

MENOS expectativas MÁS felicidad



Cómo ser feliz
sin esperar nada

Bea Sánchez



Menos expectativas, más felicidad

Cómo ser feliz sin esperar nada

Bea Sánchez



Eris ediciones

Índice

Introducción	4
No esperes nada de tu pareja	12
No esperes nada de tus hijos	35
No esperes nada de tus amigos	56
No esperes nada de las cosas	73
Espera algo de ti	87
Epílogo. Compasión y servicio	97

«Siempre me siento feliz ¿sabes por qué? Porque no espero nada de nadie, esperar siempre duele. Los problemas no son eternos, siempre tienen solución, lo único que no se resuelve es la muerte»

William Shakespeare

Este libro no trata sobre vivir desesperanzado sino sobre dejar de esperar el retorno. Dejar de vivir anclado y ansioso en lo que conjeturamos que tiene que pasar. Porque nada 'tiene' que pasar. Los hechos acontecen y se suceden pero no hay fuerza que obligue a que las cosas ocurran como nuestra imaginación espera.

Escribo este libro para mí. No hay nada más efectivo para el corazón que recordarse los principios. Así aventuro que escriben la mayoría de los escritores: escriben para recordarse quiénes son y quiénes quieren ser. Así que la utilidad de lo que quede aquí escrito es en primer y egoísta punto para mí. Este libro es un camino de sanación para recordarte la importancia de vivir hoy en el hoy, presente en el presente y sobre todo, agradecido por la vida y las personas que te rodean.

Además, escribo este libro desde el caos, rodeada por mis tres niños y con 'sonido'. Lo escribo sin esperar que se concite el momento perfecto, sin expectativas de que sea la mejor de mis producciones o agrade en su totalidad. Esto permite en sí que escriba porque, si esperamos cumplir las expectativas de todos nuestros proyectos, es bastante probable que no iniciemos nada.

¿Cómo me ayudará vivir sin expectativas?

Vivimos en una constante búsqueda de medicinas para el daño que nos infligen otros o para lo que creemos que nos llega externamente. Cuando la afrenta no viene provocada más que por nosotros mismos. No se trata de que podamos arreglarlo y curarlo nosotros ¡es que el dolor lo iniciamos nosotros! El ser humano es capaz de herirse mental y emocionalmente y convencerse de que el culpable vive fuera. El culpable de nuestras emociones es nuestra pareja, el vecino, el jefe, los niños, el amigo, el cuñado y así lo damos por hecho. En esta distribución de roles esperamos además que la otra persona cambie y modifique su

comportamiento para poder así aliviar nuestro malestar. Sin embargo, daría lo mismo que la persona cambiara (cosa que no ocurrirá), pues buscaríamos nuevos motivos para ofendernos.

El artista Miguel Ángel vivía frustrado por la simpleza de nuestra mecánica en comparación a la mente: es imposible plasmar físicamente la perfección de nuestra cabeza. Somos capaces de imaginar cosas hermosas y humanamente incapaces de reproducirlas. Como podrás suponer también lo hacemos a la inversa: somos capaces de imaginar sucesos terribles que no llegan a ocurrir. De hecho, el 90% de nuestros temores no ocurren nunca. Si tienes hijos habrás experimentado el miedo a las enfermedades graves, las roturas de huesos, los atragantamientos, los cruces de acera, los raptos o los abusos. Si tienes pareja habrás experimentado el miedo a la infidelidad, la soledad, la muerte, la vergüenza, la vejez, la infertilidad o la impotencia. Vivimos rodeados por el miedo y esto imposibilita la plenitud de nuestra experiencia vital. Vivir en la cabeza y en los futuribles, impide que vivamos las situaciones como un libro en blanco que se escribe para nosotros: por el contrario leemos un guion que sirvió para escribir otras historias. Algunas bastante remotas. Y es así que adquirimos roles que no nos competen o repetimos situaciones que no son nuestras. A mi marido le gusta contar un chiste de un hombre al que se le averió el coche en la carretera. Necesitaba un gato para cambiar la rueda y decidió ir a una casa que veía desde la carretera a pedir ayuda. Conforme se acercaba fue pensando en lo que el dueño de la casa le diría cuando le pidiera el gato. Pensó que no era una buena hora para llamar, que el hombre estaría molesto por ello. Pensó que no se conocían de nada y no tenía por qué prestarle nada. Pensó que no tenía por qué fiarse de él y prestarle el gato sin saber si lo devolvería. Pensó que discutirían un rato y él tendría que suplicar porque necesitaba el gato y pensó que este hombre podría ser más amable con él y dejar de ofenderle de esa manera. Cuando llegó a la casa y el dueño salió a ver quién llamaba, el hombre que había ido calentando su cabeza con las suposiciones le gritó: *¡Pues te metes el gato por el culo!*

Esto que no deja de ser más que un chiste, refleja bien cómo nuestro pensamiento construye de forma acelerada situaciones que no existen y que no tienen por qué

existir. Y no solo eso, sino que nuestros pensamientos se convierten en realidad. No hay nada más poderoso que una creencia. Tener un pensamiento negativo materializa la negatividad en tu vida y está demostrado que el pensamiento positivo reproduce el efecto contrario, siendo capaz de conseguir todo aquello que imaginaste que podrías. No es baladí que muchos pensadores adviertan del peligro de las palabras a uno mismo puesto que las palabras se convierten en pensamientos y los pensamientos en verdad. En una verdad construida que para nuestro cerebro será igual de válida que la realidad, puesto que nuestro pensamiento conceptual o imaginario es para nuestra mente otro escenario más. Imagina tu mente como un ordenador operando con circuitos: si le das entrada de cosas que están ocurriendo y de cosas que podrían ocurrir, para el cerebro hay múltiples escenarios y su forma de operar no se modifica sea realidad o fantasía.

Este libro te ayudará a conceptualizar la realidad como tal y a no dar entrada a fantasías innecesarias y dañinas. Te enseñará a tratarte con respeto, generando consciencia de **lo que es verdad y te compete y de lo que es infundado y no puedes controlar**. Comprender esto te hará sentir liberado.

La Sala de Espera

Lo dejo bien claro en el inicio de este prólogo, no tener expectativas no coincide con vivir sin esperanza. No se trata de dejar de esperar que ocurran cosas buenas en la vida, sino dejar de temer que ocurran cosas malas. Necesito que entiendas la diferencia entre estas dos variables porque es la esencia de este libro. No deseo que dejes de esperar que la vida te sonría y sea positiva contigo, se trata de **dejar de exigir que lo sea** y, por el mismo camino, dejar de temer porque no lo sea. En suma, vivir sin expectativas consiste en dejar de hacer de tu vida *La Sala de Espera*.

La Sala de Espera es el lugar donde nada acontece. Tan solo esperas mientras el tiempo pasa diligentemente por el segundero. Si has experimentado una larga espera en un hospital o un organismo del Estado, habrás visto qué ocurre en tu cabeza mientras las horas pasan. Inventas. Imaginas qué te dirán, qué te aconsejarán, cuál será el siguiente paso o qué papeles se te habrá olvidado

adjuntar. Inventas. Pero nada ocurre allí. Ni bueno, ni malo, no es la sala donde las cosas ocurren. Extrapolando esto a nuestra vida ¿por qué íbamos a querer vivir en el sitio donde las cosas no ocurren? Seguramente prefieras vivir donde la vida hace y deshace, en el lado proactivo de la vida.

Vivir con expectativas nos hace estar permanentemente visitando La Sala de Espera que, además, es una sala donde abundan los sentimientos más incómodos. Dado que allí no ocurre nada, nos toca inventar lo que ocurrirá a posteriori y acuden a nosotros los temores, las dudas y los nervios.

A falta de un contenido real y físico, un contenido experiencial, nuestro cerebro nos proporciona un contenido figurado y esto es así con todas nuestras relaciones, sean de amistad, amor, trabajo... **cuando no tenemos, inventamos.** Mientras las cosas no ocurren, visitamos La Sala de Espera. Allí somos libres de rellenar todo lo que falta en nuestra historia a base de inventiva. Cuando tu hijo adolescente se retrasa en su hora de llegar a casa, no somos capaces de aceptar que no ocurra nada hasta que vuelva. Así es como en este proceso de expectativa, donde nuestro hijo no acude a la hora indicada, nos dirigimos a nuestra Sala de Espera mental y comenzamos a barruntar los hechos. Debe haber perdido el metro o haber bebido más de la cuenta. Quizá haya perdido el móvil y no ha podido avisar o quizá le haya ocurrido algo terrible. Lo que ocurre de un pensamiento a otro es una rotunda falta de aceptación.

La falta de aceptación de nuestras limitaciones

Con este punto hablo de la falta de aceptación de nuestras propias limitaciones. No aceptamos que somos seres limitados. Esto no tiene por qué demeritarnos, ni competir con la idea de que somos seres perfectos. Sin embargo tenemos un espacio concreto que abarcar y extralimitarnos aquí no es posible. Existen infinitas acciones sobre las que no puedo intervenir ¡gracias a Dios! Porque de otra manera sería harto difícil poner un pie delante del otro y conseguir sacar provecho a un solo día. Somos seres concretos viviendo un espacio de acción delimitado. Pero no te engañes, las opciones son infinitas. La vida es extremadamente generosa a pesar

de nuestra limitación pero esta permite que podamos convivir de una manera sana con nuestro propio albedrío sin sentir la necesidad de gobernar sobre el del otro.

Comprender que no podemos, ni debemos, ni tenemos que intervenir sobre las acciones y pensamientos del otro abre el camino hacia la liberación de vivir sin expectativas. Yo no puedo elegir por ti, no puedo tomar decisiones por ti. De hecho ni siquiera nuestros consejos o el lenguaje más asertivo del mundo tiene un poder real sobre la vida del otro. La motivación más persuasiva del mundo no tiene el peso suficiente para elegir por el otro. Y cuanto antes comprendamos que tenemos una bella limitación sobre los demás (que además consigue que los demás estén limitados con respecto a nuestras propias decisiones), antes seremos libres de esperar que nuestra expectativa coincida con la realidad.

Expectativa vs. Realidad

Este parece el título de un *meme* digital y es que solemos hacer sorna con lo mucho que difieren la una de la otra. ¿Engrandecemos nuestras expectativas o nos decepciona la realidad? Probablemente exista tanto de uno como de otro pero ambos ocurren por nuestra actitud ante los hechos: engrandecer algo y sentir decepción por ello es un posicionamiento hacia algo que en sí es neutro. Cuando pensamos en nuestra primera experiencia sexual somos incapaces de narrarla como un hecho objetivo y de afrontarla como tal. Hemos generado tal discurso a nivel de expectativas, que cualquier cosa podría quebrantar el momento e impedir que la realidad coincida con ellas. Lo que sigue es una profusa decepción porque nuestra idílica versión no se parece ni remotamente a cómo suceden las cosas.

O sea que... ¡nuestra mente lo planeó! Hacemos continuamente planes, no solo sobre por cómo ocurrirán las cosas, sino por cómo queremos que ocurran, volcando nuestro contenido emocional a un hecho que en sí es neutral. Como además nuestra mente entiende como real lo que genera, esto organiza un conflicto interno porque a veces las coincidencias son mínimas y lo que ocurre no se parece en nada a lo que deseábamos que ocurriera. ¿Podemos controlar que

nuestra mente maquine? Esta y otras serán las respuestas que este libro pretenda proporcionar.

Vivir sin expectativas es vivir sin miedo

En la Biblia se menciona 365 veces la frase '*No temáis*'. En todas sus variantes, '*no temas*', '*no tengas miedo*', '*no tengas temor*'... es un mensaje frecuente y altamente presente en los textos. Quizá fuera precisamente por ello que el Papa Juan Pablo II eligiera esta frase como inicio de su primer discurso en el balcón de la plaza de San Pedro. '*No tengáis miedo*' e inquirió algo mucho más concreto: '*No tengáis miedo a la verdad de vosotros mismos*'. Y es que antes de exteriorizar nuestros miedos en el otro, comenzamos por darnos temor a nosotros mismos. Nos damos desconfianza, vergüenza y hacemos algo que no parece propio de una inteligencia superior ¡nos miramos por encima del hombro a nosotros mismos! Esto parece una absoluta paradoja pero es cierto que en ocasiones nos hablamos en tono despectivo y una parte 'más elevada' de nosotros nos juzga por lo que hacemos y nos prejuzga por lo que no seremos capaces de hacer. ¿¡Podemos ser más rebuscados!?

El ser humano no parece capaz de admitir la perfección que hay en él y vivimos empeñados en humanizar hasta lo más divino. Wayne Dyer dijo que **no somos seres humanos viviendo experiencias espirituales, sino seres espirituales viviendo experiencias humanas**. Pero vivimos empeñados en enterrarnos bajo tierra y piedras. ¡Merecemos desprecio! y así nos lo hacemos saber los lunes por la mañana. Obviamente, si esto es así con nosotros, no podemos esperar algo mejor de los pensamientos que volcamos en el otro. Si tememos nuestra propia identidad y desconfiamos de nuestra propia fuerza, cómo no hacerlo de las acciones y pensamientos que no dependen de nosotros sino de otra persona. Temo lo que no puedo controlar. Temo aquello sobre lo que no puedo emprender acción. Temo lo desconocido, lo inesperado, lo impredecible.

En un camino libre de expectativas, este temor se disipa. Al no predecir el mal, no nos atemorizamos por él. **Si yo no temo que me abandones, no vivo asustada porque lo hagas**. No temo lo que no conozco. No temo lo que no preveo. Y no temo

lo que no existe. ¿Has tenido que convencer alguna vez a un niño de que el Coco no existe? El Coco no está en su cuarto ni debajo de su cama, es un cuento, una invención y no puede hacerte daño. Porque no es real. Ahora podrás hacer un fácil paralelismo con nuestro Coco. Qué poco nos diferencia de los niños: nuestros temores cambian de foco, pero se perpetúan bajo una condición de fantasía y no control. Un niño no entiende si el Coco es o no real pero su imaginación le acribilla con posibles situaciones donde el Coco le ataca, le daña, le asusta o se lo come. Cuando de adulto tienes que enfrentar una conversación difícil piensas en cómo reaccionará tu Coco. Se enfadará, se excusará, te contradecirá, te gritará, te dejará en ridículo, se vengará... Siento decirte que el Coco no existe y que, a menos que afrontes esa conversación de una vez, no sabrás jamás lo que ocurre. Temer lo que pasará es un desgaste de energía innecesario y no tiene ni remotamente que ajustarse a la realidad.

Vivir sin expectativas es vivir liberado

Con menos expectativas, podemos vivir en plenitud porque si no esperamos nada, no nos sentimos defraudados y podemos disfrutar de lo que ocurre de brazos abiertos, como un regalo inesperado.

Este no es un libro derrotista. Implica construir desde ya, sin aguardar a que otro te traiga los ladrillos. Tú eres tu proveedor, eres la versión más proactiva en lugar de la persona reactiva que espera órdenes o acciones de otros. No podemos esperar que los demás satisfagan nuestras expectativas, nuestros deseos y, en suma, nuestra imaginación. La imaginación es un constructo personal y, aunque podamos exteriorizarlo de forma creativa, sigue siendo genuinamente intransferible. Lo que yo imagino solo anida en mi cabeza. Y por mucho que quiera compartirlo contigo, no lo podré expresar de manera idéntica y, lo más importante: no lo podrás percibir como yo lo imagino.

Son muchos los factores externos que nos hacen construir expectativas y miedos. Por ejemplo nuestros canales de información. Cuando nos desprotegemos y dejamos entrar cualquier cosa en nuestra vida (videos, revistas, personas tóxicas),

vamos coartando nuestra libertad. Nos hacemos menos libres a causa de los temores. Aunque no sean reales o nos sean muy ajenos, como la prensa amarilla internacional o el guion de una película del Festival de Cannes. Hacer todo tan nuestro nos hace vivir en todos sitios menos en nuestra propia vida.

Desde que no veo las noticias, por ejemplo, tengo menos prejuicios y desconfío menos de las personas. Llámalo ingenuidad, pero tengo paciencia por saber quién se acerca a mí, cuál es su deseo y a qué nos llevará el contacto sin tener expectativas ni sospechas. **Si sufro un desengaño, lo vivo una única vez, si desconfías lo sufres dos veces: cuando lo pronosticas y cuando ocurre.**

Así es como trabaja el miedo, desde el pronóstico. Para anticiparnos, nos llenamos de recelos frente al otro y no dejamos que la vida suceda con fluidez. Yo no quiero vivir con miedo. No quiero tener temor a las personas. Sobre todo porque los momentos de exposición a verdaderos problemas son pocos en nuestra vida occidental. Aunque los miedos son muchos.

Yo creo en una vida de felicidad y con este libro espero que compartas esto conmigo.

No esperes nada de tu pareja

«...el amor romántico es, esencialmente, la esperanza de que nuestra pareja nos dé la felicidad. Sobrecargamos al otro con nuestras expectativas cuando nos enamoramos. Y tales son las expectativas que cargamos sobre el ser amado que, al final, de él, o de ella, no queda ya prácticamente nada. El otro es entonces, simplemente, una excusa, una pantalla de nuestras expectativas. Por eso suele pasarse tan rápidamente del enamoramiento al odio o a la indiferencia, porque nadie puede colmar expectativas tan monstruosas»

Pablo D'Ors, Biografía del silencio.

Decir que esperamos al Príncipe Azul o a Jessica Rabbit por pareja, es quedarnos muy en la superficie. Somos muy exigentes en nuestras expectativas físicas e interiores. Parejas jóvenes y no tan jóvenes sufren la decepción de las expectativas insatisfechas.

De hecho, gran parte de las peleas, problemas matrimoniales y divorcios tienen su foco en las expectativas que vertemos sobre la persona amada. Tienen que ver con la construcción mental que hacemos de ellos y la asincronía con la realidad: a menudo nuestro compañero no es la persona que imaginamos. Entre otras cosas porque es una persona humana, no un milimetrado guion de nuestra cabeza y a nuestra conveniencia. Es una persona libre, con acciones libres. Y es una persona que no tiene acceso a nuestro pensamiento (ni el mejor de los telépatas) ni obligación de ratificarlo. ¿Frustrante verdad? Esta es la verdadera visión romántica del amor: aquella relación que es tan puramente libre como para subsistir pese a lo desajustado de nuestras expectativas.

El amor más perfecto no es el de las películas románticas donde el idilio se confirma: se dicen las frases perfectas, se sorprende al otro con emocionantes giros, se acierta con los detalles. Esto es un guion estándar que complace nuestro más vulgar deseo de cumplir expectativas. *Deseo que mi relación sea una relación de película.* Sin embargo, otros derroteros esperan al amor real y afectan a las parejas que aceptan el discurrir errático del otro y el desajuste a nuestras expectativas sin que esto merme el amor.

**Mi pareja no es siempre lo que quiero
pero siempre lo quiero.
Precisamente porque no se doblega, lo quiero.
Precisamente porque no lo doblego, me quiere.**

Una relación sana y duradera debe asumir que hay perfección en el otro pero que esa perfección no se corresponde a nuestra satisfacción de los deseos. Mi pareja no es perfecta porque sea mi genio de la lámpara. Es perfecto porque esa es su condición de ser humano. Y si pretendo modificarlo, pretendo intervenir en su perfección (no sabemos bien con qué derecho).

Permiso para ser tú

Personalmente no creo que las personas cambien. Sus hábitos sí. No puedes modificar la forma de ser de tu pareja pero ella puede trabajar sus hábitos para que vuestra convivencia sea respetuosa. Así que no podrás hacer que una persona impetuosa se vuelva reflexiva para tu tranquilidad pero sí podéis trabajar hábitos muy concretos, como que consulte antes contigo las grandes decisiones.

Cuando volcamos nuestras expectativas en nuestra pareja, todo lo que no corresponda a nuestro esquema es frustración y desengaño. La mayoría de las parejas hoy en día asumen el desengaño como un componente más de la relación. *No era quién yo esperaba pero eh, nunca lo son.* Un poco triste ¿no crees? Si desde un principio eligiéramos a la persona por lo que es hoy sin prever lo que nos dará, no existiría desengaño alguno. Pero para esto, claro, hay que conocer bien a la persona que escogemos desarrollando una comunicación profunda y sin superficialidades. Cuando conocemos a alguien en la superficie, sin ahondar en quién es realmente, carecemos de toda la información. ¿Y qué es lo que hace nuestra mente cuando tiene huecos? Los rellena. Nuestra creatividad rellena continuamente espacios en blanco. Y donde no hay, inventa.

El riesgo de apostar por relaciones con personas que no conocemos en profundidad es que nuestras expectativas serán hartó mayores. Porque

diffícilmente rellenaremos los espacios en blanco con teorías de decepción cuando estamos enamorados sino que lo haremos con idilios y amplificación de los dones. Por eso cuanto menos conocemos a nuestro amado, más perfecto nos parece. No es que conocerlo nos lleve a la decepción, es que conocerlo reduce nuestras expectativas infundadas y nuestras ensoñaciones. **Conocerlo lo hace más él y menos nosotros.** Lo desliga de nuestra construcción mental y lo hace propio. Y eso, a nuestro ego, no le gusta un pelo. Después de todo, para nuestra vanidad, no hay nada interesante fuera de nosotros. Cuando aceptamos a una persona por lo que es y por cuanto es, lo aceptamos como ser perfecto. ¿Perfecto sin nosotros? Sí. Perfecto porque sí.

Tan perfecto que no merece que lo carguemos con expectativas ni con sueños de cómo debe comportarse, cómo debe tratarnos o cómo debe escoger su futuro, que también será el nuestro. Tan perfecto que debemos mantenerlo libre. El amor, para que sea auténtico, debe cumplir con el requisito de respetar la libertad del otro. Respetar lo que es y respetar que sus decisiones y acciones están libres de nuestro criterio.

Mi pareja es importante.

Merece ser libre y yo le libero de expectativas.

Todo está bien conmigo. Le amo así, sin correspondencia.

Sobra decir que hablamos de un contexto sano en una relación madura. No se contempla tener este tipo de liberación en relaciones de abuso, vejación, intimidación o pérdida absoluta de respeto. Esta es una liberación superior para relaciones que quieren alcanzar una mayor firmeza y prolongarse en el tiempo y la felicidad. Si tu pareja te pega o se aprovecha de tus actos, si tu pareja te usa, quien debe ser liberado eres tú mismo. Porque lo contrario al amor no es el odio, sino el uso.

Pero es probable que me leas desde una relación de dos personas que se quieren, que confirman el deseo de estar juntas, pero que acaban sucumbiendo en el tira y afloja que repiten como esquema pareja tras pareja: *Lo quiero pero no lo aguanto.*

Si te reconoces en ese punto crítico tienes la opción de continuar con la costumbre del reproche y el perdón en bucle o la opción de vivir una relación de amor libre de expectativas. Una relación donde las cosas se suceden por propiedad y no porque se las espere o vaticine. Tú puedes elegir una relación donde no inventes nada. Una relación donde no pronostiques resultados de quiniela: esta vez gano yo, mañana ganas tú y la próxima pelea la empatamos.

Elegimos no limitar el curso de la relación con lo que nuestra mente imagine. Porque si lo que esperas de tu relación es lo que tu cabeza sabe construir o intuir, te perderás muchas cosas nuevas. Vivir sin expectativas es rendirse al heterocontrol: yo no puedo dominarlo todo. No sé qué hará mi pareja a continuación pero no lo obligaré a encajar en mis suposiciones.

¿Quiere decir esto que vivamos en la incertidumbre? Sí y no. Amamos la incertidumbre como algo que nos plantea nuevos retos y escenarios. Crecimiento. Pero no vivimos en un constante suspense. Si fuera así tendríamos miedo y eso nos devuelve a las expectativas. Las peores y más nefastas expectativas (*Tanta libertad hará que me deje, Si no se lo recrimino lo hará siempre, Si no lo digo reviento*).

La fidelidad

El miedo en la pareja nos hace habitar los peores supuestos. Por ejemplo, el del abandono. Ante la expectativa de que me elije para vivir siempre juntos ¿qué pasaría si me abandonara? Aunque lo siguiente suene de lo más poético, no, tus órganos y funciones vitales no dejarán de funcionar. Vas a seguir viviendo sin ella. Pero como habitamos el presente, vamos a pensar desde el presente. Hoy tu pareja está aquí contigo y la expectativa de fidelidad perpetua te construye el miedo por lo contrario. Una forma de limitar tu relación de pareja es temer el abandono y generar la expectativa de la presencia constante. Este pensamiento nos hace vivir en el futuro y no prestar atención y gratitud a la presencia de hoy. Ya no vemos con alegría el que nuestra pareja esté aquí hoy desde la elección. Con nosotros desde la elección. Lo vivimos desde el recelo de las cosas sabidamente intemporales: está

aquí de momento o está aquí bajo estas condiciones. ¿Qué ganamos con esta forma de pensamiento? Esta forma de vivir el amor está alejada de la felicidad que perseguimos. Con este libro quiero invitarte a tener un pensamiento en paz. Un pensamiento feliz desde la gratitud absoluta al momento presente.

