

## **LA OPINIÓN DE. . . JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER**



### ***Frustración***

Sólo escuchar la palabra frustración causa decaimiento, pero no era así para el niño o niña en el nacimiento. Pienso que la frustración es el único sentimiento neutro en origen, que pronto queda tristemente significado como algo penoso.

Enunciado brevemente, la frustración es el sentimiento que vivimos cuando lo esperado no es encontrado. La forma no emocional de nombrar a la misma experiencia se llama error: el error es la distancia entre lo esperado y lo encontrado. Frustración y error se relacionan como el sentimiento y el concepto. Mientras la frustración describe la afectación personal, el error intenta objetivar la situación.

La frustración acontece en el momento de nacer. Habría que evaluar si en el seno materno puede haber o no experiencia de frustración. En principio, podemos pensar que esta emerge al nacer por una cuestión muy básica: la frustración y el error piden distancia para poder existir. Distancia entre el deseo y la realidad o entre lo esperado y lo encontrado, pero siempre distancia. En cambio, en el seno materno, no hay lugar para la distancia. La contraposición entre el deseo y la realidad exigen también que exista una intención en el sujeto. Ser sujeto es ser autor de alguna acción, aunque sea meramente interior. Resulta asombroso, hay estudios que muestran el movimiento intencional en el seno materno. Es decir, en el seno materno, se descubren movimientos en el niño que no se explican por mera reactividad, sino que tienen las características del movimiento voluntario (los interesados pueden estudiar lo publicado por Delafield-Butt). Al margen de lo que ocurra en el seno materno, la frustración es la experiencia normativa que requiere el crecimiento humano. El término normativo es un término muy serio, pues en el desarrollo humano se entiende que algo es normativo cuando debe vivirse para que el desarrollo sea sano y no vivirlo causa trastornos en el desarrollo. Sería difícil asumir que una experiencia normativa tenga que ser considerada intrínsecamente negativa, aunque tristes filósofos no tendrían problema en asumirlo. Así pues, evitar la frustración lleva irremediabilmente a defecto en el crecimiento. Se evita la frustración cuando se procede con sobreprotección, pero también en la deprivación

severa. Pues para que haya frustración tiene que haber un juego de deseo y de insatisfacción del deseo. Si el deseo es siempre satisfecho (sobrepotección) o si se anula el deseo por la severidad del trato recibido (deprivación) se está impidiendo la experiencia de frustración. El niño exigente (fruto de sobrepotección) o el hijo acobardado que se esconde, se denigra a sí mismo o reacciona violentamente para ir contra otro (fruto de la deprivación) no ha podido tener un encuentro sano con la frustración.

Desde el día de nuestro nacimiento, la frustración nos acompaña. El niño que es amamantado, ve como el pecho de su madre se aleja y entonces conoce la distancia. Conocer la distancia es la frustración. El niño al nacer ya está equipado con ciertas disposiciones que los psicoanalistas (en concreto Winnicott y Kohut) califican de innatas: la creatividad, la confianza y la integración. No hay que educar para que la gente adquiriera la creatividad o alcance la confianza o sepa integrar los acontecimientos de la vida. Eso ya lo sabemos al nacer. La cuestión no está en alcanzar esas disposiciones o no, sino en confirmarlas o negarlas. Cuando la intención y la distancia se encuentran, emerge la frustración. La intención la marcan esas disposiciones que recibimos en nuestra creación y la realidad de este mundo marcará la distancia y con ello aparecerá la frustración. De hecho, en psicoanálisis a esa percepción de la distancia se le llama 'principio de realidad'.

Como todo en este mundo, no estoy pensando en el ser humano mismo, nada tiene significado en sí mismo ya que el mundo no es reto para el ser humano. El mundo está simplemente ahí presente delante de mí. Lo que es reto para el ser humano es otro ser humano y la creatividad, la confianza y la integración se lanzan primeramente para poder encontrarse con otro ser humano y eso lo conseguimos en la medida que transformamos el mundo al servicio del encuentro inter-personal. Entonces 'el mundo' pasa a ser 'El Mundo' porque ha sido personificado. Si este párrafo no se entiende, no te preocupes. Déjalo en tu mente y ya dará su fruto. No entender algo también es una experiencia de frustración pues deseamos conocer. ¿Cómo reaccionamos ante ella? Pensamos mal de nosotros (¡Qué corto soy!), pensamos mal del escritor (¡No se aclara ni él mismo!), realizamos un movimiento compensatorio (Dejo de leer pues me genera una tensión y me busco algo que dé placer) o ¿Podemos vivir la distancia con paz sin por ello perder la tensión de que hay algo que entender? Disculpa que haya generado esta experiencia de frustración, pero es de este modo cómo entenderemos mejor qué es la frustración. Volvamos sobre la frustración.

Junto con el principio de realidad, está el principio de satisfacción que de ordinario se entiende como la forma de compensar la frustración. Pero eso es un error que

implica además que la frustración es negativa. Si enunciamos el principio de satisfacción al estilo UpToYou diríamos que, siguiendo el ejemplo materno, es la capacidad de la madre para ser autora de una acción que consiste en usar la frustración como una oportunidad para el encuentro interpersonal. Dicho de otra forma, satisfacer al niño es la capacidad de la madre de convertir creativamente la experiencia de frustración en una experiencia de disfrute de encuentro interpersonal (vale la pena leer el término 'disfrute' en este vocabulario).

