



ACEITAÇÃO

O PRIMEIRO PASSO PARA A CURA E TRANSFORMAÇÃO



Por **Isabel Gonçalves**

M.CSH.

Ass. Social Autónoma, Life Coach, Formadora e Terapeuta Integrativa

www.harmonizando.com | T. 964 480 280

Ver anúncio na pág. 53

Aceitação não é submissão!! Relaciona-se, sim, com o reconhecimento não-defensivo de que uma situação é tal como se apresenta na nossa perceção dela. Negá-la ou combatê-la, sem a aceitar plena e incondicionalmente, apenas conduz a um perpetuar de situações semelhantes e a um atraso no caminho da cura e da transformação do padrão que poderá ter originado ou contribuído para essa situação.

A aceitação é sempre o primeiro passo em qualquer processo terapêutico ou de resolução de conflitos – sejam eles pessoais ou coletivos. Trata-se de olhar de frente para um fenómeno, problema, doença ou conflito – em total acolhimento, despojado de crítica, culpa ou nojo. “Ah” é a expressão da descoberta, do reconhecimento, da aceitação incondicional.

Que tendemos normalmente a fazer perante algo que não aceitamos, em nós mesmos ou nos outros? Esconder. Negar. Justificar. Chorar ou sofrer. Reagir. Adiar para depois... Não há nenhum mal nessa atitude que no fundo constitui apenas um mecanismo natural de defesa a que temos direito.... Trata-se da nossa “parte” ainda imatura, frágil, tentando sobreviver ao trauma inconsciente ou à dor da frustração face a expectativas criadas... E tudo está bem! Mas sabemos que tudo o que atiramos para trás de nós acaba por nos pesar ou mesmo engolir... e tudo o que atiramos lá para a frente acaba por nunca ser alcançado...

Quando em humildade, mas forte determinação, pretendemos curar ou transformar algo em nós mesmos nas situações que vamos atraindo através dos nossos círculos familiares e comunitários, precisamos reconhecer que, seja o que for que se nos apresenta, podemos desenvolver face a isso uma postura não reativa mas positiva, harmoniosa e bem sucedida de transformação. Esta escolha será mais fácil para aqueles que desenvolveram já uma consciência de coresponsabilidade na gestão do seu próprio sucesso e felicidade... mas os que ainda se sentem vítimas dos acontecimentos e das circunstâncias podem aprender a desenvolvê-la. O que importa é onde cada um se encontra agora e quais os recursos que tem para avançar de novo.

De facto, ter a capacidade de reconhecer e aceitar (em humildade, sem culpa nem crítica) é um ato de verdadeira Sabedoria e Coragem. Contrariamente ao que acreditamos, aceitar não é um ato de fraqueza e só o revela quem é sábio e “guerreiro” de si mesmo quando trilha a jornada da paz e da plenitude.

Na tradição dos antigos (e sempre atuais) ensinamentos, os alunos na senda do desenvolvimento e iluminação aprendem que “os seus maiores inimigos são os seus maiores mestres” (textos sagrados das 37 Práticas dos Bodhisattvas da escola budista tibetana), que é como quem diz “acolho com gratidão os desafios e dificuldades pois só eles me revelam o que está oculto em mim e só assim posso vencer”.

Quando aceitamos incondicionalmente – mesmo as sombras mais densas da alma – somos inspirados de forma quase instantânea pela Gratidão (da descoberta que permite abrir portas à transformação); pelo Perdão (a nós mesmos, essencialmente, pelo despertar que sempre consideramos “tardio”); pela Motivação para a mudança (uma vez que os atributos da Sabedoria interior, da Vontade e do Amor próprio que, sendo parte da nossa natureza humana, despertam do seu estado letárgico)... sentimo-nos mais leves e confiantes... e é então que a cura e a transformação começam a acontecer.

Só com esta predisposição – em matéria de total abertura mental e um sentimento de forte autoamorosidade alegre e compassiva - é que podemos reconhecer em nós os emaranhados mais sombrios em matéria de impulsos e emoções perturbadoras. Aceitá-los em paz e sabedoria tendentes à construção de uma atitude proativa de vigilância e igualmente edificadora de novas crenças e novos hábitos a adotar é a chave para a cura de medos e traumas que tendem a aprisionar-nos numa realidade que efetivamente não desejamos para nós.

Neste “mundo” de tantos conflitos externos e internos, um estado de aceitação é também um compromisso de paz. E só na paz é possível construir um “mundo” melhor.

Nota – este texto foi escrito sem demagogia, mas com o coração refletindo a experiência da minha história pessoal e a de mais de 20 anos de atendimento em contexto individual e familiar.