Las expectativas de fidelidad no solo arrojan ansiedad sobre la temporalidad de la relación sino que hacen enemigos de las personas que nos rodean. Cualquier persona es sospechosa de arrebatarte lo que tienes. Y entonces hacemos preguntas como *¿Y a ese de qué lo conoces? O ¿desde cuándo tienes relación con él? No me habías hablado antes de ella.*

Con todo esto no te invito a una relación abierta, no deseo que me malinterpretes. Te invito a una relación presente hoy, agradecida hoy, generosa hoy, profunda hoy. Te invito a que tu mente no se evada en futuribles y se desespere ante el suspense de lo desconocido. Te invito a que tu cabeza no invente un *story board* sobre con quién está tu mujer o tu marido, qué se estarán diciendo o si estarán hablando de ti. Esto es tu ego, haciéndote tan importante como para decidir por los demás. Y tu errónea sensación de que tu pareja te pertenece, lo que se conoce como apego. Cuando estamos apegados a una relación creamos una relación de dependencia que nos impide disfrutar de lo que somos juntos en virtud de pensar lo desgraciados que seríamos sin la pareja. ¡Qué difícil vivir las emociones sin su contraria! ¿Has escuchado a esas personas que dicen llevar una relación de ‘amor-odio’? En realidad estamos acostumbrados a vivir un sentimiento y su contrario. Y no porque ambos existan sino porque al que está, le inventamos su opuesto. Cuando hay paz, nos inventamos pelea. Cuando hay halago, nos inventamos defecto. Cuando hay cariño, nos inventamos intencionalidad.

Mi marido me dejó

Conocí a mi marido cuando yo tenía dieciocho años. El tenía ocho años más y, aunque pueda parecer una distancia leve, por aquél entonces era más que evidente. Yo era una niña menuda que acababa de empezar la universidad y él era un músico que ya gastaba canas. Nuestras vidas, en principio, no tenían más en

común que el espíritu creativo. Pero que estaríamos juntos era algo meridiano por cómo nos conocimos.

En aquellos tiempos de *Messenger*, chateaba con un amigo que me invitó a un concierto de un cantautor en mi ciudad natal. Yo estaba estudiando fuera así que no volvía hasta el fin de semana. El concierto era un jueves. Tendría que faltar a clase el viernes, cosa que no entraba en mi vida aplicada. Escuché alguna de sus canciones mientras mi amigo intentaba convencerme. Esa noche mi compañera de habitación y yo vimos algo más que raro. Un eclipse lunar dejó la luna como si fuera una alianza, con un resplandor naranja. Fue precioso. El jueves por la mañana me llamaron para decirme que estaba nevando en mi tierra: hacía cincuenta años que eso no ocurría. Así que, evidentemente, fui.

No sé si alguna vez has sentido una pulsión en el estómago, algo nada racional que ocurre cuando entras a un sitio, conoces a alguien o escuchas una señal. No tengo manera lógica de explicarlo pero siento este tipo de cosas con las personas de manera más o menos dimensionada. Es una pequeña parálisis, una sensación de calor corporal, un estremecimiento eléctrico. Puede sonarte a magia, pero sé de muchas personas que reconocen sentir esta sensación. No lo sentí al entrar al local y tomar asiento, fue más bien con una canción concreta y, sobre todo, cuando se presentó. Asistí sola al concierto, después de todo allí habría más gente conocida, no es una ciudad grande y tenía por costumbre ir sola y encontrar más que quedar con las personas y esperar. Me senté junto a la barra e hice amistad con tres chicos. Escuchamos el concierto y sentía que el cantante miraba hacia mí, pero un foco le estaba cegando. Llegó el descanso y el cantante vino hacia mí: los chicos con los que me estaba riendo eran sus amigos y sí, realmente había estado mirándome.

Nuestras vidas eran distintas. Mientras su entorno vivía emancipado y algunos de sus amigos ya estaba casados, yo estaba empezando mis estudios en otra ciudad gracias a la bondad infinita de mis padres. Dependía totalmente de ellos y mi única manera de aportar algo era obtener cuantas matrículas de honor posibles para que la universidad subvencionara mis asignaturas. Tenía un grupo de oración y todo me parecía fascinante como para leerlo, estudiarlo y vivenciarlo. Él vivía al día o,

mejor dicho, a la noche; iba de ciudad en ciudad y conocía gente increíble en cada viaje. Le oía hablar de cantantes famosos y toda su vida parecía una aventura constante. Estábamos unidos por las palabras pero distanciados físicamente así que nos veíamos cuando podíamos y disfrutábamos de las horas juntos en total plenitud. Deseaba que aquello no terminase nunca.

Pero lo cierto es que terminó. Estuvimos durante cuatro años separados y la ruptura supuso para mí un terrible golpe. Fue un golpe al corazón, un golpe al ego y sobre todo un golpe a mis expectativas de vivir por siempre felices. Realmente creí que nuestra relación no tendría fisura y mis expectativas estaban puestas en ello con total firmeza. Sin embargo un día mi por entonces novio decidió terminar la relación y asumí de inmediato que aquello se acabó.

Pero como te empiezo hablando de mi marido, imaginarás que tras esos cuatro años de separación, nuestros caminos volvieron a unirse y hoy en día tenemos una familia grande por la que la palabra 'gracias' se me queda pequeña. Cuando regresamos, nuestra actitud era otra. Ya no viviríamos en el engaño de esperar que nuestras vidas se pareciesen: esto somos y desde esto nos amamos. El compromiso es lo suficientemente fuerte como para salvar toda diferencia. ¿Sabes lo que me dijo mi marido cuando nos reencontramos? Tenía miedo. ¿Te suena esto a las expectativas? Después de haber roto el idilio, podíamos volver a tropezar con la misma piedra y deshacer de nuevo una 'relación perfecta'. O podíamos librarnos de expectativas y asumir quiénes éramos. Vivir sin expectativas y sin intentar adivinar o dirigir la actuación del otro nos da felicidad. No siempre conseguimos dejar las expectativas de lado y cuando esto no ocurre damos pie a las ofensas. Pero nuestra determinación nos mantiene juntos hoy, felices hoy, agradecidos hoy.

El sexo y las matemáticas

Aunque aparentemente no tengan nada que ver, siempre cuantificamos en el sexo. Establecemos un porcentaje de importancia del sexo en nuestra vida, el número habitual de veces que nos acostamos al mes o a la semana, edad de inicio, centímetros, puntuaciones de experiencias... los números tienen una justificación

lógica y racional y esperamos un resultado exacto de una expectativa generada. Probablemente el sexo sea uno de los espacios vitales donde generamos más expectativas fantasiosas y acabamos por escuchar numerosos relatos de primeras veces decepcionantes.

Las expectativas sexuales traen frustración de forma paralela a la relación sentimental de la pareja. En este discurrir, hilvanamos expectativas de satisfacción personal, expectativas de permanencia en el tiempo y expectativas de fertilidad en el caso de las parejas que deciden hacer familia. Escucho a parejas decir que si el sexo no funciona, su relación no tiene sentido. Pero este 'funciona' no se refiere a la ejecución en sí, sino a las expectativas sobre cómo debe ser el sexo con nuestra pareja. O para ser más precisos, cómo debe ser el sexo hacia nosotros por parte de nuestra pareja. Es igual que cuando una madre dice que su hijo no come pero en realidad se refiere a que no come lo que la madre quisiera o como la madre quisiera.

Nuestras expectativas sexuales no van dirigidas tanto a cómo queremos que se sienta el otro, sino a cómo debe hacer el otro para darme placer. Mientras tengamos un enfoque de egoísmo en un encuentro tan de entrega y desprendimiento como es el sexo, estaremos, sin lugar a dudas, decepcionados. Es imposible disfrutar del cuento erótico que nos narramos en la cabeza si queremos encajarlo en la realidad de una cama con otro cuerpo externo al nuestro. ¿Pero y si esos dos cuerpos contuvieran dos mentes sin expectativas? Dos mentes entregadas al momento presente, sin una planificación o un método. Sin un ranking. Sin una nota de corte.

Como ocurre con nuestra parte no genital, la relación mejora cuando liberamos al otro de expectativas. Desde ese enfoque disfrutamos del asombro, dejamos de ejercer control y agradecemos todo lo que acontece.

Una madre joven contaba que no tuvo sexo hasta el matrimonio y cómo esto era motivo de alarma entre sus compañeros de clase. Le decían *¿Y qué ocurrirá si cuando os acostéis, el sexo es un desastre?* Ella, que no entendía nada aún del sexo

en sí, sabía que esto era imposible. Y es que hemos cosificado el encuentro sexual hasta el punto de convertirlo en una práctica deportiva en la que es mejor el que más practica. Y con ello olvidamos que es un encuentro único entre dos personas que aman. Es imposible fallar, hasta en el más torpe de los desempeños. Porque donde hay amor no hay error. En todo caso, algunas risas...

Desde que tuvimos hijos ya apenas nos acostamos

Partamos del hecho de que sexo no es tan solo genitalidad. Amar no es solo la relación amistosa de penes y vaginas y pensar esto es quedarse muy lejos de la realidad. Es decir que subiste el Machu Pichi solo porque te fotografiaste en el primer escalón.

Existen parejas felices que no tienen relaciones sexuales. Pero esto, claramente, no significa que se sea más feliz sin ellas. El sexo es una consecuencia lógica del amor. Como lo son los hijos. Cuando me preguntan por qué tuve hijos, mi respuesta es 'porque quería mucho a mi marido'. Fueron una lógica consecuencia. Tener una relación con el objetivo de tener hijos es usar a la otra persona para un fin. Tener una relación con el objetivo de tener sexo continuado, es usar a la otra persona con dicho fin. El sexo, por el contrario, es una consecuencia natural del amor, libre de pactos y de expectativas hacia el resultado.

¿Quiere decir lo anterior que no tener sexo es la consecuencia de no tener amor? No necesariamente, sino la unión de consecuencias del momento como, por ejemplo, tener hijos que demandan tiempo, energía y exclusividad. No ha lugar decepcionarse o imaginar fantasmas ante la ausencia de relaciones sexuales si es este el único síntoma de apariencia alarmante: 'Nos queremos pero no nos acostamos'. En este punto, son muchos los que piensan que ya no resultan atractivos o que existe otra persona en la ecuación.

Cuando entendemos la relación sexual con la pareja como un encuentro físico y orgánico donde se dan respuesta tácita nuestras emociones, no podemos observarlo de igual manera. Dejamos de cosificar y de entenderlo como un pacto

semanal o mensual. No esperamos más ni esperamos menos, sino que aceptamos y honramos los momentos de encuentro, sin comparativas ni cuentas. Sin tachar palitos, reprochar o apuntarse un superávit.

Me lo prometiste

Muchas de las expectativas surgen por la promesa de la palabra: *Me dijiste que lo harías*. Lo mejor para ti también y para no generar expectativas en el otro, es hacer. Tomar acción sobre las cosas, ser proactivo. En lugar de hacer promesas verbales. Pero si aún así sigues escuchando de tu pareja la frase *'te prometo que voy a hacer'*, *'yo me encargaré'* o *'mañana lo hago'*, ten presente que son palabras encadenadas, no son una construcción de la realidad futura. Decirlo no hace las cosas ni tampoco compromete, por mucho que creas que deshonor faltar a la promesa. Somos libres de hacer o de no hacer (esta es la definición de 'propósito' en la RAE, intención de hacer o de no hacer), así que las palabras pueden prever lo que haremos y también lo que no. Escucha ese tipo de frases como una buena intención de tu pareja. Me alegro de que tenga determinación. Me alegro de que quiera hacer un cambio. Me alegro porque quiere hacerse cargo. **Sin embargo, no espero que eso sea así. Simplemente me alegro por su voluntad de hacerlo.** Ahora bien, si sucede o no será cosa de mañana. No me preocupo hoy ni tampoco miro al reloj mañana.

¿Qué hago entonces si mi pareja no cumple lo que prometió? Volveremos a recordarlo. No le recordarás su propósito, le recordarás tu necesidad. Es decir, no le repetirás la frase que dijo, sino lo que deseas. Si aquello que querías que hiciera y te prometió no se cumplió (fregar los platos, enviar un correo, llamar a un servicio, hablar con tu hijo), no recordamos su promesa, sino la necesidad. No decimos *'Me dijiste que te encargarías de...'*, sino *'Necesito que...'* o *'Me gustaría que tú'*. Este simple cambio reduce las tensiones de comunicación enormemente. Porque no abordamos el reproche. A menudo creemos que el reproche está justificado cuando hay un incumplimiento *¡Es que lo dijiste tú!* Pero lo cierto es que no hay acción o falta de acción que justifique lo feo de un reproche en una relación de amor. Yo no sé tú pero yo no he venido a regañar a este mundo. Ni a vivir frustrada con lo que no se cumple, sino fascinada con lo que sí.

Nunca pierdas tu capacidad de asombro, de gratitud ante las cosas que ocurren. Si tomamos a rajatabla las promesas, no vemos nada de grandioso en su cumplimiento. *Después de todo, dijiste que lo harías.* Pero si nuestra visión está libre de expectativas, todo lo que venga es bueno. Todo lo que suceda es perfecto. De otra manera, vivimos esperando que se cumplan las profecías y cuando no suceden (o no como nosotros esperábamos), nos angustiamos y le retiramos la palabra al otro. No hay maldiciones por no cumplir lo que se aventuró a decir y no se hizo. Simplemente hubo un uso precipitado de la palabra. Tu pareja eligió la palabra en lugar de la acción y te dijo que haría en lugar de *'ya hice'*.

Ahora bien ¿cuál es tu actitud ante esto? El juicio es improductivo. Además es arrogante. ¿Cuántas cosas has dicho que harías y no hiciste? Incluso aquellas cosas que te dices a ti mismo como *'hoy me acostaré temprano'* o *'mañana comeré menos'*. Tenemos el gatillo fácil para juzgar pero recuerda: el incumplimiento no justifica el reproche. Si vas a elegir vivir libre de expectativas, tienes que alegrarte de la voluntad del que hace estas promesas verbales y librarte de esperar a que se hagan realidad.

Por tu parte, procura no decir las tías sin necesidad. No regales promesas, sino acciones.

No tenemos nada en común

Los gustos compartidos tienen a la población dividida sobre por qué funciona realmente una pareja ¿Deberíamos escoger a la persona que comparte nuestras aficiones o por el contrario escoger a alguien que nos equilibre? Con los primeros pasos del enamoramiento esto parece indistinto y la ceguera química es tan potente que igual hablamos mil maravillas de lo mucho que tenemos en común, como de lo que nos complementamos en nuestras diferencias. A la larga, algunas diferencias se vuelven verdaderos obstáculos y nuestra transigencia se reduce. O bien ya no nos gusta tanto ser tan parecidos, o bien deseamos que el otro se pareciera más a nosotros. Porque claro, nuestro ego no va a consentir lo contrario,

que nosotros acabemos por parecernos a la pareja: mi estado es mejor, mi yo es mejor (El ego *dixit*).

La expectativa del cambio produce verdadero sufrimiento en las relaciones de amor. Establecemos relaciones condicionadas donde amar al otro tal cual parece un ejercicio de budismo avanzado. *Yo lo quiero mucho pero podría ser más...* Menuda trampa de amor. No dudas de tu amor por la pareja pero crees que sería más cómodo amarla si hiciera ciertos cambios en su vida, su actitud o sus decisiones. Realmente no queremos cambiar a la otra persona, sino hacer ciertos ajustes para nuestro bienestar. Así que realmente no estamos mirando por el otro, sino por nuestra ventaja. Cuando una mujer se enfada porque su marido no baja la tapa del váter al terminar, su deseo es que él cambie esta actitud para que cuando le toque usarlo a ella no le toque bajarla. Esto es, cada uno mira por la comodidad propia, el marido que no se anticipa a bajarla y la mujer que detesta hacerlo. No voy a entrar en cómo resolver este problema tan de matrimonio (aunque establecer comunicación y consenso ayuda), sino en por qué necesitamos que la pareja modifique una conducta.

Si la conducta que queremos que modifique es únicamente en beneficio de nuestra comodidad, estamos lidiando con el ego de nuevo. La relación no sería mejor si cambiase tal o cual cosa, sino que yo estaría más cómodo. Si la relación se ajusta a mi medida, para mí será más fácil mantener el amor activo. Me supondrá menos trabajo relacionarme con mi pareja y me enfrentaré a menos momentos de frustración al día. Ahora bien, esto se llama reducir la responsabilidad. Amar es un trabajo duro. La permanencia en una relación implica un proyecto diario de constantes ajustes. Si no tuvieras que escuchar las rancheras que tanto le gustan a tu pareja en el coche ¿la relación sería mejor o más fácil para ti? Si empatizamos y ocupamos el lugar del otro, escuchar su música favorita no tiene la intención de generar conflicto sino de tener un momento de disfrute.

Ahora bien, es un placer egoísta si conoce lo mucho que detestas este tipo de música. Sin embargo, no es bueno proyectar en la pareja que lo hace para nuestro fastidio. De hecho la elección de una cosa no supone la contraria: que quiera

obtener placer no significa que persiga tu desagrado. Una educación en las emociones nos llevará a ver más allá de nuestras elecciones teniendo presente tanto nuestro deseo como la manera en que ese deseo afecta a la pareja. Esto es también el amor, la capacidad de ver el efecto de nuestras acciones en el otro antes incluso de hacerlas realidad. Por eso a veces mordemos nuestra lengua, por eso cedemos el paso o el asiento o le dejamos llevarse el último bocado de una cena deliciosa.

El viaje en coche será menos agradable para tu pareja sin rancheras y más agradable para ti. Pero en ningún momento necesitas que sus gustos musicales cambien. Esto es una tontería y con perdón. Librarte de esta expectativa aumentará tu aceptación por tu pareja. Lo que sin duda será favorable es que encontréis consenso evitando las cosas que más tensión provocan en el otro en los momentos de compañía. Esto no es anularse, es convivir. Cuando creemos que somos anulados, es el ego de nuevo el que pide su sitio preferente en la relación. *¡Escúchame, soy importante!* Un paso más allá en la aceptación ocurre cuando las rancheras no son una molestia para ti sino un aspecto divertido de tu amor. Uno que no compartes, pero que respetas tanto como lo respetas a él. Si no podemos ser nosotros con la pareja ¿con quién si no?

Se obrará un cambio manifiesto en tu relación cuando elimines las expectativas de cambio. Cuando dejes de esperar que la otra persona se convierta en lo que tu mente tenía previsto que fuera. Cuando asumes que 'el otro es', tu paz será más constante. Vivir en la continua espera de modificaciones es angustioso. Por un lado porque nos expresamos tan poco y mal que probablemente la otra parte no sepa siquiera qué esperas de ella. Y por el otro porque las personas pueden modificar sus hábitos pero no su idiosincrasia. Nuestra naturaleza y condición tiene una impronta fuerte de la genética y de la desviación lógica de nuestras vivencias personales. Lo que somos no se hizo hoy, sino durante cada instante hasta el presente.

Pero no te desanimes porque existe un lado positivo en esto. La mayoría de las veces no queremos que la otra persona modifique lo que es, sino que cambie

ciertas actitudes molestas para nosotros. Y son tan concretas y humanas, que no precisan modificar a la persona. Lo único que necesitan es que habléis. Que cara a cara y desde el amor, digáis las pequeñas cosas que hacen saltar vuestra tensión. Por favor, no digas todas las cosas que te molestan a la vez, recuerda que amas a tu pareja y en el amor está implícito el cuidado. Sé compasivo y ten presente que tienes el mismo número de defectos para sus ojos. Ya conoces lo de la paja en el ojo ajeno y la viga en el propio...

No le gusta salir, no le gusta el fútbol, hace mucho ruido, siempre está cansada, se queja demasiado, gasta mucho dinero, no le importa la limpieza, no tiene detalles... estos son lugares comunes entre las relaciones de pareja. Pero ninguna de estas frases se corresponde con la realidad moral y espiritual del individuo. Sino con sus hábitos y costumbres. Con patrones que pueden modificarse si hay una disposición de amor orientada a asumir modificaciones para mejorar la relación. Cuando el corrillo de amistades te lleve como un embudo a despotricar de tu pareja, pisa el freno ¿qué cosas se podrían cambiar? Detrás de todos esos hábitos que te importunan, está la persona que amas.

A veces se trata de limarnos a nosotros mismos, otras de aceptar. También nosotros necesitamos cambios para que los días del otro no sean difíciles, sino que evidencien la fortuna de tenernos juntos. En el matrimonio se pronuncian las palabras '*¿Aceptas a ... como tu esposa?*'. Aceptar puede ser la gran tarea de una relación de pareja. En la segunda acepción de la RAE, aceptar es aprobar y dar por bueno, pero la primera es mucho más ventajosa: «Recibir voluntariamente o sin oposición lo que se da, ofrece o encarga.» ¡Recibir! Con lo mucho que nos gusta recibir, no sé por qué enfocamos la aceptación como una renuncia. Creemos que para aceptar al otro, debemos renunciar a una parte de nosotros. Doblegarnos, someternos. Como siempre, nos hacemos la vida imposible y la vestimos de negro.

Aceptar que el otro es diferente y vivir sin expectativas de que cambie, es tener la disposición de recibir. De estar atento a lo que puede ofrecernos y agradecido por lo que se nos da. El amor está más cerca del 'gracias' que del 'pero'. Si condicionas a tu pareja para el cambio y lo sometes a una expectativa diametralmente opuesta

no estás aceptando a la persona con la que te comprometes, sino estableciendo un contrato. Entre tú y yo, me desconcierta cuando aún se sigue hablando del matrimonio con una perspectiva despótica bajo la frase '*Yo no necesito un contrato*' y no nos damos cuenta de cuántos contratos no escritos firmamos con nuestras parejas. Queremos de forma condicional y esperamos el cambio para nuestra comodidad. Te aseguro que dejar de esperar que tu pareja comparta todas tus aficiones contigo relanzará vuestra relación y mejorará aquellas que sí que compartís.

La importancia de comunicarnos

A menudo tenemos entre los humanos una absoluta falta de comunicación: no expresamos lo que deseamos. O no lo expresamos con propiedad. Somos muy concretos en nuestras demandas y queremos que se recuerde un aniversario, que se nos alivie la carga del hogar, que nos dirijan palabras de apoyo o afecto después de un largo día de trabajo. Concretamos tanto nuestros escenarios, que perdemos el foco de nuestra necesidad. Queremos amor, queremos reconocimiento, queremos compañía, afecto, realización. Y como no usamos ese prisma sino el prisma de las tareas mundanas que abarcan el trabajo, la cocina, los pañales o la cama de matrimonio, nos enzarzamos en peleas mediocres y expectativas insatisfechas. ¿Crees que podrías comunicarte mejor? ¿Crees que podrías perder el miedo a las grandes palabras y expresar tu necesidad de amor en lugar de tus deseos parciales? No pidas bombones, pide amor. No pidas aplausos, pide reconocimiento verbal. No te enfoques en la pirotecnia sino en el fuego que la enciende.

Una forma sana de expresar nuestras necesidades en una conversación es hacerlo sin nombrar al otro. Esto es, no es '*necesito que tú hagas*' o '*me gustaría que tú*'. Expresaremos nuestra necesidad hablando desde el yo y sin nombrar al otro. Y expresaremos necesidades básicas como la necesidad de afecto (más abrazos, más besos, más caricias delicadas, más sexualidad), necesidad de reconocimiento (ver que tu trabajo es observado y valorado), necesidad de desarrollo personal (tiempo para ti, para tu intelecto, para crecer como persona, desarrollar tus talentos),

necesidad de espiritualidad (poder relajar la mente, tener encuentro de soledad contigo mismo o tus creencias), necesidad de ocio (tiempo de recreo, distensión, risas)... etc. Expresar estas necesidades básicas no puede ofender al otro. Pero sí incluir el 'tú' en la ecuación y hacerlo de forma negativa. Es decir, señalar lo que el otro no me da.

Cuando expresamos otras ideas más vagas y simples creyendo que son nuestras necesidades básicas, podemos generar una comunicación violenta. Por ejemplo cuando culpamos al otro, señalamos o damos por hecho algo. Si decimos '*Necesito que me hagas caso*', hacemos al otro culpable de nuestra falta de reconocimiento y damos por hecho que intencionadamente niega lo que somos. Así que el otro se pone en posición defensiva y nos devuelve la pelota: '*Es que tú tampoco me...*'. Y así nos enredamos en conversaciones matrimoniales que se zanzan con portazos y palabras que no sentimos.

Los problemas de relación surgen cuando culpamos al otro, nos ponemos en el papel de víctima y esperamos que el otro lo resuelva. Nos cuesta por el contrario pensar que la otra persona tiene también necesidades básicas no resueltas y que quizá haya intentado solucionarlo en soledad, sin compartirlo contigo y esto es lo que crea distancia. Poned en común vuestras necesidades, no vuestras exigencias. Recuerda: '*yo necesito*', en lugar de '*tú deberías*'.

