ACCEPTAR EL QUE ÉS

Lluís Vilalta Urrea
Psicòleg, terapeuta familiar sistèmic i coach

No tot a la vida ve com ens agradaria. Sovint marxen del nostre costat persones amb les que hem tingut un vincle d'estima profund. A tots ens ha passat i ens passarà en algun moment. Quan més fort ha estat el lligam, més ens costa acceptar-ho. Sovint, si poguéssim, canviaríem el curs del nostre destí per evitar allò que ha esdevingut inevitable.

Però la resistència a acceptar el que és genera sofriment i sovint també malalties. Si acceptéssim el curs natural de les coses, que implica pèrdues, canvis, allunyaments... ens estalviaríem molt patiment. En la mesura que depenem dels altres per a sentir-nos feliços, més difícil és acceptar la pèrdua.

En el cas de les separacions de parella, dues són les posicions emocionals bàsiques que, de vegades, es poden viure simultàniament:

a) Tristesa i ràbia, per no haver estat possible fer realitat durant més temps allò que va unir a la parella.

b) Sentiment d'alliberament, per aquell que vivia la relació amb opressió o disgust i necessitava distanciament.

El segon cas és més fàcil d'assumir, perquè la separació et porta a una situació més desitjable, més tranquil·la i oberta. El primer cas es viu, en canvi, des del dolor per la pèrdua i el desamor, als quals s'hi poden afegir a més sentiments de por i de culpa.

Per a les persones que viuen aquest dol, quatre són els millors remeis que ens ajuden a acceptar el que és:

1. **Agrair**: reconèixer com un regal tot allò de bo que l'altre persona ens ha aportat a la vida: experiències i aprenentatges. L'agraïment ens porta a l'alegria, perquè genera memòries i sensacions positives.

2. **Estimar:** implica donar un bon lloc a l'altre en el nostre cor, fins i tot quan ens hem sentit ferits, perquè l'altre –encara que ens costi acceptar-ho– ens fa de mirall i ens ajuda a veure les nostre febleses i ferides. Estimar implica necessàriament també acceptar-se i estimar-se un mateix, perquè ningú és perfecte.

3. **Deixar anar:** perquè no podem retenir a ningú al nostre costat. La vida és canvi constant i cal ser humils davant d'aquesta realitat.

4. **Confiar:** perquè la vida és generosa amb aquells que obren el seu cor i la seva ment a noves oportunitats i saben aprofitar els seus recursos.

Quan orientem de forma conscient els nostres pensaments i emocions el resultat és indubtablement la serenitat i la lucidesa que tots necessitem per recuperar l'esperança. Així aprenem, creixem, ens fem forts i a l'hora més humils.

Lluís Vilalta Urrea. Especialista en teràpia familiar sistèmica i educació emocional. www.espaisistemic.net