

# CAP 1

## ILLUSIONI, APETTATIVE E DELUSIONI

L'illusione è la distorsione di una percezione sensoriale causata dal modo in cui il cervello normalmente organizza ed interpreta le informazioni che riceve.

**Le illusioni possono coinvolgere tutti i sensi, ma quelle visive sono le più famose e conosciute, dal momento che la vista spesso prevarica gli altri sensi.**

Si differenzia dall'allucinazione, che è una caratteristica della schizofrenia e di altre psicopatologie, perché negli stati allucinatori ciò che si percepisce non è empiricamente presente nella realtà in quel dato momento: infatti, l'allucinazione viene definita come "percezione senza oggetto".

**Nel caso dell'illusione, il soggetto percepisce la realtà, ma per diversi motivi altera questa percezione.**

In base a questo criterio si possono distinguere diversi tipi di illusioni:

1. illusione causata da disattenzione e compensata da tendenza al completamento: si verifica quando prestiamo poca attenzione a stimoli che provengono dall'ambiente. (Esempio: qualcuno ci sta parlando e tendiamo a completare le parole o le frasi che abbiamo ascoltato poco attentamente; nel leggere non facciamo caso agli errori di stampa).
2. illusione affettiva: la percezione della realtà viene alterata dalle emozioni che la persona sta provando in quel momento. (Esempio: sto camminando di notte in un bosco e ho paura. Questa emozione mi fa immaginare che le ombre che vedo siano mostri o animali).
3. pareidolia: è l'illusione subcosciente che tende a ricondurre a forme note. Di fronte ad una realtà poco definita, incompleta, poco illuminata, entra in azione la fantasia che, utilizzando elementi e immagini interne alla psiche della persona, elabora in modo fantastico lo stimolo sensoriale ricevuto. (Esempio: guardando le nuvole, ne interpreto le forme come figure fantastiche). In termini psicologici, questo fenomeno viene chiamato anche "proiezione", indicando con questa parola, qualcosa che il soggetto proietta sulla realtà che vede.
4. illusioni ottiche: di fronte a certe figure, appositamente costruite, si verifica una distorsione visiva e percettiva.

Questo fenomeno si distingue in:

- visione di oggetti che non esistono (oggetti impossibili)
  - figure che vengono percepite distorte rispetto alla realtà (metamorfopsia)
  - figure che, se guardate a lungo, sembrano muoversi o deformarsi
  - figure che, se guardate a lungo, influenzano la percezione di figure esaminate subito dopo.
5. illusione dal passato: data dal creare un evento nella propria mente in funzione del fatto che qualcosa sia accaduto in passato e abbia creato emozioni tali da non credere che non esista più. Ad esempio un amore svanito o non più ricambiato o la speranza di un gruppo di amici nostalgici che la propria compagnia giovanile esista ancora.

### Citazioni

- Che cos'è più preciso della precisione? L'illusione. (Marianne Moore)
- Ci sono suggestioni che possono guarire, e altre che possono uccidere. Non sottovalutiamole! (Paolo Maurensig)
- Esistono degli uomini che non possono avere più nessun conforto, tranne l'illusione. (Maksim Gorkij)
- Il bisogno d'illusione è una funzione biologica dell'uomo, e quindi anche un elemento importante della costruzione del nostro mondo; poiché questo mondo non è soltanto un prodotto di fatti materiali, ma in buona parte, anche una creazione delle nostre paure e dei desideri, delle speranze, delle illusioni che ne nascono. (René Fülöp-Miller)
- L'amavi?
  - Era la mia vita.
  - Come si chiamava?
  - Illusione. (Ambrogio Bazzero)

- L'illusione è la gramigna più tenace della coscienza collettiva: la storia insegna, ma non ha scolari. (Antonio Gramsci)
- L'illusione è una parte integrante della realtà, le attiene essenzialmente come l'effetto attiene alla causa. (Joseph Joubert)
- La facoltà d'illuderci che la realtà d'oggi sia la sola vera, se da un canto ci sostiene, dall'altro ci precipita in un vuoto senza fine, perché la realtà d'oggi è destinata a scoprire l'illusione domani. E la vita non conclude. Non può concludere. Se domani conclude, è finita. (Luigi Pirandello)
- Nessuno cede alla suggestione a meno che non desideri, nel profondo del suo cuore, conformarsi ad essa. (Carl Gustav Jung)
- Nulla è più facile che illudersi. Perché l'uomo crede vero ciò che desidera. (Demostene)
- Perché non posso sognarle le mie illusioni? – Perché sono artista? (Ambrogio Bazzero)
- Senza illusioni, l'umanità morirebbe di disperazione o di noia. (Anatole France)
- Strappa all'uomo medio le illusioni con cui vive e con lo stesso colpo gli strappi anche la felicità. (Henrik Ibsen)
- Tre grandi illusioni sono il mio grande tormento: tre grandi illusioni nella vita di un giovine Dio – la Donna – l'Arte. (Ambrogio Bazzero)
- Arriva il momento in cui, dopo aver perduto le illusioni sugli altri, si perdono quelle su se stessi.
- Gli uomini seguono soltanto chi regala loro illusioni. Non ci sono mai stati assembramenti intorno a un disilluso.

### Proverbi italiani

- A far castelli in aria tutti siamo buoni.
- Chi conta sul futuro sovente s'inganna.
- Chi si pasce di gloria letteraria è pari ad un uccel che vive d'aria.
- Due cose stanno di rado sotto lo stesso cappello: esperienza ed illusione.
- Il fumo dell'arrosto non riempie la pancia.
- Non bisogna dir tre finché la noce non è nel sacco.
- Non bisogna fidarsi dei sogni.
- Si sogna anche a occhi aperti.

### Le illusioni

Se nell'infanzia una persona ha subito una perdita o un trauma che mina i suoi sentimenti di sicurezza e accettazione di sé, proietterà nella sua immagine del futuro l'esigenza di un rovesciamento delle esperienze del passato: se ci pensassimo di più faremmo molta attenzione coi nostri figli per evitare loro quelle contaminazioni che li condizioneranno per tutta la vita.

**Così l'individuo che da bambino fa esperienza del rifiuto s'immagina il futuro come una promessa di accettazione e approvazione, la mente cerca di rovesciare la realtà sfavorevole e inaccettabile creandosi illusioni: queste potranno poi essere la sua stessa condanna!**

Così accade che chi è stato rifiutato perda di vista l'origine dei suoi disagi, che si situa nell'esperienza infantile, e sacrifica il presente alla loro realizzazione con reazioni deleterie: quanto più il trauma è grave tanto maggiore sarà l'investimento di energia nell'immagine o nell'illusione.

Per uscire dall'incantesimo dell'illusione e dal suo eterno ripetersi abbiamo bisogno di radicarci nella realtà attraverso il grounding (tornare a mettere i piedi per terra); abbiamo bisogno di scegliere non solo sulla base di ciò che pensiamo bensì soprattutto sulla logica.

Solo quando ci affidiamo alla logica possiamo cogliere il "tradimento" che facciamo a noi stessi perseguendo una illusione.

### Perché le illusioni causano problemi?

L'umanità ha avuto bisogno di molto tempo per comprendere che il mondo non è immobile, ma in costante movimento all'interno del nostro sistema solare... che –a sua volta- si muove costantemente all'interno dell'universo: fino a qualche secolo fa si pensava ancora che le stelle fossero piantate su una volta come con dei chiodi!

Uno dei problemi legati alle illusioni è proprio questo: creano un falso senso di sicurezza, ci relazioniamo a questa sicurezza illusoria e definiamo noi stessi -e la vita- da questa prospettiva.

**Ma cosa succede quando uno di questi “punti fermi” crolla o cambia?**

**Cosa succede quando non raggiungiamo un obiettivo o non realizziamo un ideale?**

**Cosa succede quando non vinciamo sulla base delle nostre idee, ma perdiamo sulla base della realtà?**

## **Il sé e l'illusione**

Le illusioni non distorcono solo la realtà esterna, ma agiscono anche nei confronti della realtà interna, dentro di noi.

Per comprendere come questo accada pensiamo al sé, la parte più antica e profonda di noi.

**Il sé è formato da un insieme di pensieri, sentimenti, memorie ed esperienze che si sono integrate e solidificate fino a costituire una specie di “senso di identità psichica”.**

Questa sensazione che ci riguarda viene percepita come se avesse una qualità di solidità, come se fosse un'entità fissa.

Per questa ragione, anziché modificarsi con le nuove esperienze che facciamo, finiamo per avere un atteggiamento, una posizione collisiva rispetto alla realtà: anziché modificarci e seguire il flusso di cambiamento, la direzione di trasformazione della nostra vita, cerchiamo di modificare la vita!

**Ma la vita non la cambi: semmai essa cambia te! Semmai, la puoi solo cavalcare!**

Dunque, di solito evitiamo quelle situazioni che ci spingono al cambiamento, oppure lottiamo contro la realtà negando quello che non coincide con il nostro “senso solido” di noi: il problema è che questo riguarda non solo le nostre esperienze, ma anche le esperienze degli altri con noi.

Quando cerchiamo di proteggerci dalle minacce alla nostra solidità, si crea una sensazione di disconnessione tra noi e gli altri, un contrasto tra noi e il mondo.

## **Rimanere separati dalle esperienze della propria vita.**

Se le esperienze della vita che testimoniano nuove informazioni -o la necessità di un cambiamento- sono percepite come minacciose, finiamo per rimanere separati da queste esperienze: cercando di proteggercene eliminiamo anche i messaggi di cambiamento e le “informazioni utili”, tentando di sbarazzarci dei problemi, accumuliamo difficoltà che, quando superano la soglia critica, possono davvero farci male psicologicamente.

