

Psicología

La Frustración

Victoria Molina – Psicoterapeuta

*Frustración: acción y efecto de frustrar.
Frustrar: privar a alguien de lo que esperaba;
dejar sin efecto, malograr un intento*

La frustración es una *experiencia emocional* desagradable, inducida por la privación de recompensas; produce tristeza, decepción y rabia. Se genera cuando un objeto externo susceptible de producir satisfacción, está ausente. También se puede reconocer como una respuesta emocional que aparece como fruto de un conflicto psicológico ante un hecho no gestionado. Todo esto supone, además, una desorganización de la conducta provocando, frecuentemente, reacciones descontroladas.

Las frustraciones pueden ser:

- Externas: son impuestas por el medio circundante. Por ejemplo: el niño que desea una golosina pero la madre se la niega; el joven que quiere ir a una fiesta y no consigue el permiso porque reprobó un examen.
- Internas: proceden del interior del individuo, o sea de su incapacidad física, mental o emocional para alcanzar un objetivo. Este tipo de frustración representa, para la personalidad del individuo, una amenaza más seria que las externas, pues suele producir una considerable tensión emocional con los consiguientes trastornos de la conducta. Por ejemplo, el chico que no pudo ser aceptado para pertenecer al equipo de fútbol de la escuela porque sus pies planos le impedían correr rápido.
- Conflictos: cuando la persona tiene impulsos contrarios que le empujan a acciones incompatibles entre sí. En la mayoría de los casos, el conflicto se resuelve eligiendo una de las posibilidades, lo que conlleva cierto sufrimiento inevitable; no obstante, el sufrimiento es mayor cuando el sujeto se ve incapaz de renunciar a una opción, y, por tanto, a elegir.

En este último punto – conflicto – la frustración es entendida como un conflicto de motivos. Para Kurt Lewin, el conflicto es una de las fuentes más frecuentes de tensión y ansiedad cotidianas. Surge siempre que algo interfiere en el intento de alcanzar una meta. Según este autor, el conflicto puede ser de varios tipos:

- Conflicto de aproximación-aproximación: cuando se debe elegir entre dos opciones igual de deseables que se excluyen mutuamente, como decidir entre dos coches que gustan de igual manera.
- Conflicto de evitación-evitación: cuando se tiene que elegir entre dos alternativas indeseables; por ejemplo, cuando los padres amenazan a su hijo: “¡O arreglas tu habitación o barres la calle!”.

- Conflicto de aproximación-evitación: se presenta cuando un mismo objetivo tiene simultáneamente elementos agradables y desagradables; además, tanto la parte negativa como la positiva suelen tener la misma fuerza, de ahí que aparezca el conflicto. Por ejemplo, una visita al dentista puede resolver un problema físico, pero hay un gran temor porque las experiencias pasadas han sido de mucho dolor.
- Doble conflicto de aproximación-evitación: en este conflicto, el sujeto se encuentra ante dos objetivos, cada uno de los cuales tiene valencia positiva y negativa.

En base a lo anterior, se puede decir que las frustraciones pueden aparecer:

- Por barrera: cuando el sujeto no puede alcanzar su objetivo debido a un obstáculo interno o externo.
- Por conflicto: según las combinaciones mencionadas.

El ser humano ordena su comportamiento encauzándolo hacia las metas que han de satisfacer sus deseos y necesidades. Es frecuente, no obstante, que no los pueda satisfacer íntegramente, ya sea por circunstancias ajenas a su voluntad o, también, por causas imputables a él mismo; cuando esto sucede, se experimenta un desajuste que puede manifestarse en forma de frustración o de conflicto.

De acuerdo a la intensidad de la frustración y a las características personales, se puede reaccionar con ira, miedo, angustia o tristeza. Pero no siempre reaccionamos enfrentándonos a la fuente o causa de las frustraciones; en ocasiones utilizamos estrategias inconscientes destinadas no a resolver el problema, sino a evitar el displacer o protegernos contra la ansiedad y la frustración; estamos hablando de los mecanismos inconscientes de defensa. Por tanto, la base del problema no está en el dolor y la frustración que se pueda llegar a sentir, sino en la actitud ante estas sensaciones.

En términos generales, la frustración produce agresión. Este tipo de respuesta puede dirigirse hacia la persona o personas que han causado la frustración, o bien, contra un sustituto. También puede tornarse contra el propio individuo. La agresión directa es un procedimiento al que se recurre con mucha frecuencia para sostener el amor propio frustrado. Por ejemplo, si un niño es puesto en ridículo por un compañero, lo más común es que trate de mantener su status atacando a ese compañero. Pero si no se atreve a contestar directamente, puede encontrar su escape en una conducta agresiva en su casa, ya sea hostilizando a su hermano menor o desobedeciendo a sus padres.

