



La saggezza della delusione

Anche se non ci piace, tutti facciamo l'esperienza della delusione, sin da piccoli. Per esempio le volte in cui ci siamo sentiti respinti dagli altri bambini, o incompresi dagli adulti. Oppure l'abbiamo vissuta come conseguenza della morte di un animale, o di qualcuno cui eravamo legati. Forse volevamo una famiglia diversa: con più amore, più attenzione, meno conflitti e più soldi per fare le cose. Crescendo, potremmo avere sofferto perché ci siamo sentiti diversi dagli altri, non all'altezza delle aspettative loro o nostre. **E come se tutto questo non bastasse, la delusione ci segue anche al lavoro.** Può presentarsi con un mancato avanzamento di carriera o, ancora più bruciante, con la promozione di qualcuno che non giudichiamo meritevole. Può arrivare con un conflitto inaspettato, o con la partenza di un collega, o di un capo, che stimiamo molto. Ci fa visita con cambiamenti di mansioni e transizioni aziendali, per non parlare dei mancati feedback e degli obiettivi non raggiunti. **La delusione è una compagna così familiare nelle nostre vite, anche in ambito professionale,** che sarebbe davvero ingenuo pensare di respingerla, o fingere che non esista.

LEZIONE DEL MESE

Tutti incontriamo la delusione, anche sul lavoro. Fare spazio a questo sentimento così scomodo e iniziare a rilassarci con il fatto che l'affidabilità semplicemente non è nella natura della vita, può aiutarci a dirigere le nostre energie verso cambiamenti costruttivi, invece che sprecarle nel resistere alla corrente quando è più forte di noi.



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School. Ha fondato a Milano e dirige Semplicemente SpazioSemplicente

www.semplicementemindfulness.com



ADESSO, PRATICA!

1 CONOSCI LA DELUSIONE

Quando ti trovi alle prese con la delusione, osserva come reagisce la tua mente, i pensieri e le immagini che produce. Pensi che il fatto che le cose non sono andate come ti aspettavi sia ingiusto? O ti consoli dicendoti che il meglio deve ancora arrivare? Magari una parte di te vuole affondare nella disperazione e nell'apatia, quasi a proteggersi dal dolore di ulteriori delusioni? Oppure, te la prendi con te stesso e inizi a rimuginare sui possibili errori commessi? Prova, per un momento, a lasciare andare tutte queste storie. E senti il corpo: che cosa senti, e dove? È una sensazione di espansione o di contrazione? Aperti a questa esperienza, lasciando che si presenti così com'è, senza fuggire o criticarti. Il fatto che la provi, fa di te un essere umano.

2 RIFLETTI SUL RAPPORTO TRA ASPETTATIVA E DELUSIONE

Forse te ne sei già accorto: **aspettativa e delusione vanno a braccetto** e l'esperienza dell'insistenza e quella della frustrazione sono due

facce della stessa medaglia. In altre parole, ogni momento di delusione trova le sue origini nel nostro volere e pretendere che le cose vadano in un determinato modo. E se è vero che i nostri desideri possono fare da guida alle nostre scelte, conviene ogni tanto fermarci e chiederci: sino a che punto le urgenze che sentiamo, le nostre aspirazioni anche legittime, si trasformano in insistenza, in richiesta, persino in un senso che qualcosa ci è dovuto o che diamo per scontato, o in una misura del nostro valore?

3 UN CUORE CHE NON SA COSA ASPETTARSI

Certamente, il solo pensare di **lasciare un po' andare la vita invece che controllarla, non ci piace per niente** e di primo acchito ci crea disagio. In ogni momento si generano nella nostra mente aspettative su aspettative rispetto a come dovremmo sentirci, come dovremmo comportarci, che cosa dovrebbe accadere se facciamo questo o quell'altro, e come dovrebbero essere e cosa dovrebbero fare e dire le persone intorno a noi. Come sarebbe approcciare ogni momento con un cuore che semplicemente non sa cosa aspettarsi? Che non si attenda che le cose andranno bene, o che le cose andranno male, e che non guardi questo momento come se lo avesse già visto milioni di volte? Com'è guardare qualcuno che amiamo come se lo incontrassimo per la prima volta? E guardare il cielo prima ancora che la parola "cielo" compaia nella nostra mente? Come sarebbe incontrare la nostra vita con una sorta di ricettività senza filtro, e magari iniziare a scoprire la pace e la felicità che nascono dal liberare non solo noi stessi, ma anche gli altri dal peso delle nostre aspettative?

4 FIDATI DI CHARLOTTE JOKO BECK

La maestra zen Charlotte Joko Beck era una grande fan della delusione. Diceva che *"se siamo così sfortunati che le cose vanno come vogliamo, e otteniamo ciò che desideriamo, allora continuiamo ad andare avanti nella nostra vita in uno stato di incoscienza"*. Ma se siamo fortunati, diceva sempre la Beck, allora arriva la delusione. E se continuiamo ad incontrarla sino al punto che non sappiamo più da che parte girarci, allora possiamo iniziare una pratica autentica. Se guardo a come si è svolta sinora la mia vita, trovo questa riflessione molto vera. Lo è anche per te?