Los celos

Cuando nos apegamos a nuestra expectativa de continuidad y a la idea de que nuestra pareja no se disolverá nunca, no dejamos libertad de desarrollo. Por esta misma razón, todo aquello que pueda suponer una amenaza a la continuación en el tiempo de nuestra relación, nos produce miedo. Y vivir en el miedo nos inhabilita. En la introducción a *Un curso de milagros* se presenta al miedo como lo contrario al amor. No es el odio, sino el miedo. Los celos son una forma manifiesta del miedo a ser abandonados, sustituidos o dañados. Cuanto más celos sintamos, menos amor ofrecemos y no hay relación que pueda sustentarse en el miedo.

Muchas parejas afrontan las peleas y discusiones conyugales como un auténtico drama. Vaticinan el fin de la relación y el principio del abandono. Lo que ocurre es que la pareja se enfrenta al desentendimiento como un peligro en lugar de cómo algo natural que requiere resolverse con buen talante. Si cuando discutes con tu pareja prohíbes que tu mente imagine rupturas y ultimátums y se centre en la oportunidad de comprender mejor qué desea el otro y cuál es tu papel para ayudarlo, la cosa cambia. Es muy común desentenderse, entre otras cosas porque dominamos el lenguaje bastante mal y nos comunicamos aún peor. Pero no hay ningún drama en ello. Es una oportunidad de comunicación sincera, una ocasión para establecer estrategias de lenguaje y afecto que no vemos cuando las cosas simplemente marchan bien.

Para este tipo de situaciones se suele utilizar el paralelismo con la langosta. El caparazón de este animal no crece a medida que la langosta se agranda. Su caparazón rígido tiene siempre el mismo tamaño y cuando la langosta crece y se siente oprimida, deja su caparazón y produce otro nuevo. Mientras produce su nuevo caparazón, se mantiene protegida entre las piedras. Después volverá a estar fortalecida en su caparazón nuevo. Pero con el paso del tiempo, ese nuevo caparazón también será incómodamente pequeño y deberá volver a repetir este proceso. Situaciones de estrés han de ser indicio de crecimiento.

Si nos negamos a las señales de evolución de la pareja y por comodidad dejamos de enfrentarnos a conversaciones incómodas o, peor aún, nos enfrentamos a la defensiva proponiendo salidas como rupturas, infidelidades o abandonos, no acabamos nunca de mudar el caparazón. Ni tampoco de crecer. Cuando escogemos una persona la escogemos para elaborar un crecimiento común y no para pobremente compartir lo que ahora somos y nos basta. Yo elegí a mi marido por su potencial de crecimiento. Y lo más interesante, por el potencial de crecimiento común, esto es, por cómo sabía que me cuidaría entre las piedras mientras mudara mi caparazón. Por cómo me gustaría cuidarlo a él. O por cómo nos cuidaríamos ambos cuando, sin querer, nos viéramos en caparazones opresivos.

Como no asimilamos la realidad de que los cambios son necesarios y que vivimos en continua transformación, nuestras expectativas son rígidas. Y por esto despreciamos al otro con frases como *'Es así, no tiene remedio'* o *'Lo conozco como si lo hubiera parido'*. Como él es así y tú eres así, es muy fácil que sientas miedo cuando aparezca una persona distinta en vuestra vida. Esta persona es diferente y ofrece cosas nuevas. *Esta persona tiene un caparazón fuerte y holgado mientras que yo estoy apretado en este mío*. Dicho así suena muy atractivo para uno y muy aterrador para el otro. He aquí los celos, los hijos del puro miedo.

Si nos liberamos de expectativas de continuidad, nos liberamos de la rigidez de ser siempre los mismos. En lugar de pensar que somos quienes somos y así nos parió nuestra madre y hemos elegido vivir en pareja hasta el fin de los tiempos, pensamos que somos personas en transformación constante eligiendo a una persona con la que crecer. Si observas a tu pareja como el adalid de tu crecimiento en lugar de como el monolito de turno, tu relación parece más viva. Y no tenemos miedo porque la otra persona se sienta atraída por una persona con un crecimiento distinto, puesto que nosotros mismos no dejamos de practicar el desarrollo. El propio y el mutuo.

Cuando nos concebimos como dos seres dinámicos que están juntos por elección, no hay amenaza alguna en las personas que se acercan.

Mi marido empezó a dar espectáculos como cantautor a los dieciocho años. Ha viajado por toda España con su guitarra y ha conocido a infinitud de mujeres. Muchas de ellas, seguro, enamoradas del mismo 'potencial de crecimiento' que yo vi. Lo he acompañado a muchos de sus conciertos, pero no todos. En algunos a los que asistí, escuché piropos muy soeces y vi insinuaciones, propuestas o miradas desde el anonimato de no llevar un cartel con mi condición de 'pareja del cantante'. Pero no soy una mujer celosa. Yo sé que podemos crecer juntos. Lo he visto. Y sigo eligiéndolo cada día. Por la misma razón sé que él lo ha visto y que tiene idénticas razones de peso para seguir eligiéndome. No tengo expectativas de continuidad porque somos seres dinámicos: la relación va a cambiar y nosotros con ella.

¿Y si algún día viene una mujer más joven, más guapa, más inteligente? Seguro, porque el universo es pródigo. A ellas les deseo que encuentren una relación con potencial de crecimiento, porque de otra manera no les servirán ninguno de esos dones. Si decido vivir apegada a la relación que siempre es igual, que nunca se pelea y que no mira nunca afuera, me reconforto en la continuidad. Y poco hay de estable en este mundo.

No veo la manera de ser felices con miedo por lo que no veo la manera de tener felicidad y celos al mismo tiempo. No pueden convivir el temor de perder a una persona con la felicidad de tenerla. Son incompatibles. Al menos, una felicidad pura. Otra cosa sería una felicidad aparente por la que nos sentimos bien mientras no haya amenaza. O por la que nos sentimos bien justificados por la protección (los celos no protegen al otro, lo encarcelan). Con esto me refiero a la frase de *'Está bien ser un poquito celosos'*. O *'Lo mío es mío'*. Pero no es posible ser 'un poco celoso'. Haciendo el paralelismo con la felicidad, de cualquiera que oigas decir 'es un poco feliz', pensarás que es bastante desdichado. O se es, o no se es. O se siente miedo o se siente confianza. Los dos sentimientos no son simultáneos aunque puedas tener días de confianza e indeseados días de celos. Pero no a la vez. Nuestro reto está en trabajar las expectativas de manera que los días de celos se disipen y solo queden los días de confianza. Si perseguimos una vida en calma, nos toca desechar las medias tintas, el 'un poco' y la creencia de que es lógico temer un abandono. Los bebés temen el abandono de la madre porque en ello les va la supervivencia. En los adultos no es así. Sé que mi marido es perfectamente completo, capaz y feliz sin mí. Pero también sé que nuestra relación duplica y potencia lo que cada uno individualmente posee. Esa es la confianza.

En el conflicto hay oportunidad

Con la expectativa de felicidad perpetua lanzada sobre la pareja (porque la expectativa es un arma arrojadiza contra el otro), los desencuentros son un gran inconveniente. Si mis expectativas me confían hacia una relación con una persona siempre perfecta y siempre complaciente conmigo, lo contrario, aunque sea puntualmente, me disturba. Así que cuando peleamos con la pareja, el mundo se

tambalea. Como nuestra idea de pareja es perfecta (y digo el constructo, no la realidad de la pareja), no consentimos que el otro no converja con este idealismo. *¿No estás de acuerdo conmigo? ¿Me desafías? Quizá me haya equivocado de persona...* Con frecuencia no nos equivocamos de persona, sino de actitud mental hacia la persona, pues no es quien crees que es. Es quien es.

Esto parece un trabalenguas pero reléelo: **tu pareja no es quien tú crees que es. Es quien es.** No es tu definición de hombre o mujer, no es tu idilio. Es una persona que en sí misma es y que no necesita de tu concepto o de tus ideas para seguir siendo. Así que nada de lo que creas sobre él puede influir verdaderamente sobre su ser. Como tampoco sus ideas sobre ti pueden influir verdaderamente sobre quien tú eres.

Dicho esto, cabe entender que dos seres que son y que no tiene que responder a las ideas del otro, acaben generando conflicto tarde o temprano. La actitud ante dicho conflicto será lo que torne ese instante en oportunidad o desastre.

Si la perpetuidad de la relación depende de nuestras expectativas o de lo que esperamos que sea esa relación con el otro (con todas esas condiciones imaginarias que imponemos), será muy difícil salvar el conflicto. Lo más cómodo será convencernos de que no es la persona idónea para nosotros. Entonces tu mente propone buscar otra persona sobre la que hacer encajar tu expectativa. Pero lo cierto es que toparemos de nuevo con el mismo problema. Y así son tantas y tantas las parejas que van de relación en relación sin encontrar aquello que se ajuste a lo que su mente entiende por buena relación de pareja. Si por el contrario, la perpetuidad de la relación depende del respeto mutuo y se asienta en la escucha, podemos convertir el conflicto en una oportunidad de desarrollo, de conocimiento y de intensificación del amor. Lo creas o no, un problema puede hacerte amar más a la otra persona.

De hecho, una sana manera (aunque nada fácil) de acatar el conflicto es verlo de la siguiente manera: *Esta pelea me pone difícil quererte. Es un reto que salvar para aprender a quererte más. Voy a ser capaz de quererte en el desentendimiento. Y*

después de esto, seremos imparables. En el punto caliente de una discusión, esto puede parecerle impensable. Pero no siempre tenemos que resolver los enfrentamientos *ipso facto*. Luego, en la calma, podemos interiorizar esta idea y reforzarla como una oportunidad de crecimiento. Puedes tener un amor más grande, más magnánimo y más fortalecido que aquellos que ven en la pelea un motivo de abandono.

« Mantener el corazón limpio
de todo lo que mancha el amor, esto es santidad.»

Papa Francisco, *Gaudete et exultate*.

Mi pareja no se entera de nada

Este libro te ayudará a llevar a tu relación a un momento privilegiado donde ser feliz es un estado de continuidad más que la consecución de un esfuerzo titánico. Ahora bien, si lo que lees aquí ayuda a relacionarte con tu pareja, invita a que esta también lo lea. De lo contrario, estaremos en el mismo punto de adivinación que antes, por el que nuestras expectativas se deshacen cuando la otra persona no las cumple. Recuerda que lo que tú lees no lo lee la otra persona. Y de por sí, cómo tú lo interiorizas es una forma única de comprensión que no tiene que ser compartida por tu pareja. No obstante, si no lo conoce, no podrá adivinarlo ni ponerlo en práctica. Esto es así no con la lectura de un libro, sino con todos los recursos vitales que vamos adquiriendo: no pienses ni remotamente que lo que tú ves con claridad se presenta en el cerebro de tu pareja con la misma luz. Compartimos una vida, no un cerebro. Olvídate del mentalismo y baja a tierra: ofrécele tus recursos desde el amor y con el objetivo puesto en el crecimiento de la relación de pareja.

Una de las expectativas más retorcidas es la de esperar que el otro nos entienda sin exponernos. Que el otro adivine sin mediar palabra. Como nos amamos, ¡debería saber lo que quiero! Como nos conocemos ¡debería saber lo que me gusta! Y cuando el otro no acierta, presumimos que el amor no es tanto. Las personas no somos inmanentes, fluimos con la vida, modificamos patrones y tenemos constantes cambios de humor y emociones. No podemos penetrar en el corazón

del otro y por mucho que ilumine el amor, necesitamos señales para ir por el buen camino. Decir lo que quieres no hace al amor de menos. Facilitar las cosas no es 'ponerlo todo en bandeja'. La vida puede ser sencilla y poner a prueba a tu pareja constantemente es innecesario y agotador. Si lo has vivido, lo sabes.

No esperes que tu pareja adivine lo que te gustaría hacer el fin de semana, exprésaselo. No esperes que tu pareja adivine lo que no te apetece hacer, habladlo. Si crees que no recordará una fecha, hazle un recordatorio previo con cariño, una anotación, un guiño. Si crees que no te está entendiendo, tómate el tiempo de explicarte mejor. Y por favor, cambia la frase 'No me entiendes' por la de 'Creo que no me he expresado bien'. Deja de señalar al otro y céntrate en la acción propia.

En la salud y en la enfermedad

Los momentos de enfermedad de mi marido me han enseñado más de nuestra relación que cuando ambos estamos sanos. 'En la salud y en la enfermedad' no es ninguna letra pequeña del contrato. Estos momentos me han enseñado a estar agradecida de cuanto tengo y a dejar de esperar que las cosas que tengo hoy las tendré igualmente mañana. De hecho me enseñaron a no enfadarme por lo que mi pareja no ha hecho hoy y en mi construcción mental se debería haber hecho. Eso que hay en mi mente es irreal. Lo que ha ocurrido es cierto (y aún sobre esta realidad podríamos hablar largo y tendido). No cabe el enojo sobre algo que no existe. De hecho, la palabra 'no' es algo inexistente que niega la existencia de algo, lo hace imposible. No comer es la negación de un acto que no se da. No hablar, no limpiar, no cocinar, no amar... no es símbolo de lo contrario sino una ausencia verbal de la acción y por ende una ausencia física. Lo que no se da, no es. Todo lo que digas sobre tu pareja con la palabra 'él no...', 'ella no...', es puro sufrimiento innecesario. Es tu manera de sufrir por lo que no existe y de ignorar lo que sí existe. ¡Él o ella sí! Eso te enfoca en la felicidad y puedes ejercitarlo. Al final de este libro entenderemos esto como una pauta de trabajo.

No esperes nada de tus hijos

Nuestros hijos son el otro gran foco de nuestras expectativas. Pero a diferencia de aquellas que volcamos en la pareja, son expectativas creadas incluso antes de la concepción. Cuando meditamos sobre la idea de ser padres en un futuro, ya estamos construyendo una expectativa sobre lo que habrán de ser nuestros hijos. Evidentemente no especulamos sobre su profesión antes de la gestación pero sí vemos en nuestra mente un niño que nos da amor y sonrisas. Y una simple (o compleja) variación genética podría traer una enfermedad que nos concediera un niño incapaz de cumplir esas expectativas de comunicación amorosa. ¿Sería entonces menos hijo? Realmente no, pero nuestro sufrimiento estaría asegurado con el clamor de *¿Por qué a mí?*

Lo que proyectamos sobre nuestros hijos tiene un alto poder sobre el tipo de crianza que desarrollaremos con ellos y nuestra disposición como padres. Lo que espero que mi hijo sea, condiciona mi forma de ser con él. Porque un padre que espera hijos inteligentes, proporciona estímulo cognitivo intencionado. Un padre que espera hijos educados, establece una atención especial a sus modos. Y en suma incidiremos más sobre aquellos aspectos que esperamos se hagan realidad en nuestros hijos. Esto no tiene un cariz negativo, es la lógica del comportamiento humano. Pero es bueno tomar consciencia de hasta qué punto nuestra expectativa influye en nuestra paternidad e impedir que nuestros constructos mentales hagan hijos y padres infelices.

Tener un hijo no te hace feliz

Un hijo es la levadura que aumenta lo que ya hay pero no puede aumentar lo que no existe. Si no hay amor, ese hijo no lo generará. Si hay vacío, ese hijo no lo llenará. Creer en esto es otorgar al niño una enorme responsabilidad que no le corresponde. Los niños no vienen al mundo a hacernos felices y mucho menos debemos darles entrada al mundo con el objetivo de satisfacernos. No solo porque es inmoral, sino porque no funciona.

A menudo no asociamos la felicidad al hijo adolescente sino que es más común ligar la primera infancia con los instantes felices. Siempre que hablemos de una

historia sana, solemos designar como muy felices los momentos en que éramos pequeños e igual lo proyectamos con los hijos: vemos felicidad asegurada en sus primeros años. La palabra bebé viene con fotogramas de risas, pies pequeños, manos torpes, balbuceos, piel suave, olor a leche materna, gozo. Cuando el bebé habita la realidad, es también gritos y llantos, caras rojas, pañales sucios, descontrol, horarios inoportunos, cansancio. He aquí otra ruptura de nuestras expectativas. Pero ¿sabes qué? Somos infinitamente más tolerantes con este quiebre de expectativas que con cualquier otro. El ser humano es mucho más compasivo con la tierna infancia de lo que podría ser con uno mismo, un compañero de trabajo o la propia pareja. Perdonamos, aceptamos. Es mi bebé y lo amo.

Esta compasión al descontrol innato del niño, permite que seamos felices. La reducción sistemática de expectativas en cuanto al comportamiento por la que no esperamos que sean más que 'niños', representa muy bien la idea que quiero transmitirte en este libro. Hay más felicidad cuando reducimos las expectativas, cuando dejamos que lo que es, sea. Cuando asumimos que lo que es, es bueno en sí mismo, lo abrazamos y nos permitimos estar contrariados, que no infelices. *Este bebe me tiene agotada, pero ¡es un bebé!*. Esta suerte de disculpa es un proceso admirable del corazón, por el que el amor se impone a lo que nos gustaría que el bebé fuera o hiciera. Nuestro corazón es capaz de activar este mecanismo de disculpa ante lo que no cuadra con nuestra expectativa y es capaz de ajustarse a la situación real en lugar de sufrir por la figurada. Luego en nuestra relación con los hijos está la clave para enfocar todo aquello que nos hace infelices. No quiero decirte, claro, que veas a tu marido como un bebé o a tus compañeros de oficina como niños en pañales. Lo que pretendo es que veas que existe una compasión generosa en cada uno, que habita de forma innata y que se manifiesta en la paternidad. No es necesario ser padre para vivirla, pero porque la humanidad tiene hijos, lo sabe y lo ha experimentado.

Luego tener hijos, decíamos al principio, no te hace feliz en sí, pero te muestra el camino de disculpa con el que ser felices. Si tu situación es de infelicidad, el hijo no será el resorte que traiga alegría, no hay un interruptor tan bueno. Pero tener

hijos, te muestra esa parte de ti que puede comprender que tu infelicidad nace de la no aceptación. Del rechazo a lo que es por la no correspondencia con lo que deseo que sea. Cuando veo que puedo aceptar algo que no es lo que esperaba, sé que puedo aplicarlo al resto de mi vida. Me perdono por creer que las cosas debían ser como yo imaginé y decido dejar de sufrir por ello: no puedo controlar el espíritu de un niño como tampoco puedo controlar la vida.

Diría que la sensación de no control que da la paternidad es reveladora. No puedes decidir sobre la necesidad de sueño de tu hijo, sobre la capacidad de su estómago, su manejo de la frustración o sus gustos. Verdaderamente no puedes hacer proyecciones firmes y duraderas ni tan siquiera sobre quien lleva tu misma sangre ¿cómo pretenderlo entonces en otros ámbitos de la vida? ¿En otras personas?

Tu hijo de mayor no será tú

Un hijo es un continuo de potencial o un potencial continuo. Cuando decimos 'Mi hijo es muy listo' o muy guapo, o muy fuerte, no hablamos del hijo de hoy, sino de su potencial futuro. De la vasta urdimbre de posibilidades que proyectamos sobre él. Y los pensamos especialmente guapos como para no pasar desapercibidos ante las personas que se encontrarán o especialmente listos como para alcanzar toda empresa que se propongan, títulos incluidos; o especialmente fuertes como para afrontar con fortaleza toda vicisitud futura. No es un inocente piropo al niño de hoy sino una muestra tácita de las expectativas que imponemos a su futuro.

En este proyectar y lanzar al futuro, a menudo construimos futuribles ajustados a nuestro deseo. Y los imaginamos cumpliendo aquello que nosotros aún no hemos cumplido o sabemos que no alcanzaremos. Pero un hijo, esto ya lo sabes, no es la oportunidad de conseguir tus aspiraciones. Él es en sí mismo la oportunidad de vivir las suyas propias y tus expectativas se acaban en ti. Todo aquello que tu deseas debe acabar en ti y has de cuidar por no dejárselo en herencia a tu hijo. Los deseos son una construcción privada y personal y eso es lo que los hace tan poderosos y únicos. Pero este mismo poder puede convertirlos en una auténtica losa para los hijos que pretenden cumplir con las expectativas de sus padres.

En niños especialmente sensibles y empáticos, las expectativas paternas pueden suponer una carga emocional muy pesada. Estos niños que aman y gustan de sentirse amados, quieren la felicidad para los suyos porque saben que eso revierte en el ambiente familiar. Si su padre es feliz cuando el hijo consiente sus expectativas y se ajusta a los roles que se esperan de él, el hijo querrá amoldarse. La expresión 'el ojo derecho de mamá', responde al desempeño por parte del hijo de las expectativas de la madre. Los hijos libres no son el ojo derecho de nadie.

Tus hijos no son tus hijos

No me cansaré de citar al poeta Khalil Gibrán en este tema: *«Tus hijos no son tus hijos. Son hijos e hijas de la vida deseosa de sí misma. No vienen de ti, sino a través de ti y aunque estén contigo, no te pertenecen.»*

Tu hijo no es tuyo. Mis hijos no son míos. Odia a tu padre y a tu madre, nos dice la Biblia. Los posesivos son útiles para entender a quién nos dirigimos, pero más allá de ello, nos condicionan: mi, tú, su... la expresión 'mi hijo' hace de él una posesión, al igual que yo soy 'su hija' para mi madre, lo que a la vez me subyuga y crea esas complicadas relaciones entre padres e hijos donde hay expectativas, sensación de deuda, miedo a la decepción o el fracaso, herencia de hábitos y roles... etc.

Cuando el don de amar es muy fuerte, sobrepasa este sentido de pertenencia. Una persona con gran amor, puede amar a un desconocido y aún más complejo, puede amar a un enemigo. Cuando el don de amor es escueto, amamos una suerte de posesiones y objetos. En un camino medio, amamos a los que hacemos posesiones, nuestro entorno. Amamos a nuestra pareja, nuestros amigos, nuestros hijos. Pero una visión superior de amor implicaría olvidar este sentido de tenencia o apego. Implicaría amar a unos hijos que no son nuestros y que están libres de todo lo que nosotros somos. Han venido al mundo por nuestra intervención pero no están en deuda con nosotros.

Asumir esto es importante para liberarnos de las expectativas con nuestros hijos y dejar de usar la frase *'con lo que yo he hecho por ti'*. Los hijos no están pagándonos por nuestros actos ni cumplen factura alguna. Un hijo al que amas y respetas no debe guardarte el compromiso de ajustarse a tus expectativas. Y cuidado aquí: *¿Quiere decir que mi hijo puede ser un salvaje sin escrúpulos?* No hablamos de su forma de ser y comportarse: hablamos de las condiciones que les imponemos para ser. Una cosa es orientarlos hacia el bien y otra es imponerles lo que es de bien.

¿Puedes aceptar que tu hijo no sea extraordinario?

Nuestros hijos son bárbaros. Son inteligentes, despiertos, creativos y hermosos. Tal y como son los hijos del vecino para el vecino. Bajarnos de este burro es algo casi imposible y además es muy bello. Es incondicionalidad: **todo cuanto veo en ti, es digno**. *¿Pero qué pasa cuando comparamos y nuestro hijo no es tan especial como proyectamos? ¿Qué dice nuestro ego de esto?*

Si antes decíamos que hay un amor muy fuerte en el desapego, tan fuerte como para amar a un desconocido, también lo hay en la aceptación, tan fuerte como para amar el fallo y lo común. En una carta a su madre, el psicoterapeuta Bert Hellinger les agradecía a ella y a su padre el haber sido 'tan comunes'. Tan comunes que cometiendo errores, faltas y daño, lo hicieran crecer. *¿Somos capaces de amar lo común? Este enfoque está libre de expectativas y bajo él acogemos y agradecemos lo que nuestro hijo tenga de extraordinario, pero lo amamos desde lo común. Puedo aceptar que mi hijo no tenga nada destacable. Puedo aceptar que mi hijo no alcance mi idea de éxito. Puedo amarlo y ser feliz viendo quién es, sin angustiarme por quien no es.*

Las expectativas hacia los hijos juegan un fuerte papel para su desarrollo a nivel positivo. Pueden ser potenciadoras para sus hábitos de trabajo o su autoconcepto. Pero también pueden ser una trampa si son desmedidas y las pronunciamos con demasiada insistencia. Si continuamente expresamos verbalmente a nuestro hijo lo que queremos que haga o cómo queremos que sea, en lugar de potenciarlo, los condicionamos a ajustarse a nuestra visión (que no tiene por qué ser acertada).

