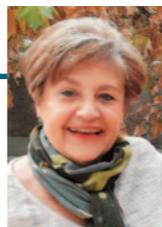


La aceptación no es resignación



Ana Rodríguez Ortiz
Terapeuta de familia

Es frecuente que algunas personas utilicen estos términos como sinónimos y no lo son.

Si al dolor le oponemos resistencia, el resultado será una mayor dosis de sufrimiento porque todo aquello a lo que nos resistimos persiste con más fuerza. Y si una persona que está pasando por un mal momento asume el papel de “víctima” tampoco es sano, porque deja su existencia en manos de terceros o del “destino”.



Por otro lado, aceptar no significa “justificar” las situaciones, sino el inicio del cambio, para desde allí, hallar el sentido que tiene la nueva situación que se nos ha presentado, para transformar el desafío en experiencia. Podemos confundir estos términos y por eso, muchas veces nos negamos a aceptar las cosas. Pensamos que, si aceptamos, nos estamos dando por vencidos y lo que tenemos que hacer, es luchar contra ellas.

Cuando acepto integro...

Trataré de explicarlo: Cuando me resigno a lo que la vida me presenta, creo una resistencia por ser contrario a mis planes. Mientras que cuando

acepto, lo integro en mi vida e intento aprender de cada situación.

La vida es una sucesión de etapas y experiencias que no siempre nos da los resultados que esperamos y tenemos que afrontar acontecimientos que no podemos cambiar: una enfermedad, una muerte, un paro en la familia... Ante estas situaciones, es habitual que la frustración y la tristeza nos invadan ante la impotencia que sentimos.

En ocasiones creemos estar aceptando el problema que tenemos, cuando en realidad, estamos resignados a la misma. Es frecuente encontrar resistencia ante la aceptación, por eso a veces, confundimos ambos términos.

Resignarse es sentirse impotente y convencerme de que “no puedo hacer nada por evitarlo” y además me siento víctima, lo cual, me va a llevar al sufrimiento, generando resentimiento y amargura, sin darme cuenta de que la vida nos va marcando un camino sin nuestro permiso, con lo que podemos llegar a la conclusión de que “no me gusta mi vida, pero esto es lo que hay” (pensamiento totalmente destructivo).

La aceptación, por el contrario, nos abre puertas a la “acción”. Aceptar implica “respeto a mí, al otro, a la vida” y, además, dejamos de pelearnos con ello y no sentimos la necesidad de cambiarlo. Cuando “acepto de verdad” a una persona, la novia de un hijo, o un yerno como parte de la familia, o un problema económico, lo debo hacer con todas sus consecuencias, con sus “manías”, sus “rarezas”, su “personalidad”, y si hay algo que no me gusta, trataré de trabajarlo conmigo, no de cambiarle a él/ella/ello. Hay que pensar que es alguien elegido por el hijo y eso, aunque no nos guste, hay que respetarlo, porque no tiene sentido negar la realidad. Y en el caso de que se haya producido un problema económico, o una enfermedad, trataré de entenderlo, en lugar de hacerme la clásica pregunta que nunca tiene respuesta, ¿por qué?

En el caso de un fallecimiento tampoco hay que buscar “culpables”, no tengo derecho a enfadarme con la vida, con el mundo, con la suerte... tendré que hacer un duelo para dejar de sufrir, y poner nuevamente rumbo a mi vida, sin la persona que se ha ido, dejando en mi corazón un recuerdo tranquilo y sano hacia ella.

