

*Reprodução do capítulo 8 do livro "Psychosynthesis – The Elements and Beyond."*

## **Aceitação e mudança**

*por Will Parfitt*

*Ao se aceitar o prazer sem suplicar por ele e sem se tornar dependente, e ao se aceitar o sofrimento, quando inevitável, sem temê-lo e sem se rebelar contra ele, consegue-se aprender muito mais tanto com o prazer como com o sofrimento, e torna-se possível "destilar a essência" que eles contêm.*

Roberto Assagioli

Se nos tornamos dependentes das mudanças, e tentamos mudar coisas em nossas vidas antes de elas estarem prontas para isso, então estamos lutando em uma batalha perdida. De forma semelhante, se ficamos presos em conservar as coisas como estão, resistentes a toda e qualquer mudança em nossa vida, a batalha se mostra igualmente difícil e despropositada. Por outro lado, se aprendemos a aceitar o que está acontecendo, sem nos identificarmos com a necessidade de mudar ou manter as coisas, começa a ser criado um espaço em nossa vida para as coisas **mudarem ou não, de acordo com as nossas reais necessidades.**

Há duas energias arquetípicas primárias da vida, a **mudança** e a **manutenção**. Ambas são igualmente necessárias e ambas são partes de uma polaridade dinâmica com a qual podemos ou não cooperar. Quando aceitamos qualquer uma dessas, essas energias conseguem se manifestar de uma forma relativamente pura. Assim, a mudança pode ser considerada em termos de progresso, evolução, transformação e libertação. A manutenção, quando manifesta em seu estado cristalino, transmite eternidade, ritmo, paciência e a sensação de eternidade.

Quando resistimos e lutamos contra qualquer uma delas, mudança ou manutenção, e não aceitamos as coisas como são, então essas energias começam a se manifestar de uma forma distorcida. Nesse caso, as mudanças podem ser despropositadas, levando ao dispêndio de nossa energia, ficamos insensíveis às nossas necessidades e às necessidades alheias. Tomamo-nos destrutivos e não reconhecemos nossos limites com clareza. A manutenção, quando distorcida, leva à inércia e à indolência, à obstinação, à inflexibilidade, à covardia e ao medo do desconhecido, estrangula o fluxo natural da energia da vida.

Não é preciso dizer que **há necessidade tanto das mudanças como da manutenção em nossa vida**. Quando falamos sobre aceitação das coisas como elas são, permitindo que essas duas polaridades se manifestem em nossa vida, não significa que temos que aceitar cegamente algum tipo de destino predeterminado, nem que devemos nos tornar vítimas das circunstâncias. Pelo contrário, quando aprendemos a reconhecer o valor da **verdadeira aceitação interior**, essa conduta liberta nossa energia de modo que podemos mudar ou não uma certa situação, de acordo com o que é melhor para nós num determinado conjunto de circunstâncias. Claro, nem sempre é assim tão fácil, mas devemos procurar o nosso equilíbrio sem excluirmos nem a mudança nem a manutenção, buscando o que há de melhor nas duas.

Tudo muda o tempo todo. Essa é uma verdade fundamental da vida. Se estivéssemos prontos para aceitar essa "verdade", então não sentiríamos tanto medo e insegurança diante dos acontecimentos que parecem mudar rapidamente demais, nem perante situações aparentemente estagnadas. Como tudo muda, podemos perceber que essas coisas – sejam elas o que forem – também passarão. Às vezes, temos a sensação de que estamos presos e amarrados a uma relação que já não nos satisfaz – mas, lembre-se, tudo pode se modificar. Outras vezes, passamos por períodos de solidão porque não encontramos um bom relacionamento - mas, lembre-se, tudo pode se modificar. Podemos nos harmonizar com o fluxo natural da vida e aceitar as

coisas como elas são. Só assim conseguimos compreender claramente as idas e vindas dos acontecimentos.