Existen estudios de personas muy dotadas que consiguieron un desarrollo profesional brillante que informan de las altas expectativas de los padres hacia ellos. Lejos de parecer una contradicción, esto nos enseña la división entre proyecciones egoístas y proyecciones altruistas. Este libro está orientado a disipar las primeras, a dejar atrás todas aquellas rigideces que nos detienen en el camino de amar. Pero no pretendo anular las segundas. Las proyecciones altruistas son los deseos de bien para la otra persona e implican una severa libertad. Cuando deseamos el éxito, anulamos la influencia: deseamos de corazón que la otra persona se eleve sobre nuestra situación. Somos generosos con nuestro deseo y lo liberamos de toda herencia.

No sería deseable eliminar este tipo de proyecciones altruistas o buenos deseos sobre nuestros hijos. Esto es lo que el psicólogo Terrasier denominara 'Efecto Pigmalión negativo', es decir, influir negativamente bajo la no exigencia: como no se espera nada de mí, no fructifico. Esto daría lugar a niños que ignoraran o renunciaran a su capacidad y sus potenciales. Luego no se trata de esperar un comportamiento mediocre por parte de nuestros hijos, sino de valorar como extraordinario lo que son, aunque no se ajuste a nuestro concepto de excepcionalidad. Bajo esta apreciación y amor por lo que son y hacen, los niños desarrollan su potencial al nivel que les esté dado. Se sienten apreciados y viven felices. Ellos y nosotros.

Una crianza libre de expectativas puede aceptar a un hijo que no come cuanto o como quisiéramos. A un niño que apenas duerme. No solo aceptarlo, sino generar felicidad desde esta aceptación. Y entonces surgen padres que no fuerzan a sus hijos a comer en situaciones de tensión aprendidas, padres que no imponen su estética o su firme protocolo. Un padre libre de expectativas puede amar a un hijo enfermo sin sensación de frustración, ira o fracaso. El amor, al fin y al cabo, es la respuesta de esta vida libre de expectativas.

¿Y cómo evitamos reducir las expectativas con los hijos? Creando distancia. Distancia entre nuestra idea preconcebida de lo que es un hijo y cómo debe ser el mío y lo que el hijo realmente es. Escuchando lo que son y desean, conversando sin

juicio ni imposición personal. Sin 'deberías', sin 'si yo fuera tú' o 'lo mejor para ti es'. No te culpes por tener una idea fabricada de cómo debía ser tu hijo o cómo deseas que sea. Perdona esa parte de ti que proyecta al futuro y devuélvete a la apreciación del presente, donde tu hijo es hoy, hace hoy, ama hoy. Comparar no es amar. No lo es comparar con otros y tampoco lo es comparar con nuestros conceptos e ideas. Lo que está en tu mente es figurado y tu hijo es real, pertenece a una realidad que clama amor incondicional, por muy desajustado y lejos de tus expectativas que se comporte.

Quiero rescatarte un párrafo que me enamoró de Carl Honoré en su libro 'Bajo Presión':

«Esperar es la clave, En esta cultura competitiva y consumista, todo lo que concierna a la infancia está sujeto a unas expectativas desmesuradas. Ya elegimos a los donantes de espermatozoides y de óvulos como si fueran piezas de vestir del catálogo de Bergdorf. «Me quedo con el alto y atlético con máster... y el de los ojos azules tampoco estaría mal». O escuchamos las reflexiones de Angelina Jolie sobre cómo formar la familia perfecta adoptando bebés de todo el Tercer Mundo «¿Sabe? Se trata de qué otra niña, otro niño, qué país y qué raza encajarían mejor con los chicos.» Si podemos tener unos dientes perfectos, una casa perfecta y unas vacaciones perfectas, ¿por qué no tener un niño perfecto? ».

Si somos nosotros los que infundimos las expectativas en el niño, queda preguntarnos por qué les hacemos tal faena. A veces queremos que cumpla con lo que se esperaba de nosotros y no fuimos o, aún peor, con lo que nosotros mismos esperábamos ser y no conseguimos. Tu hijo no puede conquistar tus sueños. Por eso siempre digo que guardar tus libros para tus hijos es dejarle en herencia tu propio lastre. Si vivimos apegados a nuestro hijo como una pertenencia, estamos más cerca de necesitar que sea excelente. Porque es nuestro ¡y es muy bueno!

Si practicamos desapego y entendemos a nuestro hijo como alguien a quien amamos pero no nos pertenece, lo aceptamos en total plenitud. Genuino, pero no necesariamente sobresaliente.

De la misma manera que nos cuesta mucho aceptar que nosotros seamos prescindibles, nos parece un ultraje que nuestros hijos puedan ser humanos 'de la media'. Humanos que se frustran, con un desarrollo lento en diversos campos, con dudas y profundos miedos, con equivocaciones reiteradas, lagunas, tropiezos... y palabrotas. Pero humanos sanos, hechos de amor y bondad. ¿podrías aceptar que tu hijo aprendiera lo mismo que el resto pero a un ritmo propio?

Olvídate ya del niño que habías planeado

El niño que preconcebiste en tu cabeza debe desaparecer en pro de vuestra felicidad. Ese niño quizá tranquilo, amoroso y desinteresado que está chocando con el que salta sobre tu sofá, os está haciendo sufrir a ambos. Tu hijo no podrá entender qué parte de él está desajustada y no tiene tu aprobación y tú te culparás por no haber logrado construir al niño que imaginaste. Olvidar este niño es una tarea ardua. Porque el feto que había en tu cabeza estaba vestido de niño perfecto y mostramos una gran resistencia a abandonar nuestras creaciones mentales sin ninguna queja. *¿Por qué no podía tener yo un niño tranquilo? ¿Por qué me ha tocado este?* Sabes bien que este tipo de pensamientos ofenden tu maternidad y demuelen vuestra relación. El niño que tienes hoy, es. Y es bueno. Decimos adiós a lo que imaginamos porque nos entretuvo, fue un juego mental, pero no es real. El niño que acostamos cada noche en la cama es el niño real. Ese niño es tu bendición. Aunque no siempre podamos aceptarlo.

En esta resistencia a olvidarnos de las expectativas de niños soñado que elaboramos, nos impide observar y poner en valor las virtudes del niño. Si nos focalizamos en jugar al juego de las siete diferencias entre el niño soñado y el real, nos perdemos la vida con él. Abraza la variedad extraordinaria de la vida, la unicidad de tu hijo. Abraza su carácter genuino y detente a observar toda su

dignidad. No rechaces al niño que es con etiquetas o impropiedades. No lo critiques ni aún cuando no te escucha.

Permítete dejar de sufrir lo que no comprendes. Date un descanso mental para romper con esa inflexibilidad entre expectativa y realidad. Asumimos que estuvimos soñando y que nos llegó algo mucho mejor que lo soñado. Lo que sucedió al nacimiento es un niño que respira, siente, ama, juega, brilla. Es un niño que puede relacionarse contigo y del que puedes aprender. Es un niño que pone en jaque tus creencias y que te hace revisar toda tu vida en virtud de educarlo en consecuencia: *¿Qué valores sigo manteniendo? ¿Cuáles le inculcaré? ¿Es hora de dejar de hacer o decir esto o aquello?* Nuestros hijos cambian nuestra forma de pensar. Pero solo cuando dejamos de resistirnos.

El niño que imaginaste no existe ni existió nunca. Deja de llorarle y abraza al que tienes contigo. La felicidad es una decisión que tomáis juntos.

Nuestro caminar pasa por 'aceptar al hijo'. Aceptar al hijo 'intratable', 'insufrible' o 'agotador' del que reniegas. Aceptar también al desobediente, al impasible, al que es tan diferente a ti.

“Si viviera de nuevo no tendría hijos”

Esta frase da vértigo pero no temas en reconocer que alguna vez has pensado cómo sería tu vida hoy sin familia. Incluso sin pareja. Más de una vez cavilamos sobre cómo hubiera sido nuestro desarrollo profesional, nuestra vida sexual o nuestros viajes por el mundo. Con frecuencia somos capaces de imaginar escenarios de éxito con más facilidad fuera de lo que hay hoy. Embellecemos el 'Yo podría haber sido' más de lo que abillantamos el presente. Puede sonarte triste, pero es real.

Está ese padre que imagina un puesto de éxito y una vida sin responsabilidades, o esa madre que imagina su vida en otro idioma, con otra vocación, con otro circuito. Imaginar es divertido, siempre que no nos haga visualizar el presente como una

tortura. Cuando fecundamos un hijo, nuestras expectativas sobre cómo será nuestra vida, parten de la evidencia del presente feliz que nos anima a concebirlo. Eso es: Desde esta felicidad de hoy, quiero tener un hijo. Nueve meses después, deseamos que ese punto de felicidad sea el mismo y que nuestras actividades se vean modificadas en lo mínimo.

Sería ingenuo pensar que un bebé no cambia la vida (cuanto menos un bebé y sus hermanos). Pero es fácil sufrir cuanto nuestra expectativa de 'lo que debería ser una vida con hijos' no coincide en tiempos y en humor con la realidad. Ahora bien ¿qué problema tenemos con los cambios? De nuevo nos resistimos a modificar nuestros patrones y nos vemos forzando situaciones demenciales para un niño o la estabilidad mental de sus padres. Y ahí está ese padre enfadado porque su hijo 'no se comporta' en la fiesta de amigos adultos. O esa madre irritada por un vestido de fiesta manchado de chocolate. O por renunciar a los tacones en la etapa de primeros pasos del niño. Recuerdo cuando comprendí que las medias no eran amigas de las zapatillas de velcro en periodo de lactancia. Resistencia al cambio, negación del momento real. Una mente viviendo el pasado y obligando al presente a llevar el mismo vestido.

En este escenario, vemos al presente como 'una gorda a la que no le cabe la misma talla'. Esta es nuestra versión negativa de una vida con niños: incómoda. En lugar de ver un nuevo presente con tallaje nuevo que necesita vestuario adaptado. Y, quizá, un cambio de estilo. ¿Crees que una vida sin hijos hubiera sido inmutable y permanente? Todo escenario tiene modificaciones cruciales donde nuestra felicidad dependerá de nuestro grado de resistencia. Cuando más nos apeguemos a lo que hacemos hoy, más doloroso será asumir cada una de las cosas que entran en nuestra vida: cambios de puesto laboral, de vivienda, de amistades o de dieta.

Entonces, ¿debe adaptarse mi hijo a mi vida o debo yo modificar la mía? El cauce es más caudaloso por el centro. Ni podremos forzar a una nueva persona a ajustarse a patrones de una vida donde no existía, ni podremos convertirnos en otros a la llegada del niño. ¡No resistirse a los cambios no quiere decir cambiarlo todo! Más bien es la forma sencilla en la que la vida (y tu hijo) te señalan por dónde sí y por

dónde no cada miembro de la familia sentirá paz. Una nueva actividad que disguste a papá y a mamá pero el niño disfrute es tan ilógica como una actividad de papá y mamá que el niño odie. Los escenarios son infinitos y basta con aceptar que no todo será como era y eso es bueno.

Cuando tus hijos se vayan

Se que no te gusta pensarlo, pero se van a ir. De hecho cada día se están yendo en su crecimiento. Se distancian de lo que son para dirigirse a lo que serán. Crecer es la manera más visual de irse.

Por esto mismo, no tiene sentido aferrarnos a nuestra condición de padres porque entonces dejaremos de ser cuando dejemos de ejercer. Es el mismo caso que nuestro desempeño laboral: si en una presentación decimos que somos 'abogados' o 'médicos', dejaremos de ser cuando dejemos de ejercer. No somos en esencia padres, sino hombres y mujeres que, entre sus acciones, trajeron personas a este mundo. No somos el tronco-padre del que salen las ramas-hijos sino el tronco desde el que se caen los frutos. Tus hijos se irán cuando maduren porque no son una extensión de ti y su labor en el mundo es otra distinta a la tuya.

Esto conlleva dos cosas: la primera es que no debemos proyectar expectativa de logro sobre nuestro hijo porque es un ser independiente con independiente camino. Al no ser una continuación o extensión, no es un relevo en mi proyecto personal. No hay razón para creer que tu hijo continuará nada que tú hayas iniciado. Sé libre de esto y hazlo libre a él. La segunda es entender que somos más que padres y nos debemos un desarrollo propio. Como no esperamos ver cumplidos nuestros sueños en los hijos, no tenemos otra que cumplirlos nosotros. Liberamos a nuestra descendencia de toda tarea y nos hacemos cargo de nuestra labor en el mundo. Tú has venido a hacer algo y tu papel de padre no te descompromete con tu función ni justifica tu pereza.

Las expectativas hacia los padres

Esto no se trata solo de tus hijos. Como el ego tiene ese currículum dominante y es el perejil de todos los platos, no solo hay algo malo en el comportamiento irreconocible de nuestros hijos, sino en el que nuestros padres tuvieron con nosotros. Para nuestro ego, todo lo que no coincida con nuestra creencia de educar y criar, es descabellado. *¿Por qué mis padres lo hicieron así conmigo? ¿Por qué no entienden cómo soy? ¿Por qué tengo que darles tantas explicaciones?* Estas frustraciones comunes con respecto a nuestros padres son el orden inverso de las que inconscientemente dejamos caer en nuestros hijos. Da igual la edad que tengamos y lo independizados que nos creamos, seguimos atados a la expectativa de lo que esperábamos de nuestros padres como padres.

Lo cierto es que cada uno de nosotros opera con las herramientas que posee y desde el conocimiento que adquiere. Otra visión es imposible. Y nos queda asumirlo como verdad para ejercitar la compasión sobre aquello que no dio buen resultado, sabiendo que se hizo desde la intención buena aunque con medios insuficientes. No solo dibujamos hijos con nuestras creencias: dibujamos padres. Sobrescribimos lo que nuestros padres son a modo de palimpsesto en lugar de agradecer que somos y estamos por ellos.

Las relaciones de amor no se planifican, se suceden. Igual que cuando tus hijos vienen al mundo. No planificas tu forma de amar, simplemente se sucede. Tus padres no planearon cómo te amarían, simplemente se sucedió la forma en que lo hicieron y juzgarlo bajo nuestras creencias está de más. El amor no se debe juzgar porque tus seres queridos no quieren bien o mal, quieren como saben, quieren como intuyen. Compasión y bendición borran toda angustia por las expectativas generadas. Y la única forma de amar mal es no amar.

Proyecciones ocultas, proyecciones injustas

A menudo hacemos apreciaciones sobre los hijos que, examinadas con cautela, hablan más de nosotros que de ellos. Por ejemplo, escucho a menudo hablar a las madres en estos términos:

- Mi hijo no para quieto.
- Mi hijo es un vago, no le interesa nada.
- Mi hijo no me deja un minuto para mí.

El ego tiene una fuerza que se extiende en nuestra relación con los demás y, lo que nos disgusta de nosotros mismos, con frecuencia acaba proyectado en el otro. Sobre todo en el amado (un hijo). Cuando probamos a invertir el sujeto de las frases por uno mismo, observamos cuánto de reproche personal hay en cada frase. Veamos los ejemplo uno por uno.

- En la primera frase '*Mi hijo no para quieto*', las expectativas de quietud y pasividad que proyectamos en él vienen acusadas por nuestro propio estado de pasividad no deseada. Es el padre el que desearía ser más activo, tener más iniciativa y no agotarse tan pronto. En el hijo ve lo que desearía para él pero, en lugar de preguntarse cómo imitarlo para conseguir esos niveles de intensidad, deseamos que el niño imite nuestro patrón pasivo. ¿Por qué? Porque el ego no permite ser enseñado por un niño. Después de todo 'es el adulto el que tiene la experiencia! La razón de que librarte de expectativas te haga más feliz también reside en la facilidad para encontrar maestro en cualquier sitio, con cualquier edad y en cualquier estado. Un hijo tiene mucho que enseñarte. Un bebé también. Y si no eres padre, puedes descubrir igualmente la maestría en cualquier niño. Incluso en el niño que fuiste y hoy has sepultado y olvidado.
- En el segundo ejemplo, '*Mi hijo es un vago, no le interesa nada*', resurge otro reproche hacia nuestros propios intereses, formación e iniciativas. A veces frenamos proyectos personales excusados en nuestra condición de seres familiares (con responsabilidades). Estos proyectos desaparecen de nuestra agenda, no de nuestra cabeza. Así que, cuando vemos al hijo exento de nuestras responsabilidades 'desaprovechar' su tiempo, sufrimos un recordatorio de nuestro propio tiempo diluido. Si eres una persona organizada y proactiva, tal vez te resulte violento leer esto y pienses ¡Pero yo sí que aprovecho el tiempo! En este caso, una exigencia dura y constante sobre ti mismo (tus propias expectativas) han colocado el listón más alto

que tus propias acciones: sientes que podrías hacer más. Que deberías hacer más. No conozco ningún padre que viva libre de esta expectativa propia y diga de su hijo que 'debería hacer más'. Porque las personas que sienten que hacen suficiente o que exploran sus intereses al ritmo que pueden, no hablan de hijos sin aficiones. Curioso, ¿verdad?

- En la tercera frase '*Mi hijo no me deja un minuto para mí*', excusamos nuestra desatención con su mera existencia: Yo no me cuido porque él existe. No tengo ocio porque él existe. Lo cierto es que a todos nos toca aprender a redistribuir las horas con hijos. Y responsabilizarnos. La expectativa de que la vida de antes de un hijo puede adecuarse a la vida con hijos es irreal y dolorosa. Pero un hijo (dos, tres o seis), no justifica la desatención propia. Ni física ni espiritual. Todo es imposible desde la negación y viceversa: todo es posible desde la no resistencia. La expectativa de que un hijo debería permitir un margen de autocuidado personal no ajusta con el pensamiento egocéntrico de un niño. Es más adecuado y maduro admitir que no logramos respetarnos con un espacio personal, que adjudicar al niño la culpa de no peinarnos o no meditar.

El aspecto físico del niño

'Menos mal que parece a su madre' es una de tantas bromas de hospital que nos hacen reír. Pero no está esta frase exenta de polémica por cuanto refiere. Un padre prefiere un hijo guapo, bien parecido, para el que, suponemos, sea más fácil enfrentarse al mundo. Los juicios sobre si un niño es guapo, feo, o guarda parecido con, vienen desde la cuna y acompañan al niño hasta que es adulto. Esta fuerte expectativa social (y totalmente aprehendida), interviene en nuestra educación estética con el niño y en la forma en que enseñamos al hijo a amar su cuerpo.

'Diversidad' se refiere a 'desemejanza' y, en suma, diferencia. Vivimos en un mundo de abundancia con numerosas opciones. Admiramos las variedades de frutas tropicales del supermercado, la diversidad marina, la flora... y queremos que haya una sola descripción para el ser vivo mujer y el ser vivo hombre. Y por favor, que nuestro hijo ajuste con dicha descripción. ¿Has visto alguna vez un libro de

especies? Como pintora curiosa he ojeado muchas de estas virguerías y parece que no se acaben nunca las especies de rosas, insectos, microorganismos, mamíferos... lo que quieras.

Imagina que tuviéramos que hacer un libro con los humanos, así, bonitos, dibujados con sus nombres. Sería infinito porque nuestra diversificación es de una riqueza abrumadora. No es que mutemos genéticamente y nos adaptemos cada millones de años: es que cada segundo nace un ser humano único de una madre única en una familia única. No somos un tipo de geranio, somos la perfección de la genética, geranios personalizados que se comunican entre sí.

Pero al publicidad nos muestra una versión de la vida en la que solo existe el mono Rhesus cuando hablamos del simios y el gato cuando hablamos de felinos. Recuerdo que mi hija llevaba para el cole un proyecto de las estrellas, el espacio y los astronautas e hicimos una nave con el orden de los viajeros del espacio, desde las moscas hasta Yuri Gagarin pasando por Laika. El primer ser vivo en viajar al espacio fueron las moscas. Pero le dije a mi hija: las moscas de la fruta. Y su cara fue la de ¿hay distintos tipos de moscas? Pues eso es: hay distintos tipos de humanos, aunque en la tele no salen todos.

Es duro vencer las expectativas de uno mismo a nivel físico. Lo que esperabas ser de mayor. O lo que fuiste y se perdió. Lo que te gustaría y no consigues por muchas horas de gimnasio o dinero en cremas y peluquería. ¿Es necesario romper la hermosa fragilidad del niño inculcándole expectativas físicas? Respeta y aprecia el rostro que le ha sido concedido. Porque es tan único y hermoso que no querrías jamás deshacerte de él. Deja de compárarlo con otros niños porque ese es el camino más rápido a un estado de vida desgraciado.

Ojalá mi hijo no sufra ni enferme

En ocasiones creemos que la vida pasa por un camino paralelo que no tangente a la enfermedad. No podemos concebir la enfermedad como parte de la vida y nos resistimos a ella. La enfermedad no es el estado natural del ser humano y existe

mucho de pensamiento y mentalidad en la mayor parte de los males que nos afligen. Y sin embargo, cuando la tenemos de frente, la negamos.

En cada enfermedad hay oportunidad de milagro y que nuestra mente se agarre a las expectativas de salud, impide ver esto con claridad. En el Nuevo Testamento hay una referencia explícita a ello que dice así: «Ni él pecó, ni sus padres; es para que se manifiesten en él las obras de Dios» (Jn 9, 1-3). Y en este punto me resulta indistinto que creas en Dios o no por lo siguiente.

Nos sorprendería conocer cómo la enfermedad puede ser la que suscita la plena felicidad. Libres del pensamiento de 'Cómo debería haber nacido mi hijo' o de 'Cómo deberían haber sido las cosas'. La vida es siempre amable, no crucifiques sus métodos porque son siempre efectivos. Aunque a veces usa métodos inesperados y que asustan. La felicidad no se resiste a ninguna condición. Es posible amar y ser amado desde cualquier cuerpo y no hay responsabilidad más bella que esta. Cualquier cosa que tu hijo enfermo no pueda hacer desde su situación, no es más que una expectativa productora de sufrimiento. No es una realidad dolorosa. Es algo que no existe, que no es. Que no camine solo frustra tu expectativa de que camine. Pero no frustra ningún otro de los planes de vida de tu hijo. Que no hable o no se relacione con normalidad, no atenta más que contra tu expectativa de que lo hiciera. Contra tu expectativa de 'lo que debería ser un hijo'. No tienes un molde, tienes un niño genuino, único, digno. Y es precisamente su dignidad la que merece que destierres tus expectativas y su sufrimiento. Para que tu hijo se sienta digno y para que tú lo creas así, es preciso que digas adiós a las expectativas que vertiste sobre su estado de salud.

Tu hijo no 'debería estar sano'. No debería nada, más que ser. Y esto, como todo en este libro, es un aprendizaje para ti, no para él ni los que esperan afuera. Los cambios y la paz que genere esta lectura en ti, se operan desde ti y en ti revierten.

Puede que tu hijo no viva con enfermedad pero pase ocasionalmente por ella. La idea que te presento es la misma: tu hijo no debería 'evitar' nada, 'salvarse' de nada. Los caminos que tú imaginas como perfectos y sin dolor, son los caminos que

tu limitada mente puede imaginar. Nada más que eso. ¿Puedes estar abierto a lo que pueda traer un estado de salud comprometido? ¿Puedes abrir tu mente a la posibilidad de un accidente? No se trata de ponerte en lo peor, sino de dejar de esperar que tu hijo gozará de forma permanente de salud: *No espero un hijo siempre sano ni siempre enfermo, simplemente dejo de imponer expectativas a su salud. Dejo de temer y me hago libre.*

Desde esta perspectiva, somos unos padres más abiertos a la exploración de la vida. Usas menos el ‘Ten cuidado’, ‘Ya verás’, ‘¡Ay como te caigas!’, ‘Te lo dije’... y aprecias la inmersión de tu hijo (infante o adolescente) en el mundo. Claro, no se trata de desentenderte de sus cuidados ante un peligro, sino de dejar de imaginar el desastre ante un peligro. Dejar de imaginar un desastre por cada movimiento suyo y de hacer valer la frase de Sófocles “Para el hombre que teme, todo cruje”.

Aprobados y suspensos

Otro cauce de sufrimiento como padres procede de las expectativas en el rendimiento académico del niño. De manera independiente a la capacidad del niño, la presión ejercida por los padres puede ser fuente de conflicto tanto para ellos como para el pequeño. Hacemos tan nuestro el resultado de nuestros hijos que utilizamos frases como ‘*El niño me ha suspendido las matemáticas*’, como si su acción fuera de manera directa en nuestra contra. Como si dejara un espacio en blanco en el examen y dijera ‘*Esta va por mamá*’.

Los suspensos de los hijos generan sentimiento de culpa en el ambiente familiar cuando un padre exclama frases como ‘*Por tu culpa nos hemos quedado sin fin de semana*’ o ‘*Tiene tantos deberes que no podemos ni salir de casa*’. Estas situaciones son para los padres un quebrantamiento de expectativas claro: Estoy molesto porque me gustaría que mi hijo aprobara sin esfuerzo y esto no afectara a la familia. Como ocurre a menudo, las expectativas proyectadas siempre nos hablan desde un lugar muy cómodo. Las expectativas anuncian vidas sin esfuerzo y facilidad para conseguir cualquier cosa. Que vivamos tanto tiempo en nuestra imaginación es lo que ha dado por sentado que podemos ser quienes queremos y

decirle a los niños que pueden hacer cualquier cosa. La motivación es algo muy serio que puede cambiar la vida de una persona si va unida al compromiso. Pero no todos tenemos los mismos dones. Y sería cruel hacer vivir al niño esta expectativa ilusoria. Tu hijo es excelente en determinados ámbitos. Motívalo a trabajarlos y a divertirse con ello. Pero hazle acoger la realidad de que no en todos los asuntos estaremos cómodos y que no todo es para todos.

