

Las sutiles claves para el cambio

En el volumen 13 de su Obra Completa, *Estudios sobre representaciones alquímicas*, Carl Gustav Jung recuerda un extracto de una carta de una antigua paciente que expresa en humildes y sinceras palabras cómo llegó a cambiar su percepción de la vida:



“A partir de lo malo surgieron en mí muchas cosas buenas. El mantenerme tranquila, no reprimir, estar atenta, aceptar la realidad tal como es –tomar las cosas tal como son y no como yo las deseaba- me dio conocimientos inusuales, además de fuerzas insólitas de un modo como nunca hubiese podido imaginar. Siempre pensé que si uno acepta las cosas, después de alguna manera las cosas lo superan a uno, pero esto no es para nada así, y sólo al aceptarlas se puede adoptar una postura al respecto.(...). Así jugaré el juego de la vida en cuanto acepto lo que me trae el día y la vida, alternativamente, lo bueno y lo malo, sol y sombra que cambian continuamente y así también acepto mi propio ser con su aspecto positivo y negativo y todo se vuelve más vivo. ¡Qué tonta fui! ¡Cómo pude querer forzar todo según mi parecer!”.

La palabra “aceptación”, clave inequívoca para el cambio, ha sido abordada desde todas las Ciencias Humanas especialmente la filosofía, la religión y la psicología tanto en Occidente como en Oriente. No hemos de confundir los verbos latinos *acceptare* y *re-signare* que dieron origen respectivamente a aceptar y resignarse. Si bien ambos indican la asunción de un hecho físico o psíquico desagradable y doloroso, desde la aceptación existe la esperanza de poder transformarlo; sin embargo la resignación conlleva un estado de ánimo depresivo, un “retirar el signo o el sello” (es el significado de *re-signare*), renunciando así a toda lucha. El cambio al que invita la aceptación no aspira a la transformación de los hechos sino a la de la mirada, mirada que al re-crearse facilita una actitud renovadora.

Alan Watts, filósofo británico, escritor, sacerdote anglicano y experto en religiones hace referencia a una filosofía de la aceptación. Lo expresó así: *“Al igual que la música depende de la interrelación entre las notas y los silencios, la existencia depende del vivir y del morir, los dos opuestos que son su padre y su madre. Por ello negar o tratar de rechazar una de esos dos opuestos significa negar la existencia en sí misma”.* Este autor, muy influenciado por la obra de Jung, da una clave más para poder alcanzar ese sentimiento llamado “aceptación”, en la misma línea que la autora de la carta: nos movemos en un mundo de opuestos. Un mundo que requiere estar atentos a que, tanto dentro como fuera de nosotros, junto a la luz existe la oscuridad, donde no hay bien sin mal, ni deseo sin rechazo, ni amor sin odio. Llegar a la comprensión de esta dualidad nos provee de unos mecanismos más benéficos para afrontar la frustración que conlleva la propia vida.

Tomemos como ejemplo lo que sucede en la ruptura amorosa. Resignarnos ante la pérdida es sumirnos en la tristeza, el desánimo, la desesperación y la duda sobre nuestra valía. Por el contrario, aceptar la realidad desde la óptica de los opuestos, al margen del inevitable dolor, sería vislumbrar que aquello que creemos perder al alejarse de nosotros la persona amada es

precisamente lo que no hemos podido desarrollar en nuestra personalidad. Esta nueva visión nos sitúa en otra realidad: nuestra valía permanece intacta y podemos emprender la apasionante tarea de descubrir otras facetas de nuestra psique. Nada se pierde, todo se integra.

Libro recomendado: *La sabiduría de la inseguridad* de Alan Watts

Mayo 2017

Conchita Madueño Carrillo