Aceptación vs conformismo

01/04/2025



Personalmente he tardado algún tiempo en saber diferenciar aceptación y conformismo, a veces he caído en el error de confundirlas, he de decir que desde que supe diferenciar estas dos palabras y su significado mi conciencia cambió, ya que propició el cambio a la hora de afrontar las situaciones o adversidades que se presentan en mi día a día.

Cuando nos **conformamos** con lo que nos ocurre, nos resignamos a aceptar sin anhelar nada más, decidiendo quedarnos en ese espacio en el que podemos no sentirnos bien e incluso experimentar algún tipo de dolor, sufrimiento y en la mayoría de los casos nos impide ver una salida, lamentándonos de lo desgraciados que nos sentimos o en la mala suerte que hemos tenido en algunas situaciones que nos ha tocado vivir.

En el momento que **aceptamos** de una forma consciente, adquirimos una profunda comprensión sobre los procesos que vivimos, experimentando una evolución que lleva a una paz mental en la que podemos desconectar del sufrimiento, trasformando nuestra forma de mirar hacia delante, sintiéndonos seguros ante la toma de decisiones que nos ayudarán a seguir creciendo y transitar en la propia vida.

Cuando crezco en comprensión lo hago también en aceptación y cuando crezco en aceptación disminuye

el sufrimiento.

Con mi corta edad he tenido que aceptar una realidad muy dura respecto a mi familia. La familia que había decidido formar, en la que había puesto toda mi ilusión, amor y expectativas, se detuvo por completo, como de una frenada en seco se tratase. El mundo se detuvo ante mis ojos, igual que un coche cuando circula a 140 km/h y debe detenerse en apenas una fracción de segundo.

Ante tal situación, tenía dos opciones: conformarme con el diagnóstico (tumor cerebral) que le dieron a mi hija con apenas 2 años y resignarme a vivir la vida que me había tocado vivir, o por el contrario aceptarla y actuar. Podemos preguntarnos ¿cómo se puede actuar ante una situación así? ¿qué podemos hacer nosotros ante una enfermedad para la que no existe cura y que puede avanzar caprichosamente? Pues bien, en mi caso acepte el diagnóstico, sin la búsqueda incesante y agotadora de culpables, sin hacerme preguntas para las que no existían respuestas y desterrando de mi vida la autocompasión, puesto que de no haber sido así, todo lo anteriormente descrito desembocaría en un estado de frustración y culpa permanente, y fue en ese preciso instante cuando acepté la realidad: El diagnostico dejó de hacerme sufrir, aunque no de doler. A día de hoy cuando pienso en ello, en ese diagnóstico, siento como si una flecha atravesase mi corazón, haciéndome sentir el más profundo escalofrío.

El **dolor** es inevitable, es la emoción ante un episodio, un hecho que ha pasado, mientras que el **sufrimiento** es optativo, es el propio dolor en bucle, el cual genera miedos, limitaciones y te puede generar incluso la creencia de una vida sin futuro.

Decidimos vivir y adaptar nuestra vida a la nueva situación familiar, totalmente distinta a la anterior, pero la anterior ya no existía por lo que, **cuando hablamos de aceptar, nos referimos aceptar el presente**, ya que el pasado ya no existe, aceptamos el AHORA y lo que pueda venir después, pero el pasado, como bien dice la palabra, ya se ha vivido.

Con toda esta situación modifiqué mi forma de ver y sentir la vida, en lo que se refiere a las expectativas que inconscientemente tenía sobre todo en general, por ejemplo: con mi marido tenía la expectativa adquirida de que envejeceríamos juntos en una casita junto a mar, en disfrutar de nuestra jubilación viajando cuando llegase el momento, con mi hijo lo visualizaba estudiando una carrera y siendo un gran deportista, con mi querida hija la imaginaba teniendo una relación como la que tengo con mi madre de total complicidad, la imaginaba convertida en una mujer fuerte e independiente y ¿cómo no? con éxito en la vida (al éxito lo llamo a una vida plena y feliz). ¿Quién me había dicho a mí que la vida se desarrollaría así? La vida se desarrollará como tenga que hacerlo y aceptaré lo que me depare, cuando haya episodios de felicidad los disfrutaré plenamente y por el contrario cuando haya situaciones o adversidades, me ocuparé de ellas.

Todas esas expectativas que había adquirido e idealizado de la noche a la mañana se esfumaron, esto hizo que tomase consciencia de lo siguiente: las expectativas que adquirimos en nuestra vida, en el caso de no materializarse, bien por factores personales o externos como ha sido en mi caso, provocarían un sufrimiento y gran decepción. Ahora he asimilado que, si vivo en el AQUÍ Y AHORA, no hay frustración por una expectativa no cumplida, hoy en día abrazo al presente y doy la bienvenida al futuro sea cual sea y aceptándolo.

Con todo esto, no quiere decir que ya no viviré con sueños, planes, objetivos y proyectos, ¡claro que los tengo!, pero visualizo mis proyectos teniendo claro que l**as expectativas es lo que creemos que va a ocurrir y los proyectos u objetivos que nos marcamos es lo que queremos que ocurra**.

Me he marcado un objetivo principal en mi tránsito por la vida, lo que yo quiero que ocurra y no lo que me gustaría, que no es otro que voy a vivir feliz el resto de mi vida, rodeándome de la gente que me quiere y a la que quiero, aprendiendo de los que en un momento determinado se han cruzado en mi camino y por cualquier razón ya no estar en él. Pero el día que tenga que partir, lo haré sin miedo y teniendo la certeza que me encontraré con los que han partido antes que yo y esperaré en ese paraíso en el que me encuentre a los que he dejado atrás, pero los esperaré sin prisa ya que cada uno se va cuando llega su hora, ni antes ni después.

Mientras viviré en armonía y coherencia con lo que pienso, siento y hago, contribuyendo al bienestar de los que me rodean.

Proverbio Budista:

A lo que te resistes, persiste: Lo que aceptas, se trasforma