**E allora, cerchiamo di “buttare via” quell'esperienza che ci fece male, non vogliamo nemmeno pensarla, cerchiamo di dimenticarla: invece, essa si depositerà nel nostro inconscio archiviandosi sotto forma di “disagio” e ci martellerà in vari modi sfociando nelle sintomatologie più impensabili che vanno dall'ansia, alla paura, alla rabbia, all'angoscia, agli attacchi di panico, alla vita larvale.**

In questo modo restiamo separati dalle esperienze della vita e ciò che accade viene sottilmente percepito come una minaccia alla nostra integrità, attivando una reazione di attacco e/o di fuga.

Questo non fa che alimentare un circolo vizioso: il sentirci minacciati attiva una reazione e la reazione ci rende via via più sensibili a cogliere segnali di minaccia.

E il tanto agognato senso di sicurezza diventa un complesso meccanismo di reazione a pericoli immaginari: così **iniziamo a fuggire da tutto e da tutti chiudendoci in una prigione immaginaria che ci fa morire dentro fino all'inedia e alla frustrazione più totale.**

*Tutto è un'illusione,  
e un'illusione  
è una piccola parte di niente  
creata da noi  
per trovare una scusa  
t'illude anche l'uomo.  
Tra tutti e maggiormente illuso  
sin da bambino viene a conoscere  
il dolore dell'illusione,  
la disprezza, la scaccia  
ma non riesce a liberarsi*

*all'incubo che si vive.  
Illudersi!  
Il mondo t'illude,  
la vita t'illude,  
in giochi di falsa beatitudine  
di questo strano modo d'essere  
che come a premiar la fine della vita  
si presenta anche da morte,  
più di tutte è pura,  
magnifica, fatiscente  
illusione. (Poesia di Anonimo)*

Nella letteratura italiana il tema dell'illusione si apre con l'opera di Ugo Foscolo. Esso si applica all'amore, alla bellezza (come ideale quasi divino ed immortale, come idea che va al di là del tempo), alla poesia (illusione positiva di celebrare le grandi gesta degli uomini), al sepolcro (come idea della continuità tra vivi e defunti che rende immortale il ricordo delle nobili imprese): insomma, praticamente investe ogni settore esistenziale.

Per Foscolo illusione non è sinonimo di falsa verità, di utopia irrealizzabile, di fantasticheria vuota..., ma è fiducia negli ideali più alti, è speranza, tensione, quasi sicurezza di proiettare tali ideali (libertà, patria, virtù, onore, fama di sé...) nel futuro con la speranza che saranno di nuovo compresi, condivisi e recuperati da altri uomini: ma proprio per questo le illusioni diventano dannose quando sono seguite dalle illusioni!

**Ci credevamo e ora ci crolla tutto addosso: questo ci sfiducia e ci frustra.**

Mai dimenticare che la memoria recupera sempre il passato e celebra il suo valore ideale creando contrasti interni che possono portarci ad una vita larvale.

Il tema dell'illusione è presente anche nella visione della vita di Lucrezio, grande poeta latino.

Egli non esalta i pregi che tale sentimento produce, ma lo condanna considerando la stessa "religio" un'illusione e causa di tanti mali.

Un'illusione che è rimasta sempre costante nel tempo riguarda le stelle: spesso gli uomini si soffermano ad ammirarle, ma con altrettanta frequenza capita che ciò che vedono non è altro che un'illusione.

Può capitare, data la distanza che c'è tra la terra e i corpi celesti, che noi osserviamo stelle che in realtà sono già morte risucchiate in un buco nero: anche se la velocità della luce è di circa 300000 km/s, impiega migliaia di anni luce affinché possa essere percepita dall'occhio umano.

## **Reale e virtuale**

La realtà che ci circonda è talvolta menzogna, illusione, rappresentazione: altre volte è cruda verità, persino brutta da vedere e da capire, molto difficile da accettare.

**Il conflitto verità – illusione è un elemento portante dell'esistenza e dobbiamo imparare a convivervi per tutta la vita.**

L'uomo ha sempre avuto l'impellente necessità di farsi delle illusioni, di arredare illusoriamente il mondo, rendendo irreali il reale e viceversa: infatti, una delle caratteristiche più distintive della nostra specie è quella di generare illusioni, credere e far credere che siano reali.

**In questo i politici non li batte proprio nessuno!**

E' proprio per mezzo delle diverse pratiche creative che l'uomo è riuscito a rappresentare il mondo reale a partire dai dipinti rupestri nelle caverne preistoriche o attraverso la narrazione letteraria da Omero ai giorni nostri.

I mezzi tecnici della raffigurazione sono cambiati, da quelli meccanici a quelli chimici, tecnici, fotochimici, radiotecnici e informatici: questi ultimi ci forniscono una nuova rappresentazione della realtà, quella virtuale, uno spazio tridimensionale creato al computer in cui il soggetto può entrare per esplorarlo.

In realtà, anche un quadro può essere considerato una realtà virtuale ed essere oggetto di navigazione: l'osservatore può percorrere tutti gli spazi rappresentati dai personaggi principali allo sfondo e ai piccoli particolari, ma è un virtuale soggettivo, una cosa mentale.

Mentre lo spazio generato dal computer sembra molto meno virtuale: dà la sensazione di una effettiva navigazione in uno spazio reale.

**Il punto centrale del rapporto reale-virtuale è proprio nel problema di individuare quali siano i criteri più o meno affidabili a cui possiamo richiamarci nel rapporto conoscitivo con la realtà, ovvero il problema dell'affidabilità o meno nella nostra percezione del mondo reale, dal momento che la nostra percezione visiva può essere causa di sconcertanti abbagli.**

Infatti, tra la percezione di un oggetto virtuale, di elevata resa veristica, e la percezione del medesimo oggetto nel mondo reale, quale delle due è più attendibile dal punto di vista conoscitivo?

**Può persino accadere che il virtuale sembri più reale della stessa realtà!**

Tra i campi in cui la realtà virtuale trova e ha trovato maggiore applicazione ci sono quelli degli armamenti, delle tecnologie militari e quello dei videogiochi.

E' su questi ultimi che desidero far riflettere.

La realtà drammatica della guerra, le case distrutte, gli uomini che cadono, ovvero tutte le immagini che sono entrate per giorni nelle nostre case sono state veramente percepite in tutta la loro drammaticità?

Verso quali orizzonti le menti degli uomini si vanno avviando?

Questo conflitto tra reale e virtuale, realtà e illusione, verso quali pericoli e quali inganni può portarci?

### **Depressione dopo la delusione**

Illusione e depressione sono compagne, ma non meno di delusione e depressione!

**L'illusione è accompagnata molto spesso dalla delusione, ma a questa segue spesso la depressione che, se non curata, può sfociare nell'esaurimento.**

Dalla rivoluzione giovanile del '68 risultò la caduta di tutti i tabù, la perdita dell'equilibrio ed il totale permissivismo: chi restava dentro i vecchi canoni era obsoleto, retrogrado, mediocre.

E allora, tutti in corsa per dimostrare di essere evoluti e liberi, di non essere oppressi!

**Invece, sorse una nuova oppressione: il bisogno di essere moderno, ribelle, sexy, spogliandosi dentro e fuori.**

Così oggi il peggior castigo è l'invecchiamento: si è originato il totalitarismo salutista e sono stati creati modelli di bellezza fondati sulla magrezza, sull'anoressia, sull'apparenza.

La morte è ormai vista solo come orrore e, dunque, "chi vuol essere lieto sia, di doman non v'è certezza"!

**Quindi, corri e non ti fermare, vivi e non pensare: prendi tutto quello che puoi oggi perché esiste solo l'oggi!**

Tale progetto non è riuscito perché con la vita non si può fare qualsiasi cosa: era una illusione perché la vita ha una sacralità intrinseca, dei limiti che se si rompono, subentra la depressione.

**La delusione e la frustrazione sono le ricette di una violenza senza scopo per l'elevato consumo di ansiolitici e persino per il suicidio.**

Dove stiamo andando? Nessuno lo sa.

Lo sappiamo noi Cristiani, ma non chi ci ascolta quando lo annunciamo?

### **LE ASPETTATIVE DELUSE**

Le aspettative infrante portano alla delusione!

Sicuramente non sono l'unica persona sulla faccia della terra ad avere a che fare con le aspettative deluse/disattese, anzi, è molto probabile che anche tu che stai leggendo abbia avuto modo di fare la loro conoscenza, almeno una volta nella vita.

Le aspettative fanno parte della nostra vita da sempre.

Abbiamo continuamente aspettative piccole o grandi, ogni giorno, in ogni ambito, e molte volte nemmeno ce ne accorgiamo, tanto è un'attività insita e radicata dentro di noi.

### **Cos'è un'aspettativa?**

E' ciò che ci si aspetta, ovvero una fiduciosa speranza.

**Cos'è l'aspettativa se non l'illusione speranzosa e fiduciosa quasi come se fosse impossibile che non accadesse?**

Ma non solo: si tratta anche di un'anticipazione, una previsione che si pensa sia assolutamente affidabile perché si crede che "accadrà di sicuro"!

Possiamo dire che l'aspettativa è una speranza che fin dalla sua nascita viene alimentata da noi stessi fino a diventare, per la mente, una vera e propria previsione "certa".

Insomma, quando iniziamo a sperare che qualcosa accada, che una certa persona si comporti in un certo modo, ci focalizziamo talmente tanto su questo desiderio da renderlo, involontariamente, reale, scontato, quasi dovuto. Per chi se l'aspetta... è una cosa che deve accadere, non può non accadere. Punto e basta!

