

El poder transformador de l'acceptació

Acceptació versus resignació, en temps de pandèmia

L'acceptació és potser la clau de volta per mantenir la salut mental davant les adversitats. I especialment ara, en temps de pandèmia. Molt sovint quan els psicòlegs recomanen l'acceptació, hi ha gent que reacciona negativament perquè no volen resignar-se a no fer res.

En realitat l'acceptació no és, ni de bon tros, el mateix que la resignació. L'acceptació és reconèixer els fets, reconèixer la realitat i reconèixer que molt sovint la realitat no coincideix amb els nostres desitjos. I a més és el punt de partida per transformar la realitat.

En canvi la resignació està a un pas del sentiment de rendició. Resignar-se significa no només que la realitat és adversa, sinó a més que no puc fer res per canviar-la i l'únic que puc fer és patir la decepció. La resignació és la reacció de la persona que voldria que la realitat es plegués als seus desitjos i quan descobreix que no és així, que la realitat és com és i, a més, desagradable, és frustra i es desespera i finalment es resigna perquè no té un altre remei.

Veiem un exemple, normalment els pares tenen una certa idea del futur que voldríem per als seus fills. Però abans o després els fills prenen decisions per ells mateixos que no sempre coincideixen amb el que voldrien els pares. Acceptar en aquest cas vol dir reconèixer que els fills han de prendre les seves pròpies decisions que, de vegades, inclús poden ser errònies. I acceptar, en aquest cas, també implica canviar la mentalitat i veure les coses d'una altra manera, des del punt de vista dels fills.

Resignar-se en canvi és instal·lar-se en la idea que fills han pres un camí incorrecte i que no es pot fer-los canviar d'idea. La resignació és el resultat d'intentar infructuosament que els fills canviïn les seves decisions i, finalment, veure que no és possible. Uns pares que accepten poden descobrir que el seu paper és donar suport als fills en les seves decisions, però uns pares resignats no tindran aquesta empenta i es notará sempre la seva decepció.

En moltes situacions de la vida, podem veure que acceptar les coses com són ens ajuda a descobrir el camí del que podem fer per afrontar-les, mentre que la resignació és el camí a no fer res. Acceptar la realitat vol dir reconèixer que les coses no sempre van com un voldria, però no significa renunciar a aconseguir fer realitat els desitjos. Acceptar vol dir que és necessari canviar o buscar nous camins. Acceptar vol dir saber que el fracàs i l'adversitat són consubstancials amb la vida, resignar-se significar pensar que la vida conté només fracassos i adversitats.

Aquesta diferència entre acceptació i resignació ens pot explicar el grau de malestar emocional que patim davant la pandèmia que estem suportant actualment.

Sabem que la pandèmia es va originar a la Xina i que s'ha estès per tot el món. Constatem amb tristesa que les autoritats no ha pogut o no ha sabut aturar-la. I veiem que la pandèmia te unes conseqüències devastadores i col·lapsa el sistema sanitari. Però, a més per fer front a la pandèmia ens hem vist obligats a confinar-nos, a renunciar a viatjar a veure a familiars i amics i molta persones han perdut la seva salut en la salut de les persones i també en la seva economia.

Com reaccionem davant aquesta terrible realitat? Tenim el camí la resignació o el de l'acceptació.

Resignar-se voldria dir que tenim present que la situació és dolenta i el futur negre, que no podem fer res, que hem de complir amb unes normes en les que no creiem i veiem que molta gent no compleix amb aquestes normes i continua escampant els contagis de la malaltia. Resignar-se és queixar-se, lamentar-se i compadir-se d'un mateix, però renunciar a canviar i enfocar la situació d'una altra manera.

En canvi, acceptar la situació de pandèmia vol dir reconèixer la seva gravetat, reconèixer que ens obliga a canviar el nostre estil de vida, reconèixer que som interdependents, perquè el comportament d'altres persones t'afecta a tu i el que tu facis afecta a d'altres persones.

Per tant, acceptar vol dir reconeixi la realitat incòmoda de què ens en d'esforçar en canviar els nostres costums i renunciar a coses agradables per fer front a un perill que ens amenaça a tots i que nosaltres no em som responsables. Quan acceptem la realitat, aleshores podem descobrir que a les nostres mans està el fer front a l'expansió de la pandèmia i aquesta implicació en fer el correcte és la millor garantia de mantenir la nostra salut mental.

Què vol dir en concret acceptar la realitat de la pandèmia i fer el correcte? Ho podria resumir en tres punts:

- 1.- Protegir-se: fer tot el possible per evitar ser contagiats o contagiar als altres: Mascareta, rentat de mans, ventilació, distància de seguretat. No es tracta de complir les normes només, es tracta de ser conscients de la nostra responsabilitat en el contagi i acceptar-la.
- 2.- Cuidar els altres. Ara més que mai podem enfocar els nostres esforços en ajudar i cuidar a les persones més vulnerables, començant per les que tenim en el nostre entorn familiar i d'amistats. Encara que sigui a distància.
- 3.- Refrenar les expectatives. No pensem resignadament en que hem de patir fins que la pandèmia desaparegui. No esperem un final sobtat en que totes les seqüeles de la pandèmica desapareguin de cop. No ens fem il·lusions, visquem el present intentant mantenir els contactes i les aficions encara que sigui d'una altra manera. No esperem a que "passi tot", acceptem la realitat i mantinguem les nostres aficions, els nostres contactes socials adaptades a la situació actual. Acceptem la necessitat de canviar d'hàbits.

Jordi Fernández Castro

Grup de Recerca en Estrès i Salut (GIES)

Universitat Autònoma de Barcelona