

El sentido de la aceptación

Publicado: Martes, 31 Diciembre 2019 01:00

Escrito por Rafael Domingo Oslé

La aceptación nos permite poner libremente nuestro granito de arena en todo cuanto nos ocurre, con optimismo, con alegría, sabiendo que si sucede es por algo que quizás no entendamos ahora, pero sí lo llegaremos a entender algún día

La mayoría de las cosas importantes que pasan en nuestra vida no han sido decididas por nosotros mismos: nadie nos preguntó sobre nuestra propia existencia, sobre vivir en esta Tierra o en otro planeta, sobre nuestros padres y familiares, sobre nacer latino, negroamericano o asiático. Nadie nos preguntó por nuestra altura, color de los ojos, sexo, etc. Pero tampoco nadie nos pregunta ahora por la formación de huracanes que nos atormentan, las enfermedades que nos acechan, los accidentes que padecemos. No, nadie nos pregunta, ni nos preguntará. No seamos ingenuos.

Para ser felices en este mundo, no podemos perder de vista esta realidad. La felicidad está precisamente en aceptar con agradecimiento lo impuesto por la naturaleza, lo que viene de fábrica, por así decirlo, lo que viene totalmente dado. Ante lo que sucede sin nuestro consentimiento, caben tres actitudes: la evasión, la resignación y la aceptación.

La evasión nos lleva a no admitir la realidad tal cual es. Desemboca en la enfermedad mental, en la vivencia de un mundo imaginario e irrelevante. La segunda respuesta es la resignación, el aguante conformista pero pasivo, negativo, de la realidad. La resignación paraliza al ser humano, y fácilmente conduce a la desesperación.

La tercera opción es la aceptación, es decir, la total identificación con lo que pasa, que para nosotros constituye una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. La aceptación nos permite poner libremente nuestro granito de arena en todo cuanto nos ocurre, con optimismo, con alegría, sabiendo que si sucede es por algo que quizás no entendamos ahora, pero sí lo llegaremos a entender algún día.

Mi sugerencia para hoy es la siguiente. Aprende a aceptar la realidad como es, las cosas como vienen, y trata de dejar en ellas una impronta

El sentido de la aceptación

Publicado: Martes, 31 Diciembre 2019 01:00

Escrito por Rafael Domingo Oslé

positiva. Esa es la manera de ser verdaderamente feliz en esta tierra.

Rafael Domingo Oslé, en cnnespanol.cnn.com