**E se poi non accade? Si vedono i sorci verdi ... dalla rabbia!**

**Talvolta si dice "gli monta la bile"!**

Ad esempio, dopo anni di lavoro trascorsi ad adempiere ai propri compiti con passione e dedizione, ci si aspetta un riconoscimento di tipo economico o un avanzamento di carriera.

Oppure, dopo un periodo di frequentazione, ci si aspetta che l'altra persona comprenda e/o ricambi il nostro desiderio di definire la relazione, di fare coppia fissa.

O, ancora, dopo essere stati tanto vicini ad alcune persone in un periodo grigio della loro vita, ci si aspetta che questa vicinanza venga restituita, almeno in caso di bisogno.

Questi sono tutti esempi di aspettative con cui molti hanno avuto a che fare, nella loro vita.

**Ma cosa accade quando le nostre previsioni, del tutto fasulle perché illusorie e utopistiche, non si avverano?**

**Cosa accade quando quella situazione che avevamo immaginato non si presenta, o quando quella certa persona non si comporta nel modo in cui noi avevamo preventivato?**

**Cosa succede quando le aspettative vengono infrante?**

**Sopraggiunge la delusione. Improvvisa. Dolorosa. Cocente: lascia l'amaro in bocca ed è come un pugno nello stomaco proprio da chi non te lo aspettavi.**

L'amaro che proviamo è direttamente proporzionale all'importanza che avevamo dato all'aspettativa, o alle persone che dovevano realizzarla.

Allora ci crogioliamo nella sofferenza, nel nervosismo, nella rabbia: diamo la colpa a ciò che, nell'immediato, siamo convinti sia la causa di quella delusione, a chi ha agito in modo che la nostra aspettativa non si avverasse, a chi non ha risposto come ci sembrava "dovuto"!

Ad esempio, può accadere che si dia la colpa a chi non ci ha fatto gli auguri accusandolo di menefreghismo; al datore di lavoro accusandolo di essere un tirchio approfittatore; alla persona frequentata accusandola di aver giocato con i nostri sentimenti; alle persone a cui abbiamo dato tanto accusandole di ingratitudine.

**E noi, in tutto questo, che ruolo abbiamo?**

**Noi siamo solo le povere vittime di un mondo che fa schifo, di persone che non ci meritano, oppure dovremmo gestire meglio il tutto sottraendoci al "gioco psicologico"?**

Spesso si arriva a concludere rabbiosamente che ha ragione chi dice *"beato chi non si aspetta nulla, perché non resterà mai deluso"*.

*"Dovrei farlo anch'io"*, arriviamo a dirci, *"chiudere con il mondo, non sperare più in nulla."*

Chissà quante volte ce lo siamo detti nel segreto del cuore!

Sì, Alexander Pope aveva ragione quando diceva *"beato chi non si aspetta nulla"*: ma non credo che il suo messaggio fosse *"chiuditi in te stesso, non avere più fiducia alcuna nel prossimo"*! (Perché è a questo che si arriva, chiudendo il cuore a tutti gli altri).

No, io credo che bisogna andare oltre, approfondire e iniziare da noi stessi.

**Da dove è partita l'aspettativa?**

**Chi ha messo in moto tutto?**

**Noi! Sì, proprio noi!**

Noi abbiamo alimentato la speranza al punto da trasformarla in convinzione: tutto il processo è partito da noi. La causa del nostro star male siamo spesso noi stessi.

Nella nostra mente ci siamo quasi sostituiti agli altri, senza rendercene conto.

Nel momento in cui si prende in considerazione questo ragionamento e si giunge alla conclusione che può essere effettivamente vero, molto spesso si arriva a togliere la colpa agli altri per caricarla sulle nostre spalle: ma anche questo è molto controproducente.

**Il senso di colpa "generalizzato" è una delle più pericolose trappole che ci hanno iniettato nel cervello fin dalla nascita: ovviamente, tante volte facciamo bene a sentirci in colpa per poter rimediare a errori fatti, ma non sempre perché gli errori li facciamo tutti.**

Invece, direi che dobbiamo imparare ad amarci, non ci amiamo abbastanza: **se non mi amo io come posso aspettarmi che mi amino gli altri?**

Siamo abituati a flagellarci ogni volta che facciamo qualcosa che non va bene, portandoci passo dopo passo all'autodistruzione.

Ritrovarci, perdonarci, accettarci, amarci ... è molto più difficile di quanto si pensi: eppure credo che solo così arriveremmo a liberarci di tanti schemi e psico-dinamiche che finiscono per provocarci dolore, che contribuiscono ad allontanarci da noi stessi, comprese le aspettative.

**Se siamo in pace con noi stessi, non abbiamo bisogno di aspettarci nulla da nessuno, perché ci sentiamo già completi così.**

Arriviamo al punto in cui continuiamo a dare il meglio di noi agli altri, a cuore aperto, senza però sentire la necessità di un ritorno: **azzeriamo al massimo le nostre aspettative.**

Forse era a questo che mirava Pope: *“beati coloro che non sentono più il bisogno di aspettarsi qualcosa, perché non proveranno più l'amezza della delusione. Saranno sereni, limpidi, in armonia con sé stessi e con gli altri”.*

Del resto, questo è anche Cristiano!

Aggiungo un'ultima cosa e la rimarco in grassetto:

**non avere aspettative non significa permettere agli altri di calpestarci, di mancarci di rispetto, di approfittarsi di noi: Gesù non ha mai detto che dobbiamo essere fessi! Siamo Cristiani, non fessi: mi sacrifico se serve, altrimenti mi allontanano e ti ignoro!**

Anche in questo l'amore verso sé stessi gioca un ruolo fondamentale.

Allora, **impariamo ad amarci**, a lasciare andare i sentimenti controproducenti come la delusione, la rabbia e la commiserazione.

Impariamo a guardarci dentro, a esaminarci quando ci capita di provarli, invece di limitarci ad urlare al mondo la nostra indignazione: potremmo trovare molte risposte. Non sarà facile.

Io ci provo e ci riprovo, eppure continuo a sbattere la testa contro aspettative infrante: ma non dobbiamo demordere e pian pianino impareremo.

### **Aspettativa sociologica o comportamentale**

L'aspettativa è la previsione “ragionevolmente realistica” (purtroppo, spesso utopisticamente realistica!) secondo un individuo circa la condotta degli altri membri della società in un contesto di incertezza.

Oggetto di studio della sociologia e della psicologia sociale, le aspettative di comportamento sono prodotte dai ruoli e dalle norme sociali, e possono essere definite un prodotto culturale.

Il ruolo consiste in modalità tipiche e ricorrenti di comportamento sociale: occupando definite posizioni sociali, gli attori producono aspettative circa le modalità e i contenuti delle interazioni sociali connesse allo status.

Le aspettative si formano e si consolidano al crescere del grado di istituzionalizzazione sociale. La crescente esperienza dell'individuo circa l'aggregazione sociale permette all'attore di servirsi di (ed essere investito da) aspettative tanto solide e affidabili quanto la conoscenza delle dinamiche sociali è approfondita.

### **Gestione delle aspettative: “obiettivi smart”**

Se gestite male, le aspettative possono essere devastanti: invece, se gestite bene possono rappresentare una buona spinta alla crescita personale per una reale maturazione complessiva. Gli obiettivi sono importantissimi: senza porsi obiettivi non è possibile raggiungere risultati degni di nota. Purtroppo, come succede spesso sugli argomenti inflazionati, si pensa che è facile porsi un obiettivo: non è così e nella maggioranza dei casi gli obiettivi diventano “stressogeni” (creano stress) e “consumano” letteralmente l'energia di un atleta o di un soggetto qualsiasi.

**Quando un obiettivo è mal posto si rischia di essere sopraffatto dalle aspettative, si rischia di creare delle convinzioni depotenzianti, e a volte, nei casi più forti emotivamente, si va ad intaccare anche nella propria identità (io sono capace a ..., non sono capace di ..., ecc. ...).**

Il primo passo per imparare a gestire al meglio le aspettative, è quello di imparare a porsi obiettivi vincenti, obiettivi che donano energia, insomma: **obiettivi smart, gestibili e compatibili con il soggetto nelle sue specifiche.**

Il punto sta nel fatto che l'aspettativa debba essere “ragionevolmente realistica”.

**Per le emozioni, per il nostro inconscio e per il rapporto convinzioni/valori, non esiste nulla di ragionevolmente realistico: noi non abbiamo la capacità di conoscere la realtà oggettiva, ma conosciamo e filtriamo (con le nostre le esperienze) quella che diventa la “nostra” realtà, che è totalmente soggettiva.**

Quindi, le aspettative, sono solo delle proiezioni mentali di quello che potrebbe o non potrebbe succedere: se sono gestite male (ad esempio l'aspettativa è troppo grande rispetto a quello che

pensiamo davvero possibile: non è smart) rischiamo di alzare troppo la tensione e di arrivare alla sfida “consumati emotivamente”.

In tal caso, la soluzione migliore è “abbassare la nostra asticella”!

### **Aspettativa produttiva e motivante**

Questo concetto non va in contraddizione con il porsi obiettivi.

Gli obiettivi ci servono per pianificare un percorso di crescita e per capire come/quando abbiamo raggiunto il traguardo.

Il momento della sfida, dell'esame, della partita, ecc. ... non deve essere condizionato dai pensieri e dai vari obiettivi.

L'unico modo per rendere al meglio (produrre il massimo possibile) e per ottenere una straordinaria prestazione è quella di “vivere il presente”, di azzerare tutto quello che è passato (se mi succede nuovamente quella cosa che è successa...) e tutto quello che è futuro (se non faccio questo mi accadrà che ... , se sbaglio ora poi non riuscirò, ...) concentrandosi sull'unica cosa che conta: il “qui ed ora”!