Tudo isso está muito bem, mas o grande problema é que a maioria das pessoas geralmente estão excessivamente apegadas ou identificadas com o desejo de mudança ou de estabilidade. Supondo que o seu relacionamento afetivo seja incrivelmente satisfatório - bem, certamente você não quer que isso se modifique, mas, se tentar manter as coisas exatamente como estão, não permitirá que a relação cresça e se modifique no seu ritmo natural e, por isso, ela logo se tornará estéril e inflexível. E, devido à estabilidade forçada, não será de qualquer maneira a mesma relação de antes. Provavelmente, essa estabilidade forçada acabará provocando modificações, contrariando tudo que você sempre planejou para esse relacionamento. Ou, quem sabe, você ainda não tenha conseguido desenvolver uma relação duradoura, e o seu desejo de mudar essa situação é tão intenso, que você está preso e vinculado à idéia de arranjar um parceiro, ao ponto de não conseguir pensar em outra coisa. Está tão apegado ao seu desejo que, ao surgir qualquer oportunidade, você tenta iniciar um novo relacionamento e faz de tudo para ele dar certo. Geralmente, as pessoas que se comportam dessa maneira são tão insistentes que as coisas simplesmente não acontecem, ou, quando acontecem, não duram. Novamente, o apego excessivo o deixa à deriva, e a vida, mais uma vez, "não deu certo"!

Contudo, quando abandonamos nossa insistência em mudar, ou manter, uma determinada situação, começamos a ver a situação como ela realmente é. Com esta nova visão de como a coisa é, torna-se possível escolher se devemos mudá-la ou não. Mas essa aceitação verdadeira tem que ser realmente sentida, realmente vivida, não pode ser apenas uma postura intelectual. Assim, quando a aceitação passa a ser vivenciada dessa maneira, as transformações têm espaço para acontecer.

Quando a dinâmica da vida é aceita conforme foi exposto acima, sem simplesmente nos resignarmos às circunstâncias, sempre tentando determinar nossas escolhas ativa e conscientemente, estamos mais aptos a compreender

o significado interior dos acontecimentos. Quando aceitamos um fato, passamos a perceber mais claramente qual é a sua finalidade, por que as coisas são do jeito que são. Aí, adquirimos o direito de escolha, podemos determinar se deixaremos as coisas acontecerem ou se lutaremos contra a sua evolução de um modo mais impositivo.

Jamais conseguiremos nos livrar totalmente das experiências indesejáveis em nossa vida, portanto é melhor sabermos como aceitá-las. Na realidade, é muito comum as coisas piorarem quando tentamos lutar desesperadamente contra elas. Por outro lado, a aceitação da vida como ela é inclui dor, sofrimento e fracasso, experiências desagradáveis e momentos em que temos que tomar certas atitudes que nem sempre são exatamente o que gostaríamos de fazer. Aprendemos a controlar nossas energias e podemos usá-las a nosso favor em vez de utilizá-las contra nós mesmos. Por exemplo, se aceitamos que estamos passando por uma fase depressiva, temos muito mais condições de lidar com esse problema do que quando não aceitamos e tentamos ignorar a situação.

Nem sempre é possível modificar as condições externas, mas sempre podemos trabalhar as condições internas. Pode parecer paradoxal se nos apenas pensarmos nisto. Entretanto, quando começamos a agir sobre o problema, percebemos que sempre temos à disposição um meio de provocar modificações que é um ato de aceitação. Quando aceitamos as coisas como elas são, estamos abertos ao aprendizado. Se compreendida desta maneira, **a aceitação passa a ser um dos melhores instrumentos de transformação.**

Se pensarmos em uma experiência recente que tenha nos proporcionado muito prazer e alegria, recordando de todos os detalhes dessa experiência, os fatos agradáveis, quaisquer que tenham sido, ressurgirão em nossa consciência, trazendo com eles a sensação do prazer vivido naqueles momentos. É possível reviver experiências agradáveis, senti-las como se ainda estivessem acontecendo. Isso é saudável, algo que nos dá prazer e nos faz sentir bem. Contudo, podem surgir alguns problemas se ficarmos excessivamente apegados e presos às sensações de um determinado momento, ao ponto de só

pensarmos nisso e de empregarmos todas as nossas energias tentando fazer as coisas acontecerem novamente.

Por outro lado, se nos recordamos de uma experiência "desagradável", acontecimentos que não nos provocaram bons sentimentos, e ficamos algum tempo revivendo todas as sensações, emoções e pensamentos que estão associados àquele momento, da mesma maneira podemos achar que essa experiência ainda está acontecendo. Esse tipo de comportamento também pode ser muito saudável, porque, embora não desejemos reviver momentos angustiantes e desagradáveis, se conseguirmos repensá-los isso nos ajudará a resolver os problemas associados a esse tipo de situação.