Esto libera también a los padres de la presión autoimpuesta de generar 'superniños'. Esta generación se ha visto inducida a entrenar a los niños hacia el talento a base de estimulación temprana e infinitos recursos digitales. Verdaderamente los niños de hoy tienen acceso a todo. Pero no todo es necesario. Que puedas comer de todo en un bufé no quiere decir que vayas a hacerlo.

Debemos estar dispuestos a aceptar aquellas materias y aspectos de la vida en los que nuestro hijo no destaque. Aunque sean aquellas materias que se nos daban tan bien... ¡esto puede doler! ¿Podrías ayudar a tu hijo a satisfacer los mínimos en una materia en la que fracase y predisponer el resto de tiempo a disfrutar de aquella que le gusta? Deja de sufrir y negar aquello que se le resiste y muestra a tu hijo cómo uno mismo puede aceptar lo que no se le da bien sin culpa ni vergüenza. De hecho, igual que la luz y la sombra dan volumen a la figura, nuestras virtudes y defectos modelan lo que somos. Quizá pueda ayudaros comentar qué en qué cosas no sois talentosos y hablar de aquellas en las que no hay quien os pare.

En cualquier caso, librarnos de expectativas dispone la felicidad en un plano que no es consecuencia de una calificación porque no espero que siempre apruebes ni que siempre suspendas. Estoy abierto a aceptar la nota que traigas y a trabajarla contigo en consecuencia pero no proyecto una nota como indicador de trayectoria académica. Recuerda de hecho que grandes mentes sufrieron fracaso escolar y que existe aproximadamente un 60% de fracaso escolar entre alumnos de altas capacidades.

¿De qué manera afectan nuestras expectativas académicas en los hijos? En forma de presión por el estudio. Presión para que estudie más horas, para que se

concentro en aquello que detesta y para que relacione aprobado con satisfacción paterna. Al vivir sin estas expectativas de aprobado, intentamos conducir a nuestro hijo hacia la asignatura con motivación, expectantes a qué puede obtener de ese aprendizaje más que a cómo cumplir unos requisitos. Nosotros vamos a abordarlo, vamos a disfrutar el proceso y después veremos hacia dónde nos conduce.

Es preciso que ajustemos nuestras aspiraciones como padres a las posibilidades reales de nuestros hijos. Porque esperar un rendimiento fuera de horma puede generar el efecto contrario al perseguido. Un listón muy alto no hará un niño más inteligente, sino un niño frustrado. Y aquí observamos un momento clave para educar al niño en la vida libre de expectativas: tu hijo observará que no inventas escenarios de éxito infundado, sino que vives en coherencia con lo mucho que conoces y amas a tu hijo. Porque aprecias todo cuanto es, respetas todo cuanto alcanza.

A su edad ya debería... las dichosas comparaciones

Las expectativas sobre lo que hace o no hace el niño pueden dañar la autoestima de tu hijo. Esto está íntimamente relacionado con las comparaciones, ese juego que tanto divierte y daña a partes iguales.

Cuando nacieron los mellizos, tuve una oportunidad magnífica para comprobar este sistema de comparaciones. Constantemente era preguntada sobre la diferencia entre tener un niño solo y tener dos, sobre las diferencias entre un niño y una niña y las diferencias entre un mellizo y otro. Anduvieron en distintos momentos, hablaron en distintos momentos... ninguno de sus hitos fueron coincidentes en el tiempo. Y tuve la ocasión de amar los dos momentos: el que ya hace y el que aún no hace.

Como padres, sentimos curiosidad por la crianza de otras familias y resulta inevitable comparar lo que hacemos con lo que hace el vecino. Y por ende, comparar lo que sabe nuestro hijo con lo que desconoce. Si tienes hijos, estoy segura de que has sufrido una de estas angustiantes conversaciones que empiezan

por un *'Pues mi hija ya...'*, *'¡El mío desde que tenía seis meses!'*. Este debate acaba siempre con uno o varios heridos. Y el primero de todos es el niño, que no tiene la culpa de que hayamos vertido tantas expectativas sobre él.

Queremos que nuestro hijo sea el primero, el más precoz, el más despierto, el más grande, el más atlético... ¡El más! Y nos perdemos con ello pequeños detalles de gloria en el desarrollo del niño. Algunos niños redundan más en el gateo, otros se juntan con dos filas de dientes porque los de leche no caen y a otros no les sale barba hasta que se van de casa. En lugar de apreciar la diferencia y enamorarnos de esa peculiar disincronía con los demás, nos preocupamos porque el niño se estandarice y se agrupe con la media lo más pronto posible. Hay palabras que potencian las expectativas de una forma asombrosa como por ejemplo *'percentil'*. Yo temblaba con las visitas al pediatra: mucha cabeza, poco peso... ¡ay!

Si salimos de una vez de esta vida de expectativa y dejamos de resistirnos a lo que es y ocurre, dejamos de sufrir por nuestro hijo. Y dejamos de hacerle sufrir a él forzando un desarrollo que no le toca. Todos los niños dejan la cama, el chupete, la teta o la mano de mamá. El ponerle fecha al hito es lo que nos hace pasarlo mal. Me atrevería a decir que las expectativas con fecha límite son las más insoportables: la presentación de las listas de una oposición, la fecha de parto o la esperanza de que tu boda sea el día más importante de tu vida. Desgaste innecesario.

Está en nuestra mano abandonar las conversaciones que empiezan por una comparativa y abrazar la idiosincrasia de nuestro hijo. No existe una fecha para cada humano en los procesos biológicos o de aprendizaje. Vamos a aceptar que no todo es mensurable o dominable. Vamos a aceptar que son muchas las cosas que se escapan a nuestro orden y entendimiento. Pero que podemos igualmente amarlas desde el descontrol total.

No esperes nada de tus amigos

¿Y si te digo que ser mejor amigo está relacionado con la falta de expectativas? "Los amigos están para lo bueno y para lo malo" nos gusta decir. Sin embargo, ¿seríamos capaces de enfocar la amistad como un ofrecimiento más que como un contrato de reciprocidad? Imagina qué tipo de amistad brindaríamos si no esperáramos que el otro quede en la obligación moral de liberarnos del sufrimiento o de escuchar nuestras quejas. Si tu entrega fuera tan absolutamente generosa como para no esperar la vuelta. Cuando damos limosna, sea en dinero o en bienes, no esperamos que la otra persona nos devuelva dinero y bienes. Escuchamos gratitud y hasta ahí nuestra expectativa. Pero de la amistad hemos hecho una suerte de vínculo igualitario al que no podemos faltar ni esperar que nos falten. Hemos establecido un contrato.

El 'contrato' del mejor amigo

Bajo este contrato, está silenciosamente pactado que pondremos en conocimiento todas nuestras buenas y malas noticias, que festejaremos los éxitos y que tendremos compañía en las dudas. Cuando un amigo falta a estas verdades contractuales, entramos en una profunda indignación. *¡Qué desleal!* nos decimos. Y aumentamos nuestro sufrimiento por la carencia de algo. Porque no te escucha, no saca tiempo para ti o parece no importarle lo que le cuentas. Es curioso pero el sufrimiento es algo que aparece más en la carestía que en la abundancia. Es más común sufrir por lo que nos falta que por lo que nos sobra (aunque los excesos también debuten en sufrimiento).

El contrato autoimpuesto de amistad nos exige ciertas normas como amigos y nos pone en alerta para que el otro, el amigo, las cumpla también ordenadamente. Estas normas incluyen palabras como incondicionalidad, perdón, disponibilidad, comprensión, aprobación o atemporalidad. Poco más y pedimos iluminación. Estos valores, que supondrían la realización plena de un ser humano desde el amor, son demasiado profundos y densos como para volcarlos en las expectativas de una relación humana. En realidad son las palabras de nuestra aspiración última.

Quiero decir que estos valores son propios de una persona, no de un concepto. Los conceptos no pueden ser incondicionales y la amistad es un concepto mientras la

enfoquemos como un contrato. Si por el contrario nos desligamos de esta relación contractual de ida y vuelta y nos enfocamos en el amor, estamos dando crecimiento a algo que sí puede ofrecer perdón, disponibilidad y un largo etcétera. Actuamos sobre lo único que podemos modificar, nosotros mismos.

Cuando dirigimos a nosotros las palabras del 'contrato' y trabajamos cómo ser incondicionales, obrar perdón, tener disponibilidad para con el otro, desarrollar la comprensión y la aceptación (en suma, la misericordia), desarrollamos el foco interno de la amistad. No podemos aspirar a cambiar al otro, sino a nosotros mismos. Tú puedes ofrecer amistad si como ser humano consciente, trabajas estos dones en ti.

El foco interno de la amistad

Es el momento de despegarnos de la idea de amistad como intercambio para comenzar a observarla como ofrecimiento y regalo. La amistad pues, es algo que podemos dar, una entrega de nuestra mejor versión al otro. Y no espera reciprocidad.

El foco interno de la amistad es uno mismo y somos responsables de conformar un hombre capaz de ofrecer los adjetivos que se esperan de un buen amigo. Cuando visualizamos la amistad como un regalo que podemos dar al otro, nos dedicamos a mejorar nuestras cualidades en lugar de hacer examen y observancia de los defectos y carencias en las cualidades del otro.

Nuestras expectativas en la amistad como contrato deben desaparecer y nuestro enfoque debe virar hacia una responsabilidad personal en la que nos construimos como amigos en potencia. Como dadores en potencia.

La amistad pues, es algo interno. Es una preciosa capacidad. Probamos por un momento a observarlo de esta manera: **la amistad ya no es una actividad recíproca sino un poder interno.** Un valor. Un talento. Con esta visión nos hacemos responsables de nuestro propio desarrollo en virtud de ofrecer 'el mejor amigo'.

El mal amigo

¿Qué viene a tu mente cuando te pregunto qué es un mal amigo? Es probable que tu respuesta sea '*Alguien egoísta*'. Egoísta porque solo piensa en su beneficio o porque no tiene en cuenta tus sentimientos o emociones. Este egoísmo que identificamos es la muestra de la falta de entrega. La persona cuya amistad cuestionas es una persona que no hace entrega de sus dones, está cerrada. No es una persona que falta a un contrato, de eso ya nos hemos librado. Es alguien que no ha cultivado y compartido el foco interno de la amistad que habita en sí mismo.

Pero cuidado, no puedes intervenir en el desarrollo interno de una persona, no puedes forzar su crecimiento. Tan solo puedes trabajar en tu propio cultivo y tu propio ofrenda. La manera de mejorar las relaciones entre amigos es el propio cultivo de la entrega y los dones. Solo cuando ofreces lo mejor, librado de la imposición de que te sea devuelto, ofreces al otro la visión de un amigo que alentará su propio crecimiento y entrega.

Queda fuera de lugar juzgar al otro de mal amigo por egoísta puesto que así seguimos apegados a la idea de contrato: *El otro no me da lo que yo le ofrezco*. La amistad, hemos visto, es una entrega personal sin expectativa alguna sobre el otro. Llamamos mal amigo a alguien que no ha hecho la entrega, que no ha ejercitado la amistad. Y no alguien que '*No te devuelve lo que esperas*'.

Sea porque esa persona no es consciente de su don interno, sea porque su estado vital le impide desarrollarse, que no dé la amistad que tu deseas no significa que sea una mala persona. Las personas en carencia merecen más compasión por tu parte que aquellas que saben cómo ejercitar sus talentos. Cada uno de nosotros tenemos la capacidad de entregarnos. Y está en nosotros la puesta en marcha para desarrollarla.

¿Cómo puedes ser mejor amigo?

En realidad, el denominado 'mal amigo' nos señala a nosotros mismos como malos amigos pues, cuando señalamos con el dedo al otro y le decimos insensible y egoísta, nos estamos indicando qué adjetivos y dones están pobres en nuestro

interior. Faltamos al don de perdón, al de comprensión, al de respeto, al de incondicionalidad en suma. Los defectos que ves en el otro como amigo, son indicativo de las fortalezas que te quedan por trabajar.

Por ello, la persona que no practica el foco interno de la amistad, ayuda a trabajar el nuestro propio. Deja de pensar lo contrario: esa persona te está ejercitando, no haciéndote la vida imposible. Recuerda que vivir sin expectativas hará que dejes de ser esa antigua máquina de producir autosufrimiento. El mundo no está contra ti y puedes aprovechar cada una de las carencias ajenas para fortalecer tu propio desarrollo. En lo que señalas al otro, existe un trabajo en ti por fomentar. Cuanto más pesado es un amigo, más oportunidad tienes para trabajar tu paciencia. Cuanto más egocéntrico, tú más compasivo.

Entonces ¿se trata de permitir todo, tolerar todo y convertirme en santo? No. Recuerda que tú decides qué personas están en tu vida y cuáles no. Es importante que tengas presente lo que dijimos arriba: La amistad es un acto de entrega y amigo es el que entrega. Esto es, nos asociamos amistosamente con personas con las que deseemos compartir y que nos llenen pero no adjetivamos la amistad, sino la persona. No existen buenas o malas amistades. Existe entrega o falta de ella. Y siempre es unidireccional porque tú no puedes controlar al otro. Tú decides ser amigo mientras así lo creas oportuno sin necesidad de reciprocidad. Ahora bien, no existe manera de entregarse realmente y no recibir.

Algunas personas creen que lo dan todo por el otro y ven injusto no recibir la amistad o la atención del otro. En realidad, en estas actitudes pesa una gran vanidad y un deseo de engrandecer cuánto hacemos y cuánto damos. *¡Con todo lo que yo he hecho por Fulanito! ¡Con lo fácil que se lo pongo!* Te confesaré que cuando una persona se define a sí misma como 'buena persona', leo vanidad. Leo a una persona que considera tener la verdad sobre qué es bueno y qué es malo y cree formar parte inequívoca e inmutable de uno de los grupos.

Si persigues verdaderamente ser un buen amigo, no tiene sentido el reproche sobre las acciones del otro: **Yo elijo a una persona que para mí es muy válida y le entrego mi amistad. Libero al otro de toda expectativa por mi parte,**

porque mi amistad es sincera y no espera ningún tipo de pago o compensación. ¿Crees que podrías intentar esto?

Revisa tus amistades más cercanas ¿De quién sigues esperando cosas? ¿Qué señala esa espera en tu amistad? Ten cuidado con indicar las faltas del otro porque remarcan tus propias faltas.

Da lo que deseas recibir

Creas en algo o no, tienes que leer Mateo 7, 12 porque es una revisión positiva de la ley antigua y lo que resume nuestra más sana forma de relacionarnos con el otro.

«Por lo tanto, todo cuanto queráis que os hagan los hombres,
hacédselo también vosotros a ellos»

Bajo esta óptica coges el teléfono al amigo de inmediato como tú quieres que te haga o le das lo que te pide como a ti te gustaría recibirlo.

El amor no se rige bajo la ley de la compensación. El que recibe no tiene por qué devolver ni mucho menos hacerlo en la medida exacta en que recibió o a tamaña cantidad. Cuanto antes te liberes de esto, antes podrás respirar y amar de mejor manera.

Durante unos años era una buena corredora. Hacía sesenta minutos de carrera diaria para lo que leía libros sobre cómo mejorar la habilidad de correr. Recuerdo que era importante no solo la postura corporal sino hacia dónde dirigías tu mirada. No era bueno mirar a los pies pero tampoco lo era mirar muy adelante en el camino. Lo justo era mirar a la distancia de un metro o metro y medio. Era una forma de concentrarse en el proceso sin angustiarse por lo que restaba hasta llegar a la meta. Cuando corría en el circuito del polideportivo era especialmente útil porque no hubiera soportado la monotonía de los carriles si no me hubiera centrado únicamente en correr ese metro bajo mí. ¿Puedes ver el paralelismo con una relación de amistad relajada y sin grandes expectativas?

Entrega tu amistad al hoy, en ese metro de distancia en el que habláis y despídete de lo que vendrá y recibirás.

No sabes de qué manera recibirás, en qué medida ni en qué tiempo. Pretender saberlo e incluso esperarlo es fundamentar la expectativa. Es de nuevo inventar: *Como yo le di, seguro que él me... Como yo le hice, está en deuda conmigo...* En el libro '[Descubre tu poder interno](#)', Eric Butterworth dice: «Pero, bajo la ley de la compensación, la devolución no necesariamente tiene que venir, y probablemente no vendrá, de la persona que lo haya recibido de nosotros, pero sí llegará». No está mal sentir la esperanza de ser recompensado por tus actos, pero no lo dirijas hacia una persona en concreto. No cargues a nadie con tu expectativa de ser recompensado. Haz, entrega, da. Nadie está en deuda contigo.

Amistades y teléfono

Desde que vivimos pegados al teléfono móvil, muchas de nuestras peleas con amigos vienen por medio de él. Porque no me has devuelto la llamada. Porque no has descolgado el teléfono. Porque no has contestado mi mensaje. Porque he visto que lo has visto. Agotador.

Esfuézate por hacerlo todo más sencillo. Ten presente que la tecnología fue creada para facilitar la vida, no para complicarla. Dejé de usar aplicaciones como *WhatsApp* porque personalmente perjudicaba mis relaciones en lugar de facilitarlas. Pero con toda seguridad el problema no era de la aplicación, sino de mi uso y de mis expectativas. Desde entonces decidí simplificar mis interacciones tecnológicas y quedarme solo con las que lo hicieran sencillo.

Siendo así, mi esquema para comunicarme con los amigos a través del móvil se quedó en algo muy básico:

- Si quiero decir o pedir algo, llamo a la persona indicada
- Si quiero hacer un comentario o aviso que no necesita respuesta, envío un mensaje sms sin preguntas ni signos de interrogación y con un final concreto
- Si la persona no contesta una llamada, volveré a llamar en otro momento

- Si yo no puedo contestar, devolveré la llamada en otro momento

Esto que puede parecer una simpleza, está lleno de vericuetos en el día a día y me gustaría verlo parte por parte. En cuanto a las llamadas, nos hemos acomodado a la interacción escrita frente a la conversación en vivo o telefónica. Si el teléfono sustituye el cara a cara, los mensajes o chats sustituyen a ambos con la consiguiente impersonalidad y malentendidos. Por mucho que se amplíe el registro de emoticonos, no podrán reemplazar la vasta gesticulación humana ni la sutil belleza del cambio de tono de voz. La mejor opción para vuestra amistad será siempre la llamada. A riesgo de que no descuelgue el teléfono o de que sea un mal momento, prioriza la llamada. Pensar que molestarás a tu amigo es de nuevo vivir con expectativas.

Recuerdo que cuando empecé a ser madre, se redujeron las llamadas. La explicación siempre era la misma: *Era tarde, pensé que estarías bañando a los niños... No quería molestarte por si los niños dormían...* ¿Te suenan estas frases? Las expectativas de mis amigos eran tan exactas que creían saber en qué habitación estaba o qué hacía con mis hijos. Se habían convertido en poco más que adivinos. Así que mi respuesta, mis amigos lo saben, siempre ha sido la misma: *‘Cuando quieras hablar conmigo, llama. Si no puedo cogerlo, te llamaré más tarde’*. Después de todo, si escoges un mal momento para llamar, es mi responsabilidad no depender del móvil o tenerlo en silencio. Pero no es la tuya adivinar en qué negocios ando. Entiéndelo igual a la inversa, no puedo culparlos a ellos si llaman en un momento difícil porque no espero que nadie adivine e invente mi vida.

En cuanto a los mensajes y correos, no creas que no aprecio la tecnología. En una cultura de sobre-estímulo, agradezco que algunos amigos no precisen mi reacción inmediata y me den el tiempo para leer. Es maravilloso poder compartir ideas, ocurrencias, *memes* o cosas asombrosas con los amigos pero solo tú puedes escoger tus tiempos. Así que no todo necesita llamada y urgencia. Si quieres compartir algo conmigo que no necesita respuesta, lo veré cuando dedique un tiempo a ello. Agradezco la claridad en el mensaje y en muchas ocasiones soy yo misma la que invito a no reaccionar a mi amigo: *‘No es necesario que contestes*

este mensaje'. Aprecia el tiempo de los demás tanto como deseas que aprecien el tuyo.

Y llegamos al tercer punto, una clave de sufrimiento entre amigos: cuando no te devuelven la llamada. Recuerda que la amistad no es un contrato de incondicionalidad. Céntrate en la entrega que realizas: ¿Por qué quieres llamar a esa persona? ¿Qué es lo que quieres transmitirle, conversar, preguntar? Ocupate de lo que está en tu dominio y deja de inventar escenas de terror. Cuando veas que tu mente se dispara pensando por qué no responde a tu llamada, silénciate. El hecho objetivo es que tú llamaste y nadie respondió. Todo lo demás, es una incógnita que no te corresponde a ti contestar: no estás en disposición de saberlo todo ni en necesidad de investigarlo todo. Respira, la vida es una única ocasión, no la compliques.

Igual ocurre con tu disposición de coger el teléfono. Tienes claras tus prioridades y no estás obligado a responder a todas las llamadas *ipso facto*. Siempre tendrás la ocasión de devolver la llamada y explicarte, entretanto no sufras con lo que la otra persona podrá pensar o cómo podrá tomarlo. La amistad precisa de comunicación y esto solo debe explicarse una vez: llegad al acuerdo de no enojaros cuando el teléfono no se contesta de inmediato. Respeto la intención de la llamada y agradezco que mi amigo respete mis tiempos.

Educar a los hijos en la amistad

Si tienes hijos, tienes la oportunidad de transmitirle esto: la amistad es un regalo de uno mismo hacia los demás, nadie tiene que devolverte nada. Este año, en un acto social, mi hija de seis años jugó con una niña de su edad. Cuando volvió donde yo estaba sentada, señaló a la niña diciendo: *'Mamá, he sido amable con esa niña y esa niña no ha sido amable conmigo'*. Entendí perfectamente a qué se refería y validé su sentimiento de injusticia. Pude comprender lo que sentía y también lo que esperaba de la otra niña. Pero fue la ocasión perfecta para hablarle sobre las expectativas en un nivel adaptado a su edad. Le expliqué que ella solo podría actuar por sí misma, pero jamás podría hacer que los demás hiciesen lo que ella deseaba. Sé que mi hija no la trató bien para recibir el mismo trato, sino porque los

niños tienen esa envidiable y limpia forma de ser. Pero se sintió frustrada al no verse correspondida. Aunque sus acciones no esperaran una compensación, sí que tenía expectativas en la otra niña. Así que el problema no era tanto no ser compensada sino lo contrariada que se sentía al ver que no todos nos comportamos igual. La amistad consiste en darnos y ahí acaba todo. No le des vueltas a lo que el otro niño hace, simplemente hazlo bien. Sé buena amiga, dales ese regalo.

Si tienes hijos encontrarás millones de ocasiones para educarlos en una vida sin expectativas.

Hace poco mi hija me vino con algo divertido. Le mandé sus galletas favoritas al cole y me dijo

- *Vaya, cuando me mandas estas, mi amiga siempre me pide una y yo me quedo con hambre.*
- *¿Y ella qué lleva de merienda?*
- *También galletas.*
- *¿Y por qué no le pides que te de una de las suyas? Está bien compartir, siempre que ambas comáis.*
- *Ah, vale.*

Había interiorizado tanto el dar sin esperar algo a cambio que daba por válida la opción contraria: dar y no recibir. Esto que es tan sencillo para ellos, en los adultos requiere de mucha práctica. Aprovecha el momento vital que tienen para evitar que se sientan heridos con las amistades. No indagues y des vueltas sobre las carencias del otro y por el contrario anima a mejorar las virtudes del foco interno de la amistad de tu hijo. Activa su propio desarrollo y libéralo de expectativas.

Únicos

No puedes esperar que todo el mundo quiera darte galletas. No podemos esperar conectar con todo el mundo si hoy ya se conoce hasta la individualidad de nuestro sistema digestivo y su particular microbiota. Si hasta celularmente somos tan

insospechados ¿cómo queremos que nuestro patrón se repita en otra persona ajena a nuestro cuerpo?

No esperes nada de tus enemigos

En su libro '[El placebo eres tú](#)', Joe Dispenza compartía un estudio científico muy interesante desarrollado en Japón (1962). Se hizo un estudio con niños muy alérgicos a la hiedra venenosa y les frotaron un antebrazo con la hoja de esta planta diciéndoles que era inofensiva. Después frotaron con una hoja inofensiva el otro antebrazo y les dijeron que era hiedra venenosa. El resultado: a todos los niños les salió un sarpullido en el brazo dónde creían que se les había aplicado la hiedra venenosa, aunque era inofensiva. Esos niños habían creado una expectativa física y veían a la hiedra como un enemigo con consecuencias irritantes.