**Quindi, meno aspettative creiamo, e più siamo predisposti ad imparare, meno aspettative creiamo è più siamo pronti ad eccellere.**

Le aspettative hanno un potere enorme sul corpo, la mente, le nostre relazioni: cambiano lo stato chimico-fisico dei neuroni e la nostra percezione della realtà.

Ad esempio, nell'esperimento sull'effetto placebo dei medicinali, in cui il soggetto non sente più il dolore perché gli viene fatto credere che è stata applicata sul braccio una crema “antidolorifica”.

Oppure nell'esperimento dei ragazzi a cui viene data da bere della birra “finta” ed essi si sentono ubriachi veramente, comportandosi come se fossero sotto gli effetti dell'alcool.

Ma sono sotto gli effetti di un'aspettativa, di una realtà inventata che, in quanto creduta, produce effetti concreti: il loro corpo reagisce all'aspettativa e non al prodotto che -invece- non hanno ingerito! Il fatto più sorprendente è che le aspettative hanno il potere di cambiare gli altri e le nostre relazioni, perché cambiano la percezione nostra e altrui.

In questo campo l'esperimento più famoso –forse- è quello passato alla storia col nome di “effetto Pigmalione”, quello di Rosenthal e Jacobson nel 1964 alla Oak School di San Francisco.

Agli insegnanti venne fatto credere di avere in classe alcuni ragazzi particolarmente dotati e intelligenti.

E i ragazzi ritenuti dotati alla fine dell'anno produssero veramente risultati superiori.

Come fu possibile, dato che i risultati dei test di intelligenza erano volutamente falsi e distribuiti del tutto a caso?

I ragazzi non erano intelligenti, ma lo erano diventati: l'aspettativa positiva degli insegnanti aveva cambiato la percezione, la comunicazione, la relazione con quei ragazzi, fino a cambiare anche l'idea stessa che i ragazzi avevano di sé e quindi anche i risultati scolastici!

L'aspettativa aveva prodotto una sorta di profezia che, per il solo fatto di essere stata formulata, si era auto-avverata ('self-fulfilling prophecy').

Ciò accade spesso anche nelle nostre relazioni: ad esempio, quando ci aspettiamo che un figlio sia poco dotato, o fragile, e lo trattiamo come tale.

Quando diamo per scontato che un dipendente non sarà collaborativo, o che quella squadra di lavoro non combinerà niente di buono.

La nostra aspettativa spesso crea una sorta di profezia.

Infine, le aspettative ci rendono ciechi, e proprio con le persone a cui teniamo di più, poiché da esse ci aspettiamo di più: spesso è proprio su di loro che proiettiamo le nostre ansie e i nostri timori, lanciando involontariamente messaggi nocivi. Come fare, allora?

In primo luogo occorre esaminare se dietro un'aspettativa esiste un copione ricorrente o una credenza forte che va resa più flessibile.

In secondo luogo occorre trasformare le aspettative in progetti fattibili, stabilendo degli obiettivi e degli indicatori per raggiungerli.

Così facendo, non solo creiamo in noi stessi delle aspettative positive e costruttive (delle 'sane' profezie “realizzabili”), ma gettiamo anche le basi per realizzare concretamente ciò che desideriamo per noi, per i nostri figli e per i nostri parenti/amici.



## **Le aspettative sono nemiche della felicità perché spesso sono l'anticamera delle delusioni.**

Quando smetti di avere aspettative (se possibile!) vivi meglio.

- ✚ Non piaci? Chi se ne frega.
- ✚ Non sei ricambiato? Chi se ne frega.
- ✚ Ti ignorano? Chi se ne frega.
- ✚ Ti criticano? Chi se ne frega.
- ✚ Le cose non vanno come vorresti? Continua a sognare gioendo di quel che hai.
- ✚ E tutto il resto in più che manca? Chi se ne frega.
- ✚ Qualcosa ti disturba? Chi se ne frega.
- ✚ Ogni attimo è prezioso per essere felici:

**non ti senti felice? Chi se ne frega: valutiamoci in base a ciò che siamo e abbiamo, non in base a come ci sentiamo!**

Siamo noi che decidiamo e spesso questo diventa l'artefice della nostra stessa serenità.

Ovviamente, fare a meno delle aspettative non è cosa facile perché si tratta di uno dei sentimenti che viene più semplice seguire.

L'aspettativa di Ego concerne la sincerità e credibilità di Alter in presenza di un carico cognitivo e/o emotivo tale da permettere di superare la soglia della semplice speranza ...

Le aspettative sono sempre frutto dell'ego.

Pensateci, ci aspettiamo sempre qualcosa: un gesto, un messaggio o una parola da chi si ama, da chi ci è amico o da un fidato collaboratore.

Siamo lì a dirci cosa farà sicuramente questa persona, come si comporterà, cosa scriverà o quale decisione prenderà.

**In quel momento, è bene che lo sappiate, siamo nell'anticamera che conduce alla stanza della delusione: fermatevi prima che sia troppo tardi!**

La delusione è figlia dell'aspettativa: non bisognerebbe mai avere aspettative verso nessuno tranne che verso sé stessi, questo penso sia uno degli ingredienti fondamentali della felicità: anche da sé stessi non ci si può aspettare troppo e non si deve essere troppo spietati.

Le aspettative ci aiutano a non brancolare nel buio, a leggere meglio la realtà, a sapere cosa possiamo aspettarci dalle persone che abbiamo intorno.

Ma l'altro lato della medaglia è che quando una nostra aspettativa viene disattesa, proviamo quell'orribile sensazione di torto subito, quella frustrazione, che a volte può addirittura diventare un blocco all'azione: è come se all'improvviso non sapessimo più chi abbiamo davanti, oppure come se fosse solo colpa nostra.

Quando ci creiamo una previsione sull'esito di un evento, non è però solo l'aspettativa ad entrare in gioco perché tutte le previsioni che si formano nei nostri pensieri sono influenzate anche dall'immagine che abbiamo di noi stessi e dalla nostra autostima.

**Ci sono persone che hanno un'autostima così elevata da aspettarsi sempre il meglio e, al contrario, persone che ritengono che le cose non potranno che andare male per loro... perché a loro va sempre male!**

**La Bibbia ci invita al concetto sobrio di noi stessi: siamo quelli che siamo e l'altro è sempre più grande di noi!**

È innegabile che questo atteggiamento verso la realtà abbia poi un impatto sulla realtà stessa, portandoci a influenzare, anche se involontariamente, gli eventi stessi in base alle nostre convinzioni sugli esiti.

## **SUGGERIMENTI**

Partendo dal presupposto che è sempre meglio basarsi su Dio e non sull'uomo, direi che a livello psicologico andrebbero seguiti i punti seguenti:

**1. Credi in te stesso:** "perché io valgo" recita la reclame di una nota azienda e questa è una verità con cui tutti dovremmo imparare a convivere.

**Una buona autostima è la compagna fedele su cui dobbiamo contare per poterci orientare al meglio nella vita.**

**2. Apri gli occhi:** un esame oggettivo della realtà è fondamentale.

Noi non vediamo la realtà, ma piuttosto quello che vogliamo vedere di essa: per dirlo meglio, ciò che la nostra mente registra intorno a noi non è mai una fotografia oggettiva di ciò che succede, ma piuttosto un'interpretazione di esso, viziata da ciò che "vogliamo vedere".

**Riuscire a fare un esame oggettivo delle situazioni che tenga davvero conto di tutte le variabili positive e negative coinvolte, ci aiuta a nutrire aspettative sane verso i contesti e, ancora di più, verso le persone.**

Un po' come quando affettivamente si passa dalla fase di innamoramento a quella di amore vero, e dobbiamo, in un certo senso, uccidere l'"idea" che ci siamo fatti del nostro amato per fare spazio a ciò che lui realmente è, con i suoi pregi bensì anche con i suoi difetti.

3. **Il protagonista della tua vita sei tu:** le sole aspettative che possiamo "controllare" sono quelle verso noi stessi e per il nostro equilibrio è fondamentale che concentriamo su queste le maggiori aspettative di cambiamento, nonché i nostri sforzi.

**Non puoi cambiare le persone, non puoi cambiare le situazioni, ma puoi fare focus su te stesso e sui tuoi bisogni, decidere di lavorare per meglio integrarti nei contesti in cui ti muovi e nelle relazioni che vivi (se ne vale la pena), oppure di cambiare la tua vita per cercare contesti e relazioni che realisticamente possano essere coerenti con i tuoi valori/ambizioni/obiettivi.**

Forse così si può fare finalmente pace con le aspettative e fare in modo che siano amiche/alleate nella nostra vita, e non nemiche da combattere.

Purtroppo, molto spesso l'aspettativa rovina i rapporti e ci fa stare male.

**Ad esempio, è sbagliato aspettarsi da altri quello che pensiamo di voler fare noi o che vorremmo fare noi, o che avremmo fatto noi.**

Ogni persona è molto diversa: quanto è possibile per noi non lo è per altri.

I nostri punti di forza e di coraggio potrebbero essere quelli della debolezza altrui.

**Ad esempio, è sbagliato attendere un messaggio un'intera giornata perchè noi l'avremmo scritto subito.**

**Ma è sbagliato anche aspettarsi una sorpresa in un preciso momento che noi abbiamo deciso essere quello giusto.**

L'aspettativa deriva, come avrete notato, da quanto desideriamo ardentemente e vorremmo che si realizzasse: si tratta di un sentimento egoistico perchè non tiene conto dell'altro ed è senza dubbio un atteggiamento che conduce – nella maggioranza dei casi – alla delusione.

**L'aspettativa non si basa sull'Amore vero, ma sull'ego!**

Ho imparato, non senza fatica, a non aspettarmi nulla: a volte ci ricasco, lo ammetto, ma poi parlo a me stesso e ricordo quanto sia amara la delusione per un'aspettativa mancata.

