

# L'ACCETTAZIONE NEL PROCESSO DI CRESCITA

Considero l'accettazione una fase cruciale, una condizione imprescindibile per la propria crescita reale e per la risoluzione di molti conflitti interni ed esterni.

Distinguo un'accettazione di sé, come stadio primario, e un'accettazione dell'altro (del prossimo, del mondo) come conseguenza.

Ritengo l'accettazione la base, l'unica piattaforma valida da cui - come da un trampolino - l'uomo possa prendere lo slancio per andare ad immergersi più genuinamente, più autenticamente nella vita.

In psicosintesi la fase dell'autoaccettazione è strettamente connessa con quella dell'inventario. Inventario - come per i commercianti - significa registrare, catalogare, fare un elenco di ciò che riusciamo ad osservare di noi stessi. E in ottemperanza al fatto per cui l'osservatore è diverso da ciò che osserva, quest'inventario richiede disidentificazione.

Il lavoro di auto-conoscenza è molto spesso lungo e difficile, ma non servirà che a ben poco se non seguirà il momento dell'accettazione. La vera accettazione ha - per quanto ho potuto riscontrare - un potenziale dinamico enorme che permette di liberare gran parte della creatività dell'individuo (creatività connaturale, ma bloccata a causa del costo energetico dei meccanismi di difesa). C'è un rapporto inversamente proporzionale tra il livello di autoaccettazione di una persona e i suoi meccanismi difensivi, e la cosa risulta ovvia, come vedremo tra un po'. Parlavo di *vera* accettazione per intendere che ne esistono vari gradi, e raggiungere la piena accettazione di sé è un traguardo difficile.

**So per esperienza personale e attraverso il lavoro di psicoterapeuta come, quasi sempre, i momenti di accettazione siano parziali: l'accettazione infatti più che una tecnica è un processo, è graduale, ed è come togliere un sipario dopo l'altro, una maschera dopo l'altra, per arrivare a vedere il proprio volto originale.**

Un'accettazione superficiale, incompleta, ci dà talvolta un po' di euforia, che si smorza ben presto: spesso non si tratta che di una subpersonalità che osserva e accetta i limiti di un'altra.

La vera accettazione deve scendere in profondità ed essere totale, solo allora sprigionerà quella forza creativa e

propulsiva di cui dicevo.

L'accettazione è connessa all'osservazione e allo studio di sé continui. Ma soprattutto accettazione significa decidere di convivere col proprio equipaggiamento temperamentale, col tipo psicofisico cui si appartiene. Spesso il processo dell'accettazione è un viaggio dalla patologia alla tipologia. Del resto non possiamo fare altro - come lo scultore - che trarre qualcosa di buono dal materiale che abbiamo; ma resta pur vero che lavorando nel modo giusto sulla nostra *materia prima* possiamo trasformare - per dirla con gli alchimisti - i nostri metalli in oro.

L'accettazione non è rassegnazione, anche se ho potuto constatare che per tante persone, per lungo tempo, questi due termini sono sinonimi. Invero l'accettazione è proprio il contrario della rassegnazione perché - pragmaticamente parlando - rende le persone libere e in grado di andare fiduciosamente verso la vita.

Accettazione quindi non deve significare indulgere verso se stessi, restare passivi di fronte ai propri limiti come di fronte a un qualcosa di ineluttabile. L'accettazione non solo precede, ma rende possibile la trasformazione; essa è proprio l'inizio della trasformazione (e viene, ancora una volta, in mente la *preparazione* della materia prima degli alchimisti per le successive trasmutazioni). Solo chi ha accettato se stesso, la sua attuale situazione intrapsichica ed esterna, può permettersi di lavorare per un cambiamento.

**La rassegnazione è statica, l'accettazione dinamica. La rassegnazione resta ancorata al passato, non salda i conti. L'accettazione si proietta verso il futuro.**

L'accettazione, inoltre, ci riconduce al concetto e all'esperienza della totalità, e possiamo ben vedere che il perfezionista è proprio colui che non accettandosi per quello che è, cerca in tutti i modi di ostentare un *sé idealizzato*. Questo *sé idealizzato* è soprattutto tirannico nella sua esigenza di perfezione, e contribuisce alla creazione di *giganti dai piedi di argilla*.

Chi vive presumendo di essere il proprio *sé idealizzato* (falsa immagine di sé) ed è con questo identificato, è costantemente costretto a difendere questa falsa immagine; deve difenderla e preservarla coercitivamente proprio perché è falsa e quindi inconsistente, senza basi reali.



Sappiamo che le difese costano e, quando si tratta di difese nevrotiche, hanno un costo così elevato che depauperano l'individuo di gran parte della sua energia, sottraendola ad impieghi creativi. Il nevrotico vive sempre all'erta, sempre sulla difensiva ventiquattrore su ventiquattro, e contro tutti. Usando un'analogia, potremmo dire che assomiglia a uno sprovveduto che lascia costantemente acceso il suo sistema d'allarme, invece di limitare ciò a quando è fuori casa. E un sistema d'allarme sempre acceso consuma molta energia. Osserviamo allora un circolo vizioso: più la persona si difende più ha bisogno di difendersi, proprio perché assottigliando giorno dopo giorno il suo potenziale energetico ben poco gli rimane per una vita più piena e più vera. E più nutre la falsa immagine, più si allontana dal suo vero io.

L'accettazione interrompe questo circolo vizioso modificando questo perverso meccanismo alla base.

Infatti chi si accetta veramente cessa di vedere la vita solo come una lotta e può permettersi di essere spontaneo, naturale. Semmai, come dice Maslow, passa dai falsi problemi ai veri.