Tanto as experiências aparentemente positivas quanto as aparentemente negativas podem ser de grande valor. Na verdade, o que aprendemos com as experiências supostamente "desagradáveis" é que vai nos ajudar a crescer e a amadurecer, tornando-nos capazes de expressar o que realmente somos e o que realmente desejamos da vida. Para mergulhar verdadeiramente nas profundezas do nosso passado, trazendo à superfície experiências angustiantes e traumáticas, precisamos do acompanhamento de um bom psicoterapeuta ou guia, capaz de nos orientar ao longo desse processo. **Mas com a simples aceitação desses dois tipos de experiência, passamos a ser pessoas mais completas**, mais aptas a encarar o nosso futuro, qualquer que seja ele.

### **O poder de aceitar e mudar**

Podemos usar o poder de nossa vontade e imaginação para provocar mudanças, ou para aceitar as coisas como elas são. Para qualquer uma dessas alternativas, precisamos ter a vontade para que elas aconteçam, seja através das mudanças provocadas ativamente ou através de um comportamento passivo que permite o desenrolar natural dos fatos. Também precisamos da nossa capacidade imaginativa para criarmos os novos ambientes que desejamos ou para mudarmos os velhos padrões do passado.

Já aprendemos a utilizar esses poderes nos capítulos anteriores deste livro [o livro citado sendo "Psychosynthesis - The Elements and Beyond"]. Esses poderes são às vezes descritos como os poderes que nos tornam aptos a realizar mudanças da maneira que nos queremos. Mas também são esses poderes que nos ajudam a aceitar os momentos em que a atitude mais correta é não mudar as coisas.

Para isso tudo funcionar de maneira eficiente, também precisamos dos poderes do amor e da consciência. Sem a consciência, como saberíamos se nossas escolhas são "certas" ou não? Sem amor, como podemos ter certeza de que estamos fazendo a escolha mais "acertada", de acordo com as necessidades e energias das outras pessoas? Essas quatro energias - **amor, consciência, vontade e imaginação** - nos acompanham constantemente no decorrer de nossa vida, auxiliando-nos a realizar as ações que desejamos e que estão de acordo com a evolução da consciência planetária.

Essas energias se tornam particularmente importantes para nós quando atravessamos momentos de sofrimento, crise ou fracasso em nossa vida. São essas experiências que frequentemente nos levam a buscar a orientação de um psicoterapeuta especializado em psicossíntese ou outro tipo de terapeuta ou conselheiro. **Na psicossíntese não tentamos "encobrir" a dor, dispersar a crise, nem ignorar o fracasso. Pelo contrário, reconhecemos o valor de tais experiências.** É frequentemente com a aceitação do sofrimento, em todos os seus disfarces, que conseguimos conhecer um pouco mais sobre nós mesmos e liberar as energias criativas.

Todos já passaram pela experiência do fracasso em alguma ocasião de sua vida. Muitas pessoas fracassam com tanta freqüência que começam a se considerar o "fracasso em pessoa". Nesse caso, é como se o fracasso as tivesse possuído em vez de elas apenas terem vivido uma experiência fracassada! Um indivíduo nessas circunstâncias já não consegue dizer "passei por uma determinada experiência e fracassei", mas os fatos passados

assumem o controle e é mais provável que essa pessoa diga "eu sou um fracasso".

Quando passamos por uma situação em que fracassamos, ela pode causar a queda da nossa energia potencial. Por exemplo, podemos estar atravessando um período em que sentimos raiva, amargura e decepção. Não há nada de errado em ter esse tipo de sentimento, mas também é muito importante saber reconhecer o momento em que estamos preparados para prosseguir. Porém, isso só acontece quando deixamos o potencial criativo fluir novamente. Podemos dar o primeiro passo para nos libertarmos desse problema se simplesmente aceitarmos o fracasso emocional resultante.

Uma das técnicas mais eficientes para fazer isso chama-se **“a consagração do obstáculo”**. Para aceitarmos o fracasso, consagramos, abençoamos conscientemente o que quer que nos tenha impedido de atingir o sucesso. Depois de fazer isso, que não deve ser apenas uma "afirmação de boca", mas uma atitude real e completamente assumida, estamos prontos para seguir adiante.

Ao considerarmos tudo o que aprendemos com nosso aparente "fracasso", a idéia de "consagração de um obstáculo" já não nos parecerá tão estranha. É algo semelhante a amar os seus inimigos. Por exemplo, um fracasso nos dá a oportunidade de tentar de novo, só que dessa vez faremos as coisas muito melhor. Caso a situação em que fracassamos não possa se repetir por algum motivo, com a consagração do obstáculo podemos concluir que aquilo não era mesmo para ter acontecido. Assim não ficamos subordinados a algum tipo de destino impessoal e tomamos uma atitude de controle consciente, aprendemos a tomar nossas próprias decisões.

