Esto es lo que me trae alegría
de Joy Araujo

"No puedo decir si eres tan feliz todo el tiempo o si solo estás fingiendo." Perdido en la mezcla de atareados estudiantes universitarios que entraban y salían de las aulas, las palabras de mi profesor de historia no dieron resultado. Me reí torpemente, con una sonrisa todavía pegada en mi rostro, y no respondí. Esto fue hace más de una década, pero todavía considero posibles réplicas en mi cabeza. ¿Cómo debería haber respondido? ¡Quizás diciendo que *tengo mucho por lo que sonreír*! Tal vez podría haber profundizado un poco más, haciéndole saber que *siempre he tenido que mirar a través de lentes color de rosa para seguir adelante. La vida ha sido tan difícil con la enfermedad renal.* ¿Qué hubiera dicho ella si le hubiera respondido? *El trauma de perder la función renal y esperar un trasplante me ha causado una gran depresión. Sonreír es todo lo que puedo hacer para no llorar.* Sin embargo, nada se dijo ese día. Este ensayo es mi respuesta.

Tengo una disposición naturalmente alegre, pero no siempre soy "feliz". La enfermedad renal me ha dejado cicatrices físicas y emocionales. Ha habido momentos, mientras estaba acostada en una cama de hospital, soportando mi vigésimo pinchazo de fístula, en los que pensé que moriría porque no podía hacerme el tratamiento de diálisis y tenía miedo de recibir otro catéter permanente. Hubo momentos en los que estaba tan débil que apenas entraba a un restaurante, pero no podía irme porque no podía reunir la fuerza para levantarme de la cabina y caminar de regreso. Todos sabemos que hacer frente a la enfermedad renal es difícil, y todos hemos logrado sobrellevarla de maneras únicas. Si bien llevo muchos mecanismos de afrontamiento en mi bolsillo en un momento dado, sonrío a través de mi dolor principalmente debido al *pensamiento positivo deliberado.*

Durante un poco más de 1,500 días de espera por un trasplante de riñón, muchos pensamientos pasaron por mi cabeza sobre la probabilidad de obtener un riñón nuevo. Día tras día, pequeños pensamientos se filtraban sobre la perspectiva de vivir con diálisis por el resto de mi vida. Estaba asustada, pero no derrotada. *Conscientemente pensé pensamientos positivos todos los días. Bueno*, me diría a mí mismo, *si nunca llega un riñón, viviré mi mejor vida ahora, de todos modos.* Me apunté a un entrenamiento personal en un gimnasio para ponerme en

movimiento. Incluso me inscribí en un concurso de belleza al otro lado del país y llamé a mi fabricante de suministros de diálisis para que los entregara directamente en mi hotel el fin de semana de la competencia. Hice nuevos amigos, me ofrecí como voluntaria en organizaciones locales y aprendí a cocinar deliciosas recetas bajas en fósforo. Todos los días, estos pensamientos positivos se convirtieron en acciones positivas, que se convirtieron en hábitos positivos, que contribuyeron a un estilo de vida positivo. ¡Pensé que esto era lo mejor que podía tener la vida, con un riñón nuevo o sin él!

Mi pensamiento positivo me dio esperanza. Si bien la mayoría de los días realmente no creía que un riñón vendría, tenía la esperanza de que la vida seguiría floreciendo en hermosas oportunidades dondequiera que mirara. Escribí canciones positivas en mi guitarra, mientras la esperanza fluía a través de la punta de mis dedos. Escribí palabras positivas, transformándolas en poesía. Recité afirmaciones positivas en voz alta, dándome cumplidos generosamente a mí misma y a los extraños. ¡La vida era hermosa!

La mañana en que me dispuse a ir a mi tan esperado concurso de belleza, estaba acostada en la cama terminando con la diálisis cuando sonó mi teléfono. Respondí aturdida, preguntándome quién llamaría tan temprano. Era mi centro local de trasplantes. Un riñón estaba disponible. Iba a perderme mi concurso, pero estaba a la espera de la cirugía. A la mañana siguiente, me trasplantaron. Justo cuando pensaba que la vida había florecido para ser tan hermosa como podía ser, ¡se volvió aún más hermosa! No me lo esperaba, simplemente estaba lidiando con mi enfermedad renal con pensamiento positivo y esperanza.

¡Hoy estoy encantada con la vida! Tengo días malos, por supuesto. Todo el mundo los ytiene. Todavía sonrío la mayor parte del tiempo. Sigo pensando tan positivamente como puedo, reconociendo cuando tengo emociones más oscuras, sintiéndolas también, pero manteniendo la esperanza de que la vida siempre será hermosa para mí. Recientemente he tenido más oportunidades de vivir maravillosamente al conseguir el trabajo de mis sueños, conocer a la familia de mi donante de riñón y hacer música hermosa. Y recientemente competí en un concurso de belleza.

Para mi mi profesor de historia, ya sea que sus palabras fueran sarcásticas o no, creo que obtuve una respuesta satisfactoria a su pregunta: *No, no soy feliz todo el tiempo, pero elijo pensar positivamente y sonreír, porque esto es lo que me trae alegría.*