

INTRODUZIONE

Come per tutte le altre dispense, anche per questa mi avvarrò di ricerche, articoli e commenti vari allo scopo di rendere un servizio più completo sulla tematica, in modo che sia il più qualificato possibile e possa essere il più utile possibile al lettore.

Ad ogni modo, quando questo accade, in generale lo evidenzio come sempre anche in corrispondenza dei vari trafiletti.

Per il resto, non ho altro obiettivo se non quello di rendere un gratuito servizio alla fratellanza.



Prima di addentrarmi in questa trattazione, premetto che la delusione è stata una costante della mia vita fino a che non ho compreso che la colpa era mia: evidentemente, tendevo a illudermi! Dunque, non si può parlare di delusione senza prendere in considerazione l'illusione: all'illusione segue la delusione.

L'illusione dipendono direttamente dalle aspettative: dunque, è imprescindibile che con questa dispensa voglio aiutare il lettore a focalizzare tutta la tematica delle aspettative.

Come dire, mi aspetto una cosa che, se non arriva, ci resto molto male, deluso: tale delusione sarà tanto più grande quanto più grande era stata la mia aspettativa!

Chi di noi nella vita non è mai stato deluso?

Le fonti della delusione sono innumerevoli e, bene o male tutti ne facciamo le spese o per via dell'amore, o del lavoro, o della scuola o dell'amicizia: tutti hanno provato quanto possa essere amara questa esperienza.

La delusione è un miscuglio di vari sentimenti che partono dalla tristezza, passano per l'ira e il rancore fino ad arrivare a una vera disperazione.

Questi "emotivi stati d'animo" nascono quando le nostre aspettative vengono disattese, le speranze deluse, magari perchè veniamo delusi da una persona della quale ci fidavamo ciecamente più che di un fratello.

In questi casi è difficile non provare un enorme senso di tristezza e rammarico.

Ma quanto più siamo amareggiati tanto più la nostra crescita personale potremmo anche trarne profitto: la delusione è uno stato emozionale di cambiamento e uno stato di transizione tra ciò che erano le nostre aspettative e ciò che risulta da un attento esame della realtà, se ben gestita ci potrebbe tornare utile.

Ed è proprio questo a cui ci spinge la delusione: abbandonare un'idea, un'illusione e/o una falsa credenza per tornare con i piedi per terra e proiettarsi verso un futuro reale, non illusorio o idealistico/utopistico.

La prima reazione alla sensazione che tutto il mondo ci è crollato addosso, è un senso di rassegnazione come se il mondo fosse definitivamente cambiato in peggio e senza rimedio.

Ma l'essere umano cerca per natura di preservare la propria integrità psichica e in un primo momento si tende a svalutare la persona che ci ha delusi o l'obbiettivo che non siamo stati in grado di raggiungere.

Questo vedere gli altri o il mondo come "cattivi" per la nostra mente è –comunque- sicuramente meglio che svalutare sè stessi, ma non è la soluzione finale.

In alternativa possiamo incaponirci e pretendere che il mondo debba essere esattamente così come ce lo siamo sempre immaginato, ma ne resteremmo ancora delusi e crescerebbe la rabbia! E' comprensibile desiderare un mondo ideale, dove tutti sono corretti, dove non esiste l'invidia, il torto ecc., ma puntando i piedi in questa maniera rischiamo solo di passare da una delusione all'altra: e questo accade a tanti, con annessi e connessi!

Invece, possiamo reagire ed accettare il mondo com'è realmente.

Solo abbandonando definitivamente le vecchie speranze di un mondo, un partner, una famiglia e una società perfetta, possiamo essere ricettivi per le cose positive che la vita ci offre.

Quella persona che dipende dalle sue aspettative vive in una drammatica attesa e, quando queste venissero meno e disattese (e accade quasi sempre!), allora sprofonderebbe nella delusione.

Alla delusione segue spesso la rabbia e l'amarezza, la frustrazione, il senso di fallimento e di inutilità: la perdita dell'autostima e la commiserazione.

