

## LA ACEPTACIÓN

La aceptación es una actitud tan importante que algunas personas la llaman "la primera ley del crecimiento personal".

Aceptar consiste simplemente en ver algo tal como es y decir "así es".

Aceptar no es aprobar, consentir, permitir, autorizar, sancionar, concurrir, estar de acuerdo, condescender. Compadecer, reforzar, ratificar, ayudar, defender, respaldar, mantener, autenticar, reconfirmar, cultivar, estimular, fomentar, promocionar, apoyar y ni siquiera *gustarnos* lo que es.

Aceptar es decir "*Es lo que es y lo que es, es lo que es*". Grandes filósofos han entendido qué es la aceptación.

Hasta que no lo aceptemos verdaderamente todo, no podemos ver con claridad. Siempre estaremos buscando entre los filtros de los "*debes*", "*no debes*", "*deberías*", "*tienes que*" y los prejuicios. Cuando la realidad se enfrenta con nuestra noción de lo que *debería* ser esa realidad, siempre gana la realidad. Dejad caer algo creyendo que la gravedad no debería hacerlo caer. Caerá de todos modos. No nos gusta (es decir, nos cuesta aceptarlo) y o bien luchamos con la realidad y nos disgustamos o la esquivamos y procuramos no ser conscientes de ella. Si veis que estáis disgustados o inconscientes, o alternativamente una u otra cosa, por algo, os podéis preguntar "¿Qué es lo que no estoy aceptando de esto?"

La aceptación no es un estado de pasividad o de inacción. No estamos diciendo que no podáis cambiar el mundo, enderezar entuertos o sustituir el mal por el bien. La aceptación es, de hecho, el primer paso para tener éxito en la acción.

Si no aceptáis plenamente una situación tal como es en realidad, os costará cambiarla. Además, si no aceptáis totalmente la situación nunca sabréis realmente si esa situación debería cambiarse.

Cuando aceptáis, os relajáis; os dejáis ir ; sois más pacientes. Este es un punto efectivo tanto para participar como para escapar. Quedarse y esforzarse (incluso para pasarlo bien: ¿cuántas veces os habéis esforzado realmente para pasarlo bien?) o escapar disgustados y/o con miedo no es la manera más satisfactoria de vivir. Sin embargo, es el resultado inevitable de la no-aceptación.

Pensad un momento en alguna situación que no os satisfaga, no tiene por qué ser el problema más grande de vuestra vida, sino algo sencillo que os inquiete. Aceptad todo lo que implique esa situación. Dejad que sea tal como es. Porque, al fin y al cabo, es así, ¿no? También, si la aceptáis, os sentiréis mejor.

Después de aceptar tanto la situación como todo lo referente a ella, seguramente seguirá sin gustaros, pero ya podréis dejar de odiarla o de temerla. En el peor de los casos la odiaréis o la temeréis algo menos.

Ese es el valor de la aceptación: una sensación más buena sobre la vida y sobre vosotros mismos. Todo lo que hemos dicho de la aceptación se aplica también a cosas que habéis hecho (o dejado de hacer). De hecho, todo lo que hemos dicho sobre la aceptación se aplica especialmente a los juicios que emitís sobre vosotros mismos.

Todas esas cosas que pensáis que deberíais haber hecho pero que no hicisteis y todas las cosas que hicisteis pero pensáis que no deberíais haber hecho, aceptadlas. Las hicisteis o dejasteis de hacerlas. Esa es la realidad. Eso es lo que ocurrió. No hay que cambiar el pasado. Podéis luchar con el pasado, o fingir que no ocurrió, o podéis aceptarlo. Nosotros os sugerimos esto último. Una vida de culpabilidades, temor, o inconsciencia en el mejor de los casos, no es muy divertida.

Incluso alguien tan disciplinado como San Pablo admitió, "Lo que debería hacer no lo hago y lo que hago no debería hacerlo". ; Y él era una persona que conocía bien sus "deberes"! La próxima vez que estéis haciendo algo que "no debierais" o que hagáis algo que "debierais", podéis probar de aceptarlo. "Si le valía a San Pablo, también me puede valer a mi".

Mientras estáis en ello, también podríais aceptar todas vuestras futuras transgresiones contra lo que "deberíais" hacer, contra lo que "tenéis" que hacer en este mundo. Seguro que vais a transgredir. Y no es que necesariamente estemos preconizando la transgresión. Sin embargo, aceptamos el hecho de que los seres humanos hacen estas cosas y si todavía no habéis aceptado vuestra humanidad, -con toda la magnificencia y locura que eso implica- éste podría ser un buen momento para empezar.

Cuando nuestra actitud es la de no-aceptación, es difícil aprender. Un puño apretado no puede recibir un regalo, y una psique apretada -totalmente ansiosa en contra de la realidad de lo que no tiene que ser aceptado- tampoco puede recibir fácilmente una lección.

Relajaros. Aceptad lo que ya ha pasado, tanto si lo habéis hecho vosotros como si no. Después intentad entender la lección. Tal vez no disfrutéis de todo lo que ocurre en la vida, pero podéis disfrutar del hecho de que ocurra lo que ocurra, "tengo una lección que aprender en todo esto".