

REFLEXIÓN FINAL

La alegría

JUAN GABRIEL VELÁSQUEZ FRANCO

Estudiante segundo semestre de Psicología

Universidad de Manizales



Una emoción necesaria para el alma; te hace sentir vivo y animado. Lastimosamente, en ocasiones, la dejamos morir por uno u otro factor; incluso, hay personas en el mundo que no vivieron; sólo existieron. Vivir es un acto complejo en el ser humano, que muchos, por no interpretarlo, no se detuvieron a pensar qué es sentirla, y puede que jamás la hayan experimentado; “pasan derecho” dejando que la vida

los lleve, sin ellos llevar una vida.

No se debe hablar de alegría como un cliché, ni como cursilería y mucho menos dejar de lado su contraparte: la tristeza. Sentir esta emoción refleja qué es lo que antes nos hacía sentir alegría, pero ahora ya no. Es más simple meditar con esta emoción, organizar nuestra vida para reencontrar esta

Emoción o encontrarla.... o, eso pienso.

La alegría no se debe medir; se debe sentir... fiestas, viajes, lujos, no son más que lecturas, conversaciones, escritos, porque no se mide o se compara; se siente. En lo posible, asimilar que expresar la alegría, en forma extrovertida o introvertida, no altera el sentimiento, sólo lo contrasta.

Desplazados

Luna Rosado

Desplazados huyen
los dorados sueños
arrancados de inolvidables
y dulces hogares,
suaves vergeles se apagan
en marchitos leños:
mientras los perseguidos
corren a otros lugares.

El monstruo de la violencia
de terribles ceños
siembra dinamismo infernal
en los telares,
ahora destilan dolor unos
ojos trigueños;
llorando por la ira de ajenos
lagares.

Nuestra esperanza pisa
tierra minada
al contemplarla triste y
ensimismada,
deseo ayudarla a huir del
ojo de la Medusa...

En la noche horrible un
piano gemía
sus visos nacarados
sueltan esa sinfonía,
conocida por todos como la
Inconclusa...



Por último, pero no más fácil, nuestra alegría no puede estar en manos de otra persona. Podemos ser felices por otra persona pero ella no corresponder este sentimiento. Hacerlo es suicida porque atenta nuestra identidad. Esta emoción es nuestra, no se regala, *se comparte*.

Apreciar cada momento, “bueno o malo”, es una forma de sentir alegría: nos hace más felices y fuertes y, sobre todo, no dejar que nada en este mundo nos robe la alegría de vivir.