ACEPTARSE A SÍ MISMO, ES LA BASE

Alfredo Rubio, médico

1991
Artículo publicado en la *Revista RE* núm. 28-29

Difícil tema el de la "convivencia" eso que todos tanto deseamos y que tan mal llevamos a cabo. Son innumerables los problemas de comunicación que se dan en los pequeños grupos humanos. Y hasta resulta a veces duro convivir cada uno consigo mismo.

Si no somos capaces de coexistir felices unos con otros, en primer término es porque uno no acaba de aceptarse tal y como es. Vale la pena que insistamos en ello, ya que es la base de toda convivencia armoniosa. Me permito pues, preguntar al posible lector o lectora de estas líneas: ¿De verdad estás conforme con ser quien eres? ¿0 querrías ser otra persona más parecida a ésas que por algún motivo admiras o envidias?

¿Aceptas ser como eres o te disgusta? ¿Querrías ser más alto o bajo; de complexión más fuerte o más grácil en vez de tener un poco de tosquedad?

¿Desearías haber nacido en otro país, ser de otra raza, o haber visto la luz en otra época, pasada o futura? ¿Ser más inteligente o tener algunas dotes de las que careces?

Si es así, es que no te acabas de aceptar a ti mismo. Entonces, estás desasosegado y mal asentado dentro de tu encarnadura y en tu espíritu, y esa inestabilidad hace imposible la fundamentación de una buena convivencia con los demás.

Saber mirar la "evidencia" de que eres quien eres y con las herencias genéticas de tus padres, o no existirías. Otros padres de esos países que sueñas o de esa raza que desearías tendrán otros hijos. A ti no. O eres hijo de tus padres y de aquel acto de amor concreto o no existirías. Sólo aceptándote y con gozo de existir, es como no perderás el tiempo en vanas ensoñaciones, y dispondrás de todo él para desarrollar cada vez con mayor alegría, todas tus capacidades que son mucho mayores de las que tú te figuras.

Bueno ¿y qué?, me dirás. Realmente ¿si yo me acepto, habrá más convivencia en el mundo?

Con sinceridad, he de reconocer que aunque tú cambies y seas feliz contigo mismo/a, el orbe seguirá siendo desastroso.

Pero...

Si tú no cambias, será un poco más terrorífico aún.

Tú puedes ser como el grano de arena en una ostra, que es origen a su alrededor de una perla. Así tú podrás ir creando un ambiente, una perla irisada de paz, de convivencia entre aquellos que tienes a tu alcance. Si hay cada vez más gente como tú, en vez de una ristra de guerras, irá habiendo como un largo collar de perlas esplendentes.

Nadie te va a pedir que hagas más de lo que realmente puedes. Pero, ¡oh, si hubiera progresivamente muchos que hicieran todo lo que pudieran!, ¡irían produciendo un lago de paz reflejando la belleza azul! Y la cosa es recíproca.

Si uno se esfuerza en aceptar a los demás como son pues son quienes son o no existirían eso hará que me acepte a mí mismo más fácilmente.

Una posible buena convivencia se destruye si yo deseo que, tanto los otros como yo, fuéramos distintos de carácter, con otras características.

Sólo a partir de esa cordial aceptación de la realidad, es como podemos, en verdad, ayudarnos mutuamente en corregir nuestros defectos y activar nuestras buenas potencialidades.

Sin esta previa, mansa y gozosa aceptación de uno y de los demás, no puede desearse ni darse una convivencia feliz y fructífera.

La aceptación humilde de la realidad y especialmente de la propia es la argamasa precisa para construir la aldea de la convivencia.