



Rosette Poletti e Barbara Dobbs

ACCETTARE CIÒ CHE È

Accogli il
presente e
libera
il tuo futuro



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Rosette Poletti
Barbara Dobbs

ACCETTARE CI CHE È

Prefazione di Pierre Pradervand



INDICE

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Prefazione..... | 9 |
| Introduzione..... | 19 |
| Perché non accettiamo la realtà?..... | 25 |
| Le credenze errate in base alle quali viviamo e che ci impediscono di accettare ciò che è..... | 31 |
| Altri ostacoli alla capacità di accettare ciò che è ... | 45 |
| <i>I paragoni</i> | 45 |
| <i>L'invidia</i> | 50 |
| <i>La gelosia</i> | 52 |
| <i>La competizione</i> | 55 |
| <i>L'egocentrismo</i> | 57 |
| <i>Il risentimento</i> | 58 |
| <i>Il senso di colpa</i> | 62 |
| Accettare ciò che è favorisce il progresso..... | 65 |

INTRODUZIONE

C'era una volta, in un lontano paese, un padre sconcolato che teneva tra le braccia la figlia più piccola. Da vari giorni la bambina non era riuscita a placare la fame e il padre temeva per la sua vita.

Non pioveva da mesi e i maghi non prevedevano alcuna nube per molti mesi ancora. Il padre, che nella lingua del suo paese si chiamava "Uomo Retto", chiamò a raccolta tutti gli uomini validi e ricordò loro che al centro del villaggio c'era un albero immenso, il quale per tutto l'anno produceva frutti in abbondanza. Nessuno coglieva questi frutti, perché sin dall'alba dei tempi si sapeva che uno dei rami centrali dell'albero dava buoni frutti, mentre l'altro ramo dava frutti velenosi che portavano alla morte. Nel corso dei secoli, quale

fosse il lato buono era stato dimenticato.

“Uomo Retto” disse agli altri uomini del villaggio: “Mia figlia sta morendo e io non riesco ad accettarlo. Salirò dunque sull’albero e mangerò un frutto. Se sono sul lato buono, vivrò e farò vivere tutto il villaggio, il quale placherà così la fame con i frutti di cui l’albero si copre ogni notte. Se sono sul lato cattivo, morirò e voi saprete di dover cogliere i frutti dell’altro lato. Se muoio, promettetemi che salverete mia figlia, che la nutrirete”.

Così fu deciso. “Uomo Retto” salì sull’albero, colse un frutto, lo mangiò e... visse! Da quel momento, il villaggio prosperò. Alcuni mesi dopo tornò la pioggia e i campi rifiorirono. Tutto sembrava andare per il meglio.

Ma una notte di luna piena, i giovani del villaggio si radunarono. Parlarono del grande albero lamentandosi del fatto che producesse due tipi di frutto. Non riuscivano ad accettare che rimanesse il pericolo di sbagliare tipo di frutto. Decisero allora di segare il ramo che produceva frutti cattivi e così fu fatto. Fieri della loro azione, andarono a dormire.

L’indomani, quale non fu lo spavento dei paesani: l’intero albero era morto e i frutti buoni erano dis-

seminati a terra assieme a quelli cattivi. La straordinaria risorsa del villaggio non esisteva più!

Fu una terribile perdita. Gli anziani del villaggio, tutti rattristati, dicevano:

“I giovani non hanno capito che non esiste bene senza male, pace senza guerra, verità senza menzogna e felicità senza sofferenza. La vita è fatta così e la saggezza più profonda consiste nell’ accettare ciò che è”.

ADATTATO DA UNA FIABA TRADIZIONALE

Fin dai tempi più remoti, gli esseri umani conoscono la sofferenza. Talvolta è stata così intensa da indurli a desiderare la morte. In altri momenti le circostanze esterne erano più favorevoli, cionondimeno la sofferenza era sempre presente. Non era più provocata da tali circostanze, bensì dall’insensato desiderio di essere qualcun altro o di possedere qualcosa di diverso da ciò che si aveva.

