

A aceitação no processo de crescimento

Por Daniele De Paolis

Considero a aceitação uma fase crucial, uma condição imprescindível para o próprio crescimento real e para a resolução de muitos conflitos internos e externos.

Distingo a aceitação de si, como estágio primário, e a aceitação do outro (do próximo, do mundo) como consequência.

Considero a aceitação a base, a única plataforma válida da qual – como um trampolim – o homem possa tomar o impulso para mergulhar mais genuinamente, de forma mais autêntica na vida.

Em psicossíntese a fase da autoaceitação está estritamente conectada com a do inventário. Inventário – como para os comerciantes, significa registrar, catalogar, elencar isto que conseguimos observar de nós mesmos. E em conformidade ao fato pelo qual o observador é diferente daquilo que observa, este inventário requer desidentificação.

O trabalho de autoconsciência é muito frequentemente longo e difícil, mas servirá muito pouco se não seguir imediatamente o momento da aceitação. A verdadeira aceitação tem – pelo que pude comparar – um potencial dinâmico enorme que permite liberar grande parte da criatividade do indivíduo (criatividade inata, mas bloqueada por causa do custo energético dos mecanismos de defesa). Há uma relação inversamente proporcional entre o nível de aceitação de uma pessoa e seus mecanismos de defesa, e resulta óbvio, como veremos daqui a pouco. Falava de *verdadeira* aceitação para entender que existem vários graus, e alcançar a plena aceitação de si é uma meta difícil.

Sei por experiência própria e através do trabalho como psicoterapeuta que, quase sempre, os momentos de aceitação são parciais: a aceitação de fato mais que uma técnica é um processo, é gradual, e é como retirar uma cortina após outra, uma máscara depois da outra, para chegar a ver o próprio rosto original.

Uma aceitação superficial, incompleta, nos dá, às vezes, um pouco de euforia, que se apaga bem cedo: muitas vezes não se trata que de uma subpersonalidade que observa e aceita os limites de uma outra.

A verdadeira aceitação deve descer em profundidade e ser total, só então libertará aquela força criativa e propulsiva da qual falei.

A aceitação está conectada à observação e ao estudo contínuo de si. Mas acima de tudo aceitação significa decidir conviver com o próprio equipamento temperamental, com o tipo psicofísico ao qual pertence. Frequentemente o processo de aceitação é uma

viagem da patologia à tipologia. Não poderíamos fazer de outra forma – como o escultor – que extrai algo de bom do material que tem; mas é verdade também que trabalhando de modo correto sobre a nossa *matéria prima* podemos transformar – como fazem os alquimistas – os nossos metais em ouro.

A aceitação não é resignação, ainda que tenha podido constatar que para muitas pessoas, por um longo tempo, estes dois termos fossem sinônimos. Na verdade, a aceitação é mesmo o contrário da resignação porque – pragmaticamente falando – torna as pessoas livres e em condições de caminhar confiantes pela vida.

Aceitação, portanto, não deve significar ser condescendente consigo mesmo, permanecer passivo diante dos próprios limites como diante de algo inevitável. A aceitação não só precede, mas torna possível a transformação; ela é mesmo o início da transformação (isso nos traz à mente, a *preparação* da matéria prima dos alquimistas para as sucessivas transmutações). Somente quem aceitou a si mesmo, a sua atual situação intrapsíquica e externa, pode permitir-se trabalhar para uma mudança.

A resignação é estática, a aceitação dinâmica. A resignação fica ancorada no passado, não salda a dívida. A aceitação projeta-se em direção ao futuro.

A aceitação, por outro lado, nos reconduz ao conceito e à experiência da totalidade, e podemos bem ver que o perfeccionista é como aqueles que não se aceitando por aquilo que são, procuram de todos os modos ostentar um *eu idealizado*.

Este eu idealizado é antes de tudo tirânico na sua exigência de perfeição, e contribui para a criação de *gigantes dos pés de barro*.

Quem vive presumindo ser o próprio eu idealizado (falsa imagem de si) e está com este identificado, é constantemente forçado a defender esta falsa imagem; deve defendê-la e preservá-la coercitivamente porque é falsa e, portanto, inconsistente, sem bases reais.

Sabemos que as defesas custam e, quando se trata de defesas neuróticas, têm um custo tão elevado que depauperam o indivíduo de grande parte de sua energia, subtraindo-a dos usos criativos. O neurótico vive sempre na defensiva vinte e quatro horas por dia, e contra todos. Usando uma analogia, poderemos dizer que se assemelha a alguém despreparado que deixa constantemente ligado seu sistema de alarme, ao invés de limitar isto para quando estiver fora de casa. E um sistema de alarme sempre ligado consome muita energia. Observamos então um círculo vicioso: quanto mais a pessoa se defende mais tem necessidade de defender-se, mesmo porque reduzindo dia após dia seu potencial energético bem pouco lhe resta para uma vida mais plena e mais verdadeira. Quanto mais nutre a falsa imagem, mais se distancia do seu verdadeiro eu.

A aceitação interrompe este círculo vicioso modificando na base este perverso mecanismo.

De fato, quem se aceita verdadeiramente deixa de ver a vida somente como uma luta e pode permitir-se ser espontâneo, natural. Se for o caso como diz Maslow, passa dos falsos aos verdadeiros problemas.

