Acceptar



Per PepMaria el dt., 01/11/2011 - 08:00

Quants gripaus que "ens empassem" durant el dia o al llarg de la vida, i que se'ns instal·len ben endins!El passat "mal paït" és font d'un present amb pors i desconfiances; i d'un futur que es mou entre la resistència i la resignació.Però hi ha la possibilitat de treballar les emocions que ens hem empassat amb el gripau. De canviar el rastre d'aquestes primeres emocions i arribar a acceptar la realitat com a primer pas per a un present en pau i un futur amb oportunitats interessants.Salutacions i bon profit!
"Cuando nos ocurre algo que no nos gusta, algo tan sencillo como podría ser perder un avión... inmediatamente dotamos a ese evento de un significado. Este significado es el que tiene el poder para poner en marcha emociones negativas como la ira, la frustración o la angustia. Capturados por la emoción, es muy difícil salir de ella si no entendemos la raíz de lo que ha ocurrido y, por eso, la palabra clave es la *aceptación,* que no es sino la reconciliación con la realidad. Quisiera remarcar que la aceptación nada tiene que ver con la resignación, entre otras razones porque la resignación lleva a la inacción dolorosa...En el momento en el que yo me abro a la posibilidad de aceptar algo, también me estoy abriendo a la posibilidad de considerar que puede haber una oportunidad oculta en esta situación y que puedo buscar el otro lado de la moneda.(...)*Frente a la resistencia o la resignación, están la aceptación y el agradecimiento. Tal vez porque ni la aceptación ni el agradecimiento parecen razonables es por lo que nos permiten acceder a lo que tampoco parece posible.* Dr Mario Alonso Puig *Reinventarse. Tu segunda oportunidad* Plataforma editorial, Barcelona, 2010 (1ª), capítol 15. Tantes coses que ens passen durant el dia o al llarg de la vida, i potser no les "encaixem" espontàniament de manera positiva: somnis frustrats; somnis acomplerts però que ens porten a "somniar truites" i cuinar així una futura frustració; malalties pròpies o de la gent que estimem, "suspensos" acadèmics i vitals diversos...Quan "l'acceptació" no és espontània i quedem "capturados por la emoción", és el moment per a treballar aquesta emoció: a fi de no anar bandejant entre la "resistència" i la "resignació". Treballar les emocions és "mirar-se-les des de fora" - és a dir, recordar-les situant-me més enllà d'elles: en una regió on deixo de ser protagonista del present per esdevenir espectador del passat. Aquesta regió projecta una llum nova sobre els esdeveniments passats i sobre les emocions que inicialment van sorgir en mi. Aquesta llum em porta a "reconciliar-me amb la realitat", i descobrir així les oportunitats d'acció i de joia ("agradecimiento") que estaven tapades per les meves emocions.El camí d'accés a aquesta regió té noms diversos: silenci, relaxació, inactivitat, perdre el temps, perdonar(-me), mirar(-me) amb humor, mirar(-me) amb tendresa, pregària. Pep