Le persone deluse ripetitivamente si inacidiscono e vivono molto male, preda di sconforto e di disfattismo che col tempo diventa cronico.

Questi ultimi, presi in una fase estrema della delusione, non riescono più a vivere la vita e vanno avanti alla meno peggio nella rassegnazione, immersi nella depressione... con annessi e connessi!



Come superare la delusione delle aspettative?

La delusione è essenzialmente “delusione delle aspettative” e si genera da un’illusione di partenza.

La persona anticipa mentalmente, in modo inconsapevole, ciò che sarà o meglio che potrebbe essere, prefigurandosi in uno scenario positivo: quando lo scenario non si verifica ci sta male.

Ci si carica emotivamente, e più passa il tempo e ci si avvicina all’evento, più la tensione sale.

Nel momento in cui si arriva al momento atteso, nel 90% dei casi, l’aspettativa iniziale si trasforma in delusione poiché gli eventi non vanno quasi mai come ce li siamo prefigurati.

Si crea un picco e poi c'è il crollo. Faccio un esempio pratico:

tu e il tuo partner avete trascorso entrambi un’intensa giornata di lavoro senza esservi né visti né sentiti; nella mente dell’altro ci può essere l’aspettativa che, al rientro, passiate una serata romantica insieme per recuperare il tempo perso...e invece tu, dopo aver cenato velocemente, decidi di andarti a coricare, scatenando senza volerlo l’irritazione della compagna delusa.

L’intensità della delusione dipende da due fattori, ovvero dall’importanza di ciò che viene atteso e dal tempo che si passa ad attenderlo.

Di seguito uno schema che spiega come si svolge il processo di Illusione - Delusione.

Quando si attiva questo schema, possiamo dire che la persona si trova in uno stato di coinvolgimento emotivo: succube dello stato emozionale.



Lo stratagemma che si attiva spontaneamente nella nostra mente è quello del “partire prima per arrivare dopo”.

Nella maggior parte dei casi non si arriverà mai perché la delusione diventerà cronica e impedirà altri tentativi!

Le aspettative disattese portano tanto sconforto e avvilito che il soggetto sprofonda prima o poi in una perenne vita larvale!

Ovviamente, più alte sono le tue mire e più male ti farai quando cadrai da un'altezza ideale a cui ti eri esposto: **se avessi volato “più basso” ti saresti fatto meno male.**

Volare dobbiamo, ma meglio non andare troppo in alto se non siamo certi di poterci restare (e chi è certo di farcela con le sue forze?): **meglio volare spiritualmente che psicologicamente e socialmente:** questo perché a livello spirituale tu fai i conti solo con te stesso contando su Dio, mentre a livello psicologico e sociale devi fare i conti con il mondo e le circostanze.

Viviamo in una società piena di contrasti e molto egoistica: cosa ci si può aspettare, se non la delusione per le tue illusioni?

Grande illusione, grande delusione

C'è quasi da sorridere o da piangere, ma è proprio così!

Basta “abbassare la guardia” per un solo istante e ci sei già dentro, di nuovo.

Come ho detto, prima o poi tutti nella vita scopriamo qualcosa che ci porta sofferenza, alla rabbia, al rancore, alla delusione e/o a tanta amarezza.

E allora si potrà cadere nella commiserazione, nella rassegnazione, nello sconforto catastrofico o nel cinismo: forse persino in una psico-patologia irreversibile!

Le emozioni, come i sentimenti, non sono razionali bensì impulsive: non credo che l'impulsività sia mortale perché ci permette di essere noi stessi ... ma le nostre azioni-reazioni impulsive devono –comunque- essere ponderate prima che ci rovinino con esplosioni di cui ci pentiremmo. Spesso la “colpa” di ogni evento traumatico è attribuita immediatamente agli altri, magari persino a Dio, o a chi sembra essersi adoperato per distruggere la nostra vita in quel particolare momento esistenziale: ma non è così.