Así nos ocurre con los que señalamos como enemigos. Llega un momento en que, aunque su actitud hacia nosotros sea noble, la etiqueta de enemigos nos crea expectativas. Que de hecho, son muy difíciles de refundir. Si ves a alguien como una hiedra venenosa que no pretende más que daño para ti, te aseguro que toda palabra que diga o acción que acometa te parecerá ofensiva ¡Aunque no sea contra ti ni se te acerque! Todo lo que rodea al concepto de enemigo es sombra y maledicencia. Pero está en tu mano dejar de crear enemigos y dejar de verter expectativas sobre ellos.

Y digo 'crear enemigos' porque verdaderamente son una creación nuestra. En estados de buena salud mental, nadie se acerca a ti para decir que a partir de ahora es tu enemigo. A no ser que seas un superhéroe de cómic. Somos nosotros los que designamos el papel de antagonista para tal o cual persona. Nosotros los que vemos como ofensa lo que hace o dice. Nosotros los que nos ofendemos y sufrimos y los que observamos al otro como un ser insoportable. Sé que esto es muy incómodo de aceptar y que nuestro ego dice '*No, Fulanito es de verdad malo. No hay quien lo aguante y me hace la vida imposible*'. ¿Recuerdas cuando decíamos que señalar las faltas de la amistad en el otro nos señala nuestras propias faltas? Otra vez hablamos de compasión. En muchas ocasiones nos negamos a aceptar que las

circunstancias de nuestro enemigo sean tan controvertidas que se escapen a nuestro entendimiento. Que el está más jodido y con perdón, de lo que nos fastidia a nosotros. Hablábamos del don interno de la amistad como un potencial de desarrollo personal. Así que una persona con poco desarrollo emocional que tenga este talento dormido, es un fichaje perfecto para que nuestra mente lo señale de enemigo. Pero ¿podrías asegurar que esa persona conoce la forma más compasiva de comportarse y aún así la viola por plena satisfacción? ¿Podrías asegurar que cada uno de sus pensamientos son malos y que no tiene más objetivo en la vida que dañarte?

Una vez me dijeron que no rezara por mis amigos, sino por mis enemigos. Probé a ponerlo en práctica pese a mi resistencia. Al principio me costó elegir las palabras para no resultar irónica. Pero el asombroso resultado es que empecé a sentir empatía por ellos y a comprender que había magnificado situaciones tontas entre nosotros. Los imaginaba en sus propios ambientes, con su familia, sus aspiraciones, su trabajo. Los imaginaba emocionados, agradecidos. También los imaginaba tristes y con dudas. Los imaginaba con sus propios enemigos mentales. Fui generando perdón desde mí misma puesto que yo era la única persona que los había vestido de enemigos. Ellos no tenían ni idea de que lo eran o eso presumo, así que no padecieron el proceso. Pero yo me liberé de sufrimiento. De una carga mental innecesaria que había creado a través de exaltarme internamente y alimentar mi ego.

Evidentemente, si tienes un problema o disputa con alguien, debes solucionarlo cara a cara. Pero ¿no es cierto que hacemos enemigos a personas con las que no hemos tenido pelea alguna? Por su forma de ser, por sus actos, por su fama. Prueba a escoger uno de tus 'enemigos mentales' y a desearle lo mejor. Te sorprenderá como ejercicio.

Las expectativas sobre el enemigo nos hacen ponernos la venda antes de recibir el golpe. Tenemos pensamientos nefastos sobre la próxima faena que nos hará o cómo nos dejará en ridículo si lo enfrentamos. El enemigo es el caldo de cultivo para los temores infundados y los celos. No solo tenemos expectativas de que

nos haga algo que nos hiera. Además tenemos expectativas en que todo cuando haga sea desde la maldad. Ese niño es malo, ese hombre tiene maldad, esa mujer es una bruja.

Pero la realidad es que no lo sabes. No sabes qué hará la próxima vez que os encontréis. No sabes si lo que hace está destinado a herirte o si no tiene otros recursos (logísticos o emocionales). No sabes qué batalla interna lucha ni qué espera de ti. Porque, igual que tú tienes expectativas negativas sobre él, es probable que él las tenga sobre ti. Y aunque tengas la libertad de obrar, la otra persona cree que solo transitas un solo camino: el de fastidiarlo.

Lo que sí es cierto es que no puedes librarte del peso que genera un 'enemigo' mientras sigas teniendo expectativas de él como enemigo. Mientras esperes de él cosas malas, vivirás en el miedo. Tendrás dificultades obvias para relacionarte bien con él y con el entorno que os rodea. ¿No es hora de librarte de esa mochila? Sí, es cierto, existen persona tóxicas y no estamos hechos para ser amigos de todos. De estas personas podemos despedirnos. Pero en la mayoría de los casos, nuestra propia cabeza crea el fantasma y nos carga la mochila con invenciones. Desde luego, es más cómodo llamar a alguien 'mala persona' que procurar conocer por qué actúa así. Es más cómodo peinar nuestro ego que observar qué impedimentos de relación estamos poniendo nosotros.

Las expectativas de mis amigos

¿Sientes que esperan mucho de ti? ¿Te ves obligado a estar siempre presente y disponible? ¿Cuentan contigo para todo y sientes que no sabes decir 'no'? Nuestros amigos también influyen y mucho en nuestra vida. Pueden modificar tu agenda y tus proyectos. Pueden de hecho modificar tu aspecto físico y presentarte a tu próxima pareja. Ellos, desde fuera, también tienen expectativas sobre ti. Sabiendo que las expectativas circulan en ambas direcciones, es bueno plantearse cómo viviremos las expectativas de nuestros amigos sobre nosotros. Sobre lo que ellos esperan de nosotros.

Si formas o has formado parte de un grupo de amigos, habrás visto lo significativa que es una etiqueta dentro de él. Si eres el guapo del grupo, habrá altas expectativas en tu éxito sexual. Si eres el listo, las expectativas estarán puestas en que resuelvas los problemas grupales e individuales de cada uno. Si eres el más empático, se esperará que tengas disponibilidad como paño de lágrimas y comprendas todo tipo de emociones. Incluso si se tiene de ti malas expectativas como el más cafre, se esperará de ti que tengas un desatino en un evento especial. Para bien o para mal, acabamos vendidos a las expectativas. En tu mano está cómo te tomes esto para vivir una vida feliz sin sentimiento de culpa o de reproche.

Y sobre todo para que no modifique tus propias decisiones. Un amigo debe ser una fuente de amor y en ningún caso un examinador poniéndote a prueba. Si no hay incondicionalidad, tienes a un compañero, no un amigo. Independientemente de las expectativas de mi amigo, yo 'seré'. No espero ser bien recibida cuando 'sea' y haga lo que estime. No espero ser alabada o tan siquiera comprendida. Pero espero ser respetada y aceptada. Porque esa no será una expectativa en mi relación de amistad sino la definición de una relación amistosa: aceptación y respeto que derivan del amor.

Mi amigo ha cambiado

Nuestra resistencia al cambio también se observa con los amigos. Nos pone en alerta que nuestro amigo haya cambiado y a él le perturba que tú lo hagas. Sin embargo, somos seres en constante cambio y esperar que seamos de naturaleza inmutable es una expectativa de las que hieren. Cuando te molesta que tu amigo cambie, pones en duda su decisión, que seguro nace de su noble intención de ser feliz. No es lo mismo echar una mano a un amigo que está tomando consecuencias autodestructivas que a uno cuyo nuevo camino te incomoda o te aleja de ti. Querer frenar este segundo cambio sería injusto y egoísta por nuestra parte.

Cuando un amigo cambia por el camino autodestructivo y elige dañarse o dañar a otros para resarcirse de un dolor, merece que tiremos de nuestra compasión. ¿Qué dolor lleva a mi amigo a comportarse así? ¿Cómo puedo invitarlo a que deje de

resistirse a la situación y empiece a abrazar el momento de hoy? El dolor del pasado es una deuda que cobra intereses de por vida e inhabilita tu presente. Solo dejarlo ir te hace libre de deuda para embarcarte en nuevos proyectos.

Sin embargo, lo más frecuente es que tu amigo simplemente haya modificado conductas que ya no se parecen tanto a las tuyas o que chocan con el tipo de amistad que hasta ahora habíais llevado. Estos cambios se generan por muchas vías como el cambio de ciudad, trabajo o pareja de un amigo así como decisiones en pro de su desarrollo personal y realización: nuevos hábitos mentales y físicos. Es entonces cuando nuestra resistencia se coloca en medio de ambos y creemos que el otro está rotundamente equivocado. Tememos perder lo que somos hoy aunque ese cambio pueda traer la paz al amigo. Así que nuestras expectativas de permanencia, nuevamente nos traen negatividad a nuestra mente.

En dicha situación cabe preguntarnos ¿qué cambios exactos veo en mi amigo? ¿Por qué creo que ha decidido cambiar ese aspecto de su vida? ¿Cómo creo que influye en nuestra relación? Puede ocurrir que nuestra resistencia al cambio nos impida conocer una versión mejorada de nuestro amigo (y seguro más feliz). Todo porque nos emperramos en que todo siga como siempre (mismos espacios, mismos grupos, mismas tradiciones). Puede de hecho que sus cambios, objetivamente, no influyan en vuestra relación de amistad y sea solo tu miedo el que te pone en estado de alerta: *Eh, esto no es lo que era, ¡estamos perdiendo un amigo!* Este pánico está a menudo injustificado y resulta ciertamente infantil. Somos como el niño que no quiere salir de sus rutinas y que espera que mami siempre esté presente. Lo más práctico es amordazar a nuestro ego y decirle a nuestro amigo que los cambios nos están dando miedo.

Esta expectativa también existe a la inversa cuando nuestros amigos se ofenden por nuestros cambios. *Últimamente estás diferente, Siempre estás con..., Te pasas el día en..., No hablas más que de ...,* etc. Y convertimos al amigo en enemigo que nos impide mejorar o probar algo fuera de la zona de confort. Pero si tenemos presente que esos comentarios que nos envía no nos atacan a nosotros sino que hablan de su miedo y resistencia al cambio así como de sus expectativas de permanencia, nos

sentimos más empáticos y compasivos. Podemos comprenderlo y también podemos aliviarlo.

Tío, me has fallado como amigo

Otro asunto peliagudo es este concepto de 'fallar como amigo'. Responde a una expectativa de lo que debe ser la amistad, donde el otro siempre actúa con nobleza y honor en cada aspecto de vuestras vidas. Y estamos nosotros, sufriendo por las altas expectativas que nos imponemos cuando esta expectativa se incumple. Si por el contrario no tuviéramos expectativa sobre cómo debe comportarse mi amigo ante por ejemplo un favor o situación comprometida, sentiríamos menos dolor cuando ocurriese algo desagradable.

Queremos que nuestro amigo esté siempre ahí, con buena disposición y energía; que dé la cara por nosotros y nos acompañe en las iniciativas; que enarbole nuestras propias batallas (y enemigos) y a poder ser, que nos inspire con sus actos. Cuando lo pienso objetivamente casi sufro por mis amigos: Si esperáis todo esto de mí en toda circunstancia, es bien probable que os decepcione tarde o temprano -si no lo he hecho ya-.

En los adolescentes es donde mejor se observa el sentido de traición: '*No hables con ella, la odio*' o una más incisiva con directriz oculta: '*Los amigos están para ayudar, échame una mano, tío*'. A estas alturas vamos perdiendo nuestra parte más cándida y queremos adoptar verdades universales con las que llenamos la boca los adultos. Así que establecemos órdenes de poder y relaciones de exclusividad recíproca. Si tienes un hijo en la etapa adolescente, sería bueno conversar con él sobre las expectativas: el amigo no firma contrato de lealtad y subordinación. No hay nada que firmar cuando se trata de amor y libertad.

Acepto a mi amigo incluso cuando decide no acompañarme. Acepto a mi amigo incluso cuando me lleva la contraria. Agradezco que nuestras mentes no sean un espejo y que sea libre de tomar sus propias decisiones. De hecho aprendo de ello e intento comprender su visión sin ser inflexible. Piensa ¿en qué crees que te ha

fallado tu amigo últimamente? ¿Puedes esforzarte en ver qué necesidades le han llevado a comportarse así? ¿Verdaderamente afecta esto a la forma en que lo quieres? Esto no nos libra de conversar y aclarar toda situación molesta. Pero te libra a ti de cargar con un dolor que no es real sino que nace de unas altas expectativas volcadas en tu amigo.

Las altas expectativas en la amistad te conducen de forma directa a la enemistad. Hará que te obsesiones con los detalles de tu amigo, con sus faltas y carencias. Estarás constantemente insatisfecho con lo que tu amigo te ofrece y resentido con lo que no hace. Liberarte de expectativas no es todo lo contrario a poner en un pedestal a alguien, sino dejar de esperar un único modo de ser amigo. La falta de expectativas te ayuda a ser flexible y tolerante. Y entonces, que no te felicitará por tu cumpleaños deja de parecerte un drama.

Además, cuando liberamos a nuestro amigo de expectativas, lo hacemos también libre de toda presión por ajustarse a nuestros deseos. Yo he sentido miedo y vergüenza al pensar que le había fallado a una amiga. Ahora sé que no hice nada en contra de nuestra amistad sino contrario a sus expectativas. Pero para entonces simplemente tenía miedo de volver a fallar y no ser lo que ella esperaba de mí. Miedo a no poder coger una llamada o a no poder asistir a un evento con ella. No deseo que nadie se sienta jamás atemorizado por mis expectativas. E intento no sufrir cuando veo que el otro sigue teniendo expectativas con lo que debo ser para él. No siempre seré perfecta (más bien nunca), pero el temor no me impedirá ser yo en nuestra relación.

No esperes nada de las cosas

Si has leído mi libro [‘Ni todo tú ni todo hoy’](#) ya sabes que en casa practicamos una vida minimalista. Una vida donde priorizar nos regala el tiempo consciente que necesitamos y nos libra de todo lo que nos sobra y enlentece. Cuando aprendimos a distinguir qué era suficiente para nosotros, fue como volver a encajar en el carril esa puerta corredera que siempre te está molestando. El minimalismo ha traído claridad a nuestros días, calma y una mejor conexión tanto dentro como fuera de casa. Podemos dar más desde que tenemos menos. Y aunque los grandes beneficios aparecen a nivel espiritual y mental, no son menos provechosos los beneficios de tener menos objetos. Desde que abracé el minimalismo limpio menos porque todo es más sencillo y ya no tengo tantos objetos que mantener, revisar o arreglar. Podemos desplazarnos más fácilmente y, sobre todo, nos sentimos desapegados al objeto. Tener las cosas que nos gustan es reconfortante. Pero si desaparecen, se rompen o se estropean, no sufrimos por ello.

En este apartado hablaremos del sufrimiento que nos producen los objetos y cómo lo que creemos que es un bien potencial, una posesión, se puede convertir en un lastre según las expectativas que volquemos en él.

¿Por qué compramos?

Para saber si la razón que te induce a la compra de algo nuevo está justificada y te aportará más valor que sufrimiento, cabe preguntarse por qué quieres comprarla. La razón de que compremos algo es que deseamos satisfacer un deseo. A veces es un deseo práctico: se ha partido el pelador de verduras y necesito otro. Otras es un deseo hedónico: un cuadro para decorar la casa que me encanta. Ninguna compra es menos válida que la otra porque no hay objeto bueno ni malo. Lo que diferenciará una u otra serán las expectativas que has puesto en el objeto y saber qué quieres resolver con la compra del mismo.

Sigamos con el ejemplo del pelador de verduras y el cuadro. La compra del pelador puede hacernos felices si queremos seguir cocinando y consideramos el pelador como un objeto imprescindible para tal medio. Volveremos a la cocina con el pelador y no tendremos dificultades mientras cocinamos. Después disfrutaremos

de esa comida y estaremos satisfechos con el objeto que adquirimos. Pero ¿y si compramos el pelador porque pensamos que este podrá llevarnos a otro nivel en la cocina y convertirnos en el chef que queremos ser desde niños? Si lo compramos porque se lo hemos visto usar a nuestro chef favorito, habremos puesto unas expectativas en el pelador que no tienen consistencia. Un pelador no va a hacerte mejor cocinero, aunque será una herramienta poderosa conforme aumentes tus dones como tal. Quizá termines de cocinar y no sientas que hayas mejorado mucho y te lamentes por haber comprado el pelador si total, sigues siendo el mismo y te sientes incapaz de conseguir una estrella Michelin.

Veamos el ejemplo del cuadro. Tal vez lo compremos porque nos gusta el arte y nos sentimos reconfortados cuando miramos esa obra. Nos hace felices verla cada día e invitar a nuestros amigos a un espacio donde esa obra está presente. Pero un día empezamos a hartarnos de ella o a asociarla a otros momentos de nuestra vida. Se nos hace pesada y lamentamos el dinero invertido en ella. Nos gustaría venderla y sacarla de casa. *¿Dónde está la felicidad que me procuraba este cuadro?*

Los objetos no arreglan corazones, no realizan a las personas ni franquean las vallas del éxito. Un objeto no puede procurar una felicidad prolongada y plena, aunque el uso del mismo pueda hacernos sentir felices en nuestra elección de vida. Cuando esperamos que los objetos rellenen un vacío o sean un escalón de felicidad, estamos teniendo unas expectativas irrealistas. Ni un coche, ni un móvil ni una casa van a modificar tu forma de ver la vida porque todo cambio nace de dentro y permanece dentro. Lo que queda aquí afuera es divertido y nos encanta, pero no tiene la densidad suficiente como para soportar ser la vía a la felicidad. En el momento en que descubras que podrías seguir haciendo lo que haces sin coche, que podrías vivir sin todas las ventajas que te ofrece un móvil o que incluso podrías asumir perder tu casa y empezar de cero y aún así, nadie te robaría la felicidad que tienes... tienes la realización pura que se alcanza libre de las expectativas en los objetos. Porque tener una casa grande y bonita donde vivir hace mi vida más cómoda pero no mejor. Mejor la hacemos mi familia y yo que hasta debajo del puente contaríamos chistes.

No quiero decir que no sufriríamos sin casa. Quiero decir que sufriríamos menos que si pusiéramos en ella nuestras expectativas de ser una familia feliz. Menos que si 'tener' fuera condición *sine qua non* para reírnos y para amarnos. El objetivo de este libro es sufrir menos, no dejar de tener. Es no volcar nuestras expectativas de felicidad en objetos u otras personas. Es no mirar afuera para ser feliz, sino adentro.

Compras por impulso

Unas falsas y poderosas expectativas nos conducirán a una compra sin reflexión para aliviar una carencia momentánea. Me aburro y compro. Me siento triste y compro. Me siento solo y compro. Me siento cansado y compro. Y así un largo etcétera de compras dirigidas a cambiar nuestro estado de ánimo. Pero esto es algo que los objetos no pueden hacer. Los objetos no pueden modificar tu estado de ánimo. Solo la creencia que ponemos en ese objeto puede modificarla. Y esa creencia no es más que una expectativa. Esto es el efecto placebo en todo su esplendor: si creo que el objeto me curará de mis males, así lo hará (sea un donut, una suscripción a Netflix o una pastilla).

Existe una fórmula sencilla para distinguir una compra que se hace con expectativas erróneas de una que tenga unas buenas expectativas sobre el objeto. A saber:

- Compras destinadas a mejorar la logística.
- Compras destinadas a mejorar nuestro estado de ánimo.

Las primeras no existe forma de sustituirlas: si quiero un patio en sombra, tengo que comprar un toldo. De otra manera, mi pensamiento no traerá sombra a la casa. Pero las segundas, no alcanzarán a satisfacer la realidad que se esconde detrás o como decía Henar Aguilera en su libro '[Menos](#)', «la raíz de la emoción que causó el gasto». Si no trabajo mi estado mental desde dentro y de forma consciente, libre de mi dependencia a los objetos, más pronto que tarde necesitaré un objeto tras otro para maquillar que la necesidad que tengo no está siendo cubierta. Estamos

desoyéndonos. Si te sientes solo, la solución la pone otra persona a tu lado, no una aplicación nueva en el móvil. Si te sientes agotado, la solución la pone dormir y delegar y así sucesivamente: solo decisiones interiores arreglan desperfectos interiores. Y los objetos no van a lidiar con esto.

Antes de lanzarnos a comprar por impulso, está bien hacernos estas dos pequeñas preguntas:

1. ¿Es esta la forma de cubrir mi necesidad?
2. ¿Existe algún miedo, ansiedad o dolor detrás de mi compra?

Con la primera pregunta evaluamos si necesitamos una nueva adquisición o podemos cubrir la necesidad con algo que ya tengamos. También barajamos las variables del préstamo puesto que quizá lo que necesitas te lo puede prestar un familiar. Si respondemos que verdaderamente nuestra necesidad no se cubre con esa compra, encontraremos respuestas en la segunda pregunta. Imagina que quieres salir a comprar ropa porque 'no tienes nada que ponerte' (léanse las comillas) o no te sientes bien con la ropa que llevas. Comprar ropa no es la forma de cubrir tu necesidad, sino de enmascararla. Tienes una necesidad de amor propio y autoafirmación y cuando fabrican la ropa no le meten mensajes positivos entre las costuras. Es solo tejido. Y no tiene poderes de reafirmación o empoderamiento.

Es entonces cuando nos dirigimos a la segunda pregunta para descubrir qué hay detrás de las ganas de salir a comprar esa ropa. Puede haber un dolor porque no aceptas el cuerpo que eres. O porque te resistes a los cambios de forma que has experimentado últimamente. O una ansiedad porque no acabas de llamar la atención de la persona que deseas. O un miedo de que no te tomen en serio y dejes de parecer fascinante. Cualquiera de estas razones pueden hacerte poner expectativas en la compra del objeto para solucionarlas. Pero ya sabes que esto no funciona así.

Distanciar el deseo de la posesión

Para no comprar por impulso, es fundamental aprender a distanciar el deseo de la posesión. Una cosa es desear y otra tenerla de inmediato. Por lo que a mí respecta, el día siguiente o la misma semana siguen siendo de inmediato. Incluso el mismo mes según qué cosas. Un ejercicio ideal para postergar la compra es tener a mano una agenda o un papel en tu escritorio con una lista de las cosas que desees comprar. Esta lista te da la oportunidad de no adquirirlas en el momento salvo que sean una urgencia (en cuyo caso basta incluirlas en la lista de la compra al uso).

En esta lista los objetos permanecen largas temporadas de tiempo, puesto que no son imprescindibles y en ese tiempo tú eres consciente de la emoción que te procuran. Si sigues pensando que te gustaría tenerlo después de cinco semanas, de haber visto varios modelos y de haber usado uno, tu compra será más consciente que si te lanzas a comprarlo cuando el deseo nace. En la lista puedes apuntar tanto objetos como cursos o formaciones, entradas para eventos, libros, experiencias...

No solo recomiendo las listas para adultos sino también para los pequeños. Cuando revisan la lista tiempo después se dan cuenta de que ya no les interesa aquello que apuntaron y que se dejaron llevar por el anuncio o porque Fulanita lo tenía en casa. Con los niños podemos hacer un gran trabajo en virtud de que valoren sus deseos, midan sus compras y reduzcan sus expectativas de felicidad a través de los objetos. Para ellos especialmente y por la publicidad tan agresiva que reciben, la distancia entre deseo y pertenencia es cada vez más estrecha: lo veo, lo quiero. Una de las razones por las que evito que mis hijos vean la televisión pública es para evitar la frase en bucle de *'lo quiero', 'lo quiero' y 'lo quiero'* que producen los anuncios de juguetes durante la publicidad. En otros países se ha prohibido la publicidad a niños de cierto rango de edad pero en España estamos lejos de dar ese tipo de protección a sus cabezas.

Esto es lo que hago con mis hijos: Apuntamos su deseo en una lista, donde quedará por meses si no se acerca una fecha importante como un cumpleaños. En ese tiempo, pensamos de qué juguete nos deshacemos para dar entrada al nuevo. Pensamos qué espacio ocupará el nuevo y en qué cuarto estará. ¿Tiene piezas

pequeñas? ¿Nos interesa todo el contenido o solo algunas piezas? ¿Podremos recogerlo fácilmente o necesitaremos una caja para guardarlo? También hacemos preguntas como el tipo de embalaje que tiene para evitar exceso de plásticos o incluso si lo podemos encontrar en segunda mano para ahorrarnos esto. ¿Lo romperán los hermanos pequeños? ¿Se necesitan varios jugadores o puede jugar uno solo? ¿Puedo viajar con este juguete? ¿Tengo más juguetes de este tipo o tendría que comprarle algún suplemento? Esto es un trabajo de interiorización que con el tiempo ellos mismos hacen sin que los guiemos. Por supuesto no se trata de avasallarlos a preguntas sino de ir desmigando poco a poco su deseo para que observe si es fuerte y real o es algo que dejaremos ir. Para mí es un juego de imaginación muy fuerte que les dará una herramienta futura. Cuando sean adultos podrán dejar distancia entre el deseo y la posesión pudiendo valorar si lo que compran es necesario o si su necesidad es interna y deben trabajarla de otra forma.

