

PSICOTIDIANEIDADES

PERMÍTAME UNA PREGUNTA: Como maneja usted sus expectativas?

Algunos dicen, que las personas se movilizan, se motorizan; por expectativas. Esto es, ilusiones, esperanzas (Uno busca lleno de esperanzas...), escenarios posibles futuros, del que se espera un posible beneficio (no hablamos solamente de lo económico). Un futuro bienestar posible, digámoslo así.

Traslademos esta idea al campo de las relaciones humanas.

Por ejemplo: al comienzo del amor, hay mas expectativas que sentimientos. El amor comienza cuando alguien encarna la posibilidad de proveer las necesidades afectivas. Alguien que, hasta el momento, era "del montón" (la mirada no se detenía), comienza a ser mirada/o con "otros ojos". Los ojos del "capaz que ella/él, sí es capaz de darme lo que necesito y con lo que sueño (...el camino que sus sueños"...).

Otro ejemplo. Lo que básicamente sostiene el trabajo, es una posible mejora en la Calidad de Vida.

Cuando la remuneración es baja, bajan las expectativas y con ellas la calidad del trabajo. Las promesas de un posible aumento salarial, produce la suba de las expectativas. Pero si no se cumple; nueva baja.

Sintetizando y parafraseando: "En el principio, fue la expectativa".

Dicho de otra manera: "sin expectativas, no hay movimiento". Así como "no hay desilusión, sin expectativa previa" (no cumplida en este caso).

Cuán importante será este motor para cada una de las personas, que si no se está "expectante"; se es sólo "espectador" del teatro de la vida!!. Todo se limita a mirar las obras de los demás, en lugar de tratar de armar su propio escenario. Es ver pasar la vida como si se estuviese mirando la escena desde una ventana. Esta es la queja típica de las personas que atraviesan procesos depresivos: el sinsentido se apodera de ellos y no esperan nada. Dicho de otra manera, esperan la nada. Y si no hay nada que esperar, nada se espera. No hay lugar para las expectativas. Y la desesperación y la desesperanza, esperan agazapadas.

En el otro extremo, tenemos los que sufren de "exceso de expectativas". Este es todo un tema y muy discutible y polémico. Porque es "exceso" en relación a las posibilidades reales, no en relación a qué es lo mejor que podría pasar o lo que sería correcto. Porque claro, lo mejor que nos podría pasar, es que se nos cumplan nuestras expectativas. Pero "lo mejor" y "lo correcto" son cuestiones muy discutibles. Lo mejor, ¿para quién y según quién? y lo correcto, para quién?.

La otra cara de la moneda, es que las expectativas no cumplidas, son causa de frustraciones, de desilusiones y de resentimientos. "¡¡Sentimientos no muy fáciles de manejar"!!!.

Es cierto que saber tolerar una frustración es signo de salud mental; pero también es cierto que ¡hay frustraciones y frustraciones!. Algunas veces quedarse con las ganas, no es mas que un desagrado transitorio. Pero cuando hay que resignar, ya no es tan simple.

La resignación es la declaración de imposibilidad de una expectativa. Dicho sintéticamente sería algo así como: "No más, ya no más", "Ni lo sueñes", "Basta, porque es inútil". Es "Lo Imposible", así, con mayúsculas.

Mientras que el resentimiento, no es mas que la desilusión que se siente repetidamente y que no puede dejar de sentirse. El resentimiento es la persistencia del desagrado y la bronca consecuente; por la expectativa no cumplida.

La violencia social es una clara expresión de esto. Si alguien se siente un desecho, y sabe que ya no hay nada que esperar, que ya no hay nada mas que perder; el resentimiento brota espontáneamente en este terreno fértil.

Y en lo individual, no es muy diferente. Si alguien siente repetidamente una herida sangrante en su amor propio, actuará acorde a la evaluación que haga del tamaño y del sangrado de su herida.

Por eso a la hora de las promesas, hay que pensarlo bien. Por el resentimiento que puede provocar, claro está. Salvo que el otro sea un mero espectador!.

Quien escribe música o cuentos, quien pinta, quien esculpe, quien se expone sobre un escenario, también tiene expectativas: de que su obra guste, de ser reconocida/o, de ganar dinero con ello y hasta de "ser famosa/o".

Hay expectativas realistas y otras no tanto. Hay expectativas irrisorias y expectativas infundadas. Hay expectativas excesivas y otras muy pobres. Hay expectativas que urgen y otras que pueden esperar. Hay expectativas románticas y expectativas económicas. Hay expectativas de todo tipo, diríamos "para todos los gustos y necesidades".

El problema está en que, quien las tiene, las evalúa con su propio sistema de medidas. Y la propia evaluación, supone un realismo distinto del realismo de las posibilidades reales. Es el realismo propio de la

evaluación de las propias necesidades como prioritarias. Con sus apuros y exigencias. Con su paciencia o intransigencia. Con su razón o su sinrazón. Todo un tema para los desencuentros.

En síntesis, sin expectativas no hay vida en movimiento. Pero el movimiento nunca es lineal y menos aún pacífico. Por eso le preguntaba...¿Cómo maneja usted sus propias expectativas?

Raúl G. Koffman
raulkoffman@gmail.com