



EXPECTATIVAS

“Não é pecado ter ego!”

(Seriado Profiler - 3ª Temporada - Ep. 12)

Ao diminuir suas expectativas, suas decepções também diminuirão. Portanto, a expectativa relaciona-se com a crise de confiança, o que por sua vez corresponde a um sentimento de insegurança com relação ao futuro, gerando crenças de um acontecimento de natureza emocional, política, social ou econômica. Esse sentimento pode, por si mesmo, precipitar acontecimento ou aumentar a probabilidade de que venha ocorrer.

A história da humanidade fornece alguns exemplos em que a deterioração do estado de confiança acabou por gerar instabilidade emocional, desorganização dos mercados, colapso de instituições, dando lugar a períodos de recessão, ou mesmo de depressão, pânico, ansiedade, agressividade, etc.

A formação de expectativa é a constituição de certo "estado de confiança" que resulta da experiência vivenciada e do seu impacto emocional sobre o psiquismo humano. É exatamente no "estado de expectativa" que irão basear-se inúmeras decisões.

A espera do resultado sempre gera ansiedade, e, com ela vem a expectativa. A maioria dos indivíduos sempre espera que certas coisas aconteçam de certa maneira. Quando envolvido afetivamente, fica-se sempre a espera de um telefonema, da presença constante, de uma atitude emocionalmente satisfatória.

Na crise de confiança a incerteza é um elemento predominante por se tratar de uma situação na qual o conhecimento, devido à escassez de evidência, é incompleto ou não confiável como instrumento para se chegar a uma decisão. Por assim ser, a incerteza é um elemento do processo de formação das expectativas que não pode ser avaliado objetivamente. Assim, o que importará será o grau de confiança que se atribui às expectativas. Nos momentos de incerteza ou de baixo grau de confiança nas expectativas, a decisão fica comprometida, o que reforça as expectativas pessimistas.

Neste sentido, o investimento emocional se expande até o ponto em que a eficiência das relações proporciona satisfação emocional. Entretanto, diante de uma crise de confiança, nem mesmo um aumento da eficiência afetiva é capaz de reativar o investimento emocional.



As expectativas são o que pensamos que deve acontecer como resultado do que fazemos, dizemos ou planejamos. E a decepção é inevitável quando as coisas não saem como planejamos. Espera-se pelo aumento que se acredita ser merecedor, por ser amado para sempre, pela presença do outro em todos dos momentos, que o outro não se esqueça de datas importantes, do jantar ou do cinema prometido na semana passada, etc.

Tudo isso com o fim de nunca ser abandonado seja pelos amigos, companheiro ou familiares, pois se espera sempre que o outro compreenda o quando se precisa deles. Todavia, também se espera não ser julgado nem criticado. Portanto, o que na verdade se espera é a incondicionalidade do amor, atenção e carinho do outro, o que nunca será possível.

Outro conflito muito comum gerado pela expectativa é quando se espera alguma atitude do outro, porém sem que se diga àquele o que dele se espera. Deste modo, não se expressa o que deseja e confia-se que o outro irá corresponder a expectativa como se tivesse a capacidade de ler pensamentos. Óbvio é que ao ver a expectativa frustrada reage-se com decepção julgando o outro insensível. Motivo: espera-se que o outro reaja de acordo com os nossos próprios pensamentos e sentimentos.

Ao ter frustradas as expectativas, aciona-se o mecanismo do medo dentre eles o de não mais ser amado, ser abandonado, rejeitado, não compreendido, e assim por diante. Acompanhando o pacote das emoções frustradas surge a sensação de desvalia, de que amar e se entregar não vale à pena, de que ser aberto e “entregue” produz sofrimento e fragilidade diante do outro.

As expectativas não realizadas geram raiva, autopiedade, e síndrome de vítima, isto porque não se enfrentar os próprios desejos. Por esta razão, buscam-se culpados e atribui-se ao outro um proceder injusto. Cabe a reflexão: será que o outro é realmente culpado ou injusto ou fui eu que não levei em conta os limites do outro? Será que não atribuí funções demais ao outro, ou seja, desejei que fosse pai, irmão, amigo, cônjuge, companheiro, conselheiro, cuidador, tutor, provedor, etc; quando na verdade ao outro cabia apenas um destes papéis já tão difíceis de serem vividos e externados?

O ser humano que passa por tal sentimento não percebe que o que nutre esta situação são as fantasias a cerca das pessoas, aliado ao desprezo que se dá à realidade de cada um. Ou seja, muitas vezes a realidade está muito distante das expectativas, mas a ignoramos. Este estado exauri a paciência e o equilíbrio interno, porque por não se ter o controle de tudo a decepção contamina a alma.

Nesse sentido, a reputação, a credibilidade e a transparência são essenciais. Estes elementos contribuem estimulando a realização de novo investimento afetivo, o que promove a interação saudável com o outro. Isto se dá porque se os envolvidos têm maior acesso à informação a confiança tende a aumentar. A transparência é elemento essencial para reduzir o nível de incerteza já que atenua a existência de deduções irrealistas. Geralmente quando se culpa alguém é porque se tinha a expectativa de que aquele indivíduo “deveria” ter agido de maneira diferente do que fez, como isso não se deu, perde-se o controle.

Vale perguntar: o que se tem feito para alcançar o que se deseja? Pois, esperar, acomodar-se até que as coisas aconteçam ou depositar no outro a responsabilidade que cabe a cada um é o caminho mais eficaz para se encontrar a decepção e frustração.



Quando as expectativas não são expressas tende-se a fazer um julgamento impulsivo diante do comportamento do outro e que nem sempre corresponde ao que o outro desejava demonstrar. Verbalizar as expectativas é importante e saudável para qualquer relação. Quando se compreende que não é responsabilidade de ninguém “adivinhar” o que desejamos, o que nos faz bem, o que detestamos, etc., os conflitos daí advindos poderão diminuir ou, até mesmo, sanar.

Também é preciso aprender a aceitar o que realmente está acontecendo e como lidar com a situação. Nem sempre as coisas acontecerão da maneira como desejamos, mas, nem por isso devemos parar de lutar e desistir. Talvez seja um sinal de que o mais indicado é mudar a forma como se tem caminhado e não o desejo de continuar caminhando.

Dr. Maurício Aranha - **Sócio**-Fundador da ANERJ - Associação dos Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro. Filiado da SBNeC - Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento da USP. Filiado da APERJ - Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Federada da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria e da WPA - Associação Mundial de Psiquiatria). Pesquisador do Núcleo de Ciências Médicas, Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. **Formação:** Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil. Psiquiatria Forense pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá, Brasil. Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Grupo de Ação Educacional, Brasil. Psicologia Analítica pela Universidade Hermínio da Silveira e Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Brasil. Neurolinguística pelo Instituto NLP in Rio & NLP Institut Berlin, Brasil/Alemanha. Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya, Espanha. E-mail: ma@icc-br.org