



¿ACEPTAR es resignarse?

Aunque a veces lo creamos, no significan lo mismo. **Nuestra coach Verónica Rodríguez Orellana nos explica sus diferencias.**

Hoy en día, la industria de la comunicación bombardea con mensajes tendentes a la obtención de la inmediata felicidad, si bien, en la práctica, no resulta tan sencillo alcanzarla. Algunos de estos mensajes vienen importados de la filosofía budista y

propugnan, para el completo bienestar, la tolerancia de todas y cada una de nuestras circunstancias vitales. Pero, ¿sabemos de verdad qué es la aceptación? En muchas ocasiones, pensamos que admitimos una situación cuando lo que en realidad ocurre es que nos estamos sometiendo a ella.

Son dos conceptos muy diferentes, pero que tienden a confundirse. Un ejemplo de resignación, más que de aprobación, es cuando nos acomodamos a un lugar que no nos acaba de gustar, a una pareja con la que no terminamos de conectar, a un trabajo que no nos satisface; cuando nos instalamos en unas dinámicas por simple inercia, y no porque lo deseemos. La persona sumisa tiende a victimizarse, a pensar que esto es lo que hay y que no puede cambiarse. Se esclaviza a las circunstancias sobrevenidas. La diferencia entre ambos términos

Mientras admitir facilita el camino hacia la felicidad, conformarse implica sufrimiento y anular nuestros propios sentimientos.

es la actitud con la que se afrontan y el sentimiento que producen.

Partiendo de la base de que nadie admite lo que en el fondo no desea, la resignación nos llevará al sufrimiento, a la sensación de opresión, de ausencia de salida, generando una lucha constante en nuestro interior que nos desgasta afectiva y personalmente.

La aceptación, por contra, no implica bloqueo emocional, sino que permite pensar en otro camino más feliz, generar un aprendizaje hacia el cambio. No consiste en ir contra la corriente de los propios impulsos, sino aprovechar las disyuntivas para aprender y así afrontar alternativas en el futuro.

LA RELACIÓN CON LA GENTE

Cuando me permito admitir a una persona tal y como es desaparece el deseo de cambiarla. Lo que surge entonces es el respeto profundo, pudiendo luego decidir con mayor claridad de qué manera quiero o no involucrarme con ella. Así, elegimos mejor nuestras relaciones.

Un ejemplo de conformismo como motor de sufrimiento en las relaciones personales puede ser la dificultad para superar una ruptura o un abandono por parte de la pareja. Al resignarme sufro, me enfado con la vida y con el mundo. Si bien en la primera etapa del duelo ante una pérdida es normal el dolor, la no aprobación del mismo puede implicar un pesar patológico y continuado.

El asentimiento activo supone dejar de sufrir y poner rumbo a tu vida de nuevo, que sigue y que tiene mucho más que ofrecerte. Aceptar es la etapa final de un duelo sano y sin secuelas.

SÍ, QUIERO

● **ES LA RESPUESTA** a una elección que a diario afecta a nuestra vida cotidiana, que también es clave para alcanzar cierto grado de bienestar y que no tiene nada que ver con la sumisión en el altar.

● **EXISTEN MUCHAS CIRCUNSTANCIAS TRISTES,** angustiantes y muy dolorosas frente a las cuales sentimos la impotencia de no poder hacer nada para su resolución. Es una incapacidad que muchas veces surge después de haberlo intentado todo, que nos interroga acerca de qué más podríamos hacer o que nos provoca el temor o la culpa de lo que se percibe como una resignación, que relacionamos con una rendición, con claudicar, con el sentimiento desolador de sumirnos en una derrota.

● **DAR NUESTRO SÍ** no implica rendirse, no es conformismo, ni cobardía, ni pereza, es afirmación, es conformidad con la realidad, comprensión de las limitaciones y de la voluntad de abrazar y entender nuestra vida en clave de sí. La aprobación es una vivencia de posesión, un tomar en nuestras manos y hacernos cargo de lo que hay a nuestro alrededor.

● **EL BENEFICIO** no es una alegría eufórica, sino una paz mucho más activa que te invade, un sentimiento de tranquilidad interior que nos empuja y nos anima a recorrer el camino nuevamente. Por eso, el asentimiento sano deja de lado el autoengaño, el falso optimismo, la autosuficiencia para reemplazarlo por la verdad, la esperanza y la entrega para seguir construyendo pequeños proyectos cotidianos.

● **LOS PEQUEÑOS DETALLES.** Admitir constituye un ejercicio que no solo nos hace más flexibles y elimina esa rigidez de ceño fruncido, sino que nos prepara para encarar con coraje y valor decisiones de mayor enjundia e importancia en nuestra vida.

● **NOS RELAJA LA MANDÍBULA,** nos permite dormir mucho mejor, nos abre al abrazo, al perdón, a la generosidad, a la paz y a la tranquilidad. No se renuncia a nada porque en la aceptación anida la voluntad para comenzar de nuevo sin abdicar de nuestras convicciones, con el positivismo del sentido crítico y sin la hostilidad de recriminarnos a nosotros mismos nada.



VERÓNICA RODRÍGUEZ ORELLANA, es Psicoterapeuta y Experta Internacional en Coaching Ejecutivo y directora en Coaching Club. También imparte sesiones de *coaching* individual, grupal y talleres en el ámbito educativo y empresarial