

# Aceptar la pérdida

escrito por Esteban Perez

Una de las habilidades más importantes a cultivar es la de poder asumir y aceptar la fragilidad y finitud de la vida y de lo que la compone. La tendencia que tenemos es de asumir que todo va a permanecer igual y que las cosas, las personas y las circunstancias se van a mantener a nuestro antojo y beneficio para siempre. Pero la realidad es otra y es ahí cuando la naturaleza muestra su cara más cruel y cruda, que suele tomar por sorpresa a la mayoría, sin tener la posibilidad de acoger con paciencia lo que pasa.

Esto genera esas sensaciones de injusticia, victimización y tragedia que todos hemos sentido alguna vez. Nos sentimos atacados, violentados, abandonados y traicionados por todas aquellas situaciones de pérdida, arriesgando la propia felicidad. Pero ya lo sabemos. Sabemos que todos nos vamos a morir, que todas las relaciones terminan, que los trabajos se acaban, que los objetos se dañan, que los viajes terminan. Y aun así, en cuando pasa, nos dejamos arrastrar por la tragedia.

No digo que debemos volvernos insensibles e indiferentes ante lo que pasa. Primero no creo que sea posible, y segundo, no tendría mucho sentido vivir así. Pero sí creo que al aprender a aceptar esa realidad, podemos vivir más conscientes y más felices.

Yo creo que lo peor es que vivimos el resto de la vida como si en realidad no nos importara tanto. Dejamos pasar el tiempo como si fuera a regresar. Vivimos una vida que no nos gusta. Trabajamos como locos para pagar cuentas. Dañamos nuestro cuerpo, a los otros y a la naturaleza con la excusa del placer inmediato por vivir el momento.

Al aprender a ver la condición pasajera de la vida, podemos ver cada momento como una oportunidad y un regalo que hay que aprovechar al máximo. La vida se compone de pequeños momentos y son esos los que determinan realmente quiénes somos y lo que dejamos en otros. A veces nos quedamos esperando momentos extraordinarios y situaciones excepcionales para darle más intensidad a la existencia. O solo le damos

importancia a eso. El resto de la vida pareciera ser el precio a pagar. Nos conformamos con una vida miserable y que no disfrutamos, a costa de tener unas horas o unos días para desquitarnos en una fiesta o unas vacaciones.

Ahí está la paradoja. Al ser más conscientes de que todo se va a acabar y que todos vamos a morir, podemos vivir con mayor intensidad cada momento. Pero una intensidad basada en lo que es realmente importante para cada uno. No en lo que me hace sentir un placer momentáneo. Aprender a perder, a renunciar, a soltar, es fundamental para alcanzar la paz mental que todos necesitamos para vivir en armonía, pues al estar atrapados en tantos apegos, perdemos cada vez más la capacidad de ver la realidad como una sola, como un todo que tiene un montón de texturas, colores, formas y sensaciones. Una realidad que no se detiene por nadie y que está ahí para ser vivida por todos.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>