Minimalismo y desapego

Menos no significa nada, sino en consecuencia. Adoptar el minimalismo como forma de encarar la vida no es igual al vacío o la escasez. Es la apuesta por lo que tiene significancia, la medida justa, la suficiencia, el 'hasta aquí'. Todo lo demás empobrece nuestras vidas haciéndonos esclavos de los objetos y su mantenimiento. Apegándonos a todo lo que se quedará aquí cuando tengamos que irnos.

El apego a los objetos es también una falsa expectativa de seguridad. Cuando tenemos 'por si acaso', nos sentimos seguros. Guardamos duplicados de un objeto por si acaso alguno se rompe, se pierde o se estropea. También guardamos cosas que nos costaron un gran desembolso económico aunque ya no las usemos por si acaso queremos volver a usarlas y no tenemos el dinero. Guardamos regalos que no nos gustan por si acaso el regalador pregunta por ellos. Y compramos cosas que no necesitamos por si acaso algún día sí, tal y como vimos en el anuncio. Porque recuerda que la publicidad es una generadora de necesidades. *¿Cómo pude vivir sin esto antes?* decimos a veces. Bueno, podíamos porque antes teníamos una necesidad menos.

Una vida minimalista te anima a comprar menos. Menos que otros años, menos que otras personas, menos que lo que la publicidad espera que compres. Aunque tener una economía saneada puede ser un motivo más que loable, no solo se trata de no gastar tanto, sino de no adquirir tanto. Con cada adquisición aceptamos responsabilidades sobre las cosas. Si es ropa, tendrás que lavarla, tenderla, plancharla y cuidarla. Si es un juguete para tus hijos tendrás que buscar un sitio para guardarlo, mantenerlo limpio, procurar que no se rompa o que no se peleen por él. Si es un móvil nuevo, un libro, un humidificador o cualquier otro objeto que tengas pensado como regalo, tendrás que hacerte cargo de ello, darle un espacio en tu vida y ordenarlo. Con todo esto, la expectativa que teníamos de que el objeto nos simplificara la vida, resulta en todo lo contrario.

Los objetos no solucionan nada

Antes de adquirir nada nuevo nos preguntamos ¿lo necesito realmente? Para que la respuesta sea sí, la compra tiene que ser insustituible, urgente, estar reponiendo algo que sea ha roto o perdido o que sea una necesidad que no se puede resolver de ninguna otra manera. Pero no debemos perder de vista que ese 'lo necesito' podemos justificarlo taimadamente con sentimientos y creer que necesitamos una recompensa, un empujoncito o algo que mitigue nuestra pena.

Si lo que necesitas es apaciguar una mala emoción, comprar no soluciona.

Si no aceptas tu físico, la compra no soluciona nada. Tampoco tirar de tarjeta si tu pareja te ha ofendido o regalar juguetes autónomos a tu hijo si no tienes tiempo de jugar con él. **Los objetos solucionan acciones, no emociones.** Solucionan acciones como la de vestirse, comer, transportarse, comunicarse, etc. Pero no solucionan emociones como las de afecto, realización, conexión o gozo.

Cuando pones expectativas de emoción en un objeto estás cayendo en el animismo. Esta es la creencia en que los objetos tienen alma y consciencia. Con esa creencia, tenemos la expectativa de que ese alma calme la nuestra. Pero tú sabes que los objetos no están vivos y de hecho algunas creencias como el budismo te dirían que

de hecho los objetos solo existen porque tú los piensas. Entonces ¿cómo darle tanto poder al objeto? ¿De qué ilógica manera va una cosa a arreglar nuestro corazón?

Está bien tener objetos, ser coleccionista si esto te divierte. Pero debemos dejar de disponer expectativas en los objetos pensando que su tenencia o su falta son las causantes de nuestro humor y nuestra suerte. Todo lo que sientes nace de ti y por ti.

No necesitas comprar nada

Una vida sencilla es esa puerta de atrás por la que huyes del consumo contemporáneo. Es una despedida silenciosa y a la francesa de las marcas, la moda, el sobre-estímulo, la sobre-oferta. Es decir adiós al incesante pensamiento '*lo necesito*'. O a los rótulos de '*nuevo, más compacto, más sexy, más joven*'. Si eres mujer, sabrás que eres el objeto principal de los comerciales. Bien porque somos más susceptibles (qué vivan las sorpresas hormonales), bien porque somos las encargadas de la compra de suministros en casa. Seguro que más de una de mis lectoras se encarga de comprar su ropa, la de sus hijos y la de su marido. De comprar la comida, los muebles e incluso de cerrar las vacaciones.

Vivir desapegado de los objetos y sus expectativas es el descargo mental de saber que no necesitas nada para '*repararte*' o '*mejorarte*'. Que no eres un proyecto a medias con el que te han '*enmarronado*'. Eres una persona completa, lúcida y vital que sabe que los objetos no harán más que frenarla y que no tiene que aceptar ningún compromiso que no se alinee con su felicidad.

Eres libre. Y te bastas.

Expectativas con la comida

Una vez en este tema, me parece imprescindible hablar de la comida puesto que los alimentos no son más que otros objetos de placer y nutrición. Más arriba decíamos que los objetos solucionan acciones no emociones y así es con la comida: un

alimento soluciona la acción de nutrirse, pero no te hace feliz. De hecho, tengo grabada una frase que dijo mi admirado Arturo Castillo, chef ayurveda, en la que decía que la comida no debe ser «un chupete para las emociones». Es decir, no podemos acallar lo que sentimos con comida. Esto solo retrasa la cura y las decisiones que debes tomar por tu felicidad. Pero de ninguna manera hace efecto en ti.

Comemos con la expectativa de sentir placer y de hecho nos premiamos con comida. Todos los eventos de ocio están asociados a la expectativa de que haya comida y de que esta sea deliciosa y palatable. Usamos la comida como solución para todos nuestros malestares. Y así es que comemos por cansancio, por ansiedad, por aburrimiento, por desconsuelo y por muchas otras razones emocionales que no pueden aliviarse con comida. El efecto que nos provocamos ingiriendo de más o eligiendo alimentos que nos desfavorecen es el de anular nuestra emoción: el estómago está tan ocupado que tu mente queda en receso. Parece que sientas alivio pero es tan solo temporal.

Cuando queremos lidiar una emoción indeseada con comida, elegimos sobre todo alimentos con grasa, azúcar refinado, harina o exceso de sal. Esto enmarca todos los procesados, los fritos, los snacks o la bollería y hace que asociemos el placer a pizzas, pan, queso, patatas fritas, donuts, embutidos y un largo etcétera. Estar por encima de esta tentación supone acabar con las expectativas en la comida: nada de lo que coma me hará más feliz. Si me enfrento a un problema, mi cuerpo agradecerá ir ligero de equipaje para poder resolverlo en mis plenas facultades.

Y es importante decir que nada de lo que comamos nos hará más felices pero tampoco más desgraciados. Desde que nació el interés por una alimentación saludable también son muchos los que les dan a la comida el poder de acabar con nosotros mismos. Esto es algo que los rigorismos religiosos han traído por toda la faz de la tierra: alimentos que son buenos y alimentos que son malos. Un alimento no tiene la capacidad de arruinar tu alma. Son tus expectativas sobre el alimento las que generan el pánico a la comida. En lo personal definiendo una dieta vegana y

natural por múltiples y variadas razones pero soy más que consciente de que ni un filete ni una tarta entera corromperían lo que soy.

Romper con las expectativas hacia la comida es una tarea ardua porque existe una larga tradición con ellos. Hemos utilizado la comida para celebrar y para castigar y le hemos dado un poder que nunca tuvo. Puedes reconfortarte con una bebida caliente pero solo puedes aplazar las decisiones que habrás de tomar sobre aquello que te preocupa. Comer de más solo atrasa tu puesta en marcha hacia la felicidad y los alimentos que te adormecen tan solo sirven de lastre. Si vivir sin expectativas te hace más libre, esto es especialmente cierto en el ámbito de la alimentación.

No solucionarás nada con la comida y un helado de chocolate no arregla corazones partidos o exámenes desastrosos. La vida que te espera es más elevada y necesita que dejes de poner las expectativas de cambio y alivio en lo que pones en tu plato.

Los regalos

Este es otro grupo de objetos sobre el que ponemos grandes expectativas. Esperamos recibir regalos ajustados a nuestros deseos y esperamos sacar la mejor de las sonrisas a aquel a quien le regalamos. Expectativas por todos lados. Sin embargo, ya habrás experimentado el malestar que producen estas expectativas. Te habrás encontrado con un regalo que no querías y habrás visto la cara de desilusión del que recibió tu regalo. Podemos evitar todo esto siendo libres de expectativas.

Si somos regaladores, debemos evitar compensar emociones. Si tu relación con alguien está de capa caída, antepón la recuperación al regalo. Tal vez tu regalo no precise ser un objeto y debas optar por una disculpa, una confesión o un sí quiero. Después, un simple detalle hace una fiesta redonda pero el 'más cantidad' o 'más caro' no es proporcional al 'más gustado'.

Antes de comprar para otro, ten presentes sus gustos y no compres lo que crees que le vendría bien sino lo que él desearía recibir. No seas un psiquiatra con

remedios porque podemos ofender. Seguro que se te viene a la cabeza la crema antiarrugas... Recuerdo cuando mi abuelo le regaló a mi hermana el libro *'Cómo ganar amigos'* de Carnegie en una mala racha personal y le cayó como una bomba. Cuidado con esto. Si tienes dudas de qué le gustaría a la otra persona, opta por cheques regalo, bonos o cualquier cosa que pueda canjear a su antojo.

No esperes agradar siempre y estate preparado para la libertad de emoción del que recibe el regalo. Acepto su desagrado y procuraré estar más acertado en otra ocasión. Hablar abiertamente arregla todo tipo de desencuentro con los regalos. Después de todo, no son más que cosas y de algunos regalos podemos reírnos por mucho tiempo.

Comprar para otros puede ser bastante más divertido que comprar para ti pero atiende a esto: no dispires tus expectativas pensando que lo que regalas ¡le va a encantar! Regala lo mejor que podrías darle a cada uno y no te enfoques en lo agradecido que estará contigo. Porque si no ocurre, tu acción tendrá la misma nobleza. De lo contrario, si te enfocas en el resultado, será una acción supeditada a cómo lo recibirá. Actúa de corazón. Siempre.

¿Y si somos el que recibe? No esperes que la otra persona te haya leído la mente si antes no le has advertido de tus gustos o tus deseos. No estamos obligados a ser adivinos del vecino. Tampoco esperes que su desembolso económico sea equiparable a tus regalos porque las expectativas de equidad en un acto como es el regalar acaban con la magia del concepto. Sentirás agradecimiento si te enfocas en el hecho de ser receptor de algo suyo más que en el objeto.

Mi agenda, mi tiempo, mi productividad

Existen también fuertes expectativas en el dominio de nuestro tiempo y, aunque esto mismo no sea un objeto, lo materializamos a través de agendas, almanaques, objetivos de empresa y material resultante. Nuestras expectativas de llegar a todo y ser efectivos siempre son altamente frustrantes y nos conducen a frases como *'Me siento incapaz'*, *'No tengo fuerza de voluntad'*, *'Me veo inútil'* o *'Esto no es para mí'*. Y en el *'esto no es para mí'* cabe un nuevo trabajo o la paternidad. Cualquier

escenario que nos de la ilusión de ser un octópodo que puede con todo. La verdad es que no puedes con todo. Eres una persona limitada en un tiempo limitado con unas condiciones limitadas. Las expectativas de ser productivo pueden ser positivas si te motivan a ponerte en marcha pero destructivas si se desajustan a la realidad. Y como sabes, esa es la gran pega de las expectativas: que se disparan por las nubes.

A raíz de ser madre tuve una revelación con respecto a estas expectativas. Lo contrario a lo que pensaba podía ser más efectivo: hacer menos podía ser mejor. ¿Dónde está la lógica? En la consciencia y en la emoción con que se acomete cada acción. Cuando nos hacemos listas interminables de tareas y encadenamos una acción con la anterior sin darnos un respiro, no podemos experimentar nada de lo que hacemos. No vivenciamos. Esto nos genera un estado de desconexión con la persona que somos y el momento en el que estamos. Nos disocia. Y por consiguiente, nos hace infelices porque no hay forma de ser feliz teniendo la mente en un sitio y el cuerpo en otro. Por ello, hacer menos cosas pero hacerlas con propiedad y distinguir entre las tareas más importantes y las prescindibles, nos llevan a la dirección que queremos. Hacer más cosas no es ser más productivo, sino estar más ocupado. Y ocupado no es sinónimo de feliz.

Las expectativas relacionadas con el tiempo son útiles para coordinar equipos pero frustrantes en lo personal: llegar a la hora, hacerlo todo, hacerlo a tiempo o la expresión 'hacer un montón de cosas' nos dejan agotados. Invalida nuestro ritmo vital dando por hecho que existe una forma concreta de hacer las cosas y que elegir otra manera sería una opción equivocada. No soy ingenua, sé que ciertas cosas atienden a un tiempo concreto, que los colegios se abren a las nueve y que las tiendas cierran como muy tarde a las diez. Pero existen ciertas metas atemporales que apretamos en nuestra agenda muy a nuestro pesar. Y entonces nos castigamos porque no hemos limpiado la cocina y está hecha un desastre o porque no hemos terminado el libro a tiempo de devolverlo a la biblioteca o porque no le hemos metido mano a la tesis y nos vendría bien doctorarnos para promocionar en el trabajo... etc. Así de incansable somos.

Libérate de expectativas con respecto a los tiempos exactos de tu vida y tu desarrollo personal. A veces ir más despacio es caminar con más seguridad y otras acelerar el ritmo te hace reírte más. No existe un tiempo definido para todo y todos. Y disponer nuestra felicidad a las fechas exactas retrasa nuestra felicidad. No serás más feliz cuando llegue el día de cobro o cuando entregues el proyecto. Simplemente estarás más aliviado. Pero no puedes volcar tus expectativas de felicidad en fechas límite.

No tienes ocho brazos ni los necesitas para ser feliz. Puedes hacer menos cosas y poner tus dones desbordantes en aquellas cosas que haces y por las que te entregas. Porque otra cosa no, pero entregados somos un rato. Tenemos pasión y no dispersarnos nos ayudará a crear cosas increíbles.

Espera algo de ti

¿Cómo andas de expectativas propias? Te recitas frases del tipo *Debería ser más delgada, debería ser más divertido, más inteligente, menos insegura, menos ingenuo...*? Más y menos son palabras que nos avisan de posibles expectativas. La voz de alerta de que nos estamos comparando con alguien en lugar de aceptar lo que somos. A menudo queremos ser más como alguien y menos como nosotros. Queremos alejarnos de lo que hay y existe para gozar lo que inventamos y es irreal.

Esto, ya te imaginas, nos hace sufrir. Si escribes en papel tus expectativas propias, verás cómo el más y el menos aparecen aunque sea de forma encubierta. Porque, por ejemplo, la expectativa de ser delgado implica la de comer menos o ejercitarse más. Menos y más son una constante en nuestra imaginación y duele bastante no encontrar una pausa cerebral donde lo que hay sea suficiente y sea amado. Una pausa para amar lo que sí que somos y dejar de soñar con lo que podríamos ser.

Pero es posible encontrar ese espacio tornando las expectativas en aceptación genuina.

La aceptación

La autoestima no consiste en dedicarse frases de engaño para animar el espíritu. Consiste en aceptar consecuentemente lo que somos. Y amar eso que somos. No podemos engañarnos con frases ingenuas llamándonos lo que no somos ante el espejo. Puede funcionar un día que tu mente se levante más dócil, pero no tendrás resultados a la larga. El secreto está en dejar de resistirte a lo que eres y apreciar aquello que te define. Interior y exteriormente. No te servirá decirte '*Pareces una modelo*' si no lo crees así. Sin embargo puedes amar y aceptar quién eres y considerar bueno y perfecto lo que ves. ¿Quién serías si jamás hubieses visto otros cuerpos? ¿Quién serías si no hubieras conocido otras biografías? Verías perfección y esa es la verdadera autoestima: anular toda comparación en pro de ensalzar lo que ya eres.

No estás en el proceso de 'llegar a ser', sino que ya eres. Caminas hacia el progreso y eso es bueno y divino. Pero no estás en obras o deshecho. Eres una persona

completa y perfecta que modifica sus estructuras mentales y físicas con el paso de los días.

A menudo pensamos '*No soy suficiente*'. Estamos convencidos de que tenemos que hacer un trabajo para completarnos, para rellenar huecos o para eliminar fragmentos. Y de nuevo el menos: me sobra de aquí, me falta de allá.

- A nivel profesional, siempre nos quedan metas
- A nivel social, siempre nos falta éxito
- A nivel temperamental, siempre nos sobra mal humor
- A nivel energético siempre nos falta energía

O eso es cuanto nos decimos. En nuestra mente enamorada de las expectativas, lo que hay es propiamente insuficiente. Somos una versión cansada, mediocre y desconocida del ser humano. ¿Pero de verdad crees que es cierto? Espero que con lo que hasta ahora has leído puedas intuir que hemos dañado nuestras creencias a base de expectativas. Pero hay algo mejor en ti desde el momento en que aceptas que estás completo.

Quiero que guardes estas frases para ti y si es necesario las apuntes cerca. Te recordarán lo perfecto que eres desde el amor (el único que justifica):

*Soy un ser que ama en lo profundo
y que es profundamente amado.*

*Soy un ser que ama intensamente
y que es intensamente amado.*

Las buenas expectativas

Todo el libro te ha dirigido hasta aquí para hablarte de la versión buena de las expectativas. Existe una razón positiva por la que la mente las crea y está enfocada en nosotros mismos. Estas nos ayudan a revisar lo que queremos ser. Una buena

expectativa es aquella que nos ayuda a mejorarnos. E implica un ámbito donde sí podemos ejercer efectos. Ya vimos que no puedes modificar el comportamiento ajeno pero sí puedes modificar el tuyo proyectando expectativas de mejora y cambio en positivo. Somos seres completos con posibilidad de hacer modificaciones.

Unas buenas expectativas sobre ti mismo, te conducirán a ponerte en marcha con tu propósito. Te dirán *camina, mueve ficha, ve, llama, haz, ama*. Serán el empuje para no dejar a medias aquello que te toca hacer en el mundo. Y te indicarán cómo perfeccionar aquello que te separa de los demás. Las buenas expectativas son llamadas de unión y responden a todas aquellas directrices mentales que te animan a ser más por otros y para otros.

Para entenderlo sencillamente: soy un ser completo que puede aspirar a ser completo con y para otros. Por ello es importante que, si bien no esperamos nada de los demás, sí que esperamos algo de nosotros. Porque somos los únicos que podemos efectuar cambios en lo que somos.

Pero ¿entonces solo cambio yo y los demás siguen sacándome de mis casillas? No he conocido un solo caso donde esto ocurra. Lo que mueves por dentro enfocado en la unión con el otro ejerce un cambio en el otro. Esto es indefectible. Aunque no lo aprecies ahora. Si tu cambio está genuinamente enfocado a mejorar la vida entre ambos, la otra persona ejercerá un cambio en sus propias expectativas. Esto ocurre contigo cuando alguien a quien amas o admiras te hace proponerte metas. De repente estás inspirado a crear sanas expectativas de ti mismo. Lo experimentamos en pequeñas dosis cuando vemos un video motivacional o leemos una biografía sorprendente. Y lo experimentamos de forma constante cuando las personas que amamos nos mueven a ser más por y para ellas: una madre, una pareja, un hijo, un amigo.

Cuidado con cómo te hablas

Somos durísimos con nosotros mismos. Nos apedreamos infinitas veces al día. Estamos convencidos de ser insuficientes. Así que guardamos las mejores palabras para los demás, para cuidar a los nuestros, y nos dedicamos palabras ruines contra nosotros. Del estilo:

- *No soy tan inteligente como creía*
- *No tengo fuerza de voluntad*
- *Doy asco. Doy pena*
- *Todo me sale mal. Mis esfuerzos son en vano*
- *Me organizo fatal*

La inversión de estas frases las volcamos en los demás, se lo digamos o no al otro. Así que aplaudimos la capacidad del otro, lo entendemos como perfecto y admirable, compilamos todos sus éxitos y frutos cosechados y nos sorprende cómo lo llevan todo adelante. Así somos: flores para ti, mierda para mí.

Incluso cuando proyectamos negatividad en el otro y lo vemos como despreciable, no cambian las palabras que nos dirigimos. De hecho habrás comprobado que, cuanto más desagradable es alguien contigo, peor concepto de sí mismo tiene y mayor inseguridad (aunque se mantenga de forma oculta). Así que, si pensando lo peor de nosotros, somos capaces de proyectar en el otro grandes exclamaciones y vítores, imagina cómo serían nuestras relaciones si además nos habláramos bien. Si nos habláramos con amor.

El lenguaje interno tiene mucho que ver con las expectativas. Las comparaciones con los demás hilan nuestro lenguaje negativo y redundan en nuestro mal concepto propio. Una mejora en las expectativas hacia fuera se traducirá en una mejora en las expectativas internas. En tu aceptación. En tu apreciación.

Demasiado exigente

Las expectativas sobre uno mismo son algo poderoso. No podríamos levantarnos de la cama sin concebir el propósito de estar vivos y presentes en el mundo. Pero

cabe recapacitar sobre qué poderes ejercen estas expectativas en nuestra consciencia: ¿Son demasiado exigentes? O más bien ¿Soy demasiado exigente? ¿He diseñado un yo potencial excesivamente talentoso? ¿Tengo una visión perfeccionista sobre mi evolución como persona? Si nuestra meta nos supone estrés y sufrimiento, sin duda debemos revisar nuestras expectativas y adaptarlas al ser humano que vive como cuerpo. Si la persona que queremos ser es poco menos que un semidiós, igual estaría bien bajar nuestros humos.

Una buena expectativa es un empujón para el cambio. Pero un cambio factible y a tu medida. Desde lo poco está bien. Desde lo poco es bueno. Concéntrate en el progreso en lugar de en la perfección.

Procura no lanzar expectativas asincrónicas que sean desajustadas a quién eres hoy y qué efecto puedes tener en el mundo. Tampoco te servirán las expectativas en tu contra referidas a tu condición. Es decir, cuando crees que no podrás lograrlo porque eres mujer, eres viejo, estás embarazada, eres negro o pelirrojo. Has nacido para el éxito con la condición ajustada para alcanzarlo. El trabajo estará en dilucidar cuál es tu campo de éxito y apreciar que eres la persona perfecta para acometer tu propósito. No eres un fracaso, te has equivocado de éxito. Algunas personas son sumamente felices sabiendo que tuvieron éxito siendo padres, siendo amigos, siendo empleados o siendo apoyo. No encasillaron sus expectativas de éxito al más alto escalón, sino al peldaño ajustado.

Cuando pregunto a alguien cómo se habla a sí mismo y qué concepto tiene de sí, siempre hay alguien aparentemente seguro de sí que me dice: *Yo tengo una idea genial de mí mismo. Me quiero, me respeto ¡soy fantástico!* Con esta actitud, aunque parezca asombroso, también podemos hacernos daño. Y es que cuando te elogias en exceso te conduces mansamente por un camino de ansiedad. **Has elevado tanto tus expectativas sobre ti mismo, que no te permitirás ser menos nunca.** Ahora te crees tan empoderado que no te permitirás bajar el listón. Esto trae sufrimiento y tiene, como sabes, una procedencia interna: lo provocas tú con tus muy altas expectativas.

Podrías morir esta noche

Pese a lo que pueda parecer, este pensamiento es un ejercicio del que puedes disfrutar tanto como yo. Consiste en abatir nuestras expectativas de inmortalidad y de vida y asumir que podríamos morir esta misma noche. Este trabajo mental causa un efecto inmediato en tu rutina diaria. De repente eres más tolerante, enjuicias menos y das más. Se duplica tu entrega y sube el volumen de tu risa.

Con frecuencia retrasamos nuestra felicidad y plenitud basándonos en nuestras expectativas de vida. Construimos nuestro día a día en función de los años que estimamos que vamos a vivir. Y como nos queda mucho para la muerte, no es el momento para preocuparme de esto o para ponerme con aquello otro. De nuevo postergando nuestra plenitud y realización.

