
Guardare oltre la delusione e il rimpianto

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Come affrontare con successo le delusioni o gli eventuali limiti della vita? Cosa significa il dolore che proviamo? Quale desiderio profondo c'è dietro ai nostri obiettivi?

Quando ci poniamo degli obiettivi un elemento cruciale per il loro raggiungimento è la presenza della **motivazione**, vista come una spinta ad agire in direzione di ciò che ci siamo prefissati. Viene considerata una delle forze che influenzano il comportamento umano e alimenta la competizione, stimola la connessione sociale e comprende il desiderio di continuare a lottare verso i propri valori. Ma a tutti noi può succedere di **non riuscire a raggiungere i propri obiettivi e sogni nonostante gli sforzi**, e spesso ciò non dipende neanche da noi. Questa è una delle sfide della vita: imparare ad adattarsi alle delusioni della vita, alla perdita dei nostri sogni e ai rimpianti. Mentre la **delusione** è il risultato della discrepanza tra le aspettative del soggetto e il risultato effettivo, il **rimpianto** invece è un'emozione negativa che sperimentiamo quando realizziamo o immaginiamo che la nostra situazione attuale sarebbe stata migliore se avessimo agito diversamente. Ma, in ogni caso, con la perdita **arriva un sentimento di dolore**. Ciò che speravamo e per cui abbiamo lavorato è svanito e ognuno di noi risponde a modo suo. Alcuni riescono ad andare avanti dopo aver sofferto per un po', altri non si addolorano nemmeno e vanno avanti come se nulla fosse mai successo, solo per scoprire in seguito che quei sentimenti si ripercuotono nelle loro vite. Altri ancora rimangono bloccati, immersi nel rimpianto per ciò che sarebbe potuto essere, ovvero non vanno avanti ma rimuginano sul passato, sul fallimento e **non riescono a godersi il presente o a immaginare un futuro positivo**. Indipendentemente dalla reazione, per ognuno di noi gli obiettivi prefissati possono rappresentare **la punta di un iceberg dei nostri bisogni più profondi**, poiché da qualche parte sotto i primissimi strati di qualsiasi obiettivo c'è una motivazione ancora più profonda, un bisogno più specifico. Ad esempio, l'obiettivo di avere un bambino senza ombra di dubbio significa voler diventare padre o madre e creare una propria famiglia. Allo stesso tempo al di sotto di questo obiettivo potrebbero essercene anche altri, quali un forte desiderio di essere una persona che si prende cura degli altri o di voler trasmettere la propria saggezza, o addirittura di voler rimediare al proprio passato.

Affrontare con successo le delusioni o gli eventuali limiti della vita non significa solo "andare avanti" o "trarne il meglio", ma approfondire, scoprire cosa significava quell'obiettivo per noi, quale nucleo più profondo si celava e poi trasformarlo in un qualcosa di nuovo. Di certo questo nuovo obiettivo può non cancellare la delusione e il senso di perdita del passato, e a seconda delle dimensioni della ferita, è probabile che rimangano tracce di dolore che si ripresenteranno in base a ciò che accade mentre si procede per la propria strada. Il nuovo obiettivo sarà soddisfacente quanto quello che è venuto meno? Questo non possiamo saperlo, ma di sicuro **possiamo sentirci orgogliosi di ciò che abbiamo trasformato dalle ceneri della delusione**. E se ora dovessimo fare il punto sui nostri obiettivi, sogni e delusioni, cosa possiamo portare avanti e trasformare? ___

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). *Insieme possiamo fare la differenza!* Per informazioni: rete@cittanuova.it _