**Illusione e delusione sono due aspetti molto importanti della nostra vita di relazione. Si tratta di concetti propedeutici e complementari. Il loro comune denominatore è la incongruenza con la realtà. L’Illusione infatti si sviluppa sulla base di un pensiero soggettivo profondo che il più delle volte scaturisce da recondite carenze o da desideri mai esauditi, la delusione invece ne è la diretta ed inevitabile conseguenza che trae origine dallo scontro frontale con la realtà che prima o poi si deve necessariamente fare. In entrambi i casi, il soggetto attivo è sempre e comunque la persona e i suoi sentimenti prescindono da ciò che realmente è. Volendo ragionare al contrario, se non ci fosse il presupposto di una illusione ben precisa non si svilupperebbe la conseguente delusione e tutto seguirebbe un corso più lineare, realistico e decisamente meno fastidioso per tutti.  Questa premessa solo per dire che se io non risulto essere a qualcuno quella che lui pensava che fossi non è un mio problema così come non è un mio problema l’offesa che mi viene rivolta in quanto, non essendomi mai io stessa illusa di essere diversa dal mucchio e non avendo fatto mai nulla per istigare qualcuno a ritenerlo, ogni parola che si basa su un giudizio personale e tra l’altro viziato, mi scivola addosso come l’olio Jonhson dopo aver fatto la doccia.**

**Esiste un meccanismo di difesa dalle delusioni che fa si che noi ci tuteliamo dalle frustrazioni modificando le aspettative nei riguardi di un fenomeno.**

**Per esempio. Per continuare a credere in Dio occorre porre il soddisfacimento atteso al di là di un periodo di tempo verificabile, in modo da non disilludere la nostra aspettativa e continuare a vivere cullandosi in questa speranza.**

**Però, nei confronti di fenomeni la cui legittima aspettativa ricade all'interno della nostra esistenza in vita, come ci difendiamo dal pericolo della delusione?**

**Un modo è: non nutrire aspettative. In questa maniera, dovessero arrivare delle cose inaspettate (ma in realtà aspettate) ne avremmo un godimento, ma allo stesso tempo saremmo "garantiti" dal soffrire un'amarezza, cosa notoriamente non facilmente compensabile da un altrettanto intensa felicità.**

**Un altro modo è: siccome però nessuno rinuncia volentieri alle proprie speranze, si può sempre scaricare su qualcun altro la responsabilità della mancata realizzazione dell'aspettativa, trovando così un responsabile diverso dal legittimo autore che può continuare a essere un nostro riferimento.**