

Il concetto di *accettazione* suscita spesso profonde ed immediate reazioni di incomprensione e rifiuto, evocando idee di passività, inerzia, fatalismo nei confronti di situazioni che invece potrebbero e dovrebbero essere contestate e cambiate.

L' accettazione = la più straordinaria risorsa per il cambiamento.

L' accettazione ci evita di buttarci a capofitto in un progetto di cambiamento prima ancora di avere ben riflettuto su cosa cambiare e su come cambiarlo

senza rischiare di peggiorare la situazione.





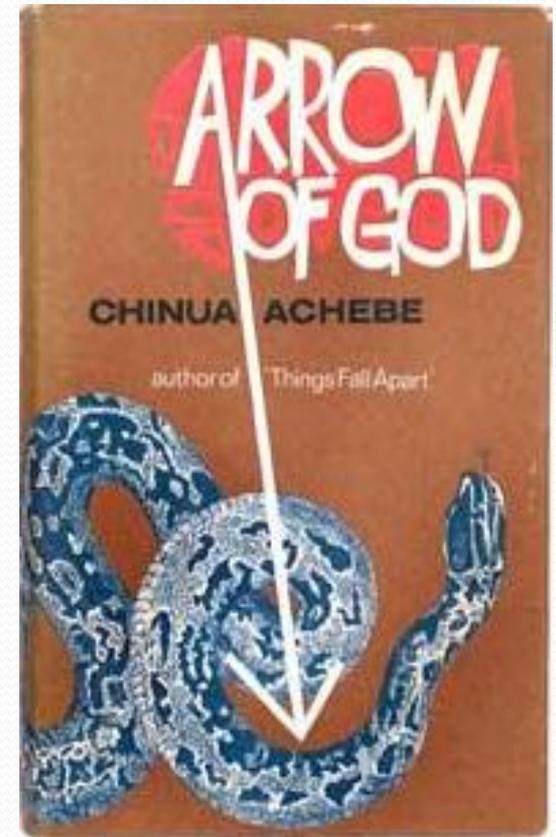
"Le incertezze della vita non sono i tuoi avversari ma i tuoi alleati.

Impara ad accoglierli anche quando ti disturbano.

L'accettazione è la più alta forma di amore. E' il sì definitivo all'esperienza sacra della vita".

Dugpa Rimpoce, 500 precetti per una vita felice

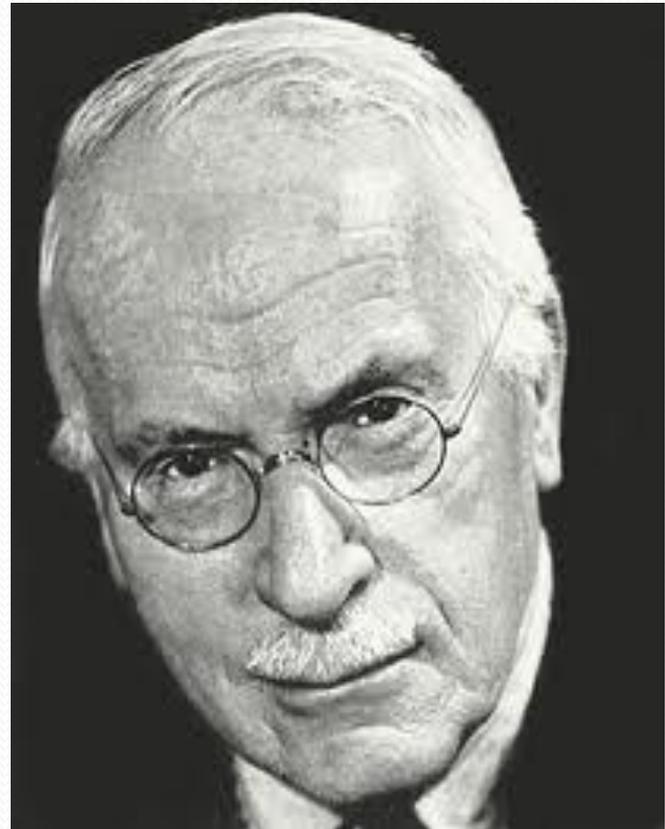
“Quando la sofferenza bussava alla tua porta e tu gli dici che non c’è posto per lei, lei ti risponde di non preoccuparti, perché ha portato uno sgabello.”



