

---

## LA DIFÍCIL TAREA DE TOLERAR Y SER TOLERADOS

---

*María Elena López*

No hace falta pensar mucho para concluir que a la base de muchos conflictos que ocurren al interior de las familias, las empresas, con los amigos o los vecinos, está la dificultad para aceptar las diferencias, la incapacidad para ponerse en el lugar del otro y la falta de respeto frente a las decisiones y necesidades de los demás.

Hoy más que nunca es necesario comenzar a redefinir los valores básicos y las actitudes positivas que hacen posible una convivencia sana. La tolerancia es uno de ellos. Para muchas personas tolerar quiere decir aguantar, soportar, padecer, “tragarse entero” o sufrir. La tolerancia real es algo bien distinto: es no agredir, rechazar o ignorar a la persona o situación que tenemos en frente, por el solo hecho de ser diferente a lo que esperamos.

Actuar de manera tolerante implica aprender a escuchar, reconocer y aceptar otras versiones de las cosas. Tiene que ver con la decisión de transigir y ceder, pero por encima de todo, de comprender que la diferencia hace parte de la vida. La tolerancia es un camino por recorrer que se va entendiendo y aprendiendo con el paso de los años (y con un poco de esfuerzo).

Uno no nace tolerante o intolerante, se trata más bien de ir adoptando una actitud de apertura y comprensión cada vez que estamos frente a una decisión, ya sea de gran envergadura o simplemente algo cotidiano. Diariamente nos encontramos con situaciones que logran sacarnos de casillas y aunque no sea nuestra intención, acabamos teniendo comportamientos intransigentes y a veces hasta violentos. Es importante revisar nuestros niveles de tolerancia y especialmente las actitudes que pueden llegar a discriminar, excluir o lastimar a las personas que nos rodean.

Volverse más tolerante hace más grata la vida, más saludable el cuerpo y más armonioso el espíritu. Las personas con actitud abierta son percibidas por su familia y por los otros como agradables, confiables y buenas compañías. Atreverse a pensar de manera diferente. La tolerancia, como muchas habilidades en la vida se fortalece con la práctica. Intentar ser más flexible da la oportunidad de aprender a

manejar con tranquilidad y apertura las situaciones que atravesamos a lo largo de la vida.

Nos volvemos más tolerantes cuando le permitimos a los demás disentir, opinar y contradecir; cuando respetamos su estilo propio de hablar, pensar o sentir. Cuando cambiamos la crítica por la comprensión, pues comprender nos permite tolerar lo que a veces no soportamos de los demás. La tolerancia se desarrolla si somos capaces de descubrir diferentes puntos de vista y considerar varias alternativas en lugar de una sola posibilidad cuando nos enfrentamos a un acontecimiento.

También cuando asumimos de corazón que todos cometemos errores y podemos ver en la falla una oportunidad para aprender y no solo un acto que hay que censurar. La vida está hecha de pequeñas cosas; la tolerancia también. Ser tolerado y aceptado por los demás es, en una u otra medida, algo deseado y buscado por todos. Lograrlo, es uno de los grandes retos y una apuesta de cada día. Necesitamos tolerancia para aceptarnos a nosotros mismos y poder aceptar a los demás con sensibilidad, justicia y respeto.

López, María Elena. Tomado del Diario *La Crónica del Quindío*, publicado el 18 de 2012. Consultado el 7 de agosto de 2020 en:

<https://www.inteligenciafamiliar.com/articulo.php?articulo=214&contenido=13>