En un mundo lleno de cambios y desafíos, donde la crítica y el juicio parecen ser la norma, aprender a aceptar lo que no podemos controlar, a los demás y a nosotros mismos como somos, se convierte en una poderosa herramienta para alcanzar la paz interior, el bienestar emocional y cambiar nuestras relaciones y nuestra vida personal. Es, sin duda, un acto de amor profundo y transformador.

La aceptación no significa resignación, conformismo o pasividad.

No se trata de cerrar los ojos ante las dificultades o de ignorar las diferencias. Al contrario, aceptar **implica una profunda comprensión de la realidad** tal como es, con sus luces y sombras, y entender que nuestras reacciones ante lo que nos acontece son lo único que realmente podemos controlar. En la aceptación de la realidad encontramos una profunda paz que trasciende las circunstancias externas y nos ayuda a vivir con gratitud, incluso en tiempos difíciles.

Cuando aceptamos a una persona, con sus virtudes y defectos, le estamos ofreciendo un enorme regalo:

El permiso de ser quien es

Le estamos diciendo que su valor **no depende** de su comportamiento o **de su capacidad para cumplir con nuestras expectativas**, y que tampoco buscamos un cambio en ella. Elegimos verla desde una perspectiva de amor incondicional, que celebra su autenticidad, que fomenta la confianza, la intimidad. Teniendo presente que todos somos seres humanos en continua evolución, podremos crear espacios seguros donde cultivemos la empatía, la compasión y las personas se sientan libres para mostrarse tal y como son, sin máscaras.

Sin embargo, la aceptación no significa tolerar comportamientos dañinos o abusivos. **Es importante establecer límites saludables** y reconocer cuándo una relación no es beneficiosa. Aceptar a alguien no implica aceptar todo lo que haga. Se trata de encontrar un equilibrio entre el amor y el respeto por uno mismo. La

aceptación se convierte en una herramienta que, actuando desde el amor, nos ayuda a discernir lo que es saludable y lo que no, a convertir los obstáculos en oportunidades de desarrollo, a ver las experiencias, sean buenas o malas, como aprendizajes o lecciones que nos guían en nuestro camino.

La aceptación también es fundamental en nuestra relación con nosotros mismos.

A menudo, somos nuestros críticos más duros. Nos juzgamos por nuestros errores, por nuestras inseguridades y por no cumplir con los estándares que la sociedad nos impone. Sin embargo, cuando aprendemos a aceptarnos, comenzamos a liberarnos de esa carga. La aceptación personal nos permite **acoger nuestras imperfecciones** y verlas como parte de nuestro viaje.

En estos tiempos que se nos empuja a la división, la inmediatez, la resistencia o la lucha, surge la aceptación como una **invitación a la serenidad**, a la humildad y a la conexión con la esencia de las personas, abrazando la diversidad de nuestras relaciones humanas, más allá de apariencias y expectativas.

Aceptar no es más que un acto de amor: hacia nosotros y nosotras mismas, hacia los demás y hacia nuestra experiencia. Aceptar es amar, y amar es aceptar.

por Borja Guevara Rodríguez, profesor en el María Inmaculada Sevilla