

Não deixe de se aceitar

Você se lembrará de que, em páginas anteriores, quando começávamos o estudo deste tema, aludíamos à importância da tomada de consciência. Pois bem, este ciclo de reflexão não fecharia bem se antes não insistíssemos na necessidade da auto-aceitação. Começamos a aceitar a realidade não só quando tomamos consciência dela, mas quando essa tomada de consciência converte-se em afirmação contundente da sua existência. A auto-aceitação é o ritual íntimo que autentica a realidade daquilo que contemplamos. Não nos cabe então macular os limites daquela; colorir o seu espaço com outras tonalidades; enxergá-la com olhos que produzam uma mutação fantasista...

A auto-aceitação constitui um meio indispensável para viver conscientemente. Nada pode mudar se antes não reconhecemos a sua existência. A aceitação da realidade é condição prévia e ponto inicial da possível mudança.

Às voltas com este conceito não faltam conselheiros que induzem a uma interpretação dela que se aproxima da auto-indulgência doentia. Seria errôneo confundir a auto-aceitação com a "auto-aprovação". Podemos tomar consciência de uma faceta certamente deficiente do nosso caráter. A partir daí cabem-nos duas opções fundamentais: confundir essa realidade por meio de alguma argúcia mental, que até pode levar-nos a negá-la, ou aceitar o que acabamos de descobrir em nós, num ato de reconhecimento.

Daí a auto-aceitação se transformar em condição prévia da mudança. Quando aceitamos o que somos e sentimos, abrimo-nos a um conhecimento mais autêntico. "Aceitar" não tem por que razão significar forçosamente "agradar". É por isso que a partir da auto-aceitação pode começar a tomar forma uma melhora pessoal.

Seria apropriado falar, mais do que em aceitação a sós, de uma "aceitação serena", tal como se revela nestas palavras atribuídas a São Francisco:

"Concede-me, Senhor, a serenidade de aceitar as coisas inevitáveis; a coragem de mudar o que possa e a sabedoria para poder discernir entre uma coisa e outra".

Situando-nos dessa forma diante da realidade, sentimo-nos mais relaxados, mais tranquilos e melhor. Com isso começa um interessante e frutífero processo de crescimento na auto-estima.

E lembre-se: a auto-aceitação é a condição prévia para poder levar adiante todas as mudanças positivas que você queira efetuar em você mesmo(a). Se, por exemplo, você não aceita a existência de um mau hábito, de que forma você o superará? Se você não aceita determinada atitude que o(a) bloqueia, como você poderá desprender-se dela? Não é possível mudar defeitos que não reconheçamos possuir.

Aceitar a nós mesmos é aceitar o fato de que o que pensamos, sentimos e fazemos são expressões da nossa própria realidade. Mas não é preciso entender com isso que essas manifestações constituem a amostra última e definitiva daquilo que possamos chegar a ser.

(Herrero, Joaquín Campos. in: Encontrar-se Consigo Mesmo (Encontrarse con uno mismo) p. 78)