

# La Tolerancia a la Frustración - *Jesús Cuadra*

## Definición de Frustración

La frustración es:

- una situación en la que una expectativa, un deseo, un proyecto o una ilusión no se cumple.
- la vivencia emocional ante una situación en la que un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se satisface o no se cumple.

Cuando un deseo o una ilusión no se cumple, a causa de la frustración, me enfado, me entristezco y a veces me asusto o me amedrento. Pero también es una vivencia. De manera que puede ser al mismo tiempo un hecho o evento frente al que hay varias reacciones diferentes.

El evento se caracteriza por el hecho de que hay un deseo, una ilusión, un proyecto o necesidad que no se cumple. Es pues un evento interno en relación con una circunstancia externa.

Manejar la frustración es poner la energía para aceptar el evento interno manteniendo una posición valorizante de mi mismo y activa en relación con las circunstancias del entorno.

En los libros de psicología, psicoanálisis, Análisis Transaccional, etc. parece que lo que se quiere decir con manejar la frustración es poner energía en el Adulto para que se acepte la situación y mantener la posición OK.

Antes de poner energía en el Adulto es necesario que el estado del yo Padre envíe una serie de mensajes que consientan al Niño aceptar la frustración y el Adulto después maneja las circunstancias que estimularon la frustración.

La frustración, no como situación sino como vivencia, es desagradable pero no es en sí misma patológica.

Un factor necesario para salir de vivencias desagradables poniendo la energía en el Adulto es un mensaje Padre - Niño que permita contener la vivencia negativa del Niño, de manera que la angustia, la cólera o cualquier otra emoción ligada a la experiencia no le desborde. Que aunque el Niño tenga una emoción muy fuerte el Padre no va estar desbordado.

## Qué es la Tolerancia a la Frustración

Cuando alguien con quien tenemos un relación comprometida explícita o implícitamente (el cliente, el profesor, el colega, la operaria, el cónyuge, el hijo, el padre, etc.) no cumple con la tarea de la relación, la persona correspondiente, se siente frustrada y eso es normal.

Baja tolerancia a la frustración, es que me falta algo y en consecuencia de esta falta, la emoción de cólera, de miedo o de tristeza se produce al mínimo estímulo.

Cuando decimos que una persona tiene tolerancia a la frustración, internamente lo que tiene es un mensaje paternal que permite continuar amando y trabajando (en términos freudianos), frente a, o a pesar de la frustración.

Una persona que tiene un nivel alto de tolerancia a la frustración necesita una frustración muy alta para que se enfade, se asuste o se ponga triste.

Una persona con un bajo nivel de tolerancia a la frustración quiere decir que para ella es bastante una situación mínima o pequeña para que se asuste, se enfade o se ponga triste.

Para manejar la frustración una persona necesita tener, y si no lo tiene incorporar, mensajes parentales en el Padre que permitan el proceso de aceptación, elaboración y acción en una situación frustrante.

## Aprender a Manejar las Frustraciones

Hay dos maneras con las cuales una persona se vuelve poco tolerante a la frustración.

1. La primera es que los padres se presentaron muy frecuentemente situaciones frustrantes. O sea que el Padre que tiene la tarea de ser el contenedor de la frustración, en realidad es la fuente de la frustración.
2. La segunda es cuando los padres dan siempre tantas caricias incondicionales y evitan toda experiencia de insatisfacción, de manera que el Niño nunca puede experimentar la frustración.

La vida, desde niños, nos pone con alguna frecuencia frente a situaciones de ser frustrado, por ejemplo cuando la hermanita no quiere jugar a lo que tu quieres. En esta, como en otras situaciones, puede que la cólera sea el resultado de la frustración como experiencia. En estas situaciones la tarea del padre es ayudar a comprender y aceptar que esa es la realidad y que el otro tiene sus propios límites.

A un nivel diferente por ejemplo, ayudarle a entender al niño que no es el quien hace girar al mundo para que se haga de día o de noche sino que es el propio mundo el que gira independientemente de la voluntad del niño. Es decir ayudarle a aceptar la primera frustración de su fantaseada omnipotencia, y la de aprender que las cosas van muchas veces independientemente de nuestra voluntad.

En algunas ocasiones los padres, en vez de hacer esto, son la fuente misma de la frustración y entonces la persona no sabe a quien dirigirse para aprender en situaciones de frustración.

En otras ocasiones los padres evitan al niño todas las situaciones de insatisfacción, de modo que si todos los deseos, las necesidades, las ilusiones son satisfechas, la persona no tiene el entrenamiento necesario de la frustración y basta la mínima experiencia frustrante para sentirse desbordado.

El aprendizaje de manejar las experiencias de frustración no se hace en un instante. Para ese aprendizaje se necesita a alguien que esté contigo el tiempo suficiente para aprender y que te diga "Eso no es posible, o no está en tu mano hacerlo, lamentablemente, pero es así. Y no hay nada que te permita hacerlo, porque tienes límites o por que los otros tienen límites o por que la vida tiene límites". Esto va a ayudar a manejar la frustración de la omnipotencia que se vivencia como impotencia.

Algunas de las creencias frecuentes son que si uno sigue la regla perfecta o si uno se esfuerza mucho todo es posible para cualquiera y todo lo que deseas lo lograrás. Otras de las creencias frecuentes en las relaciones es que si uno se aguanta (es fuerte) o complace al otro el otro no me frustrará. Cada una de estas pueden convertirse en patrones de vida y de relación para mantener la ilusión de evitar las frustraciones. Pero las frustraciones forman parte de la vida como el placer y el gozo.

Puede que lo importante para crecer como persona sea aprender a aceptar la vida y sus placeres, dentro de los límites de la propia vida y de la realidad, y aprender a aceptar los límites propios, ajenos y de la realidad incluido los límites de la propia vida.

NOTA: La mayor parte de estas ideas fueron tomadas de Carlo Moiso, (profesor, colega y amigo) en los talleres de formación que organiza la Asociación Aragonesa de Análisis Transaccional tres veces al año.