Si toda experiencia de frustración es usada como plataforma para tal experiencia, ésta deja de estar revestida de componente trágico. Veámoslo a través del error. El error es la objetivación de la frustración, que es una experiencia subjetiva. El error es una experiencia normativa no sólo para el conocimiento, sino para el crecimiento. No voy a explicarlo aquí, pero podríamos decir que el cerebro aprende no porque conoce el acierto, sino porque conoce el error, es decir, la distancia entre lo encontrado y lo esperado. Una vez, una preciosa niña me contó una frase que le había dicho su profesora y que me indignó profundamente, incluso para llamar al director del centro. La demoledora frase fue: "si te equivocas nunca vas a aprender". Esa es la mejor forma de acobardar a un niño de cara a su propio aprendizaje y crecimiento. Es la mejor forma de hacer de la frustración y el error algo horroroso como para salir corriendo. Y, además, esa frase no es cierta de principio a fin. Lo que media entre un niño que se asusta ante el error, lo oculta y no lo reconoce y el niño que enseña el error a su maestro, media entre una experiencia insana y una sana de la frustración.

Si vivimos en una sociedad en la que hemos hecho de la frustración un sentimiento desagradable y del error una condena, no es porque lo sean sino porque, educativamente hablando, somos torpes, tremendamente torpes. Y lo que esto está mostrando es que no sabemos usar el contraste que vivimos en nuestro encuentro con el mundo para sabernos relacionar mejor entre nosotros.

Decía que la frustración es el único sentimiento neutro y es el sentimiento que dispara el crecimiento. Emocionalmente hablando, podemos decir que crecemos gracias al binomio frustración – disfrute. Lo que la frustración abre, el disfrute lo cierra haciéndolo crecer, pues lejos de rechazarlo, lo hemos convertido en la ocasión para encontrarnos más intensamente.

Cuando nacemos, no sabemos qué hay que hacer, nos lo tienen que enseñar. La forma de comportarse de los padres está enseñando al niño qué hacer con la experiencia de frustración. Si los padres saben creativamente usar las experiencias para el encuentro, el niño dará un valor agradable a la experiencia de frustración.

Pero si los padres no actúan creativamente o, lo que suele ser más común, dejan al niño solo con su experiencia la frustración, esta irá adquiriendo tintes negativos.

Una buena experiencia de frustración lleva a que la nueva frustración sea la antesala de un nuevo crecimiento.

Aunque hemos puesto en paralelo la frustración y el error, hay que hacer una puntualización ya que de forma natural pensamos que el error es algo que acontece fuera de uno, por ejemplo, al equivocarnos en una suma. Sin embargo, el error puede ser una dinámica interior igualmente. Por ejemplo, si un niño en el supermercado se pone a gritar porque la madre no le deja coger las cosas a capricho, está viviendo una experiencia de frustración, que, si la objetivamos, también es una experiencia de error. La diferencia está en que aquí todo es interior. Para nosotros, adultos, la rabieta del niño es una molestia, pero para el niño la rabieta es una experiencia subjetiva que también tiene que conocer. En niño no sabe lo que es eso, ni porqué acontece, ni que hay que hacer, ni qué significa, ni cómo valorarlo. Si la madre reacciona compensatoriamente dejándole coger lo que quiera o si la madre con severidad le impide coger nada, en los dos casos no está usando creativamente la experiencia de frustración. Esto se reconoce porque, cuando salen del super, tanto una madre como la otra piensa que ya ha acabado la molestia. Y ese es el gran error. El error, educativamente hablando, no es propiamente lo que ocurre en el supermercado, sino lo que ocurre al salir. En los dos casos el niño se entenderá a sí mismo como un ser dirigido por impulsos, que serán satisfechos o insatisfechos, pero siempre impulsos. Otra forma de abordar la situación es usando creativamente la frustración lo que implica usar la frustración como una oportunidad para que el niño conozca una nueva realidad y cómo esa realidad se puede poner al servicio del encuentro interpersonal. Si la madre usa creativamente la rabieta para interactuar con el niño, éste aprenderá que se puede ser sujeto que actúa y no un saco de impulsos. En el momento de emergencia (el escándalo en el supermercado), que la madre haga lo que pueda (cada vez aprenderá a ser más creativa), pero el tema está en qué hace cuando sale del supermercado: puede hablar con el niño, puede proponerle algo (volver a pedirle disculpas a la cajera), puede adelantarse a la próxima compra y hacerle participe repartiendo tareas, .... "Creatividad al poder". ¿Podrías ahora hacer una lista de posibilidades para ser creativo ante esa u otras experiencias de frustración? La creatividad siempre tiene el mismo objetivo: transformar la realidad para favorecer el encuentro interpersonal.

Para poder actuar así se descubre como fundamental la acogida personal del niño por parte de la madre. Es decir, es necesario que el niño descubra que su rabieta no

rompe la relación interpersonal de la madre con el niño. Si la rabieta rompe la relación el niño no querrá conocer qué es eso que ha hecho, sino simplemente controlarlo. Pero, si el niño descubre esa acogida incondicional de la madre podrá acercarse a estudiar es comportamiento que a él mismo le ha sorprendido y podrá conocerse cada vez más.

Frente al "si te equivocas, nunca vas a aprender" proponemos "si te equivocas, siempre aprenderás".