

MAIS UMA CHAVE PARA A FELICIDADE

Aceitar é libertar-se



PARAR COM TODAS AS FORMAS DE CRÍTICA TRAZ-NOS LIBERDADE PARA SERMOS MAIS GENUÍNOS E FELIZES, PORQUE ENCONTRAMOS MAIS ESPAÇO DENTRO DE NÓS MESMOS PARA SER, MANIFESTAR E PARTILHAR EM HARMONIA E SIMPLICIDADE.

ISABEL GONÇALVES

M.CSH.
Coaching Pessoal,
Formação e Mentoria
Site: www.harmonizando.com
Telef: 964 480 280

Esta tem sido uma aprendizagem que tenho vindo paulatinamente a fazer ao longo dos anos e que me tem trazido mais paz interior. É um processo verdadeiramente libertador.

Desde muito cedo somos “programados” para aderir ao que se considera certo e rejeitar o que é tido como errado, de acordo com o que está dentro ou fora dos padrões habituais. É um paradigma cultural de socialização que tendemos a não questionar e que alimenta inconscientemente muitas das nossas crenças, algumas das quais acabam por nos limitar. E assim, sem grande maturidade emocional e presos das nossas inseguranças, conquistamos amizades, tomamos partidos e aderimos

“

QUANDO NOS LIBERTAMOS DA CRÍTICA – SEJA ELA DIRIGIDA A NÓS MESMOS OU AOS OUTROS – SENTIMOS-NOS INCOMPARAVELMENTE MAIS LEVES, MAIS SOLTOS, MAIS FELIZES, MAIS INTEIROS.

”

a clubes e grupos com os quais nos sintonizamos, pois sentimos que estas associações que fazemos contribuem para nos sentirmos mais fortes, mais seguros e mais protegidos. Quando criamos laços com os outros fazemo-lo com base nestes pressupostos e como tal associamo-nos ao que gostamos, que é como quem diz ao que fortalece a nossa “zona de conforto”. De igual modo, tendemos a rejeitar ou a excluir tudo o que parece ser diferente e poder assim fazer perigar o que é seguro para nós. É legítimo e natural proceder deste modo.

O problema é que nesta matriz de pensamento e de comportamento vamos criando divisões profundas que não beneficiam ninguém e que nos prendem a padrões de antagonismo, conflito, desprezo ou mesmo de ódio. Esta é a base de todas as guerras desde um plano micro, uni direcionado (em contexto familiar, comunitário, etc.) ao plano macro, mais generalizado (nações, etnias e por aí fora).

COMO ELIMINAR OS CONFLITOS?

À medida que vamos colhendo experiências ao longo da vida e desenvolvemos a sabedoria, tendemos naturalmente a aceitar a pluralidade de todos os fenómenos como manifestações naturais que aceitamos sem qualquer esforço, sem antagonismo. Mas

esta aprendizagem pode fazer-se desde cedo e nunca é cedo ou tarde demais para aprender, uma vez que os benefícios (em matéria de liberdade e paz) assim o demandam. Mais do que aprendizagem, é necessário treino. Existem meios hábeis e simples – pois estes dois existem sempre de mãos dadas – que se tornam poderosos na alteração dos padrões mentais e comportamentais. Os exercícios “para além dos véus” permitem compreender de forma abstrata e particular o que está envolvido na situação (isto é, as causas

profundas e ocultas que geram a crítica) e simultaneamente criam motivação para a mudança. Os exercícios de transformação permitem criar novas crenças salutares e novos comportamentos. Os grupos que se constituem para estas práticas funcionam como “espelho”. Os benefícios para o bem-estar, para a paz interior e para a harmonia com todos os nossos semelhantes e com a grande mãe Terra são realmente preciosos. Sendo a crítica a base dos conflitos, aprender a curá-los internamente e com os outros é o melhor remédio que se pode tomar. 7



Redirecionar a bússola interna

Descobri que quando estamos divididos internamente – pelo simples facto de não estarmos a ser amorosos e compassivos connosco mesmos (culpando-nos, autocriticando-nos, não aceitando o que somos e o que temos, e sendo incapazes de sentir gratidão espontânea pelas bênçãos diárias que usufruímos) – tendemos de forma natural e espontânea a projetar esses conflitos internos nos outros e no mundo que nos rodeia através da crítica, independentemente da forma como a expressamos. Toda a crítica é uma forma de exclusão e não de integração. É uma forma de ódio e não de amor, é uma forma de insanidade (pois é propiciadora de doença) e não de sabedoria. É uma manifestação do medo mais profundo e inconsciente.

Aprender a parar com toda a crítica – não aquela que suporta a investigação e o desenvolvimento mas a que é gratuita, nefasta e segregadora – e aprender a não se deixar afetar pela crítica é uma expressão de maturidade emocional e de grande sabedoria.

Não precisamos de autoexcluir-nos de nada ou de ninguém. Precisamos apenas de redirecionar o ponteiro da nossa bússola interna, orientando-o para uma maior abertura do coração e assim despertar a bondade. A mente tende a dividir, segregar e excluir, e o coração a aceitar e integrar alegremente. Um dos grandes problemas da humanidade é que o medo desperta a mente defensiva à medida que fecha o coração que confia. E estes dois precisam de reaprender a andar de mão dada em equilíbrio e harmonia, pois só assim manifestamos o nosso pleno potencial humano e criamos laços saudáveis, livres do medo.