E così cambio rotta e libero la mia mente.

Nel nostro profondo desideriamo e sogniamo situazioni, persone, parole, gesti e decisioni: questo è un bene.

Dobbiamo continuare a lottare affinché questi possano realizzarsi, ma aspettarsi con determinazione qualcosa significa imporre quel nostro desiderio a qualcuno che con ogni probabilità ci deluderà.

Non sempre perchè lo voglia fare, sia chiaro, ma perchè noi gli abbiamo affidato un compito a sua insaputa: siamo stati egoisti perchè non abbiamo tenuto conto di tutte le variabili che ruotano intorno alle persone e alle situazioni.

**Non aspettarsi nulla, quindi, significa evitare la delusione –soprattutto quella involontaria– e poter godere di un meraviglioso dono: quello che è possibile.**

Già, perchè se non ci aspettiamo nulla e quel qualcosa accade possiamo esserne felici e goderne: mentre, se non dovesse accadere... non l'aspettavamo e, dunque, non ne siamo delusi!

Non aspettatevi nulla, ma continuate a lavorare sui vostri sogni e desideri affinché si realizzino.

### **Quando le aspettative non si realizzano**

Parlando in tema di famiglia, la delusione può manifestarsi in qualsiasi matrimonio, anche se durante il fidanzamento la coppia sembrava bene assortita.

**Addirittura, un'alta percentuale di divorzi (coppie scoppiate) avviene tra persone che prima di sposarsi avevano convissuto per anni!**

Ma com'è possibile che due persone, che prima di sposarsi parevano fatte l'una per l'altra, si rivelino poi così diverse?

**Intanto, la Bibbia dice che quelli che si sposano “avranno tribolazione”. 1Cor 7:28**

Personalmente non credo che si riferisca alle coppie della tribolazione, dopo il rapimento!

Spesso l'imperfezione umana gioca la sua parte in questo. Romani 3:23

Inoltre, è possibile che uno dei coniugi non applichi qualche principio biblico, o che entrambi siano mancanti al riguardo: questo vuol dire che prima avrebbero dovuto essere più attenti! Is 48:17, 18

A volte, però, lui o lei intraprendono la vita matrimoniale con aspettative poco realistiche: in tal caso, sono proprio le aspettative il vero nemico della coppia!

Se questo accade, i malintesi possono generare problemi gravi: cercherò di spiegare meglio la minaccia delle aspettative nell'ultimo capitolo di questa dispensa.

**Se siete sposati, probabilmente anche voi avete iniziato la vita a due con molte aspettative: soffermatevi un attimo a riflettere sul tipo di vita che sognavate.**

**Il vostro matrimonio è diverso da quello che vi eravate immaginati?**

In tal caso, non pensate che i problemi siano insolubili: seguire i principi biblici può aiutarvi a correggere la situazione. 2Timoteo 3:16

Intanto, fareste bene ad analizzare alcune delle cose che forse vi aspettavate dal matrimonio.

- ✓ ad esempio, alcuni immaginavano che il loro matrimonio sarebbe stato un'eterna luna di miele, come nelle favole.
- ✓ o pensavano che avrebbero trascorso con il coniuge la maggior parte del loro tempo
- ✓ o pensavano che avrebbero appianato con facilità (da persone mature) qualsiasi disaccordo.
- ✓ Molti credevano che dopo sposati non avrebbero avuto più bisogno di padroneggiarsi in campo sessuale.
- ✓ Ecc.

Dato che tutte queste aspettative, per quanto piuttosto comuni, sono poco realistiche, è inevitabile che alcuni rimangano delusi. Genesi 3:16.

- ✓ Un'altra aspettativa poco realistica è che basti sposarsi per essere felici.

È vero che avere un compagno per la vita può essere motivo di grande gioia (Pro 18:22; 31:10; Eccl 4:9), ma ci si può aspettare che il matrimonio sia una sorta di bacchetta magica per appianare tutti i problemi? Chi la pensa così ha di solito un brusco risveglio.

Nessuno diventa perfetto dicendo il suo “sì” e nessuna coppia funziona bene automaticamente... anche se si amasse veramente!

### **Aspettative inesprese**

Non tutte le aspettative sono poco realistiche: anzi, alcune riguardano desideri del tutto legittimi.

Con la terapia “vedo” mariti e mogli che litigano perché uno si aspettava che un certo desiderio si realizzasse, mentre l'altro non si era mai nemmeno accorto dell'esistenza di quel desiderio che il coniuge aveva!

Ad esempio, la moglie si aspettava giustamente, per esempio, che il marito rimanesse al suo fianco e l'aiutasse a familiarizzare con suoi amici: questo, però, non succede.

Il marito è assorto a conversare con i suoi numerosi amici e la moglie, che è nuova dell'ambiente, rimane sola.

Allora lei si sente trascurata, quasi abbandonata e pensa: *‘Come fa Davide a essere così insensibile?’*

Però la moglie non ha mai detto al marito come si sente, quindi lui non ha la più pallida idea di quello che la moglie sta passando: che succederà se le cose andranno avanti così?

Il risentimento della moglie potrebbe aumentare e, col tempo, lei potrebbe pensare che il marito sia del tutto indifferente ai suoi sentimenti.

E' solo un esempio, ma rende l'idea di cosa significhi un'aspettativa credibile, giustificabile!

Cosa fare in tali casi? –Parlarne! Semplicemente parlarne!

Le aspettative non realizzate possono causare vera e propria angoscia (Proverbi 13:12), tuttavia si può fare qualcosa.

*“Se si è saggi e si parla in modo assennato si possono persuadere altri”. Proverbi 16:23*

Quindi, se pensate che in un certo campo le vostre aspettative siano ragionevoli ma non vengono soddisfatte, parlatene con il vostro coniuge.

Cercate di scegliere il momento giusto, il posto giusto e le parole giuste per esprimere le vostre preoccupazioni. Pro 25:11

Parlate con calma e in modo rispettoso: ricordate che il vostro obiettivo non è accusare il vostro coniuge, ma dirgli quali sono le vostre aspettative e i vostri sentimenti. Proverbi 15:1.

### **Ma perché mai dovrete farlo?**

#### **Un coniuge premuroso non dovrebbe intuire i vostri bisogni?**

Forse guarda soltanto le cose da un'angolazione diversa, ma terrebbe sicuramente/probabilmente conto dei vostri bisogni se glieli esponeste.

Il fatto che siate costretti a esprimere i vostri desideri o a dire quello di cui avete bisogno non vuol dire che il vostro sia un matrimonio poco riuscito, né che il vostro coniuge sia insensibile.

Considerate ora la cosa da un'altra prospettiva.

Supponete che sia il vostro coniuge a dirvi che è turbato perché non fate qualcosa che sarebbe ragionevole aspettarsi: se ciò accade, ascoltatelo.

Cercate di non mettervi sulla difensiva: al contrario, *siate 'pronti a udire, lenti a parlare, lenti all'ira'*. Giac 1:19; Pro 18:13

*"Ciascuno continui a cercare non il proprio vantaggio, ma quello altrui". 1Corinti 10:24.*

Potete farlo mettendovi nei panni del vostro coniuge.

*"Voi, mariti, continuate a dimorare in maniera simile con [vostra moglie] secondo conoscenza (1 Pietro 3:7)*

Naturalmente la moglie dovrebbe sforzarsi di fare la stessa cosa con il marito.

Ricordate che, per quanto voi e il vostro coniuge possiate essere compatibili, non vedete sempre le cose esattamente nella stessa maniera. (Ad esempio, vedi un quadro "stesso paesaggio, vedute diverse").

In realtà questo è un vantaggio, perché è utile considerare le cose dal punto di vista di un altro. Quando vi siete sposati ciascuno di voi aveva le sue aspettative, condizionate da fattori come ambiente familiare e cultura: ragion per cui potete essere molto innamorati, ma non avere le stesse aspettative.

### **Per fare un esempio, in genere i coniugi Cristiani conoscono molto bene il principio biblico dell'autorità (Efesini 5:22, 23), ma nello specifico come verrà esercitata l'autorità nella vostra famiglia, e come sarà mostrata la sottomissione?**

Vi state facendo guidare entrambi da questo principio biblico e vi sforzate sinceramente di metterlo in pratica?

Può anche darsi che abbiate idee diverse riguardo ad altri aspetti della vita quotidiana.

Chi si occuperà di certe faccende domestiche?

Quanto tempo passerete con i parenti, e quanto spesso?

In che modo i coniugi Cristiani mostreranno che gli interessi del Regno di Dio vengono al primo posto nella loro vita? Matteo 6:33

Per quanto riguarda l'aspetto economico, visto che è facile indebitarsi, è saggio essere parsimoniosi e ingegnarsi.

Ma cosa vuol dire questo esattamente?

Simili faccende vanno discusse in modo aperto e rispettoso, e i benefici non mancheranno.

Queste conversazioni possono aiutarvi a creare un'atmosfera più pacifica nel vostro matrimonio, anche se finora alcune aspettative non si sono realizzate.

Anzi, sarete maggiormente in grado di seguire l'esortazione dell'apostolo Paolo:

*"Continuate a sopportarvi gli uni gli altri e a perdonarvi liberalmente gli uni gli altri se qualcuno ha motivo di lamentarsi contro un altro". Col 3:13.*

Faccio un altro esempio.

"Immaginate una folla di turisti intenti ad ammirare il paesaggio.

Benché tutto il gruppo osservi il medesimo panorama, ognuno lo vede in modo diverso dagli altri. Perché? Perché ciascuno lo osserva da una posizione diversa.