Por que não nos aceitamos? As raízes da não aceitação pode ser encontradas muitas vezes na família, especialmente nas famílias nas quais vigora o mau hábito do confronto e da comparação. Pretendo referir-me a pais e mães que instauram em seus filhos o germe da inferioridade e da diferença, com frases como: “Viu como a filha do Tizio é mais esperta?” ou “Deverias ser como o Caio”, e, no ambiente familiar: “Seu irmão é melhor que você nos estudos!” ou “Veja como sua irmã se apresenta bem!” e etc. É obvio que o *patinho feio* ou a *cinderela* sentir-se-ão em desvantagem e pouco dotados.

Quem não se aceita evidentemente não consegue fazê-lo e, em certo sentido, não pode fazê-lo. Ele vê em si algo de desagradável, feio, sujo, fraco, falso e etc. E vivendo assim inaceitável, assim imperfeito, tenderá a procurar neuroticamente um *modus vivendi*, um estilo de vida que compense os seus defeitos. Aqui então tornar-se-á por vezes excessivamente hetero dependente, no sentido que os outros são chamados a preencher suas lacunas, a completá-lo, a vivificar a sua imagem idealizada e falsa; outras vezes tenderá ao isolamento (acima de tudo para que o seu *blefe* não seja descoberto), fechando-se aos outros e vivendo no íntimo da sua imaginação um senso de superioridade. Ainda, poderá adotar soluções hiper compensatórias e pretenderá manipular o seu próximo de acordo com suas exigências neuróticas.

O problema de quem não se aceita é: como ser aceito pelos outros.

Uma boa educação é a que faz olhar a criança como única e excepcional e que o comportamento mais tolo e fonte de sofrimentos, é querer que ela seja diferente do que é.

Mesmo porque qualquer um **deve** ser único e excepcional, não existe mesmo ninguém com o qual seja lícito comparar-se. Não existe um *standard* de personalidade principalmente se se possa falar de identidade entre os homens no sentido da humanidade.

A aceitação nos reporta – se for autêntica – a reconhecer e exprimir o nosso peculiar equipamento bio-psico-morfológico, a explicitar, portanto o nosso temperamento. Tudo isto se manifesta com espontaneidade, sutileza, criatividade e alegria de viver; acima de tudo com inocência, qualidade típica da criança ainda não condicionada e, como escrito nos Evangelhos, deveremos voltar a ser como crianças para alcançar o Reino dos Céus. Aceitação significa também fim da luta, abandono ativo à guia do próprio EU. E viver aqui e agora, dia após dia, sem pré-ocupações para o futuro ou arrependimentos pelo passado.

Em termos psicanalíticos, aceitação significa também interromper o mecanismo de remoção, porque se tem a coragem de olhar na face o afastado e aceitá-lo como parte de nós. Deste modo reintegramos elementos e forças que nos pertencem, mas que fechamos na adega: felizmente eles passam a ter livre acesso na nossa casa (personalidade).

É experiência comum, em psicoterapia, que uma vez olhado na face, o afastado não amedronta, não é mais um monstro ou diabo atrás da porta. Muitas vezes nós, reprimindo partes vitais de nós mesmos, como instintos e impulsos, terminamos por criar o inferno em nós: dividimo-nos em dois, uma parte boa e outra má, mas é uma

operação indevida porque ambas fazem parte da nossa totalidade. Com o limite entre o bom e o mau dentro de nós criamos a guerra civil e desperdiçamos energias preciosas, porque cada conflito custa.

A aceitação termina com o conflito porque anula a divisão entre partes de nós: as partes negativas agora são reintegradas e transformadas e nós somos mais ricos do ponto de vista psicoespiritual.

Vários tipos e campos de aceitação entre os quais:

- Aceitação de si (da qual falamos).
- Aceitação de fatores e eventos naturais (por exemplo, aceitar que no inverno faz frio, que hoje chove, e etc.).
- Aceitação dos limites de energia e de tempo que alguns de nós pensam ter (e isto nos induz a procurar a essencialidade e a simplicidade).
- Aceitação do tempo que passa: em outros termos do envelhecimento e da morte (cada estação tem os seus frutos, a morte faz parte da vida e é transformação)
- Aceitação da dor e do sofrimento (às vezes somente a dor, se aceita, pode sacudir-nos das cômodas rotinas e nos fazer voltar a valores mais importantes: aceitar a dor significa poder utilizá-la e transformá-la)
- Aceitação do outro.
- Aceitação é encontrar o próprio lugar no mundo, entre os outros, e querer vivê-lo, e por vezes reivindicá-lo.

Além disso, só quem se aceita pode amar-se: de fato como poderemos amar (e vemos melhor com coisas ou pessoas) isto que não aceitamos? Aceitar – amar a si mesmo leva a aceitar-amar o próximo (e a vida) conseqüentemente. Porque aceitar-se significa também tornar-nos humildes e plenamente humanos; constatar que existem em nós, como no outro, qualidades e defeitos, vícios e virtudes, limites e potencialidades, ritmos de crescimento diferentes dos nossos.

Para concluir estas breves notas gostaria de acrescentar que a aceitação não deve tornar-se um alibi para não nos responsabilizar na vida, um dizer: *sou assim....!* É preciso aceitar somente o que não se pode mudar. Aquilo que ao contrário, for suscetível de modificação, mesmo que não nos agrada, quando for oportuno, devemos nos esforçar para mudar.

Mas a aceitação em si, como já disse, é o início da transformação e conduz à posição existencial de totalidade que é a única coerente com a existência.