



## ¿CÓMO AFRONTAS TÚ LA FRUSTRACIÓN?

Revista Psicología número 155

Carlos Odriozola

**La crisis nos permite observar cómo encajamos los reveses. Es una información muy valiosa sobre uno mismo.**

**Ante una situación frustrante, ¿cómo reaccionas? El camino de la violencia, ejercida tanto hacia uno mismo como hacia los demás, no parece ser la opción más sana.**

Han salido por fin las listas y Ana no figura entre los aprobados. Jaime llenaba 18 años en la empresa y en el último reajuste laboral ha sido despedido. La pareja de Ramón, después de unos cuantos años de relación, le acaba de comunicar que todo terminó. Y María ha recibido una llamada del banco que le comunica la denegación de la hipoteca. Así podría seguir poniéndote ejemplos de frustraciones, de expectativas no satisfechas o de reveses de la vida que nos dejan con nuestras necesidades al aire.

Creo que el momento de crisis económico-laboral en el que nos está tocando vivir multiplica el número de frustraciones con respecto a las que ya de por sí la vida se encarga de ponernos a lo largo del camino: fallecimientos, enfermedades, catástrofes, conflictos, abandonos, carencias afectivas... Pues bien, ya hemos comentado en alguna ocasión **que lo importante en la vida nos es tanto lo que ocurre, sino la actitud que tomamos frente a lo que ocurre.** Así que, si de frustraciones se trata, esta reflexión nos viene como anillo al dedo.

### Respuestas automatizadas

¿Qué hacer? Cómo reaccionar frente a la frustración? ¿Cuáles son las posibles? ¿Hay alguna más sana que Otra? Parece que la violencia y la agresividad constituyen las respuestas frecuentes, entre otros motivos porque forman parte de nuestras respuestas automatizadas.

Estas salidas tienen dos destinatarios posibles. Puede tratarse de una violencia y agresividad dirigidas contra los demás o contra uno mismo. Analicemos estas dos situaciones contrapuestas.

### Situación 1

Alberto está en el campo de fútbol siguiendo, en compañía de sus amigos, a su equipo de toda la vida, su equipo del alma, cuando en una jugada un tanto confusa, el árbitro pita penalti y el Campo se viene abajo... ¡frustración! Desde su automático, él y sus amigos comienzan a lanzar gritos, a insultar al árbitro, romper el mobiliario y lanzar objetos al terreno de juego. Es más, a la salida esperarán a que salga el árbitro de vestuarios para recordarle "su procedencia".





### Situación 2

Lorena ha tenido una entrevista de trabajo y el resultado no ha sido el esperado. Le han comunicado que no ha sido admitida... ¡frustración! También desde su estructura de carácter exclama: "Lo sabía, lo sabía desde el principio. Yo no sé desenvolverme en este tipo de situaciones. Nunca me darán trabajo. Es que no valgo, no valgo...". Y así, entre sollozos y lamentaciones, con la autoestima por los suelos y rebosante de culpa, decide renunciar a cualquier posibilidad de seguir buscando trabajo y opta por deprimirse y poner unas velas a San Antonio.

El hecho de que en el supuesto 1 el protagonista sea un muchacho y en el supuesto 2 sea una jovencita no es fruto de la casualidad. Mientras a los varones se nos estimula desde nuestra más tierna infancia a la competición, la rivalidad, la exteriorización de la fuerza y la expresión de la rabia, a las mujeres, desde que son niñas, se les reconoce y aplaude su bondad, su tolerancia, aguante y comprensión. ¿Y cómo se refleja esto en los ejemplos? En el primero, a través de un "niño-adolescente-adulto" falto de sensibilidad y de empatía, que señala culpables fuera y que soluciona los conflictos a base de gritos y de violencia física y psicológica. En el segundo, con una "niña-adolescente-adulta" apocada, insegura, dependiente y con la autoestima bajo mínimos, que se rodea de culpa y está cercana a estados depresivos invalidantes.

### Esencial, la autoobservación

Además, en este supuesto último de la chica que calla, tolera, aguanta y reprime, el cuadro suele "completarse" con ocasionales explosiones de furia similares a las del varón, y que se manifiestan en el momento menos oportuno con la persona menos indicada y de una forma totalmente desproporcionada. La consternación y perplejidad del entorno y la suya propia, son totales, de modo que llegan sentimientos de culpa desde todas las direcciones que le llevan a reprimir y contener de nuevo hasta la próxima "crisis histérica".

Es evidente **que ninguna de estas salidas frente a la frustración son precisamente sanas**. Las dos son dañinas, por violentar al otro en el primer caso y por violentarse a sí misma en el segundo. Claro que los ejemplos que aquí he reflejado están polarizados, exagerados, pero mi intención con ellos es invitarte a que reflexiones acerca de por dónde van tus tendencias. Es evidente que la solución al problema de la frustración no puede venir por ninguno de estos caminos, así que piensa, reflexiona, obsérvate y trata de llegar a una conclusión.

En todos los casos, la segunda de las expresiones exige poner la conciencia al servicio de lo que está ocurriendo, llevar la atención de forma exclusiva al presente.