- ✚ Non ci sono due persone che si trovino esattamente nello stesso punto.
- ✚ Non tutti inoltre si soffermano sugli stessi dettagli.
- ✚ Ciascuno viene attratto da un particolare diverso.

La stessa cosa si verifica nel matrimonio: anche quando hanno caratteri molto compatibili, non esistono due coniugi che vedano le cose esattamente dal medesimo punto di vista.

**Per riuscire a comunicare occorre sforzarsi di fondere le diversità in modo da divenire una sola carne. A questo scopo è necessario trovare il tempo per parlare.**

Dunque, si può facilmente notare quante aspettative diverse abbiamo e quanti danni ci facciamo con esse.

## **COSA POTETE FARE ADESSO**

Ecco qualche suggerimento per le aspettative di coppia.

✚ Rivedete le vostre aspettative.

Sono realistiche? Vi aspettate più di quanto sia ragionevole dal vostro coniuge? Fil 2:4; 4:5.

✚ Cercate di correggere le aspettative poco realistiche.

Per esempio, invece di pensare: *“Non ci saranno mai screzi fra noi”*, siate decisi a fare il possibile per appianare le divergenze in modo pacifico. Ef 4:32.

✚ Parlate delle vostre aspettative.

Ragionare insieme sulle cose è un ottimo modo per imparare a mostrare amore e rispetto l'uno per l'altro. Ef 5:33.

*“Quando la felicità ci viene incontro non è mai vestita come pensavamo. Spesso ci passa accanto silenziosa e non sappiamo riconoscerla.” (Romano Battaglia)*

Provando a spiegare che cosa sia la felicità, molte persone si troveranno in grande difficoltà perchè -mentre l'etimologia della parola dal latino felicitas=felice (la cui radice "fe-" significa abbondanza, ricchezza, prosperità) porta il significato verso una accezione che sembra appartenere solo al benessere economico- una connotazione più obiettiva/panoramica apre il concetto di ricchezza e abbondanza non solo in riferimento a cose materiali bensì anche (e soprattutto) alle qualità/virtù dello spirito, e del carattere, e alla conoscenza e alla relazione con le cose/persona.

Dunque, la felicità è lo stato d'animo positivo e consapevole di chi si sente bene e in equilibrio perchè è ricco in conoscenza, in relazioni, in pensieri positivi, in progetti e, solo in parte, perchè si sente tranquillo e appagato essendo protetto/sicuro per via della quantità di beni e di servizi dedicati alla sua persona che è consapevole di possedere. ...

**Molto più raramente, la felicità appartiene a colui che vede soddisfatti tutti i propri desideri e le proprie aspettative: al contrario di quanto affermano spesso i Lessici.**

Nel corso della vita, la felicità delle persone dipende poco dalle variazioni di reddito e di ricchezza poiché quando aumenta il benessere economico, la felicità umana aumenta fino ad un certo punto, poi comincia a diminuire! Non è vero che più ricchezza porta più felicità! Anzi!

La sintesi è quindi la seguente:

***“Ricchezza e Felicità non sono la medesima cosa perché, per essere felici, non basta aumentare la propria disposizione di beni e servizi, bensì è necessario addentrarsi nella sfera della relazione con le altre persone ed acquisire una consapevolezza di sé e delle proprie risorse sempre maggiore”.* (M.O.)**

La strada verso la felicità non è semplice da trovare, ma può essere facile da percorrere.

Lungo questa strada può succedere qualsiasi cosa, ma nessuno pensa a proteggersi né si suppone che tale cammino sia disseminato di trappole e di vicoli senza uscita.

**Sicuramente satana non vuole la tua felicità, dunque dovresti prepararti a evitare le sue macchinazioni!**

Ad esempio, pensando all'amore, tutti concepiscono la felicità come la possibilità di essere ricambiati del proprio sentimento da parte della persona amata e la possibilità di gestire al massimo la quota di tempo da dedicare a lei: ma nessuno immagina che la felicità non corrisponde al raggiungimento di tale obiettivo bensì all'intima consapevolezza di riuscire a produrre, rappresentare, pensare, percepire, scrivere, trasmettere e comunicare tutte le cose straordinarie che questa situazione produce dentro di noi; di impostare la gestione del tempo nella consapevolezza e nella gioia per l'esistenza stessa della persona amata senza aspettarci necessariamente la sua presenza accanto a noi!

Pensando al lavoro tutti concepiscono la felicità come l'opportunità di esercitare un'attività che sia coerente con ciò che abbiamo studiato, con le nostre reali capacità, con la voglia di continuare

ad avere molto tempo libero, col desiderio di guadagnare molto per riuscire ad avere un buon tenore di vita, ecc... : ma nessuno pensa alla felicità che può scaturire dai rapporti quotidiani con i colleghi e dai nuovi rapporti che si generano per via di nuove conoscenze; dalla possibilità di mettere a disposizione del proprio lavoro una quantità di risorse maggiore di quelle che ci vengono richieste, dalla consapevolezza della necessità del proprio ruolo all'interno dell'attività aziendale e dalla consapevolezza del plusvalore che siamo in grado di determinare con il buonumore, con la competenza e con la disponibilità.

E nella ricerca di un lavoro la felicità si concretizza nella possibilità di modificare i punti di vista e gli obiettivi allacciando nuove relazioni interpersonali, studiando e imparando cose mai sapute né immaginate e sviluppando nuove capacità e nuove risorse.

**Pensando alla famiglia, al tempo libero, alla salute e a molti altri ambiti la felicità non si trova mai realizzata nelle nostre aspettative e nei nostri desideri.**

**Ciò che vagheggiamo (e che aspettiamo) e che ci sembra riuscire ad avvicinarci alla felicità, in realtà ci inganna e ci toglie la possibilità di essere felici.**

La nostra vita di relazione ed anche la nostra vita interiore è piena di delusioni, di aspettative mancate, e spesso anche noi non siamo all'altezza delle aspettative che nutriamo nei nostri stessi confronti. ...

Le aspettative sono diventate prima illusioni, poi fallimenti e insuccessi: e con le disillusioni si seppelliscono le nuove idee, i progetti ed i sentimenti positivi.

**Le grandi aspettative sono il preludio delle grandi delusioni. (Cecilia D T)**

Ma la delusione non è solo in considerazione di persone, bensì di speranze, aspettative, che si erano costruite nel nostro cervello in un determinato modo e che non si sono rivelate tali.

- *Niente ferisce, avvelena, ammalia, quanto la delusione perché la delusione è un dolore che deriva sempre da una speranza svanita, una sconfitta che nasce sempre da una fiducia tradita, cioè dal voltafaccia e dal mutamento di qualcuno o qualcosa in cui credevamo. (Oriana F)*

- *"...Vivi senza aspettative - Affrontare la vita con aspettative porta inevitabilmente alla frustrazione, sempre e comunque.*

*L'aspettativa è la causa prima alla radice della frustrazione.*

*Solo se ti muovi senza aspettative, troverai qualcosa; altrimenti la tua mente cercherà e pretenderà sempre qualcosa, si aspetterà sempre qualcosa: "questo dovrebbe essere così, e quello dovrebbe essere così". (M I)*

E nel mondo nessuno deve/può pienamente corrispondere sempre a ciò che tu pretendi, esigi, consideri giusto: non sei qui per soddisfare le aspettative di nessuno e nessuno è qui per soddisfare le tue.

**Non diventare mai vittima delle aspettative degli altri e ... non rendere nessuno vittima delle tue.**

**Rispetta la tua individualità e quella degli altri: non interferire mai nella vita di qualcuno e non permettere a nessuno di interferire nella tua.**

Il novantanove per cento (99%) delle persone si suicida anche senza finire nel cimitero reale, la loro vita è un lento suicidio: molti sono già morti dentro e, spesso, a causa delle loro stesse aspettative!

**Soddisfare queste aspettative, quelle aspettative ... un giorno quelle del padre, un giorno della madre, un giorno della moglie, del marito, e poi dei bambini – anche loro si aspettano qualcosa. Poi c'è la società, la religione e la politica.**

**Intorno a te, tutti si aspettano qualcosa da te e tu da loro: questo significa che tutti ci illudiamo e ci deludiamo reciprocamente!**

E tu, poverino, sei lì, un semplice essere umano, mentre il mondo intorno a te si aspetta questo o quello. E tu non puoi soddisfare queste aspettative, perché sono contraddittorie.

Sei diventato matto cercando di soddisfare le aspettative di tutti e non ci sei riuscito.

Nessuno è contento.

Sei perso, esaurito, e nessuno è contento: chi non è contento con sé stesso non può essere contento di te: in genere, chi non è contento di te è perché non è contento di sé stesso, della sua stessa vita.

E' come quando uno si lamenta che tu non lo ami: di solito questa lamentela viene avanzata da chi non ti ama e si butta avanti pretendendo da te quello che non realizza lui.

**Chi vuole solo ricevere, non ama, ma si lamenta che è poco/niente amato!**

Qualunque cosa tu faccia, troveranno il modo di essere scontenti di te, perché non sono capaci di essere contenti e non lo sono nemmeno di sé stessi.

**La felicità è un'arte che va imparata.**

Non ha nulla a che vedere con ciò che fai o non fai: **bisogna imparare a essere felici per ciò che siamo e ciò che abbiamo, quando cerchiamo altro di diverso... sprofondiamo nell'amarezza e nella rassegnazione per aspettative che non si realizzano.**

## **15 COSE CHE DEVI SMETTERE DI FARE SE VUOI ESSERE FELICE**

Nella ricerca della felicità spesso sono i nostri stessi comportamenti e schemi mentali a bloccarci, scopriamo quali: essi sono tutti legati alle aspettative, **evitali e vivrai sicuramente meglio.**

### **1. FARE DRAMMI INUTILI**

I drammi adolescenziali dovrebbero finire con l'adolescenza.