Tutto questo dipende dalla nostra decisione che tutto debba funzionare a meraviglia secondo i nostri piani... pur sapendo che –di fatto- noi non possiamo decidere proprio nulla perché chi comanda è solo il Signore.

E allora, dopo le nostre sfuriate impulsive derivate dalle delusioni, poi ce ne sentiamo in colpa.

Sappiamo gestire tutto ciò che ci offre la vita in bene o in male?

E per quanto possa essere davvero difficile, ci stiamo almeno provando?

Spesso l'innata ricerca della felicità viene drasticamente stroncata da una “nuvola di passaggio” o persino da noi stessi.

Perché lasciarci condizionare e assorbire dalla delusione?

A pensarci bene è davvero inutile, forse solo una grande perdita di tempo che potrebbe essere meglio investito in qualcosa di costruttivo per noi stessi e per gli altri.

La delusione deriva proprio dall'illusione che la realtà fosse ciò che non è ... e che non sarà mai!

Del resto, non si può non accettare la realtà per piangersi addosso: sarebbe riduttivo perché –comunque- non cambierebbe nulla.

L'unica via d'uscita consiste nel reagire affrontando e accettando la realtà.

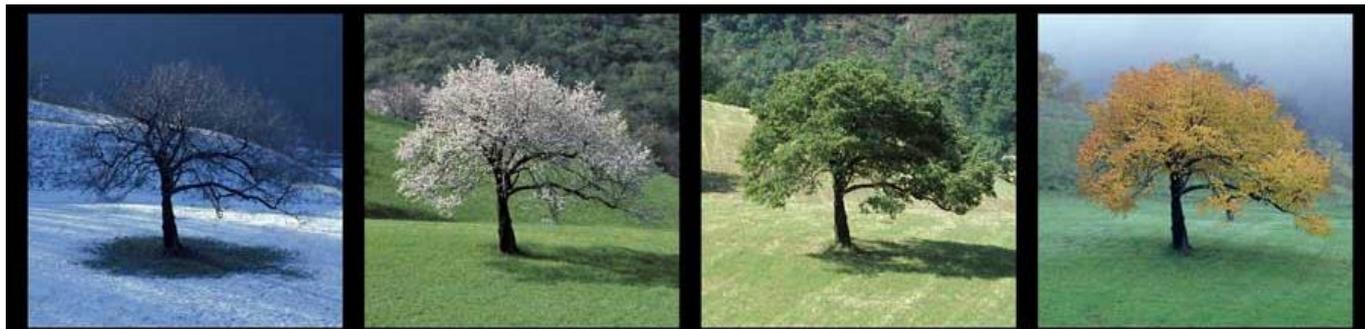
Per quanto possa far male è la verità: cosa c'è di meglio della verità? La verità rende liberi!

Più facile a dirsi che a farsi, lo so, ma non abbiamo alternative intelligenti!

Illudiamoci di meno e vivremo meglio.

Alla fine, come canta Max Pezzali, “tutto va come deve andare”: con questo non vogliamo cadere nel fatalismo islamico, ma dobbiamo pure imparare che non siamo noi il regista della vita, non comandiamo noi.

Il Re ci lascia talvolta una certa autonomia, ma poi dovremo tornare ad accettare il Suo piano che prevede tempeste e bonacce di ogni tipo e che –comunque- è sempre per il nostro bene.



Non importa quale stagione tu stia vivendo in un'alternanza che può essere anche quotidiana: conta solo che ti affidi al Signore piegandoci dolcemente sotto la Sua mano, fiducioso che Egli ha sempre un piano d'amore e di grazia per te.

Sii saggio e fallo, perché diversamente sarebbe peggio!

Del resto, tu sei tu a prescindere e nonostante il momento che vivi: che sia un giorno di sole, o di pioggia, o di vento, o di gelo, o altro ancora: che importa?

Il tuo valore e la tua gioia non dipendono dalle circostanze, ma da quello che sei in Cristo.

Dunque, meglio gioire ed essere grati sempre, a prescindere e nonostante.

Te lo dico per esperienza.