

LAS DOS FORMAS DE AUTO ACEPTACIÓN: CONOCE CUÁL ES LA TUYA

Vivimos en una época donde los problemas de salud mental están muy presentes en nuestra vida cotidiana, los casos de ansiedad y depresión parecen ir en aumento y, un número cada vez mayor de personas se hacen conscientes de ello. Autores como Byung-Chul Han (2016) consideran que la enfermedad neuronal es el sello característico de nuestra sociedad, donde predominan el exceso de positivismo y la auto explotación como factores que llevan a las personas a enfermar.

En ocasiones, el ritmo de nuestras vidas se vuelve muy acelerado, queremos ser altamente productivos, mantener vidas “perfectas”, tratando de lograr el equilibrio, muchas veces casi imposible, en todas las áreas de nuestras vidas. Tenemos que trabajar, ver amigos, conseguir pareja, llevar a los niños a la escuela, hacer despensa, mantener limpia la casa, actualizarnos en las redes sociales, leer, ver la última película que acaba de salir en el cine, cocinar, etcétera. Con todo esto, esperamos con ansias el fin de semana para descansar un poco, y después, tenemos la sensación de que los días y las semanas se pasan muy rápido y, tan pronto cómo es domingo, ya estamos pensando en lo que nos traerá el próximo lunes. Nos preocupamos mucho por el futuro y nos exigimos demasiado, y poco a poco, nos vamos sintiendo desgastados y desmotivados con la rutina. Puede que nos llegue el pensamiento de que *no hicimos suficiente*, que *no estamos poniendo el esfuerzo necesario* y que *nos estamos quedando atrás*. El sufrimiento comienza y nuestro amor propio va decayendo por sentirnos inadecuados, ¿por qué sucede esto?

Básicamente porque existen dos formas de autoaceptación, según Ellis & Abrahms (2005). La primera, y la que tienen la mayoría de las personas, es la *aceptación condicionada* de uno mismo. Esta forma se basa en que tenemos estimación en nosotros mismos debido a que poseemos alguna razón específica para ello: porque hacemos algo “bien” o con excelencia, o por las cosas materiales que nos rodean. Bajo esta forma, nos queremos porque somos *buenos* empleados, *buenos* padres, tenemos habilidad en el fútbol, bonita apariencia física o una pareja; porque tenemos una casa, cierta profesión o la aprobación y el cariño de los demás. El



problema es que, bajo esta modalidad, dependemos de esas cosas para valorarnos y sentirnos plenos: la estima comienza a bajar si perdemos el trabajo, si una relación se termina, si chocamos el auto, si las arrugas comienzan a aparecer en el rostro, si nos empieza a ir mal económicamente o si perdemos una habilidad o una parte de nuestro cuerpo.

La segunda forma es la *autoaceptación incondicional* de uno mismo. Esta significa que nos aceptamos por lo que *somos* y no por lo que *tenemos*. Nos aceptamos tal cuál somos, sin importar si hacemos “bien” o “mal” las cosas, si obtenemos o no la aprobación de los demás, o si logramos o no alguna meta, si nos reconocen o no. Nos queremos sin tener alguna razón especial para ello. Nos aceptamos por el simple hecho de estar vivos, por existir. Mientras estemos en este mundo tenemos tiempo, y el tiempo no es otra cosa que la vida misma (Servan-Schreiber, 2000). Nuestra posesión más importante no es nuestro auto, la relación con alguien, la belleza, o tal o cual habilidad, sino nuestro tiempo. Nos reconocemos como personas con dignidad y merecedoras de amor. Ahora bien, ¿cómo se puede lograr pasar a una autoestima incondicional?

La respuesta es compleja porque no existen recetas, no obstante, Ellis & Abrahms (2005) mencionan que se logra por *pura elección*, es decir, decidimos que nosotros somos la persona más importante de nuestra vida y que con base en ello, nos vamos a aceptar pase lo que pase. Bajo esta perspectiva, la auto aceptación saludable no se verá cuando nos vaya “bien” en la vida, sino que, aún cuando las cosas van “mal”, nosotros nos seguimos queriendo. Nos seguimos amando si nuestra pareja nos deja, si perdemos el trabajo, si algo no sale como queríamos, si nos diagnostican alguna enfermedad, si un sueño no se cumple, etcétera. Reconocemos que nada de eso le da valor a nuestro ser, porque ya es valioso en sí mismo.

Vale la pena, entonces, cada mañana pararnos frente al espejo y decirnos que somos la persona más importante para nosotros y que, pase lo que pase en el día, nos elegimos sobre todo lo demás.

Por último, dejo algunos *tips* que pueden ayudar en el proceso:

- Ser compasivos con nosotros mismos, es decir, no tratarnos tan duramente.



- No buscar hacer todas las cosas de manera perfecta, porque la perfección no existe.
- Aceptar que, como seres humanos, somos imperfectos y cometemos errores.
- Entender que la felicidad no está en alcanzar una meta, sino en disfrutar el camino ella.
- Cultivar nuestro desarrollo personal, porque no somos seres acabados.

Referencias

Byug-Chul, H. (2016). *La sociedad del cansancio* (3ra edición). Herder.

Ellis, A., & Abrahms, E. (2005). *Terapia racional emotiva* (Segunda edición). Pax.

Servan-Schreiber, J.-L. (2000). *El nuevo arte de vivir el tiempo: contra el estrés*. Paidós.