Tudo que fazemos em nossa vida, estejamos ou não conscientes disto, nós decidimos. Mesmo que essa afirmação não seja realmente uma "verdade", não há nada que conteste a sua veracidade. Se temos o poder de decidir nossa própria vida, quando as coisas não acontecem conforme desejamos, também

devemos ter decidido algo sobre isso. Pode ser difícil aceitar e assimilar esse conceito a nível consciente, já que não estamos conscientes da atuação desse processo e devido ao fato de algumas subpersonalidades até insistirem na preservação dos vínculos com o sofrimento e o fracasso. Mas **a Psicossíntese acredita que o eu interior, ou alma, sempre determina tudo que acontece conosco no decorrer de nossa existência.**

Quando aprendemos a nos entregar ao sofrimento e ao fracasso, em vez de mergulharmos nele, sendo esmagados pela experiência, descobrimos que conseguimos superá-lo muito mais rapidamente. Mas o primeiro estágio tem que ser a entrega à experiência, ao desenvolvimento completo dos acontecimentos. Isso é mais fácil dizer do que fazer, é claro, mas quando aprendemos a proceder dessa maneira, podemos escolher conscientemente de prosseguir. Então, **em vez de ser vítima do sofrimento ou fracasso**, temos sempre a possibilidade de nos perguntarmos: **O que há de bom em tudo isso? O que posso aprender com essa situação?**

As crises que enfrentamos na vida, embora não consigamos ver isto com muita clareza no momento em que ocorre uma crise, servem como impulsos genuínos que nos elevam a uma nova fase de desenvolvimento. As crises ocorrem habitualmente quando ainda estamos presos a um tipo de comportamento ou de crença ultrapassados, que deixaram de ser realmente úteis para nós e dos quais seria melhor se libertar. Geralmente, uma espécie de medo não nos deixa fazer isso. Então, começa a existir um acúmulo de energia e, se continuamos resistentes à mudança, entramos numa crise. É como se a crise, ou pelo menos sua energia, se originasse no superconsciente e de repente "batesse à porta" da personalidade. Podemos abrir ou resistir, e quanto mais resistimos, maior a quantidade de energia acumulada, até que, por fim, a porta é arrombada e acaba se abrindo de qualquer maneira. Assim surgem as crises.

Qualquer nova energia que tente emergir a nível consciente tem que ser primeiramente aceita e, depois, enraizada e expressada. Frequentemente,



evitamos fazer isso porque sentimos medo. Podemos até não aprovar a situação em que estamos, mas preferimos encarar o diabo, que já é nosso conhecido, do que assumir o risco de explorar o desconhecido. Criamos bloqueios que impedem a manifestação dessas novas energias emergentes, bloqueios que nada mais são do que o medo da mudança. Logo, a energia gerada durante um processo de crise é, na realidade, nossa energia de sobrevivência que se caracteriza como resistência a uma nova experiência. Só quando nos aprofundamos o suficiente no processo é que percebemos que a nossa sobrevivência requer a mudança. Aí, conseguimos aceitar a nova situação e prosseguimos.

Frequentemente, o aspecto mais importante deste trabalho não é o que está acontecendo, mas nossas reações aos acontecimentos - portanto, pare e enfrente, seja lá o que for. Ao mesmo tempo, procure se desidentificar da situação para obter uma melhor perspectiva e uma noção da proporção exata de seus problemas. Avalie tanto os sucessos quanto os fracassos pelo que eles são - eventos que participam do seu desenvolvimento. Procure adquirir uma noção de perspectiva e proporção ao considerá-las; sempre perguntando a si mesmo: Quais são as minhas opções? Como posso fazer uso dessa situação para ampliar meu potencial criativo?

### **A transformação da energia**

Se não aceitamos o sofrimento, os fracassos e as crises que enfrentamos ao longo da vida, frequentemente acabamos acumulando uma quantidade de energia que pode chegar a ser descarregada de maneira errada. Podemos nos tornar extremamente agressivos, por exemplo, e explodir por qualquer coisa, de maneira totalmente desproporcional ao que está realmente acontecendo. Ou nossas inseguranças, agressão e sofrimento podem ser projetados em outras pessoas, especialmente nos membros da família, amigos e colegas de trabalho.

Todos nos temos a tendência, nesse tipo de circunstâncias, de projetar nos outros nossas próprias atitudes, impulsos e sentimentos. Por exemplo, se nos sentimos hostis com relação a alguém, é comum projetarmos a hostilidade que sentimos nessa pessoa e acharmos que ela é quem é agressiva conosco, nunca somos nós os responsáveis. Em conseqüência, ficamos na defensiva e nos sentimos ameaçados. Inicia-se um círculo vicioso. Se conseguirmos perceber que isso está acontecendo, devemos nos esforçar para "reassumir a projeção".

Temos que aceitar a verdade básica da vida de que tudo depende das nossas atitudes e determinações. Se somos agressivos com uma certa pessoa, ou se achamos (correta ou incorretamente) que alguém é agressivo conosco, o único jeito de mudarmos essa situação é através da nossa própria mudança. Temos que perceber que a nossa vontade é livre e que podemos decidir ser o que somos sem ter que fazer exigências e imposições a outras pessoas, sem projetar nossos "grilos" sobre elas. Só assim conquistamos liberdade para nos relacionarmos com essas pessoas de uma maneira mais harmoniosa, mais centrada. Quando procedemos dessa forma, observamos frequentemente que a situação se modifica e o conflito é resolvido.

A eficiência desse método pode ser surpreendente. Por exemplo, **às vezes, tudo o que precisamos fazer é compartilhar o que estamos sentindo com as outras pessoas envolvidas.** Se somos honestos e expressamos livremente os medos, sentimentos e pensamentos que nutrimos a respeito do conflito ou problema, constatamos que a energia se transforma. De repente, já somos amigos outra vez, dividindo o compromisso comum de todos os seres humanos - ser sozinho e individual em essência e, simultaneamente, conectado a tudo e a todos. Esses momentos de verdadeira realização espiritual, que podem advir dos gestos mais simples, como falar sobre os nossos sentimentos, têm o poder de enriquecer e transformar nossa vida.

O mais importante disso tudo é constatarmos que existe um meio saudável de descarregarmos as energias acumuladas. É o mesmo no caso de uma

agressão física. Não é necessário dar meia-volta e ir à casa do indivíduo tomar satisfações, por exemplo, e se atracar com ele - podemos descarregar toda essa maldita raiva em uma almofada. A satisfação gerada por esse ato, associada à real descarga de energia física, ilumina nossa consciência e nos estimula a prosseguir com escolhas mais claras e maior noção do que somos e fazemos.

### **Exercício: A consagração do obstáculo**

Escolha um lugar onde você possa se sentar e ficar completamente relaxado, mas não a ponto de cair no sono. Respire profundamente e procure se centralizar, da forma que achar melhor.

Procure se lembrar de um momento recente que lhe tenha provocado sofrimento ou fracasso. Considere essa experiência profundamente, recorde-se dela com todos os seus detalhes, todos os pensamentos, sentimentos e sensações que isso tudo lhe causou. Permita-se realmente reviver o sofrimento associado a essa experiência.

Agora, imagine-se saindo desse quadro mental. Observe todos esses elementos de fora. Diga em voz alta: "Abençõe esse medo (ou qualquer outra coisa que tenha representado o sofrimento ou fracasso experimentados)".

Continue analisando os componentes dessa experiência, como se você fosse um observador desligado do sofrimento, fracasso, etc. Reafirme a sua consagração, em voz alta, mais algumas vezes. Enquanto faz isso, veja e sinta a memória dessa experiência se modificar. As circunstâncias se tornam mais leves e você está bem menos ligado a esses acontecimentos passados.

Conscientize-se de tudo que aprendeu ao executar o exercício proposto acima. Agora, você está livre e desimpedido, tome a decisão de prosseguir.

**Will Parfitt**

O artigo acima foi extraído do livro "Psychosynthesis – The Elements and Beyond" de Will Parfitt, Ed. PS Avalon, Glastonbury, Inglaterra – 2003. Veja também o livro em português "Elementos da Psicossíntese" de Will Parfitt, Ed. Ediouro, Rio de Janeiro - 1990

*(#) **Will Parfitt** é Escritor, Psicoterapeuta, Cabalista. Concluiu sua especialização em psicossíntese em 1981, e possui grande experiência em outros métodos de auto-realização. Realiza workshops e seminários de treinamento nos aspectos práticos da psicologia esotérica e transpessoal, além de exercer a psicoterapia clínica. Veja também [www.willparfitt.com](http://www.willparfitt.com).*