Perché non ci si accetta? Le radici della non accettazione

possiamo ritrovarle spesso nella famiglia, specialmente in quelle famiglie in cui vige il malvezzo di fare confronti e paragoni. Intendo riferirmi a quei padri e a quelle madri che instaurano nei loro figli il germe dell'inferiorità o della diversità, con frasi come: "Hai visto quanto è più brava la figlia di Tizio?" o "Dovresti essere come Caio!"; e, nell'ambito familiare: "Tuo fratello è più portato di te per gli studi" o "Guarda tua sorella come si presenta bene!" ecc. È ovvio che il *brutto anatroccolo* o la *cenerentola* si sentiranno svantaggiati e poco dotati.

Chi non si accetta evidentemente non riesce a farlo e, in un certo senso, non può farlo. Egli vede in sé qualcosa di spiacevole, brutto, sporco, debole, falso, ecc. E vivendosi così inaccettabile, così incompiuto, tenderà a ricercare nevroticamente un *modus vivendi*, uno stile di vita che compensi i suoi difetti. Ecco che allora diverrà talvolta eccessivamente etero-dipendente, nel senso che gli altri sono chiamati a colmare le sue lacune, a completarlo, a vivificare la sua immagine idealizzata e falsa; talaltra tenderà all'isolamento (soprattutto al fine che il suo *bluff* non venga scoperto), chiudendosi agli altri e vivendo nell'intimo della sua immaginazione un senso di superiorità. Ancora, potrà adottare soluzioni ipercompensative e pretenderà di manipolare il suo prossimo a seconda delle sue esigenze nevrotiche.

Il problema di chi non si accetta è come essere accettato dagli altri.

**Una buona educazione è quella che fa sentire al bambino come ciascuno è unico e irripetibile e che l'atteggiamento più sciocco e fonte di sofferenze è voler essere diversi da ciò che si è.**

Proprio perché ciascuno **deve** essere unico e irripetibile, non esiste proprio nessuno con cui sia lecito paragonarsi. Non esiste uno *standard* di personalità, semmai si può parlare di identità tra gli uomini nel senso dell'unanimità.

L'accettazione ci riporta - se è autentica - a riconoscere ed esprimere il nostro peculiare equipaggiamento bio-psico-morfologico, ad estrinsecare quindi il nostro temperamento. Tutto ciò si manifesta con spontaneità, scioltezza, creatività e gioia di vivere; soprattutto con innocenza, qualità tipica del bambino ancora non

## “SOLO CHI SI ACCETTA PUÒ AMARSI”

condizionato e, come è scritto nei Vangeli, dovremmo tornare come bambini per realizzare il Regno dei Cieli. Accettazione significa ancora fine della lotta, abbandono attivo alla guida del proprio Sé. E vivere qui e ora, giorno dopo giorno, senza pre-occupazioni per il futuro o rammarichi per il passato.

In termini psicoanalitici, accettazione significa anche interrompere il meccanismo della rimozione, perché si ha il coraggio di guardare in faccia il rimosso e di accettarlo come parte di noi. In questo modo re-integriamo elementi e forze che ci appartengono ma che avevamo chiuso in cantina: ridiamo loro libero accesso nella nostra casa (personalità).

È esperienza comune, in psicoterapia, che una volta guardato in faccia, il rimosso non fa più paura, non è più un mostro o il diavolo dietro la porta. Spesso noi, col reprimere parti vitali di noi stessi, come istinti e impulsi, finiamo col creare l'inferno in noi: ci dividiamo in due, una parte buona e una cattiva, ma è un'operazione indebita perché ambedue le parti fanno parte della nostra totalità. Col confine tra il buono e il cattivo all'interno di noi creiamo la guerra civile e disperdiamo energie preziose, perché ogni conflitto costa.

L'accettazione pone termine al conflitto perché annulla la divisione tra parti di noi: le parti negative allora vengono reintegrate e trasformate e noi siamo più ricchi dal punto di vista psicospirituale.

Vari tipi e campi di accettazione tra cui:

- Accettazione di sé (di cui s'è detto)
- Accettazione di fattori ed eventi naturali (per esempio accettare che d'inverno faccia freddo, che oggi piova, ecc.)
- Accettazione dei limiti di energia e di tempo che ciascuno di noi si trova ad avere (e questo ci induce a ricercare l'essenzialità e la semplicità)
- Accettazione del tempo che passa: in altri termini dell'invecchiamento e della morte (ogni stagione ha i suoi frutti, la morte fa parte della vita ed è trasformazione)
- Accettazione del dolore e della sofferenza (a volte solo il dolore, se accettato, può scuoterci dalle comode routine e farci rivolgere a valori più importanti: accettare il dolore significa poterlo utilizzare e trasformare)

- Accettazione dell'altro
- Accettazione è ritrovare il proprio posto nel mondo, fra gli altri, e volerlo vivere, talvolta rivendicarlo.

Inoltre, solo chi si accetta può amarsi: infatti come potremmo mai amare (e lo vediamo meglio con cose o persone) ciò che non accettiamo? Accettare - amare sé stessi porta ad accettare-amare il proprio prossimo (e la vita) consequenzialmente. Perché accettarsi significa anche diventare umili e pienamente umani; constatare che esistono in noi, come nell'altro, pregi e difetti, vizi e virtù, limiti e potenzialità, ritmi di crescita diversi dai nostri. Per concludere queste brevi note vorrei aggiungere che l'accettazione non deve diventare un alibi per deresponsabilizzarsi nella vita, un dire: tanto *sono fatto così*...! Bisogna accettare solo ciò che non si può cambiare, ciò che invece è suscettibile di modifica, qualora non ci piaccia, quando sia opportuno, dobbiamo sforzarci di cambiarlo. Ma l'accettazione stessa, come già detto, è l'inizio della trasformazione e conduce a quella posizione esistenziale di totalità che è l'unica coerente con l'esistenza.