

ACOLHIMENTO A ARTE DE ACEITAR

Assim como dar limites, saber acolher também pode fazer toda a diferença. Se o limite é uma atitude masculina, o acolhimento é feminino. Não significa que dar limites é uma atitude do homem, e acolhimento da mulher. Há certos casos, que é o pai que acolhe e a mãe que dá os limites. Feminino e masculino são aspectos existentes em cada ser humano e que se pode aprender a balanceá-los dentro de si.

Se a imagem do limite pode ser a de uma espada, a do acolhimento pode ser a de uma concha. Pulsar, como a respiração ou as batidas do coração, entre estar fora no mundo e dentro da sua intimidade, é um movimento de harmonia.

Há hora para tudo. A fluidez entre os dois é uma questão mais de intuição e sensibilidade do que da razão.

Auto-acolhimento

Acolher pode ser sinônimo de receber, aceitar, confortar ou dar colo e o oposto de rejeitar e julgar.

Quando a vida parece apresentar todas as adversidades possíveis e você ainda continua sendo o seu melhor amigo. Ou então você fica quieto, pede ajuda, se aconchega e dá a você mesmo mais do que você pensa que você merece.

Acolhimento é um afago, é a maior expressão de amor-próprio e busca de bem estar. É dizer que está tudo bem, podendo aconchegar ao coração sua luz e sua sombra. É algo macio e simpático, estar mais perto e com você mesmo. É a permissão de relaxar. Fazer um pedido e realizá-lo. Receber o que você precisa no momento. Um espaço onde não há lugar para a culpa ou cobranças.

Acolher o outro

Mesmo que você discorde do outro, você permanece ainda do seu lado. Há momentos que suspender a razão, evitando conselhos e maiores entendimentos da situação, é a melhor coisa a ser feita. Porque tem horas que não queremos saber de nada, só sentir. Dar um abraço, a mão, seus ouvidos, olhar nos olhos, na mais ampla definição de estar junto. O silêncio e a simples presença pode ser o mais recomendável.

Acalentar o outro quando ele está lindo e agradável é quase que imediato. Estar junto numa crise, compreender sem questionar, acolher as diferenças com abertura e carinho é o desafio. O senso de pertencimento é o melhor que podemos proporcionar a um outro ser humano.

Isto pode ser o caminho para acabar com as exclusões e preconceitos que tanto sofremos, é uma questão de saber acolher até o que parece estranho, com generosidade, maturidade e sabedoria.

Experimente: Formas de acolhimento

Acolher uma dúvida – Ao invés de se debater, aceitar que ela existe. Os grandes sábios transformam dúvida em pergunta. A resposta sempre vem, quando fazemos uma boa pergunta. Deixe-a no ar. Você pode conviver com incertezas. O seu inconsciente vai trabalhar nesta direção. Então sem tensão e com atenção a resposta virá de alguma forma: através de um sonho, uma conversa que você ouve na rua, uma fala de um filme, um insight, etc.

Acolher um momento – Feliz ou triste, culturalmente temos dificuldade de viver o aqui e o agora. Sem julgamentos, podemos tirar o melhor proveito da dádiva que é o presente. Relaxar e confiar. Complete a frase: “Estou vivendo um momento de ...” Isto ajudará você a permanecer aonde você está, ficando então mais fácil de lidar com o que seja.

Acolher uma crítica – Críticas são bem vindas quando nos fazem pensar e nos acrescentam uma nova visão de nós mesmos. Escutar sem nos preparar para defesa, é uma atitude madura e que traz evolução.

Acolher um elogio – Receba um estímulo positivo, ele é um alimento emocional e você o merece. Se alguém está falando é porque você conquistou este lugar. “São seus olhos” e “não foi nada” – são frases de desvalorização. Receba um elogio com um sorriso de agradecimento.