



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 70

Aceitação

Aceitar significa reconhecer como uma determinada pessoa, fato ou situação é. Isto pode ser, diferente de como gostaríamos que fosse. Aceitação não significa resignação ou submissão, pelo contrário, é a base a partir da qual podemos iniciar ações. Há situações que não podem ser modificadas, e nos cabe aceitá-las como são, procurando formas de sair ou conviver com elas.

Por exemplo, se um chefe é uma pessoa autoritária, ofende as pessoas, grita, impões prazos impossíveis e não admite contestações, a aceitação dessas características dele vai contra o nosso desejo de que ele fosse diferente, mais humano e razoável. Se ficarmos no que gostaríamos que fosse, nos tornamos vítimas da situação. Mas se aceitarmos a pessoa como ela é, podemos iniciar ações para esta situação. Algumas podem ser viáveis, outras não. Podemos conversar com ele e mostrar que seu comportamento nos ofende e que prejudica o clima da organização. Ele poderá aceitar ou não, talvez até promovendo a demissão. Outra opção é solicitar a transferência para outra área da organização. Podemos também começar a procurar um novo emprego. Cada uma dessas opções tem consequências, positivas ou negativas, mas com elas saímos da posição de vítimas e nos tornamos protagonistas.

Aceitar não quer dizer concordar com o que está ocorrendo, mas sim tomar uma posição a respeito. Aceitar pode significar também acolher a pessoa como ela é, com crenças e valores diferentes dos seus, sem tentar mudá-la. O conceito de “sombra”, desenvolvido por Jung, nos mostra que devemos aceitar nossa sombra, buscar integrá-la ao nosso jeito de ser. Se sou trabalhador, meu lado sombra é ser preguiçoso. Aceitar é reconhecer que esse personagem existe dentro de nós, que o manteremos nos limites, sabendo que ele existe.

A aceitação envolve reconhecer a realidade tal como ela é, em vez de lutar contra, o que muitas vezes não pode ser mudado, abrindo espaço para agir de forma mais consciente e construtiva. Se eu reconheço uma situação não significa que eu goste dela, mas sim em buscar formas de lidar com aquilo. Nas Constelações Sistêmicas, aceitar é dar um lugar para pais, ancestrais, destinos, dores, sem negar ou condenar. Segundo Viktor Frankl, a aceitação do sofrimento é inevitável: quando não é possível mudar a situação, a liberdade é escolher a atitude.

A aceitação não é resignação, mas sim o primeiro passo para transformação e crescimento. Aceitar não é um exercício fácil, e muitas vezes demanda um apoio profissional para que a paz de espírito volte.



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas