero en vez de llorar por mucho tiempo la tragedia, enfoca su mente en las muchas cosas que todavía tiene como el amor hacia sus hijos y la familia que le queda. Empieza a trabajar en cosas sencillas y descubre su vocación; a ella le gustan los niños así que con ayuda de su familia regresa a sus estudios y termina la carrera de educadora. Hoy tiene su propio jardín de niños y a pesar de su gran pérdida tiempo atrás, se siente feliz que esa situación límite le haya servido para darse cuenta de que puede ser feliz de muchas formas; ella sabe que para crecer espiritualmente necesitaba “perder”. Ahora ella se maravilla y da las gracias por haber aprendido de la tragedia.

Nuestra felicidad está determinada en cómo percibimos, interpretamos e integramos las situaciones a nuestro estado de ánimo y el modo en el que percibimos estas situaciones está determinado por nuestra **predisposición**. Para que lo entendamos mejor, debemos preguntarnos si tendemos a ver lo mejor o lo peor en las situaciones o en las personas que nos rodean.

La felicidad es nuestro estado **natural** pero cuando nos comparamos con los demás nunca estamos satisfechos de nosotros mismos y nos sentimos infelices. Entonces sufriremos mucho. Tampoco es bueno decir “deseo ser como esa persona” pues imitar o desear vidas que no nos pertenecen y dejar de vivir nuestros propios logros y pérdidas nos alejará de ser dichosos..

De la misma manera ocurre cuando nos instalamos en el papel de “víctimas” o “estados permanentes”. Por ejemplo: sentirnos deprimidos o enojados estará bien por un período razonable pero convertirlos en emociones permanentes solo nos traerá soledad e infelicidad.

Recordemos que para morir bien, tenemos que vivir bien. Los “asuntos inconclusos” deben resolverse en vida y no al borde de la muerte; pedir perdón a tiempo nos evitará tener la prisa de hacerlo en el lecho de muerte por haber hecho infelices a los demás toda una vida.

Debemos enseñar a nuestra mente a pensar de un modo distinto al que fue programada; debemos pensar de manera positiva aún cuando estemos bajo una gran tormenta; debemos hacer cambios internos y externos como preguntarnos: ¿la venganza me traerá felicidad o alegría verdadera? ¿Estar enojado durante meses o años con alguien por habernos lastimado nos traerá paz? Debemos elegir las opciones que nos hagan sentir orgullosos de nosotros mismos; seamos compasivos, escuchemos a quien lo necesite, seamos felices y agradezcamos siempre por lo que tenemos.

El ser feliz es una actitud, no un pensamiento.

Resumen.-

Algunos de los mejores regalos que nos concede la vida, provienen de nuestras “grandes tormentas”. La Felicidad no se basa en cosas materiales sino en las cosas más simples que están a nuestro alcance **siempre**.

Notas Bibliográficas.-

Moody R..., Vida después de la pérdida. Editorial Edaaf, 2002.

Klüber Ross E..., y Keesler D..., Lecciones de Vida. Editorial Grupo Zeta, 2002.

De la autora, María Guadalupe Subías Figueroa, 2010.