

# Atitude



**A aceitação é parte de um processo de reconhecimento do que aconteceu. A dor diminui quando não há conflito com a aceitação**

Juliana Sato, psicóloga

● Faz parte



## Quando é muito mais saudável aceitar

Especialistas dão dicas de como superar as mudanças e situações adversas da vida

EVELIN AZEVEDO

Ao longo da vida, as mudanças ocorrem o tempo todo. E nem sempre do jeito que se gostaria. Algumas são datadas, como na eleição de um novo presidente. Outras podem acontecer de uma hora para outra, como a perda do emprego ou o fim de um relacionamento. Segundo especialistas, o impacto das transformações depende, em grande parte, da atitude diante delas e a expressão “aceita que dói menos”, apesar de usada muitas vezes como brincadeira, pode ser verdadeira.

“A dor da frustração e da perda é inerente ao fato. A aceitação é parte de um processo de reco-

nhecimento do que aconteceu. A dor diminui quando não há conflito com a aceitação e ao enxergar pontos positivos no ocorrido. Voltar a atenção para esses pontos pode aliviar a dor”, diz Juliana Sato, psicóloga.

A maturidade emocional é a maior aliada da aceitação diante de situações adversas. “Quando a pessoa não aceita, a mudança se torna dolorosa, sofrida, revoltante, motivo para sentir culpa, em vez de ser uma mola propulsora para se manter motivado a realizar. Ao invés de usar a energia para superar aquele fato e avançar, a pessoa gasta a energia se lamentando”, explica Paula Emerick, neuropsicóloga.

Aceitar uma mudança não significa deixar de sofrer de imediato. Toda perda ou frustração tem seu “tempo de luto” que precisa ser vivido. Fingir que não dói não ajuda. “A aceitação é o primeiro passo para perceber que algo mudou e que será preciso se reinventar. Não significa que não haverá sofrimento. Pelo contrário. O luto é necessário para retomar o equilíbrio emocional. Mas, para esse luto ser vivido, é preciso aceitar a perda”, diz Ana Paula Dias, psicóloga da plataforma Vittude.

Mas há uma linha tênue entre a aceitação e o conformismo - atitude de aceitar uma situação desfavorável ou incômoda passivamente. Para saber de que lado você

está, avalie os impactos emocionais da mudança. “Se a aceitação está gerando sentimentos negativos, estou me conformando, porque me mantenho em uma situação que acredito que não possa ser modificada. Isto pode acontecer com quem tem a autoestima baixa”, diz Paula Emerick.

Entender que mudanças fazem parte da vida pode ser uma maneira de aliviar as dores das transformações. “Todo mundo passa por situações difíceis, não tem como escapar. As dores fazem parte. Precisamos ter a capacidade interna de superá-las”, finaliza Marcia Ganime, psicanalista da Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio.

**Aceitação não significa que não haverá sofrimento, mas é questão de maturidade**

### ► COMO MELHORAR



**Entenda que nem tudo é como você quer**

Frustrações acontecem com todas as pessoas. Nem sempre as situações ocorrem como foram desejadas. Você não tem o controle de tudo, portanto, não se puna por causa disso



**Liste aquilo que você não aceita**

Às vezes, convivemos com situações que não aceitamos, como por exemplo, a maneira que as pessoas nos tratam. Por outras vezes, somos surpreendidos por mudanças que são difíceis de aceitar. Faça uma lista de tudo aquilo que você não quer aceitar. Se forem muitos tópicos, separe por áreas, como “família” e “vida profissional”



**Busque soluções**

Ao lado de cada “não aceitação”, escreva uma possível solução, algo que você poderia fazer para passar a aceitar aquela situação ou para mudá-la e deixá-la de uma maneira “aceitável” para você



**Parta para a ação**

Depois de pensar em soluções, coloque-as em prática! Só assim você vai conseguir aceitar melhor os aspectos da sua vida que mais lhe incomoda



**Invista em sua autoestima**

Quando nos deparamos com situações que são difíceis de aceitar, normalmente ficamos com a autoestima abalada. Separe um tempo para cuidar de você, foque nas suas qualidades e faça atividades que gerem prazer para você



**Procure o lado bom da situação**

Este exercício é duro, mas fundamental para a aceitação. Tente olhar para o fato com uma visão positiva. Na pior das hipóteses, valerá de aprendizado



**Compartilhe com alguém**

Não guarde apenas para você o sentimento de não aceitação. Compartilhe com pessoas de sua confiança sobre a situação que está lhe fazendo mal e peça conselhos sobre o que fazer

### ‘Até o momento do parto, eu não acreditava’

“Em 2013, estava grávida de uma menina. O parto estava marcado para o dia 25 de abril. No dia 24, cisme de fazer uma ultrassonografia. No meio do exame, recebi a notícia de que o coração da minha bebê tinha parado. Um mês depois, engravidei do meu filho e, no ano seguinte, fiquei grávida de outra menina. Hoje tenho dois bebês: um de 3 anos e uma de 2.”

várias análises na minha placenta e no corpo da bebê, e não havia nada. Foi um baque muito grande. Apesar de não ter respostas, aceitei desde o primeiro momento, de coração. Um ano e um mês depois, engravidei do meu filho e, no ano seguinte, fiquei grávida de outra menina. Hoje tenho dois bebês: um de 3 anos e uma de 2.”

Geiza Porto da Silva  
Jornalista 39 anos

