

ACEITAR SER CRITICADO

Muitas vezes quando nos deparamos com os textos que aqui vão sendo publicados, ou com livros de autoajuda, tudo nos parece obvio e de fácil aceitação, mas depois quando tentamos por em prática esses ensinamentos, começam as dificuldades.

Não há que ter ilusões, se fosse fácil a maioria da humanidade já teria capacidades inimagináveis e viveríamos num mundo muito mais evoluído. As leis e restrições só são necessárias para regular uma sociedade em que todos nós somos imperfeitos, em maior ou menor grau, e nos deixamos levar pelos egoísmos e tentações. Mas quando a maioria tiver plena consciência que fazemos parte de um todo e que qualquer acção, ou mesmo pensamento, tem implicações nesse todo, aos poucos as leis deixarão de fazer sentido porque cada um irá viver de acordo com a lei natural. Será a Nova Jerusalém de que a Bíblia nos fala. Existe ainda um longo caminho a percorrer, mas quantos mais tivermos consciência desse caminho, mais próximo ficaremos desse objectivo.

Por isso escolhi para hoje um dos pontos onde muitos têm mais dificuldade – a crítica. Para muitos a reacção à crítica é de tal forma sensível que a mais pequena insinuação às suas faltas ou defeitos os descontrola completamente, ou então criam ressentimentos dos quais dificilmente se conseguem libertar.

Muitas vezes os que nos criticam são os que nos são mais próximos e muito provavelmente nos querem bem. Por isso, se gostamos quando nos dirigem elogios ou estímulos, também deveríamos acolher e ficar gratos quando nos dirigem críticas, em vez de ficarmos magoados ou ressentidos.

Mas mesmo quando nos criticam com a intenção de nos magoar ou diminuir, e tantas vezes isso acontece, deveríamos esforçar-nos por ouvir pacientemente, conservando a calma e examinando a situação detalhadamente como se a atitude e intenção tivessem sido amigáveis. É que, depois dessa análise, podemos chegar à conclusão de que afinal a crítica até era justificada e por isso, independentemente da intenção ter sido negativa, na realidade essa pessoa acabou por nos prestar um favor chamando a atenção para esse facto, e por isso deveríamos sentir-nos tão reconhecidos como se a observação tivesse partido de alguém que nos estima.

Portanto, para treinar e evoluir neste aspecto, devemos ter em atenção: 1 – ouvir pacientemente; 2 – conservar a calma; 3 – examinar o problema com detalhe. Só uma coisa devemos ter em mente é se a crítica é ou não justa. E se o é devemos aceitar e entender como uma oportunidade de evolução.

“A faculdade de aceitar a crítica com perfeito equilíbrio de espírito e tirar proveito dela, indica o grau de evolução da alma”.

António Neves

15-03-2023