



General | | Actualitzat el 18/08/2021 a les 07:34

Quan a les vacances res et surt com esperes

Com les suposicions que fem de cara el futur poden ser completament diferents a la realitat

[inicicentrareport]Avui, que m'estic preparant per anar de vacances amb tota la família em sorprenç pensant en tot el que farem. **Ens visualitzo a la furgoneta tots junts**, cantant la cançó d'aquella pel·lícula de Disney que surt pels altaveus; ens veig fent una excursió bonica i banyant-nos a un llac; ens veig jugant a un joc de taula amb el nen gran mentre la petita rodola per la manta de jocs; fins i tot veig als nens dormint i **jo i la meva parella fent una cervesa sota les estrelles**.

Tot això, totes aquestes idees al voltant del viatge són expectatives. Les expectatives són creences personals sobre els successos que poden ocórrer. **Són suposicions que fem de cara al futur** i poden anar des d'una petita possibilitat fins a una quasi la certesa d'allò que passarà.

Algunes d'elles són gairebé automàtiques, ja que estan fonamentades pels nostres desitjos, il·lusions i creences, així que les alimentem **sense ser gaire conscients del seu origen i sense contrastar si són realistes o no**. D'altres en canvi tenen un caràcter més reflexiu, ja que surten d'un procés d'anàlisi de la realitat.

Segurament abans de ser mares i pares teníeu expectatives sobre la ma/paternitat. Probablement algunes eren realistes, fruit d'allò que coneixíeu sobre ser mares i pares, el que us havien explicat, el que havíeu vist en amics i amigues?

Però probablement d'altres estaven basades en el que us agradaria que fos. **Jo per exemple m'imaginava de postpart, llegint i escrivint mentre el meu fill dormia tranquil** al bressol. Podeu imaginar-vos si es va complir?

Les expectatives tenen una funció clara, preparar-nos mentalment per al futur. **Si ens anticipem mentalment** al que pot passar podem preparar un pla d'acció perquè les coses no ens agafin per sorpresa.

La majoria decisions que prenem estan basades en dades objectives juntament amb les expectatives que tenim sobre els resultats de la decisió. Per tant, les expectatives es converteixen en **una mena de brúixola interior, que ens guia durant el camí**.

Fins aquí tot bé, no sembla que tingui res de dolent generar expectatives, oi? **El problema comença quan construïm expectatives poc realistes**, perquè esperar que alguna cosa passi, no farà que passi. Així que quan les expectatives són poc realistes, en lloc d'ajudar-nos i ser-nos útils ens aboquen a la frustració.

Si tornes al primer paràgraf i rellegeixes les expectatives que tinc sobre el viatge segurament te n'adonaràs, havent llegit ja tot el que t'he explicat, que la majoria no són realistes. **Al cotxe segurament una de les dues criatures estarà plorant i serà quasi impossible poder escoltar música**. Els llacs de la muntanya estan molt freds i probablement ningú de nosaltres es voldrà banyar. I el fet de veure els nens adormits plàcidament i nosaltres a fora, bé, no cal ni que ho comentem oi?

El problema de tot això començarà si jo espero que la realitat s'adapti al meu desig. Si m'oblido que les meves expectatives reflecteixen una possibilitat (potser bastant remota) que això succeeixi. **Si**



perdo això de vista, les expectatives es tornen en la meua contra i en lloc d'ajudar-me fan que no pugui gaudir realment del viatge.

Si a més a més aquestes expectatives es tornen rígides, si en lloc d'una brúixola es converteixen en un arnès que m'obliga a anar per un camí concret, si no deixo d'intentar que la realitat encaixi al motlle que jo havia imaginat, la frustració serà encara més gran.

Per exemple, si estic dormint als nens només pensant en que necessito que s'adormin ja perquè jo m'he de prendre la cervesa amb el meu company, **segurament ho faré nerviosa, i segurament els posaré nerviosos a ells també.** Segurament el temps d'adormir-los s'eternitzi. I segurament això em generi més frustració perquè se m'acaba el temps d'estar a fora, sota les estrelles.

En canvi, si adormo als nens amb calma, **sense pensar gaire en el que vindrà després, centrant l'atenció en el que estic fent ara,** en el conte que estic explicant, la cançó que estic cantant o les carícies que estic donant, sense esperar res més, sense estar pendent del que passarà o del que m'estic perdent, segurament tot serà molt més fluït.

Quan les expectatives que no es compleixen involucraven també altres persones i aquestes no s'han comportat com nosaltres esperàvem, **a la decepció se suma el ressentiment,** que acabarà, sens dubte, afectant la relació. Això passa molt amb les parelles. Seguim amb les vacances.

Imaginem que jo he pensat que sortirem de casa a les 9 del matí (penseu que és una expectativa realista?) i la meua parella ha acabat tard de fer-se la maleta, a més a més mentre jo em dutxava ell no ha vestit els nens i a les 11 els gossos encara han sortit a fer el passeig. **A més de la frustració que ja de per sí em generarà no poder sortir a l'hora prevista, segurament m'enfadaré amb el meu company i acabarà esclatant una discussió de parella,** cosa que complicarà, encara més, el poder disfrutar del primer dia de vacances.

Deixar de tenir-les és molt difícil, per no dir impossible, com dèiem al principi, també tenen una funció adaptativa. Però el que sí que podem començar a fer és controlar-les i identificar-les:

Podem començar a distingir entre **expectatives realistes i no realistes.** Podem començar a pensar si allò que estem projectant és controlable i si depèn de nosaltres o d'altres persones.

Centra't en el que està passant aquí i ara. En el que sí que s'ha complert. Si estàs fent la maleta, centra't en això. Si estàs atenent al teu fill que plora al cotxe, centra't en això. T'ajudarà a viure en el present i deixar de projectar tant en el futur. I si et sorprens projectant, no passa res, estem aprenent, torna al present de nou.

Deixar anar el control. **Obre't a la incertesa, al no saber.** És una alliberació poder gaudir sense pensar què passarà. Intenta viure les situacions sense anticipar un resultat. Prepara un **Pla B. I un pla C. I un pla D.** Si viatges amb criatures el millor és obrir-te a moltes possibilitats. Si això no funciona farem allò altra, i sinó anirem a tal lloc. I estarà igual de bé.

Així que, aquests dies de vacances la meua recomanació és que més que mai, deixeu anar les expectatives, **que estigueu en el moment present, i que gaudiu d'aquests dies en família,** perquè més enllà del que fem, a quina hora sortim o a quins llocs anem, el que compta és que estem totes juntes, i que aquests dies són un regal per a tota la família. [ficcitrareport]