**Quando la sofferenza di un bambino
bussa alla tua porta e tu gli dici che
non te l'aspettavi, che se ne vada o
che venga immediatamente
eliminata o risolta, lei ti risponde che
non può assolutamente farlo, che s'è
portata uno sgabello e che, se prima
tu non l'accetti, lei chiederà sempre
più spazio ed un divano potrà non
bastare!**

**Jung: “Non si può mutare
nulla che non si sia
accettato”.**

**G. Jung (1932), “I rapporti
della psicoterapia
con la cura d’ anime”,
Opere, vol. 11.**



ACCETTAZIONE

- Risposta speculare ed alternativa all' evitamento esperienziale.
- Aprirsi e fare spazio a vissuti e sensazioni anche dolorose nei confronti della propria esperienza di vita.
- Non è rassegnazione. Non è tolleranza, Non è approvazione, né piacere.
- E' uno stato mentale aperto, recettivo non giudicante nei confronti della propria esperienza di vita



L' ACCETTAZIONE
PRESUPPONE CALMA,
CONSENTE ATTENZIONE E
CONSAPEVOLEZZA,
È LA PREMESSA PER
UN' AZIONE
COMPASSIONevole TESA
AL CAMBIAMENTO



***E' assurdo
dice la ragione***



***E' quel che è
dice l'amore***



***E' infelicità
dice il calcolo***



***Non è altro
che dolore
dice la paura***



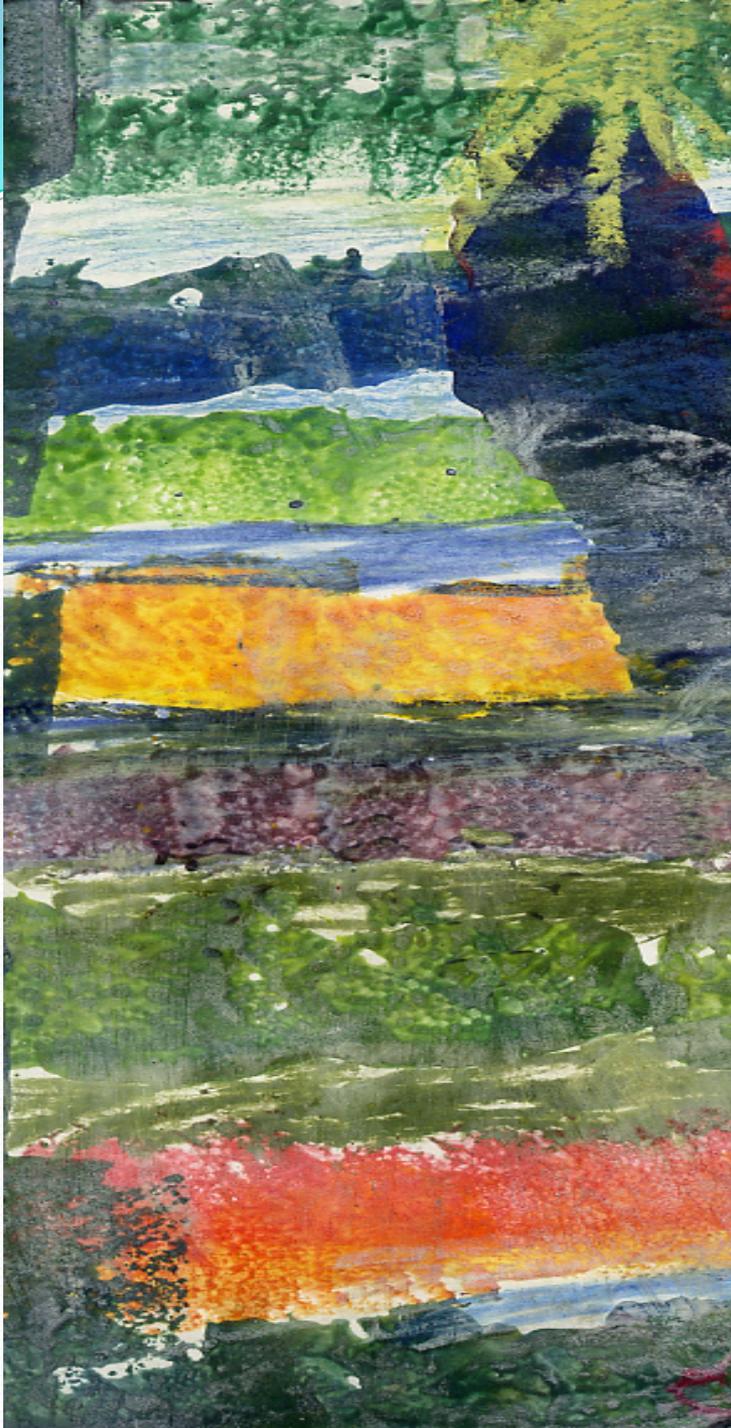
***E' vano
dice il
giudizio***



***E' quel che è
dice l'amore***



***E' ridicolo
dice
l'orgoglio
E' avventato
dice la
prudenza***



E'
impossibile
dice
l'esperienza



***E' quel che
è
dice
l'amore"***

**(Erich
Fried)**