

CAPÍTULO 2
NO GENERES
FALSAS EXPECTATIVAS

Llamamos expectativas a las esperanzas, previsiones, ilusiones, deseos y hechos que esperamos ocurran en función de unas determinadas situaciones. Algunas de estas expectativas pueden estar avaladas por la experiencia. Por ejemplo, podemos esperar sin duda alguna que la noche suceda al día. Es más que probable que un bebé llore si tiene hambre. Podría ocurrir que alguien que circula a 200 km/h sufriera o causara un accidente. Ya no es tan seguro que, a pesar de poseer una buena formación académica, uno halle un buen empleo y mucho menos seguro que la situación del continente africano evolucione favorablemente. Podemos predecir todas estas contingencias a partir de los datos que actualmente poseemos. Si los datos cambian, quizá deberemos cambiar las predicciones.

AMOR Y TIEMPO

Es curioso, no obstante, cómo se ha admitido casi sin lugar a dudas una serie de afirmaciones que han circulado entre nosotros desde tiempo inmemorial, sin ninguna experiencia

que las avalara. Valores y creencias que se han generado, no ya en función de la realidad, sino de diversos factores, tales como los mitos al uso y las frases seculares acerca del amor y la felicidad, supuestamente ciertas y que, al no cumplirse en la mayoría de los casos, han causado grandes frustraciones y desazones, tristeza y desencanto... Ya decía en la antigüedad el filósofo estoico Epicteto, mentor del emperador Marco Aurelio, que «el hombre sufre no tanto por los hechos que le ocurren como por la valoración que hace de ellos» y, en consecuencia, por las expectativas generadas. Albert Ellis, recientemente fallecido, retomó la filosofía de Epicteto para constituir uno de los pilares de su terapia racional emotiva.

Cuando de la pareja se trata, siguen vigentes ideas como la de que «El amor puede con todo»; algunas, como esta, afectan a la relación, otras, a sus componentes. Por ejemplo: «Si me quiere, ha de saber qué es lo que yo necesito» o bien «Debo ser el compañero ideal, sería horrible frustrar a mi pareja».

El amor es algo maravilloso, cierto, y su fuerza puede promover grandes sacrificios y motivar acciones arriesgadas o filantrópicas. Un amor sincero es capaz de muchas concesiones y renunciaciones por aquellos a quienes se ama. Sin pensar en heroicidades, ciñámonos no obstante al transcurrir del día a día. Vamos a necesitar algo más que amor en la convivencia diaria. Precisaremos paciencia, buen humor, generosidad, flexibilidad, fortaleza. Como dice el reconocido psicólogo A. Beck, *Love is never enough* (obra traducida con el título *Con el amor no basta*). El amor puede sufrir cambios. De la exultación

del enamoramiento, etapa en que adornamos al ser amado con casi todas las virtudes, minimizamos sus defectos y precisamos de su presencia para sentirnos completos y alcanzar el cielo en la tierra, pasamos a épocas de más sosiego, en que la obnubilación ha cedido paso a destellos de cordura, hasta encontrar más adelante la placidez y la serenidad del amor ya templado por los avatares de la vida, sin fisuras ni miedos, seguro de la realidad que se posee. En algún momento habrá que tomar el compromiso necesario para cuidar, fortalecer y acrecentar este amor.

Un amor no exento totalmente de pasión pero con ingredientes de lealtad, confianza, sosiego... Hasta llegar aquí, el camino ha sido largo. Al igual que la antorcha olímpica precisa para llegar a su destino de corredores ágiles y veloces, vientos apacibles y puertos seguros; para preservar la llama del amor inicial, serán absolutamente necesarias las virtudes antes mencionadas y las habilidades para manejar la convivencia diaria, huir de la rutina, capear los desencuentros, superar los sinsabores y las contrariedades. No podemos dejar que el amor haga toda la tarea por sí solo, habrá que ayudarlo y fortalecerlo si no queremos sentirnos defraudados por habernos equivocado al concederle más fuerza de la que ya tiene. Que siendo mucha, no basta.

Transcribo un párrafo de un artículo de Vicente Verdú publicado en *El País* el 22 de marzo de 2008. El artículo se titula «La pareja y su tiempo basura» y el texto escogido dice así: «Amarse, como ser feliz, requiere trabajo, aplicación y disciplina puesto que la vida a dos constituye uno de los más complejos empeños si se aspira a gozar de ella. Se trata,

en fin, de un oficio —como decían las madres— tanto o más arduo que el cargo laboral y tanto o más necesitado de dedicación, voluntad, inteligencia, reflexión y astucia». El autor prosigue lamentándose de que, siendo un trabajo de tanta envergadura, se dedique tan poco tiempo a llevarlo a cabo, por las características de la vida o por no cuidar de ello.

Otra expectativa al uso es: «Si me quiere sabrá adivinar lo que preciso». Si bien es cierto que personas que llevan mucho tiempo juntas suelen estar compenetradas hasta el punto de que con frecuencia saben qué es lo que piensa el otro o cómo se siente, esto no constituye un axioma ni una verdad *per se*. Puede ocurrir perfectamente que nuestro compañero no haya percibido nuestros deseos o necesidades o no los haya percibido todos. ¿Significa esto que ya no nos ama? No necesariamente.