Le grandi religioni hanno tentato di trovare e di dare risposte a questi innumerevoli insoddisfatti, spesso riuscendoci. Che si trattasse del distacco, dell’accettazione del proprio karma, del paradiso

che ci ripaga di quanto non abbiamo avuto quaggiù, il messaggio dominante era: la vostra sofferenza è soltanto temporanea; qualcosa di meglio vi attende. Oggigiorno ritroviamo questa ideologia religiosa anche in tutti i fanatismi.

I grandi sistemi politici hanno trasmesso la loro visione delle cose: “Lavorate sodo, compagni, un roseo futuro vi attende e i vostri figli ne beneficeranno” o un’altra variante: “Diventate i migliori, diventate vincenti; volere è potere!”.

Vi ha poi aderito anche la medicina moderna: “Se vi sentite tristi e privi di senso, abbiamo la soluzione per voi. Una molecola chimica vi aiuterà, vi sentirete in piena forma e potrete andare per la vostra strada senza porvi troppe domande”.

In certi momenti ricevere un trattamento medico può essere assolutamente appropriato e addirittura necessario. Il pericolo risiede nell’illusione che sia possibile curare la sofferenza così come cureremmo un’infezione, utilizzando l’antibiotico giusto.

Uscire dalla sofferenza significa innanzitutto accettarla, *accettare ciò che è*. Dalla nascita alla morte, la vita non ci porta per forza di cose quello che de-

sideriamo. Dobbiamo dunque modificare la vita? Non sta forse a ciascuno di noi accettare ciò che è, per evolvere? Accettare ciò che è non è un qualcosa di definitivo, non significa “essere fatalisti”. *Accettare ciò che è, solo momentaneamente, è l'unico modo per poter cambiare la situazione, per poterla modificare.*

Quando una persona, un gruppo, una popolazione divengono capaci di accettare che “quanto è accaduto è accaduto”, la collera cessa, la ribellione si placa e la creatività può nuovamente entrare in azione per scoprire percorsi, strategie e soluzioni.

Tutto questo pare semplice a prima vista! Perché allora è così difficile da vivere? Come sviluppare la propria capacità di accettazione positiva?

Il piccolo libro che tenete tra le mani vi invita a prendere in considerazione tutto questo.

PERCHÉ NON ACCETTIAMO LA REALTÀ?

Perché molto spesso abbiamo imparato che c'era il modo giusto di fare le cose, di vivere, di manifestare la nostra verità. Perché abbiamo imparato a non vedere ciò che è, bensì piuttosto ciò che crediamo di dover vedere. Negli anni Settanta, una psicoterapeuta assai famosa, antesignana della terapia familiare, aveva riassunto magistralmente questa situazione postulando cinque libertà che l'essere umano doveva imparare a permettersi per vivere fino in fondo. Secondo Virginia Satir, la prima libertà consiste nel **“vedere e capire ciò che è, anziché ciò che dovrebbe essere, che dovrebbe essere stato o che dovrebbe prodursi”**.

Accettare ciò che è significa riuscire a prescindere-

re temporaneamente da tutto quello che ci è stato detto riguardo tale realtà, vuol dire essere in grado di entrare in contatto con essa riducendo al minimo filtri e programmazioni mentali.

Vedere e capire ciò che è sembra semplicissimo, ma la nostra interpretazione oppone resistenza. Vediamo in funzione di ciò che crediamo di dover vedere, capiamo in funzione di ciò che crediamo di dover capire.

Una madre, il cui figlio di ventidue anni presentava grossi problemi psicologici, per quattro anni aveva accettato di vedere il figlio abbandonare gli studi, rompere con la fidanzata, dormire a lungo durante la giornata, chiudersi in se stesso e alla fine non uscire più dalla sua camera. Solo allora aveva chiesto aiuto per il giovane.

Quando le amiche o i parenti si preoccupavano per la sorte del ragazzo, la madre sottolineava che preparare la maturità era costato al giovane davvero molta fatica e che era normale per lui riposarsi e prendersi un po' di tempo per decidere del suo futuro.

La donna non voleva vedere la realtà, non riusciva a recepire le osservazioni delle persone vicine. Vedeva il figlio come uno studente stanco perché

un'immagine del genere le faceva comodo. Le osservazioni dell'ambiente circostante le sembravano commenti talmente malevoli da non prestare loro attenzione.