Perché ce li portiamo dietro nell'età adulta? Cerchiamo di discernere cosa è veramente importante e rilevante per la nostra vita, e concentriamoci su questo con maturità ed equilibrio.

**Invece, impariamo a sdrammatizzare, possibilmente a ironizzare sugli accadimenti!**

**Se non siamo più adolescenti, cerchiamo di eliminare le cose che caratterizzano quella età!**

### **2. AVERE ASPETTATIVE TROPPO ALTE**

L'aspettativa è all'origine della delusione.

Se mettiamo troppa pressione su noi stessi o su una situazione, rischiamo di essere costantemente frustrati nelle nostre speranze.

Cerchiamo di essere realistici e impariamo ad amare le cose/persone per come sono e non per come vorremmo che fossero.

**Quando ci aspettiamo che diventino esattamente come li vorremmo ne saremo delusi perché non accade mai!**

### **3. ACCONTENTARSI**

Avere aspettative realistiche non vuol dire accontentarsi.

Mai accettare il minimo sindacale nel lavoro, nell'amore, nelle amicizie e nel rapporto con sé stessi: la noia e la rassegnazione sono l'anticamera dell'infelicità.

**Accontentarsi significa appagarsi con quello che si ha pur coltivando delle ambizioni.**

### **4. DIRE SEMPRE DI SÌ**

"No" è una bellissima parola e dobbiamo imparare a pronunciarla.

Spesso facciamo seguire la parola "no" da una serie di scuse e giustificazioni, mentre dobbiamo imparare che il semplice fatto di non voler fare qualcosa è un motivo sufficiente per non farla. Quando spesso non si tratti –addirittura- di non poterlo fare!

**Nulla di male a dire "no" anche senza dare spiegazioni: si può essere semplicemente stanchi o indisposti e gli altri devono potertelo permettere!**

### **5. ECCEDERE**

Il troppo stropia.

Essere un po' indulgenti nelle cose che ci piacciono va bene, ma va fatto con moderazione: il piacere lascia presto il posto al senso di colpa o alla noia.

Inoltre, la gente si uccide inseguendo il piacere!

**Dunque, meglio non eccedere in quello che ci piace e cercare con tutte le forze di fare quello che è giusto... anche se non dovesse piacerci!**

### **6. DARE TROPPO PESO ALL'OPINIONE PUBBLICA**

Il fatto che la maggior parte delle persone credano che qualcosa sia giusto, non vuol dire che lo sia davvero: il giusto non viene determinato dalla massa, dal numero, ma dalla norma e dalla legge!

Molte persone non hanno il coraggio di esprimere un'opinione controcorrente e trovano più comodo seguire gli altri.

Questo alla lunga fa perdere di vista le proprie convinzioni.



**Invece, troviamo il coraggio di parlare fuori dal coro dicendo quello che pensiamo e, soprattutto, quello che dice la legge (il giusto).**

## **7. VIVERE NEL PASSATO**

Il passato è passato, prima lo accettiamo e prima saremo in grado di andare avanti.

Il passato ci insegna lezioni utili per il futuro, ma non deve impedirci di vivere il presente.

**La storia è maestra di vita, ma non deve imprigionarci: purtroppo siamo spesso prigionieri del passato e la storia, lungi dall'essere una maestra da ascoltare per farci educare, diventa una inesorabile prigioniera da cui i più non riescono ad evadere peggio che se fossero ad Alcatraz.**

## **8. TORNARE A RELAZIONI CHE NON HANNO FUNZIONATO**

Se non hanno funzionato una volta, quante chances ci sono che funzioneranno la seconda? Spesso torniamo sui nostri passi e riallacciamo una relazione perché non siamo riusciti a trovare risposte alle domande sul perché e per come è finita.

Invece, dobbiamo trovare il coraggio per scrivere la parola fine: tornando indietro corriamo solo il rischio di procurarci nuove ferite e nuove domande senza risposta.

**Molti anni fa ebbe l'esperienza terribile di vedere le mie uniche due amicizie andare in fumo: feci di tutto per evitarlo ed ero sconcertato che accadesse perché non ne comprendevo i motivi: ero costernato e lo fui per anni vista la portata di quello che erano state, ma mi accorsi che dovevo avere il coraggio di scrivere la parola "fine" per sempre ...**

**Per dieci lunghi anni ho pregato ogni notte per questi due ex amici, ma poi basta!**

**Poi "me ne feci una ragione" e vivo meglio!**

## **9. PRENDERSI PIÙ IMPEGNI DI QUANTI SE NE POSSA GESTIRE**

La vita è un esercizio di equilibrio.

Se ti sommergi di impegni e responsabilità, potresti non emergere più.

**Stabilire le priorità, capire quali carichi possiamo sopportare e quali no, e ridurre lo stress, sono i primi passi verso una vita equilibrata: l'ho detto alcune righe fa, bisogna imparare a dire di no.**

**Il coraggio di dire "no" è solo dei forti: i più continuano sempre a dire di sì anche quando continuare sarebbe del tutto illogico e pericoloso.**

**Molti omicidi vengono commessi ai danni di chi non sapeva dire di no ...!**

## **10. METTERSI CONTINUAMENTE A CONFRONTO CON GLI ALTRI**

Tu sei tu e non sarai mai qualcun altro: nemmeno se ti allenassi ad esserlo.

Molti si sforzano di diventare altri cercando di clonare le loro caratteristiche (forse del loro "idolo") e vivendo come se fossero lui/lei (l'altro/a): questo è solo utopistico e crea sempre profondi conflitti interiori perché –nel tuo profondo- tu sempre resti tu, anche quando/se le apparenze dicessero diversamente!

**L'unica persona di cui puoi essere migliore è la persona che tu eri ieri.**

**Il miglior confronto è quello con noi stessi e con ciò che siamo stati in passato, per apprezzare i progressi e le evoluzioni che abbiamo fatto.**

## **11. ESSERE PESSIMISTI**

Vedere il bicchiere sempre mezzo vuoto è una pessima tendenza.

Impariamo a guardare il lato positivo delle situazioni e la vita ci sorriderà: impariamo che una buona dose di ottimismo ci fa bene.

**Non dobbiamo cadere nell'illusione idealistica, ma dobbiamo essere possibilisti e cercare una via di uscita nonostante le grandi difficoltà, a prescindere dalle tempeste che stiamo attraversando.**

## **12. ESSERE TROPPO AUTOCRITICI**

Riflettere su sé stessi e sui propri errori è un'ottima cosa, ma buttarsi giù costantemente senza mai riconoscere i propri meriti è un altro paio di maniche.

Usiamo i nostri difetti e le nostre criticità come una spinta a migliorarci, non ad odiare noi stessi.

**E' male peccare di "autosufficienza" con l'orgoglio che ci mette su una colonna di 50 metri, ma lo è anche peccare di autocommiserazione.**

**La commiserazione è una spia perenne che vorrebbe sprofondarci nell'abisso: la commiserazione è peccato e può portare alla vita larvale con annessi e connessi.**



### 13. ISOLARSI

Passare del tempo da soli è necessario, ma isolarsi troppo spesso non fa bene: fummo creati per avere relazione reciproca e non per vivere nella tetra solitudine

Stare a contatto con gli altri ci dà più occasione di imparare, condividere e sentirci vivi che non stare soli con noi stessi.

**Non sempre e non tutto è buono nelle relazioni, ma sempre meglio della solitudine.**

### 14. PREFERIRE I POSSESSI MATERIALI ALLE ESPERIENZE

Solo perché qualcosa non è tangibile, non vuol dire che non abbia valore: impariamo ad uscire, a liberarci, dal possesso delle cose!

La pienezza della vita è data dalle esperienze, non dall'investimento in cose materiale: nessuno è veramente ricco e felice dalla quantità delle cose che possiede!

**Noi non siamo ciò che abbiamo: invece, siamo ciò che viviamo, ciò che sperimentiamo e ciò che impariamo.**

### 15. GIUDICARE

A volte presumiamo di conoscere gli altri e di poterli giudicare: non è così, non c'è motivo di applicare alle vite degli altri i nostri schemi e/o i nostri pregiudizi.

Vivi la tua vita come vuoi e lascia che gli altri facciano altrettanto: semmai, comunichi loro il tuo pensiero, ma poi lascia che ciascuno resti l'unico responsabile della propria vita.

**Tu vorresti la stessa cosa per te e ti dà molto fastidio se gli altri si intromettono nella tua vita con dei "giudizi gratuiti, e non chiesti"!**

## SUPERARE IL SENTIMENTO DELLA FRUSTRAZIONE

Con la parola "frustrazione" si intende quella condizione per la quale l'organismo si trova ostacolato, in modo temporaneo o permanente, rispetto alla soddisfazione dei propri bisogni.

Purtroppo, tale condizione è assai diffusa tra la gente in risposta a stili di vita sempre più stressanti e all'impossibilità di raggiungere determinati obiettivi, o anche semplicemente di sentirsi sereni e soddisfatti con ciò che si ha.

**Oggi sono pochi coloro che danno valore a quello che possiedono: i più si lamentano per quello che non hanno!**

Le cause del sentimento di frustrazione possono essere connesse all'ambiente in cui si vive o derivare dalla presenza/dall'azione di altri individui, soprattutto in ambito lavorativo.

Ma può accadere anche in famiglia, nella Chiesa e ovunque: si può arrivare alla frustrazione per diversi motivi e quasi a causa di chiunque!

