

Exercici per a joves: Qüestió d'expectatives

Cada dia, en nombroses ocasions, veiem com es compleixen les nostres expectatives i això ens fa sentir contents i segurs.

De vegades, però, aquestes expectatives es veuen superades i això és el millor que ens pot passar. Si fas memòria segur que records una festa a la que vas anar sense gaires ganes i on després t'ho vas passar bomba, o una pel·lícula que vas anar a veure sense tenir massa esperances però que et va encantar.

Sovint, però, també passa que les nostres expectatives no es compleixen i això ens genera frustració i malestar. Esperem que passin coses que no passen, esperem que algú ens truqui i no ho fa, o esperem que una experiència sigui molt maca i no ho és.

De vegades no es compleixen per circumstàncies que no controlem, però de vegades no es compleixen perquè les nostres expectatives no eren ajustades, tant pel vessant positiu com pel negatiu. De vegades creiem que fer una activitat és un rollo i resulta que ens ho hem passat súper bé, i de vegades creiem que una persona és genial i que hi connectarem molt i quan la coneixem ens adonem que no era tan guai com creiem.

Et proposo un exercici per aprendre a ajustar les nostres expectatives. És molt senzill:

- En primer lloc has de posar sobre paper les teves expectatives. Per exemple, si vols anar al cinema a veure una pel·lícula pensa quines expectatives tens. Pot ser que tinguis l'expectativa d'anar amb amics, de menjar crispetes i d'anar a sopar tot sortint del cinema.
- El segon pas consisteix a compartir-les amb les persones amb les que faràs l'activitat i així podeu unificar-les i compartir-les. D'aquesta manera sabràs si algun dels teus amics no es quedarà a sopar, si volen anar a veure una altra pel·lícula o si prefereixen veure-la a casa enlloc d'anar al cinema, i així podràs ajustar millor les teves expectatives.
- El tercer pas consisteix a polaritzar les teves expectatives. És molt fàcil. Has de pensar que tot pot anar segons vols o que, pel contrari, tot pot anar al revés de com tens previst. D'aquesta manera estaràs obrint el ventall de possibilitats i no et veuràs sorprès. A més, podràs adoptar una perspectiva i una valoració més acurada.

- I, finalment et convido a fer-te una pregunta. Hi ha quelcom passat o alguna por o desig que les està condicionant? De vegades tenim experiències passades que ens han creat un aprenentatge que pot estar condicionant les nostres expectatives. Per exemple, si el primer cop que vas anar a la piscina amb els teus amics no va anar bé, és possible que creguis que quan tornis a anar a la piscina no vagi bé l'experiència. Certament pot tornar a passar però, de vegades -de fet sovint- no acostuma a ser així.

Pensa també que quan tenim moltes ganes de fer quelcom acostumem a formar-nos unes expectatives més elevades de tal manera que és més complicat que es vegin assolides. De la mateixa manera, quan ens fa mandra o por fer quelcom, les nostres expectatives seran pitjors i de contingut negatiu, pel que ens estaran frenant per fer allò que potser, hem de fer tant sí com no, com ara anar a l'escola o provar a fer un esport nou.

Ara ja estàs preparat per ajustar millor les teves expectatives. No deixis d'aplicar aquest exercici i veuràs com podràs fer millors prediccions i molt més ajustades a la realita

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:
somi@comuandorra.ad