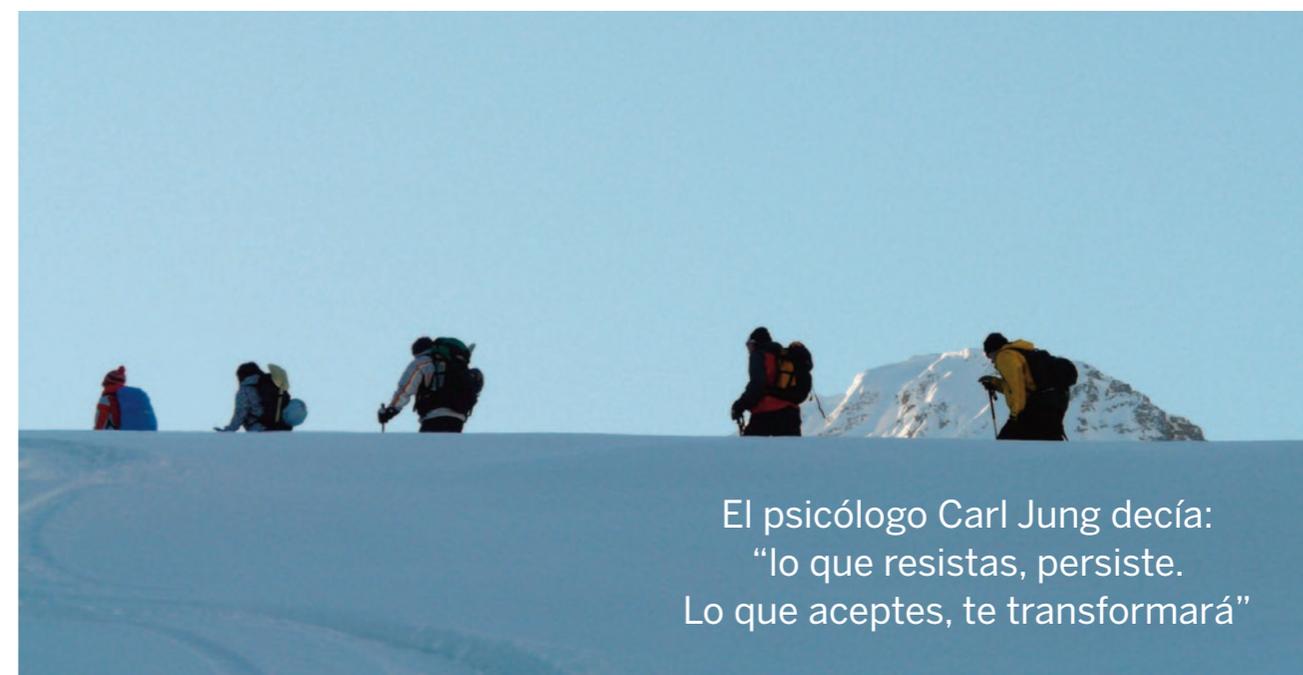
Lo que no tiene solución

Aceptar es abandonar una lucha contra algo que no tiene solución, es estar dispuesto a convivir con unas sensaciones internas, aunque sean dolorosas y buscar caminos que nos ayuden a vivirlo lo mejor posible, o lo que es lo mismo, “vivir con ello y no contra ello”.

En cambio, estaremos resignados cuando nos veamos obligados a “seguir la realidad”, cuando nos sintamos atrapados en ella, e incluso compadeciéndonos de nosotros mismos, porque llegaremos al convencimiento de que “no queda otra”.

Aceptar o resignarse son las dos caras de la misma moneda. Si acepto las situaciones que se me presentan, seré dueño de ellas, superaré los obstáculos y estaré en paz conmigo mismo. Podré “pasar página y llegaré a olvidarme del esfuerzo que he hecho”. La resignación, en cambio, promueve la indefensión, hace que el malestar nos desmotive y nos reste energía, dejándonos expuestos a otros posibles riesgos.

Como resumen quiero destacar los siguientes puntos: La aceptación nos va ayudar a recuperarnos de una situación difícil. Ejemplo: Ante un huracán, la persona que lo acepta porque sabe que donde vive se producen fenómenos de ese tipo, enfocará el problema mejor que otra que nunca haya pensado en que algo así podría suceder. Esto se define como “adelantarnos a los acontecimientos”. Lo mismo ante una situación económica difícil, habrá personas que saben que no pueden gastar alegremente, y otras que no piensen así pueden pasarlo mal porque lo vivirán como una “mala suerte”.



El psicólogo Carl Jung decía:
“lo que resistas, persiste.
Lo que aceptes, te transformará”



La resignación indica pasividad, indica que lo que pasa no tiene remedio y se buscarán excusas para no admitir que, si hubiéramos previsto la situación, podríamos haberla mejorado.

La resignación no nos deja aprender de los errores. Cuando nos resignamos sin aportar nada y centramos toda la atención en lo negativo, nos bloquearemos. En cambio, si en lo que está pasando reconocemos haber tenido algo que ver, si aparece el sentido de “culpa” por nuestra parte, nos ayudará para el futuro a no repetir determinadas conductas (haber dejado un grifo abierto sin darnos cuenta, con la consiguiente inundación de la casa y al vecino de abajo).

La aceptación nos ayuda a ver las cosas con “perspectiva”. Cuando una persona acepta lo que tiene, el dolor que pueda haber tenido se ve amortiguado porque adopta una perspectiva de distancia y eso va a potenciar una actitud “resiliente”, que es fundamental para superar la crisis porque promueve una manera objetiva de percibir lo que pasa sin tanto sufrimiento.

La resiliencia

Utilizar la resiliencia para interpretar determinadas situaciones nos puede ayudar mucho a la hora de analizar lo que está pasando de manera objetiva, para evitar que las dificultades típicas de la vida nos lastren demasiado, restringiendo nuestra libertad.

Aceptar la realidad con sus luces y sus sombras, nos puede ayudar a darle a la vida un toque de

“optimismo”. No todo en la vida tiene que ser de nuestro agrado, ni todas las personas que nos rodean tienen que “caernos bien”, pero la aceptación de lo que nos viene será nuestro mejor aliado para llevar una vida menos estresante. Lo que sí tenemos que aprender es a “relativizar” y a “no juzgar”. Entonces será cuando la frase “no juzguéis y no seréis juzgados” alcanzará su verdadero sentido.

La aceptación es una actitud positiva, madura, adulta y nos hace fuertes ante la adversidad. La resignación, en cambio es una actitud negativa, pesimista, de mente cerrada, inmadura, que nos empuja a centrarnos más en el problema en sí, que en buscar soluciones.

Y para ello hay que cambiar determinados esquemas:

- Victimismo por Responsabilidad (aceptar la vida como viene).
- Pasividad por Proactividad (huir de la pasividad que nos paraliza).
- Negatividad por Entusiasmo (cambiar pesimismo por optimismo, si algo viene mal, habrá que buscar soluciones. La Resignación promueve paralización y por tanto indefensión).
- Dolor por Alegría (Aceptar nos pone en la tesitura de dar solución para poder “pasar página y olvidar”, porque entre otras cosas necesitamos seguir viviendo”).