A estas expectativas de inmortalidad responden las botellas de vino de aquella añada que están en el sótano para una ocasión especial. La ropa interior exquisita, un viaje a tu ciudad favorita o esos estudios que no elegiste por baja empleabilidad pero que siguen siendo tu sueño. Las cosas que has aplazado a tu futuro pueden darte la felicidad del presente. En lugar de pensar que ya tendrás tiempo de leer cuando estés jubilado, puedes darle importancia a la lectura en tu día de hoy y dejar de pensar que te restan setenta años de vida. Libérate de las expectativas de futuro y comienza a disfrutar de la realidad presente.

Si murieras esta noche ¿Qué harías hoy? ¿Cómo cogerías tus llamadas? ¿Cómo darías las buenas noches a tu pareja, a tus padres o a tus hijos?

Sembrar para ¿recoger?

La siembra no siempre tiene cosecha. Es bueno que recuerdes esto para no sufrir por la expectativa de recibir tanto cuanto has dado. O de simplemente recibir. El profesor siembra para no recoger directamente. Así debe ser la siembra que hagamos: esperamos de nosotros pero no del campo y todo cuanto nos llegue será

alegría sin sufrir por lo que no nos devuelven o lo poco recíproca que es nuestra entrega.

¿Sembramos en nuestros hijos para recoger nosotros? ¿Sembramos para que recojan ellos? De igual manera sembramos con expectativas de cosecha que no siempre deben concitarse. ¿Puedes asumir invertir en algo que no recojas tú? Después de todo, conceptos como la paternidad son un acto de fe por el que no sabemos qué saldrá de allí ni de qué manera repercutirá en el mundo. Podemos entregarnos a todo de la misma manera, en un acto de fe que esté libre de esperar respuesta y compensación.

Tendremos expectativas en nosotros como cosechadores. Saldremos cada mañana a esparcir semilla y regar. El verbo que te hará feliz será el de cultivar, no el de recoger. Cultivar te hará libre de esperar una indemnización por tus esfuerzos. Recibirás seguro, es ley universal. Pero en el camino y en la espera, dejarás de sufrir por lo que esperas que ocurra con tu siembra.

Las expectativas en la oración

Al hablar de expectativas de uno mismo, es importante hablar de los momentos de reflexión privados. Si eres creyente, habrás experimentado a menudo el manejo de las expectativas en la oración. Muchas personas entienden la oración como un trámite de ofrendas y beneficios. Una comunicación con un dios que a base de sacrificios nos genera una suerte de prebendas. Pero esto es quedarnos bien lejos del sentido de hacer oración. Esta comunicación espiritual no tiene por qué introducir el perdón ni la súplica. Pero como mortales que somos, nos resulta muy difícil hacer una oración desligada de una petición. Aunque sea para otros, pedimos.

Y cuando pedimos, esperamos ¡por supuesto! que lo que pedimos suceda. En ese ínterin que va desde que nuestra petición entra en 'el Registro General de Dios' que hay en nuestra cabeza y la satisfacción de aquello que deseamos, desesperamos. Y aquí son muchos los que se inclinan a llamarse ilusos por confiar en procesos

mágicos o bien a castigarse por no ser 'suficiente' para que Dios les atienda. La verdad es que no hay personas insuficientes para Dios y esto me trae con frecuencia a la cabeza la triple negación de Pedro a Jesús en la Biblia. Este último le pone en conocimiento de lo que hará esa noche, le avisa de que él lo negará y le suma: «pero yo he rogado por ti». Esto es, ni la traición de sus más queridos los convierte en personas insuficientes.

Entonces, si la Biblia nos dice «*Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá*» ¿Qué pasa con todas esas cosas que no nos vienen? Esta es una frustración común en el mundo del creyente y, como insisto en este libro, es también un sufrimiento causado por un vivir apegado a la expectativa. En concreto a la expectativa de que el asunto se resolverá de la forma que imaginamos en el tiempo que imaginamos.

Como creemos ser poseedores de la verdad, nuestra petición responde a la que creemos es la mejor manera de solventar una carencia o un problema. En lugar de poner la necesidad en manos de Dios (que no en conocimiento porque «Vuestro Padre Celestial ya sabe que tenéis necesidad de todo eso» Mt 6:32), especificamos la estrategia por la que queremos resolverlo. Y, como nos enseñan los baños de humildad, no siempre coincide nuestro plan con el plan del de arriba.

En segundo lugar, tenemos una fuerte expectativa temporal por la que damos un corte burocrático a los asuntos de Dios. Nuestro hilo temporal conocido es el de: tengo un problema, trato de solucionarlo, le ruego a Dios, espero a que se arregle. 1, 2, 3, 4. Sin embargo, no es Dios un recurso ordenado de puntos secuenciales (y esto puede incomodar a muchos). Mientras que en internet encontramos los diez *tips* para hacer más y mejor cualquier cosa y tratamos nuestras dependencias con programas de doce pasos, Dios no se aviene a nuestra organización temporal.

De hecho, cuando solo vemos pasos y sucesos que se acontecen uno tras otro (*primero pasó esto, después, vino aquello...*), quedamos ciegos a la continuidad temporal a la que responden los asuntos divinos o nuestra parte espiritual. La

mejor manera de pedir a Dios está escrita en la Biblia y se muestra libre de expectativas de futuro. ¿Cómo es esto?

En Marcos 11:24, podemos leer **«Por eso digo que obtendréis todo cuanto pidáis en la oración, si creéis que ya lo habéis recibido»**. ¡Si crees que ya lo tienes! Resulta que todos los libros de autoayuda basados en la modificación de tu pensamiento y en la creencia de ser poseedores de algo para precisamente 'atraerlo', bebe de fuentes más que antiguas. En lugar de volcar nuestras expectativas a una dación en futuro, debemos creer que esto ya está siendo resuelto. En unos tiempos que ni remotamente gobernamos, eso ya está sucediendo. Aquello por lo que has orado con fe ya es tuyo. Y mientras mantengamos nuestra expectativa de un futurible por resolver, estamos dejando de ver lo que ya está presente. Si por el contrario aceptas que tu petición ya ha sido concedida, comenzarás a observar tu situación desde otra óptica, apreciando con detalle las mínimas modificaciones y cambiando tu perspectiva sobre quienes conforman tu vida. De repente puedes observar puentes donde antes veías obstáculos.

En Juan 11, 39-42, Jesús está frente a la tumba de su amigo Lázaro, que ya huele por ser el cuarto día de su muerte. Pero Jesús pide que quiten la piedra y dice: «Padre, te doy gracias por haberme escuchado. Bien sé que tú me escuchas; pero lo he dicho por estos que me rodean, para que crean que tú me has enviado». Es decir, Jesús sabe bien cómo es esto de orar. Él sabe que es escuchado y da gracias porque ha sido escuchado. Esta es la forma más increíble de orar: dar gracias por lo que ya ha sucedido. En lugar de forzar los planes de Dios a nuestra temporalidad y hacerlos pasar por el registro de peticiones humano, damos gracias porque todo ya es. Porque eso que necesito, Él lo conoce y ya lo ha resuelto. En lugar de pedírtelo, te agradezco que lo hayas atendido.

Agradecer, en lugar de pedir y poner nuestra expectativa en la resolución futura de la oración.

Epílogo. Compasión y servicio

«El perdón es algo más que un gesto admirable. Es la clave para llevar una vida recta y en consecuencia para sanar. No basta con concederlo de vez en cuando; debes aspirar a él de continuo. Nadie, salvo los grandes iluminados, consiguen perdonar a todo el mundo, en todas las ocasiones. Pero basta intentarlo para mantener a raya las flechas venenosas de la compulsión.»

Marianne Williamson, *La dieta del alma*.

Una vez concluido el libro, la pregunta que rondará tu cabeza es la siguiente: ¿Podemos dejar de tener expectativas? ¿Es posible controlar nuestro pensamiento de tal manera que podamos elegir felicidad en lugar de reciprocidad?

La felicidad es en sí una decisión. Hay quien dice incluso que es un hábito. En cualquier caso no es algo azaroso ni una cuestión de destino. Todos tenemos la opción de vivir esta vida en felicidad. Y también tenemos la opción de vivir amargados. Cuando se habla de libre albedrío siempre tendemos a relacionarlo con el *carpe diem* o las elecciones más intensas. Pero no hay que ir tan lejos. Libre albedrío es elegir si sonrías o frunces el ceño.

Las emociones que hay dentro de ti se generan en ti y no en el otro porque a día de hoy no existe el intercambiador de emociones y lo que sientes tú lo sientes tú y no el otro. Cuando decimos '*me pone de los nervios*', '*me saca de quicio*' o '*me estresa*', faltamos a la verdad con el uso del 'me'. Lo cierto es que tú produces esas emociones ante una acción o palabra del otro. Cuando tu hijo tarda en vestirse no está transmitiéndote prisa y ansiedad. Tan solo está vistiéndose despacio. Y eres tú el que transforma esa acción en algo personal. Y no solo eso sino que culpamos al que está fuera de lo que tú sientes dentro. Por lo general, culpamos a los demás de nuestras emociones negativas y nos atribuimos las positivas. Así es que los demás nos perturban, nos agotan o nos enfadan pero no son los que nos calman, nos ordenan o nos hacen productivos. Para eso ya estamos nosotros.

Realmente podemos contravenir este pensamiento primario con mucho ejercicio. Con un ejercicio constante y diario: ya te dije al principio del libro que también

escribo esto para mí, para recordarme el trabajo emocional que no quiero perder de vista. Podemos establecer líneas de actuación y hábitos de concienciación que nos ayuden a librarnos de las expectativas y por ende a vivir unos días más felices.

Nuestras relaciones serán diferentes si enfrentamos el mundo como la madre que da leche. Ser madre me ha enseñado a perder expectativas y ganar felicidad y existe una fuerte comparativa entre esta enseñanza y la lactancia materna. Cuando ofreces el pecho ante una demanda de tu hijo, das y te entregas. Cuando el niño termina, se suelta y se va (o se duerme si es pequeño). Es iluso pensar que habrá una compensación por parte del hijo que mama ante una mamá sacrificada. Al poco tiempo volverá a pedir teta y no cabe que yo esté ofendida. Es una entrega sin espera. La felicidad con que acogemos esta entrega es la felicidad con que debemos acoger las relaciones personales. Y esta perspectiva genera abundancia. El niño tiene un absoluto amor por su madre. Los hijos devuelven un amor rotundo e incondicional y saben que no tienen que ofrecer nada a cambio. Si tus relaciones no viven asustadas conforme a lo que tú esperas, tendrás relaciones sanas y vivas. Tendrás hijos que maman confiados y que te entregan un amor sin nombre.

Debemos elegir la entrega sin espera, la liberación sin retén.

Y esto es lo que se entiende por servicio, una palabra en total desuso por su asociación a la esclavitud. Servir al otro nos suena ya a algo abolido y hemos borrado toda la belleza de la palabra. ¿Pero dónde está lo feo de ser un instrumento? Servir no es estar oprimido, sino prestar tus dones al servicio del otro. Cuando eliges estar presente para el otro, servirlo en su camino, no esperas que el otro compense tu esfuerzo. Porque entonces no sería un servicio, sino una comercialización. Ahora lo vendemos todo y todo tiene precio. Incluidas nuestras relaciones personales. Creemos incluso en los 'niveles de relación' y tenemos amigos de primera y de segunda, parejas importantes o irrelevantes, compañeros cercanos o conocidos. Cuando consigues vivir sin expectativas, no hay relaciones de primera o segunda clase, no hay ranking de amistades porque de nadie esperas y de todas puedes obtener. Te enfrentas a toda situación y conversación libre de recompensa. Te limitas a servir y te entregas. Como no esperas nada de vuelta

porque no necesitas que te completen con un albarán, abor das la situación totalmente liberado y sin carga.

Y entonces, empiezas a recibir.

¿Con quién eres más generoso? ¿Con el que haces una venta ya tasada o con el que te regaló sin motivo? Estamos tan poco acostumbrados a recibir sin dar, que cuando nos ocurre, nuestra gratitud es superlativa. ¿Recuerdas ese detalle que tuvieron alguna vez contigo sin razón aparente? ¿Y esa sensación de liberación de poder decir 'gracias' y disfrutarlo sin buscar en tu bolso cómo devolverlo?

Liberarse de expectativas es un regalo para ti y un regalo para el otro. Es la felicidad de ambos y la libertad de ambos. Cuando las relaciones dejan de monetizarse o escalarse, podemos realmente conectar con el otro y ser desprendidos. No hablo de regalos, sino desprendidos en emoción. Por el contrario, seguiremos repitiendo ese patrón de *'me cuesta entregarme porque ya me han hecho mucho daño'*. Somos bastante agarrados en la emoción. No prodigamos los sentimientos con el otro. Ni siquiera en casa. Nos comunicamos con el lenguaje estándar de lo práctico, con las palabras más comunes, y sacamos poco el vocabulario emocional, que tiende a verse como blando o impropio en según qué tipo de relaciones. Incluso ocurre entre hijos y padres, donde el poco uso del vocabulario de los sentimientos hace que sintamos bochorno si un comentario amable no va ligado a un gran éxito o un día especial. Luego nos preguntamos por qué hay distancia con lo poco que decimos 'te quiero'.

Además, esta actitud de servicio, que no de comercio, nos ayuda desarrollar nuestra compasión. La compasión nunca debe nacer desde una superioridad moral, esto es: *'Pobrecito, solo piensa en él, no como yo que me entrego sin esperar'*. Esto no es compasión, es mirar por encima del hombro. Y es tan perverso que nos puede llevar a un mal concepto de vivir sin expectativas. De pronto no es que no esperes reciprocidad, es que no esperas absolutamente nada del otro porque lo consideras vacío. Qué tristeza. Procura no caer en esta soberbia. Si no desarrollamos expectativas, es para no sufrir. ¡Pero realmente recibimos! Una cosa

no niega la otra. Vivir sin expectativas no significa identificar al otro como incapaz de ofrecerse o de hacer servicio como tú. Verás cómo te sorprendes gratamente de lo que recibes. No me creas a mí, ponlo en práctica tú.

La compasión trae una felicidad muy profunda y muy desconocida hoy en día. El sentimiento de compasión es un sentimiento de identificación por el que puedes comprender la demanda del otro, puedes empatizar con su dolor, su negación, su estrés. Puedes entender por qué el otro pide lo que pide o de la manera en que lo pide y acogerlo con ternura. Puedes aceptar la reacción de tal o cual persona, la frase que te lanzó o las elecciones que hizo. Desde la compasión tienes una honda identificación con la verdad del otro y puedes asumirla. No quiero utilizar un lenguaje muy denso así que elijamos una situación concreta. Tu pareja no ha hecho aquello que te dijo que haría. En lugar de volcar sobre la pareja toda nuestra decepción porque no cumplió con lo que nuestra mente esperaba que hiciese, la compasión nos pone sus zapatos. Y entonces, con un poco de esfuerzo compasivo y empático, podemos intuir por qué no lo hizo y, a menudo, desprenderlo de culpa. Desde su posición vemos que no hay una intencionalidad de hacernos daño sino una inconsciencia: lo olvidó porque tenía demasiados pensamientos ese día, para tu pareja no es igual de importante que para ti y no sabe el nivel de importancia que tú le das, ha buscado un mejor momento para hacerlo pero aún no te lo ha comunicado, ha tenido que darle prioridad a otra cosa... etc. Difícilmente la respuesta será: *No lo ha hecho porque quiere verme enfadado.*

Algunas reacciones o acciones del otro nos resultan muy ofensivas. Sin embargo, las personas con las que convivimos son un espejo para nosotros. Reflejamos en ellas lo que somos y queremos ver en ellas lo que proyectamos. Cuando te enfada una manía de alguien ¿qué parte de ti se enfada? Piensa en una cita. Dos personas acuerdan verse a una determinada hora. Una de ellas llega veinte minutos tarde y la otra persona se ofende antes de conocer la causa del retraso. Hay un enfado 'predictivo' por el que la persona que espera ha imaginado las razones por las que llega tarde: *no le importo, es un perezoso, siempre llega tarde, tiene la cabeza en otro sitio.* Cuando el que se ha retrasado llega tarde y explica la causa, puede ser perdonado o puede encontrarse con una actitud de rechazo por parte del que

esperó veinte minutos. Esta persona que esperó ha proyectado sobre el otro cuestiones personales en relación al tiempo y al reconocimiento. Puede que desde su posición conflictiva con la gestión de tiempo sepa lo costoso que es organizarse y le enoja que el esfuerzo que él hizo para estar a la hora no sea compartido. O quizá no dedica tiempo a aquellas cosas que desea y el 'tiempo perdido' se lo recuerda. Cuando ve una falta de respeto en el otro, está dejando ver una falta de reconocimiento de sí mismo. Necesita que sus relaciones le devuelvan dignidad, necesita saberse querido y aplaudido. Necesita saber que el deseo de estar con otro es correspondido. Estas son algunas suposiciones de tantas que podríamos elucubrar pero ¿qué proyectas tú en el otro cuando te enfadas? ¿Por qué no podemos perdonar sin más?

La compasión es hermana del perdón. Cuando vivimos sin expectativas, no perdonamos lo que esperábamos que ocurriese y no ocurrió. Perdonamos lo que no es hoy. Lo que no es en este momento y deseamos que sea. Usemos un supuesto: perdono que no estés aquí ahora que yo deseo estar contigo. En realidad no perdonamos al que no está, sino a nuestra proyección del deseo. Perdonamos nuestra constante insistencia de tener expectativas de las cosas. Tenemos compasión de nuestra mente, que espera del otro sin tener en cuenta al otro. Tenemos compasión de nuestro ego, que se antepone a la verdad de la vida del otro. Y perdonamos nuestro persistente mirar al ombligo. No tienes nada que perdonar al que no complace tus expectativas, sino a ti mismo por hacerlas cosa seria cuando no es más que un constructo mental.

No podemos guardar. Si elegimos no tener expectativas, tampoco guardamos rencor, mostramos recelo o manejamos reproches de lo que no se hizo. Se perdona y se potencia la compasión. El perdón es la herramienta más poderosa y la usamos con nosotros mismos:

Yo perdono a la parte de mí que no aceptó al otro, sino que le impuso la expectativa de cómo debían ser las cosas. De cómo debía hacer las cosas. De cómo debía obrar y de cómo debía dirigirse a mí. No soy quién para doblegar, ordenar, dirigir, ni establecer cómo deben ser las cosas.

La vida es, sin más. Entregarse al servicio de la vida es dar por válido lo que sucede y dejar de imponer nuestro criterio sobre el orden en que las cosas deben sucederse.

Cuando decimos que perdonamos, pero no olvidamos, estamos haciendo uso de un trastero emocional. Un trastero donde dejamos caer las cosas que son absolutamente inútiles y nos privan de felicidad pero que por alguna razón seguimos conservando. Ese 'por si acaso' por el que se guarda un mueble antiguo equivale a tener la escopeta cargada para soltar un reproche en el momento preciso. Aquello que no olvidamos pretendemos usarlo como arma ante un conflicto futuro en el que estemos desarmados. Esto es, cuando no llevemos razón. ¿De verdad quieres tener balas en la recámara? ¿Cómo vas a acabar una guerra mientras sigas armado? Perdonar necesita dejar ir, olvidar el daño. No nos referimos a borrar de la memoria y hacer como si nada hubiese ocurrido jamás (algunas personas tienen la capacidad de hacer esto mismo), sino a no identificar al otro con ese momento de desencuentro. A no hacer juicio sobre los sucesos. *Ocurrió esto entre nosotros. Lo perdoné y ahora vivimos en paz.* Al contrario de *Ocurrió algo 'terrible' entre nosotros, lo perdoné pero no olvido el dolor que me causó.* Adjetivamos el suceso de manera subjetiva ('algo terrible', algo 'muy fuerte', 'impensable') y asociamos la emoción a la persona (tú me produjiste dolor).

Difícilmente desarrollaremos una sana relación desde el rencor, el recelo, la memoria del dolor o la expectativa de la perfección en el otro.

En el libro de ['El zen y el arte de comer'](#), Seigaku dice «La limpieza es el más importante nexo de unión con el servicio» y aunque el autor habla de la limpieza material, ocurre de igual manera con la limpieza de corazón. Nos habla de la importancia de tener limpio el corazón como se limpia una mesa para servir. No puedes invitar a alguien a una mesa sucia, ni hablar despreocupadamente con alguien a quien no has perdonado. Como si no pasara nada, como si esas migas y ese poso de café en el mantel no fueran perceptibles. Y como en una buena casa, también cabe limpiar sobre limpio y renovarse continuamente aunque todo

parezca limpio. Con la pareja, los hijos, los padres, los amigos. Renovarse a diario. Limpiar el corazón.

¿Y cuál es la mejor forma de limpiar? Sacar afuera, perdonar, dejar ir. Y una vez vacíos podemos volver a llenarnos pero ¿qué palabras caben en una estantería que ya está llena? Esto no es un detalle menor porque una versión hipócrita o mediocre de esta limpieza de corazón es lo que en cristianismo se conoce como 'Sepulcros blanqueados'. Esta es una metáfora empleada por Jesús en Mt 23, 27:

«¡Ay de vosotros, escribas y fariseos hipócritas, pues sois semejantes a sepulcros blanqueados, que por fuera parecen hermosos, pero por dentro están llenos de huesos, de muertos y de toda inmundicia!»

Con ello se refiere al hombre que parece justo puertas afuera y está lleno de hipocresía y de maldad. De resentimiento y de expectativas inconclusas.

La humildad es el ayuno del ego. Y el alimento del ego son las expectativas. Así que el resumen es que una vez estemos libres de expectativas, tendremos menos engordado nuestro ego y seremos más profundamente humildes.

¿Cómo vivir sin expectativas?

Deja de sufrir por lo que no es. Existen dos formas de estar disgustado que tienen distinta procedencia. Puedes estar disgustado por algo que ocurrió. Esta misma mañana o en el pasado. Y puedes estar disgustado por lo que no está ocurriendo y te gustaría que ocurriese. En cuanto a la primera, ya no es modificable: solo queda aceptar que así ocurrió y que actuamos con las herramientas de las que disponíamos en ese momento. *Me perdono o perdono al que me hirió porque no deseo vivir sufriendo.*

La segunda forma de sufrir se basa en una irrealidad. *Me enfado y me enojo con lo que no es. Con la diferencia que existe entre lo que hay en mi imaginación y la realidad.* Con esto no validamos lo que es, sino que negamos el día que existe. No es

posible ser felices en un mundo que nos disgusta porque nuestras expectativas parecían mejores.

Veamos un ejemplo de todo esto. En la forma de sufrimiento número uno, *estoy enfadado porque mi sobrino vino a casa y rompió un objeto que realmente me gustaba. Estoy disgustado por algo real que ha acontecido. Sin embargo ya no hay forma de modificarlo. Mi enojo no puede ensombrecer la relación con mi sobrino. Fuera o no intencionado, es igual: el objeto ya no está y las personas permanecen. Elijo enfocar mi vida en lo que permanece y devuelvo amor donde ha anidado sufrimiento.* En la forma de sufrimiento número 2 *estoy enfadado porque mi cuñado debería haber estado atento a su hijo antes de que rompiera el objeto, debería educarlo mejor, debería haberse disculpado por su hijo o haber enseñado al niño a hacerlo correctamente. Debería saber que ese objeto es importante para mí, debería ofrecerme una compensación.* Como entenderás, esta segunda y sufrida forma está repleta de construcciones personales sobre cómo deberían ser los hechos desde tu perspectiva unitaria y personal. La palabra 'debería' es una expectativa y es bueno tenerlo presente para detectarlas. No estás siendo compasivo ni contemplando las realidades ajenas. Y, además, estás inventando. Te resistes y no permites que las cosas sucedan como son, sino que esperas que sucedan como tú imaginas. Tienes un guion para la vida y sus habitantes. Y esto acabará contigo porque es agotador.

Nadie va a corresponder exactamente a tus guiones mentales. Las cosas van a ocurrir de formas inesperadas para ti porque no podemos ni queremos dominarlo todo, conocerlo todo. ¿Puedes aceptar que todo eso que piensas son expectativas? Tu compromiso será liberarte de ellas desde el momento en que eres consciente de que están ocurriendo en ti: *Lo que creo que debería ser, es una expectativa. Decido no imaginar, sino aceptar lo que ocurre desde el amor, la compasión y el servicio. ¿Cómo puedo mejorar esta situación para que ambos tengamos felicidad aunque no ocurra lo que espero?*

Qué puedes hacer con este libro

Este es un libro gratuito que puedes regalar a quien desees. Nace con el propósito de hacer bien y hará más bien a cuanta más gente llegue.

Si quieres leer más, tienes a tu disposición el libro ['Ni todo tú ni todo hoy'](#) en Amazon. Y [en la editorial Eris Ediciones](#) como libro físico.

Si te hizo bien a ti, apreciaré que me lo cuentes en info@mamavaliente.es y si crees que podría ayudarte de otra forma, puedes acceder a mis contenidos en la web www.mamavaliente.es

Gracias por estar aquí, presente y conmigo

Bea Sánchez

[Editorial Eris Ediciones](#)