**La frustrazione è parte inalienabile della nostra vita: stress da lavoro, tensioni in famiglia, improvvisi cambi di piani, possono immediatamente proiettarci in uno stato d'animo di rabbia e scoraggiamento.**

Ogni giornata è potenzialmente ricca di situazioni frustranti: un obiettivo non concretizzato, una persona che non fa quello che ci saremmo aspettati da lei, un rifiuto, una delusione.

Chi tende a sentirsi vittima di continui complotti –veri e/o presunti- finirà per certo col diventare un frustrato cronico sviluppando tendenze autodistruttive.

Invece, chi prende atto del suo malessere e cerca di opporsi ad esso escogitando soluzioni ragionevoli e non dettate dagli impulsi, imparerà via via ad affrontare anche le situazioni più negative, nella maniera migliore e con il giusto spirito.

Allora, sì che vivrà bene a prescindere da tutto!

**La buona notizia è che si può fare qualcosa per imparare a controllare le proprie emozioni in situazioni frustranti, impedendo che esse prendano il sopravvento su di noi, impedendo che ci dilanino fino alla morte!**

### Breve test

Ecco alcune domande per acquisire consapevolezza circa il proprio livello di frustrazione.

- Sono spesso frustrato e irritabile?
- Tendo a dare la colpa agli altri per le mie frustrazioni?
- Tendo a compensare la frustrazione con cibo spazzatura o altri vizi?
- Le mie reazioni tendono a ferire i sentimenti degli altri?
- Quando la frustrazione è passata, mi sento spesso frainteso?
- Nel corso di una dura giornata di lavoro, tendo a perdere la calma?

○ Quando sono deluso, tendo spesso a sentirmi indegno e a rinunciare?  
Aver risposto “sì” ad almeno 5 domande indica un livello molto alto di frustrazione.

- Da 3 a 5 risposte affermative indica un livello moderatamente elevato
- 2 risposte affermative indicano un livello moderato,
- 1 solo sì indica un livello basso
- 0 sì indica che non siamo mai preda di frustrazione.

Avendo parlato con migliaia di persone, direi che zero sì è utopistico, non sarebbe onesto!  
Anche se il proprio livello di frustrazione assume dimensioni preoccupanti, è sempre possibile migliorare: l'unica vera cura è la pazienza, una qualità assai preziosa.

**Prima ancora di essere pazienti con gli altri, occorrerebbe imparare ad essere pazienti con sè stessi: spesso siamo intransigenti, intolleranti, con gli altri ed è grave. Eppure, lo è ancora di più se lo siamo con noi stessi perché indica che non abbiamo ancora imparato ad amarci.**

## **RIDIMENSIONA LE TUE ASPETTATIVE**

La maggior parte delle persone si sente frustrata a causa della delusione per qualcosa che non è andata nel modo previsto.

Consiglio di non aspettarsi mai troppo dagli eventi e di prendere quello che viene con gioia, evitando di pensare troppo al fatto che avrebbe potuto andare meglio di così.

**Avere aspettative è spesso l'anticamera di uno stato di frustrazione: impariamo ad**

La vita somiglia ad una lunga partita di carte: alcune “mani” sono più fortunate, altre meno.

Anche ai giocatori più fortunati può capitare di perdere qualche volta, ma non per questo devono sentirsi abbattuti o rimpiangere di non aver vinto.

Altre vittorie ci aspettano dietro l'angolo, basta sapere aspettare e vivere con il giusto atteggiamento del possibilista.

**Se perdessimo troppo vuol dire che dobbiamo correre ai ripari, ma mai frustarsene!**

Non prenderla mai sul personale: molte persone avvertono frustrazione per essere state deluse da qualcuno o qualcosa finendo per sentirsi una cacca, ma spesso sono coloro che tendono a prendere ogni situazione sul personale, come se l'affronto fosse fatto direttamente a loro e quasi solo a loro.

**Ognuno ha il suo modo di agire e nonostante le apparenze, il suo comportamento potrebbe non avere nulla a che fare con noi.**

## **FERMATI E RIFLETTI**

Prenditi il tuo tempo per analizzare lucidamente i motivi della tua frustrazione.

Basta fermarsi e riflettere, cercando di valutare se davvero quella situazione è una causa valida per il nostro malessere: parlarne con una persona degna di fiducia potrebbe essere la salvezza!  
È probabile che quando ti fermi a contemplare, ti renda conto che nel quadro più ampio delle cose, quel singolo evento non abbia poi tutta quella grande importanza che gli si è data.

**Aspettare qualcosa è il miglior modo per ricevere delusioni: qualunque sia l'aspettativa, non sarà mai corrispondente alla realtà...**

Inoltre, ogni aspettativa è deformata dalla nostra soggettività.

Poiché non siamo artefici di ciò che accade intorno a noi, o in altre persone, ma solo di ciò che accade in noi ... o ci isoliamo completamente dal resto del mondo, o evitiamo di crearci delle aspettative ...

Quello di isolarsi è un modo ingenuo di condizionare gli eventi senza per questo realizzarli mai nella loro uniformità, naturalezza e spontaneità.

Invece, le cose accadono e il destino si compie intorno a noi secondo il disegno più puro e cristallino, quello dello scorrere naturale, per cui il sole sorge, tramonta... e a noi spetta il grande dono di poter osservare senza aspettative lasciandoci stupire, ogni volta, dai colori e dai toni, dalle sfumature cromatiche, dalla luce, dalla bellezza del dipinto tanto eccellente perché fatto da Dio ...

In quel momento potremmo scorgere accanto a noi qualcuno deluso perché si aspettava un colore, una tonalità diversa: se possibile, prendiamolo per mano, aiutiamolo ad alzare lo sguardo, ad amare ciò che è ... e non ciò che si vorrebbe che fosse ...

## FANTASIA

E' una facoltà della mente umana di creare immagini fornite dall'esperienza passata o che possono intrecciare immagini reali o del tutto irreali.

La fantasia suggerisce l'immaginazione e per questa s'intende la capacità di rappresentarsi cose non presenti in atto alla sensazione: spesso è l'immaginazione che induce all'idealismo, ma non è tema strettamente collegato a questa dispensa, anche se spesso sono gli ideali a illudere la gente...

Nell'immaginazione si ravvisa un elemento di turbativa e offuscamento della pura conoscenza razionale tale da essere spesso considerata inutile e/o dannosa per il processo conoscitivo, ma non sempre: talvolta contribuisce alle idee reali e alla crescita del soggetto.

Nella storia della filosofia il termine immaginazione è coinciso con quello di fantasia e solo nell'ultimo periodo della storia del pensiero le due parole vengono usate in modo differenziato.

Bisogna ammettere che quasi sempre l'immaginazione porta all'immaginario.

Oggi non si parla più di immaginazione, ma di "immaginario" intendendo non più basare lo sguardo sulla facoltà immaginativa quanto sui suoi prodotti: i miti, i sogni, la poesia; cercando non tanto di interpretarli quanto piuttosto di analizzarli nella loro struttura interiore.

**L'immaginario è il luogo psicologico delle false immagini che l'io produce di sé stesso, lo specchio dove si riflette non tanto quello che siamo ma quanto quello che vorremmo essere.**

Queste false immagini di sé sono inevitabilmente costrette a fare i conti con la realtà generando continue sconfitte e delusioni: in genere, sin da piccoli ci rifugiamo nell'immaginario...

L'immaginario porta inevitabilmente al fantastico: infatti, ai piccoli piacciono le fiabe: **se le fiabe ti piacciono da grande... vuol dire che sei cresciuto poco!**

Il fantastico è un genere di narrazione basato sulla rappresentazione di elementi e situazioni immaginarie che esulano dall'esperienza quotidiana, straordinarie, che si ritiene non si verifichino (molto probabilmente) nella realtà comunemente sperimentata.

Elementi che possono definire una situazione fantastica sono l'intervento del soprannaturale o del meraviglioso, come la magia, o una invenzione tecnologica futuribile.

All'interno del vasto ambito del fantastico si possono raggruppare un'ampia schiera di generi differenti, tra i quali l'orrore, la fantascienza, il fantasy, il gotico.

Il fantastico è capace di evocare nel soggetto (o nel lettore, o nello spettatore) scene irreali rendendole credibili dal punto di vista mimetico: anche se il soggetto non rinuncia ad esprimere incertezze su quello che vede o sente, l'effetto di angoscia, paura, è creato dal voluto stato di sospensione tra reale e soprannaturale, realtà e sogno irrisolto.

Dal punto di vista del contenuto l'effetto conclusivo (l'odience, il risultato) è reso possibile in quanto il soggetto fa leva su timori o desideri escatologici legati alle nostre credenze (religione, filosofia, magia, ecc.) o a quelle nelle quali il lettore (soggetto, spettatore) è stato educato.

Nel mondo Cristiano per esempio, il castello medievale, il monastero, la cripta e il cimitero evocano spesso timori nel visitatore: il fantastico fa un salto in più e li materializza in un contesto realistico, ma non necessariamente reale (simile a quello in cui viviamo).

**Rifugiarsi, come fanno i bimbi, nel mondo fantastico può essere molto pericoloso in quanto si può giungere ad un reale distacco dalla realtà per vivere nel proprio mondo immaginario: se lo fai da adulto c'è qualcosa che non va.**

Dunque, nella nostra mente c'è "il regno della fantasia": è una zona franca preziosissima dove siamo liberi, liberissimi di progettare una specie di laboratorio dei sogni, di anticamera dei progetti, un CERN dell'anima dove possiamo testare, verificare, calcolare, provare qualunque situazione senza rischi, senza spese, senza metterci in gioco....

Con la fantasia non ci limitiamo a sognare e a uscire dalla realtà per calarci in vie di fuga ed evasioni divertenti, o stravaganti, ma abbiamo un vero e proprio strumento preziosissimo che ci può dare risposte senza correre rischi.