Vedere e capire ciò che è! “Non sono alcolizzato, bevo solo un po' la sera dopo il lavoro, per rilassarmi” spiega quel padre che manda giù una bottiglia di whisky in due giorni. Nessuna soluzione è possibile fino a quando non riusciamo ad accettare ciò che è, fino a quando non ci permettiamo di vedere e di capire ciò che è.

La seconda libertà consiste nell’**“avere il coraggio di dire quello che sentiamo e pensiamo, anziché quello che crediamo di dover sentire e pensare”**.

Parecchie persone non possiedono questa libertà personale. Quanto dicono pertanto non corrisponde a ciò che è, a ciò che sentono e pensano davvero, bensì è quello che le loro programmazioni mentali le inducono a credere sia opportuno sentire e pensare.

Molte vite vengono rovinate perché uomini e donne di qualunque età o condizione non hanno la libertà di dire quello che sentono e pensano! Che si tratti della famiglia, della coppia, della vita profes-

sionale o delle relazioni amicali, tanti esseri umani hanno imparato a dire soltanto quello che sembra loro adatto alla situazione e alle persone con cui si trovano!

Il tutto ha inizio durante l'educazione del bambino, allorché i genitori non riescono né ad ascoltare né a dialogare oppure si arrabbiano se il figlio dice sinceramente quello che pensa o sente, anziché ascoltare, ricevere il messaggio e insegnare al bambino a esprimersi con gentilezza. Si prosegue poi con la vita familiare e sociale, in particolare nelle coppie in cui uno dei partner prende il potere, instaurando una specie di terrorismo emotivo, "costringendo" l'altro a filtrare tutto ciò che dice e spesso a esprimere qualcosa di diverso da quanto pensa e sente.

"Che tempo fa?".

"Il tempo che sua maestà vorrà!".

Questa situazione è assai più frequente di quanto si immagini!

La terza libertà consiste nel **permettersi di provare ciò che si prova**, anziché ciò che si crede di dover provare. Per esempio, se nella coppia l'amore è scomparso, se uno dei due partner non prova più

amore per l'altro, succede che la persona si convinca di *dover* provare amore e non si permetta di rimanere davvero in contatto con quanto avverte, dando così vita a un rapporto e a un discorso fittizi che le impediscono di prendere in considerazione ciò che è e magari di accettarlo per poter costruire qualcos'altro.

La quarta libertà è quella di **chiedere con chiarezza ciò che vogliamo**, anziché aspettare che ci venga data un'ipotetica possibilità di farlo.

A causa della loro educazione e delle loro credenze, molti sono coloro che vivono in una dolorosa illusione, convinti a torto che questa illusione sia la realtà. Non hanno ciò che desiderano, vivono male perché si impediscono di comunicare i loro bisogni e i loro desideri.

Infine, la quinta libertà consiste nel **mettersi in gioco in prima persona**, anziché ricercare unicamente la sicurezza e l'immobilità.

A seconda della loro capacità di vedere la realtà e accettarla, gli uomini si concedono il diritto di intraprendere, di agire, di correre rischi calcolati oppure, al contrario, vivono confinati e mutilati di ogni ambizione.

Sviluppare quindi la capacità di essere davvero in contatto con la realtà, di vivere il momento presente permette poco a poco di accettare ciò che è, per decidere poi quale strada prendere.

Privarsi delle cinque libertà sopra descritte vuol dire vivere in un mondo immaginario e doloroso, sentirsi rinchiusi in un certo numero di miti o di credenze errate talmente diffuse da scambiarle per verità assolute. Significa avere aspettative esigenti (e nella maggior parte dei casi deluse) nei confronti della vita quotidiana, degli altri e di se stessi.

Nel suo libro *La fidélité à soi*, il filosofo quebecchese Placide Gaboury scrive:

“Vogliamo sempre qualcosa di diverso da ciò che è. Ci intestardiamo a credere che il senso della vita, come pure quello della felicità, sia altrove, in qualcosa che ricerchiamo alla cieca. A causa di ciò, tutto appare senza senso... Il senso però sta nella situazione attuale, che noi respingiamo, rifiutiamo e fuggiamo”.