Aceptación personal ¿Te aceptas a ti mismo?

¿TE ACEPTAS A TI MISMO?

Hay personas que no viven a gusto porque no aceptan muchas cosas de su vida. Puede ser su origen familiar, las burlas de sus compañeros de la infancia, los defectos que uno mismo descubre, los problemas físicos, etc. etc. hay muchas situaciones que queremos esconder y no comentarlas nunca porque nos producen dolor. Nos da miedo incluso mirarlas frente a frente y combatir contra ellas. Preferimos, aunque nos duelan, ocultarlas y mirar a otro lado...

¿Qué situaciones nos pueden bloquear la aceptación de lo que somos y de lo que nos ha pasado?
Pueden ser muchísimas, pero normalmente la persona puede tener una o varias situaciones que le producen dolor, por ejemplo:
- Mantener una dependencia emocional extrema de otra persona (la madre, el marido, etc.)
- Aferrarse a la idea que la persona a la que queremos y nos ha dejado volverá algún día.
- Sentir nostalgia del pasado que nunca volverá. etc. etc.

¿Por qué se producen estas situaciones de no aceptación en nuestra vida?
- Por falta de seguridad en uno mismo.
- Por dificultades para aceptar a las personas y las situaciones tal como son.
- Por "vivir en las nubes..."
- Por miedo a enfrentarse con la verdad.
- Por tener ideas obsesivas.

¿Cuándo se crea realmente un conflicto en esta situación?
Cuando no aceptamos a las personas y a las situaciones tal y como son sino que queremos que las cosas o las personas sean como nosotros queremos que sean. Desde que aparece esta situación se crea un conflicto tanto personal como de relación con los demás.

¿Cómo repercute esto en nuestra vida?
Depende. Si el problema es sólo con nosotros mismos nos refugiaremos en nuestros secretos y nunca tocaremos en conversaciones con los demás situaciones que nos duelen.
Empezaremos a tener secretos y a no querer que los demás los descubran. Fingiremos, miraremos a otra parte, nos engañaremos a nosotros mismos...
Cuando no aceptamos a los demás la cosa se complica porque estaremos siempre enfrentándonos de una u otra manera. Terminaremos por sufrir por los otros ya que no se adaptan a lo que nosotros queremos.

¿Cómo se puede superar estas situaciones?
Hay que mirar los problemas de frente, sin miedo. Es la única manera de vencerlos.

Si te da miedo, si no sabes identificar lo que te pasa y por qué te pasa tienes que buscar ayuda de un profesional o persona convenientemente preparada que te oriente en el camino de la solución. No tienes que tener vergüenza porque las cosas cuanto antes se enfrente uno a ellas mejor que mejor.

¿Cuándo hay que comenzar este proceso de superación de sí mismo?
Cuanto antes mejor. Pero cada persona tiene un proceso y un tiempo que no hay que violentar. Cuando te sientas fuerte para comenzar el proceso de tu crecimiento personal para llegar a ser una persona mejor y más feliz, es cuando comenzará tu aceptación personal.

(c) 2007 - BUZÓN CATÓLICO www.buzoncatolico.es Quedan todos los derechos reservados

Imprimir esta página