Muchos de los denominados ‘problemas de conducta’ y muchas situaciones designadas como ‘indisciplina’ en las instituciones educativas, se corresponden con un significativo aumento de la agresión como consecuencia de la frustración.

Cuando la agresión se vuelve hacia dentro es más peligrosa para la salud mental del individuo que cuando se exterioriza. En vez de culpar a los demás, el sujeto se culpa a sí mismo. La autocrítica es necesaria y conveniente; todos debemos conocer y aceptar nuestras limitaciones, pero cuando la agresión contra uno mismo se lleva a extremos injustificables, la persona se puede llegar a destruir psicológicamente (como sucede en algunas patologías).

En otras ocasiones, los actos agresivos pueden ser inhibidos. La inhibición varía en razón directa del castigo esperado en el caso de que el sujeto llevara a cabo el acto.

La forma de la agresión se encuentra, generalmente, mediatizada por la cultura, por lo que es muy común, principalmente en los adultos, que la agresión directa sea inhibida y adopte formas indirectas y sutiles.

No todas las frustraciones son conscientes; muchas de ellas, especialmente las que tuvieron lugar en la infancia, son reprimidas y permanecen inconscientes. Cuando estas frustraciones implican una intensa carga emocional, pueden convertirse en motivo de neurosis, o por lo menos en factor desencadenante de la misma. Cuando la frustración se plantea en el plano consciente, es más factible de ser aceptada o gestionada y no constituye un elemento distorsionante de la personalidad.

Cuando se habla de ‘frustración’ es inevitable referirse al concepto de ‘tolerancia’. La tolerancia tiene una significación positiva, en el sentido que implica tolerar, respetar, entender, soportar con paciencia... por otra parte, la frustración tiene una valencia negativa en el sentido de que toda frustración representa, en quien la experimenta, un estado de insatisfacción, angustia, malestar, contrariedad...

Cuando decimos que una persona tiene ‘tolerancia a la frustración’, lo que tiene es un grado de fortaleza interna (fuerza del Yo) y cierto equilibrio interior que le permite continuar con su vida de forma madura (amando y trabajando en términos freudianos) frente a, o a pesar de, la frustración. Lo contrario sucede con una baja tolerancia a la frustración.

“Uno de los indicios de la madurez estriba en el logro del sutil equilibrio entre la frecuencia de las experiencias de gratificación y de frustración”.

Desde el comienzo de la vida fuera del útero materno, el niño pasa por frustraciones necesarias para su desarrollo: destete, ausencias de la madre, tardanza en las respuestas maternas cuando siente que la necesita, aprendizajes, límites, normas, etc.

¿Qué pasa con un niño que crece sin desarrollar la tolerancia a la frustración? Suelen ser adultos que a la primera contingencia se derrumban, y al no obtener lo que desean suelen responder con cólera, miedo o tristeza. Son las personas con poca, o nula tolerancia a la frustración y que vemos todos los días en nuestro entorno.

En las prácticas de crianza hay dos extremos que se deben combatir al momento de educar en la tolerancia a la frustración a los hijos: 1) la permisividad, con su correlato la sobreprotección, y 2) el autoritarismo. La primera lleva a los hijos a creer que todo se lo merecen; y, la segunda, a resolver los problemas mediante la agresividad o la sumisión.

Muchas personas a las que no se les enseñó a elaborar un manejo adecuado de las frustraciones, al tener que enfrentar momentos difíciles en su vida recurren a las drogas, al alcohol, a relaciones tóxicas, etc.; caen en estados lamentables de depresión y ansiedad o afrontan sus dificultades mediante conductas violentas.

Las personas que son capaces de tolerar la frustración son más amables y viven con menos estrés, hasta el punto de poder convertir los problemas en oportunidades, y responden adecuadamente ante lo imprevisto, las interrupciones, los contratiempos y las adversidades, es decir, son individuos resilientes.

La frustración es parte de la vida, no podemos evitarla; pero como cualquier otra emoción, la frustración tiene que ser gestionada y canalizada de manera positiva, de forma que la

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 87 (2017)

persona sea capaz de afrontar las dificultades y limitaciones que se le presentan en su diario vivir. Debemos comprender que pasar por una situación frustrante no es sinónimo de fracaso, y que desarrollar una tolerancia a la frustración envuelve un proceso de aprendizaje que se inicia desde la infancia y nunca termina.