Es posible que no le hayamos suministrado los datos precisos, o que las señales enviadas sean ambiguas o poco concretas. En nuestro deseo de que adivine, los mensajes suelen ser poco claros.

Por ejemplo:

—¡Cuanto me gustaría hacer algo distinto!

—¿Cómo qué?

—No sé... algo.

La intención real es transmitir que deseo hacer vacaciones en un sitio que no sea el habitual, o realizar un viaje. No obstante, esto se enuncia en un contexto neutro, sin mencionar el verano ni el deseo expreso.

O bien:

—Estoy ordenando la biblioteca y me da mucho trabajo.

—Tómalo con calma. No es preciso hacerlo en un día.

—Ya, pero quiero acabarlo pronto.

Lo que realmente se pretende es que el otro ofrezca su ayuda, pero ello no se manifiesta. Luego vendrán las reclamaciones.

—¡No me hiciste caso cuando dije que este verano quería hacer algo nuevo!

—No me ofreciste tu ayuda cuando te la pedí.

Es un proceso que he visto aparecer en múltiples ocasiones en la práctica cotidiana. Cuando razono a las parejas que es mucho más sencillo formular las peticiones de forma abierta y transparente, muchos argumentan (sobre todo las mujeres): «¡Ah, pero entonces no tiene gracia!», «Yo esperaba que lo adivinara», «Debería saberlo». ¿Por qué debería saberlo? ¿En base a qué? Por culpa de esta creencia tienen lugar muchísimas discusiones, algunas sin pies ni cabeza.

Regalos no acertados, a pesar de lo que se creía habían sido claras insinuaciones; malos entendidos múltiples..., todo por el afán de adivinar. Después de haber frustrado varias veces las esperanzas de su pareja, muchos se esfuerzan por descifrar palabras y gestos sin saberlos interpretar debidamente. Si esto acaece con frecuencia, lo único que se logra es malograr ilusiones y generar desencuentros. Si pedimos algo y lo obtenemos, ¿dónde está el problema? En serio, es mejor no jugar a las adivinanzas y no conceder tanta importancia a algunas aseveraciones que, aunque se han difundido de generación en generación, no por ello son menos infundadas.

¿COMPAÑERO IDEAL?

«Debo ser el compañero ideal. Sería horrible si...». Ser un buen compañero es una aspiración lógica y deseable; pensar que si se comete algún fallo será una tragedia ya no es, o no debiera ser, lógico.

No debemos idealizar al otro, pero tampoco a nosotros mismos. Algunas personas, en exceso sumisas, en parte por temperamento y en parte por influencias educativas, pueden ser víctimas propiciatorias de esta expectativa. Al menor fallo detectado o ante el reproche de su pareja, tenderán a culpabilizarse indebidamente, lo que dará paso a secuelas de ansiedad. A la vez pueden resultar víctimas fáciles de otros temperamentos más posesivos, con más predisposición a ver los fallos ajenos que los propios.

RESPONSABILIDAD EN LA FELICIDAD PERSONAL

Una de las creencias o expectativas más dañina es la de que «Mi felicidad depende, en un cien por cien, de mi pareja». Craso error. Es cierto que una relación estable, feliz y duradera, suele ser motivo de dicha y de equilibrio personal. Pero no es ésta la única fuente de placer y no es justo pedir tanto a quien nos acompaña, sin procurar por nosotros mismos la obtención de felicidad por otros cauces.

En el fondo es una postura egoísta porque exige mucho del otro. Cuando se carga a la pareja con tamaño deber, en realidad se está eludiendo la propia responsabilidad. Cuan-

do se adopta esta creencia es frecuente que recíprocamente se crea también que uno va a ser para el otro el motivo de gozo más importante, por no decir único. La percepción de que no es así causa gran desazón en personas exclusivistas. A veces se tarda años en llegar a la conclusión de que la obtención de mi felicidad es una tarea personal que no debo soslayar. Evidentemente, si la vida en pareja funciona, ello implica un gran aporte de bienestar. Lo cual no me exime de cuidar de mí mismo, acrecentar mi formación, cultivar mis amistades, gozar de la compañía de mis seres queridos, profundizar en mi trabajo o profesión, leer mis libros preferidos..., tantas cosas de las cuales puedo y debo obtener también placer. Ciertamente, en el transcurso de la vida en común hay momentos en que aparecen dificultades. Preocupaciones monetarias, niños pequeños que requieren mucha dedicación, quizás alguna enfermedad, o nuestros mayores que precisan de ayuda y cuidado. En estas circunstancias, es frecuente que no podamos encontrar el tiempo preciso para atender a nuestras propias necesidades. Es entonces cuando hay que llevar a cabo la atribución causal adecuada. No es que mi compañero ya no me haga feliz, es que estoy en un momento de mayor dificultad. Así y todo, puedo seguir cuidando de mí mismo y de la relación. Hay que arbitrar pequeños espacios de tiempo, situaciones breves de comodidad.

Una taza de té humeante y mi lectura favorita. La audición de mi melodía preferida. Ojear el periódico o simplemente reclinarme en el sofá, instantes fugaces de placer no por ello menos apreciables.