

Frustração



Em A opinião de..., José Víctor Orón Semper¹ nos fala sobre termos e mentalidades:

Frustração

Original: educacion.press/2019/01/07/terminos-y-mentalidades-frustracion/

Só de escutar a palavra frustração, já causa decaimento, mas não era assim para o menino ou menina no nascimento. Penso que a frustração é o único sentimento neutro na origem, que logo fica tristemente significado como algo penoso.

Enunciado brevemente, **a frustração é o sentimento que vivemos quando o esperado não é encontrado**. A forma não emocional de nomear a mesma experiência é chamada de erro: **o erro é a distância entre o esperado e encontrado**. Frustração e erro se relacionam como o sentimento e o conceito. Enquanto a frustração descreve a afetação pessoal, o erro tenta objetivar a situação.

A frustração acontece no momento de nascer. Seria necessário avaliar se no seio materno pode haver ou não uma experiência de frustração. Em princípio, podemos pensar que ela surge ao nascer devido a uma questão muito básica: a frustração e o erro pedem distância para poder existir. Distância entre o desejo e a realidade ou entre o esperado e o encontrado, mas sempre distância. Por outro lado, no seio

¹ *Doutor em Educação (Universidade de Navarra). Mestre em Neurociência e Cognição (UNAV) e em Bioética (Fundação Jerónimo Legeume). Membro do Grupo Mente-Cérebro (UNAV). Licenciado em Estudos Eclesiásticos (Facultad de Teología San Vicente Ferrer). Engenheiro de Vias, Portos e Caminhos (Universidad Politécnica de Valencia). Professor do ensino fundamental e médio e sacerdote escolápio. Autor do Programa de Educação Emocional UpToYou.*

materno, não há lugar para a distância. A contraposição entre o desejo e a realidade exige também que exista uma intenção no sujeito. Ser sujeito é ser autor de alguma ação, embora seja meramente interior. Surpreendentemente, existem estudos que mostram o movimento intencional no seio materno. Ou seja, dentro do útero, descobre-se na criança movimentos que não se explicam pela mera reatividade, mas que têm características de movimento voluntário (os interessados podem estudar o que foi publicado por Delafield-Butt). Independentemente do que aconteça no útero materno, **a frustração é a experiência normativa que requer o crescimento humano.**

O termo normativo é um termo muito sério, pois no desenvolvimento humano entende-se que algo é normativo quando deve ser vivido para que o desenvolvimento seja saudável, e o não vivê-lo causa transtornos no desenvolvimento. Seria difícil assumir que uma experiência normativa deva ser considerada intrinsecamente negativa, embora tristes filósofos não teriam problemas em assumi-lo. Assim, pois, evitar a frustração leva irremediavelmente ao defeito no crescimento. Evita-se a frustração quando se procede com superproteção, mas também na privação severa. Pois, para que haja frustração, tem que haver um jogo de desejo e de insatisfação do desejo. Se o desejo é sempre satisfeito (superproteção) ou se anula o desejo pela severidade do tratamento recebido (privação), impede-se a experiência da frustração. A criança exigente (fruto da superproteção) ou a criança acovardada que se esconde, se denigre a si mesmo ou reage violentamente para ir contra o outro (fruto da privação) não pôde ter um encontro saudável com a frustração.

Desde o dia do nosso nascimento, a frustração nos acompanha. A criança que mama no peito vê o seio da mãe se afastar e então conhece a distância. Conhecer a distância é a frustração. A criança ao nascer já está dotada de certas disposições que os psicanalistas (especificamente Winnicott e Kohut) descrevem como inatas: a criatividade, a confiança e a integração. Não é necessário educar para que as pessoas adquiram criatividade, ou alcancem confiança, ou saibam integrar os acontecimentos da vida. Isso já sabemos ao nascer. A questão não está em alcançar ou não essas disposições, mas sim em confirmá-las ou negá-las. Quando a intenção e a distância se encontram, emerge a frustração. A intenção é marcada por essas disposições que recebemos em nossa criação e a realidade deste mundo marcará a distância e, com ela, aparecerá a frustração. Na verdade, em psicanálise, essa percepção de distância se chama "princípio de realidade".

Como tudo neste mundo, não estou pensando no ser humano mesmo, nada tem significado em si mesmo, já que o mundo não é desafio para o ser humano. O mundo está simplesmente ali presente diante de mim. O que é desafio para o ser humano é outro ser humano, e a criatividade, a confiança e a integração se lançam primeiramente para poder encontrar-se com outro ser humano, e isso o fazemos transformando o mundo a serviço do encontro interpessoal. Então 'o mundo' passa a ser 'O Mundo' porque foi personificado. Se este parágrafo não se entende, não se preocupe. Deixe em sua mente e já dará frutos. Não entender algo também é uma experiência de frustração, porque desejamos conhecer. Como reagimos a ela? Pensamos mal de nós mesmos (Que curto sou!), pensamos mal do escritor (Nem ele se entende!), realizamos um movimento compensatório (Deixo de ler porque gera tensão e procuro algo que dê prazer), ou podemos viver a distância com paz, sem, por isso, perder a tensão de que há algo para entender? Desculpe por ter gerado esta experiência de frustração, mas é deste modo como entenderemos melhor o que é frustração. Voltemos sobre a frustração.

Junto ao princípio da realidade, existe o princípio da satisfação, que comumente se entende como a forma de compensar a frustração. Mas esse é um erro que implica também que a frustração é negativa. Se enunciarmos o princípio da satisfação no estilo UpToYou, diríamos que, seguindo o exemplo materno, é a capacidade da mãe para ser autora de uma ação que consiste em usar a frustração como oportunidade para encontro interpessoal. Dito de outra maneira, **satisfazer a criança é a capacidade da mãe de converter criativamente a experiência de frustração em uma experiência de desfrute no encontro interpessoal** (vale a pena ler o termo 'desfrute' neste vocabulário).

Se toda experiência de frustração é usada como plataforma para tal experiência, esta deixa de estar revestida de componente trágico. Vejamos através do erro. **O erro é a objetificação da frustração, que é uma experiência subjetiva.** O erro é uma experiência normativa não apenas para o conhecimento, mas para o crescimento. Não vou explicar aqui, mas poderíamos dizer que o cérebro aprende não porque conhece o acerto, mas porque conhece o erro, ou seja, a distância entre o encontrado e o esperado. Certa vez, uma linda menina me contou uma frase que havia dito sua professora e que me indignou profundamente, inclusive para chamar o diretor do colégio. A frase demolidora foi: "se você erra, nunca vai aprender". Essa é a melhor maneira de acovardar uma criança frente a seu próprio aprendizado e crescimento. É a melhor maneira de fazer da frustração e o erro algo horroroso como para sair correndo. Ademais, essa frase não é certa do princípio ao fim. O que



faz a mediação entre uma criança que se assusta com o erro, o esconde e não o reconhece; e a criança que mostra o erro ao seu professor, faz a mediação entre uma experiência doentia e uma experiência saudável de frustração.

Se vivemos em uma sociedade na qual fizemos da frustração um sentimento desagradável e do erro uma condenação, não é porque o sejam, mas porque, educativamente falando, somos torpes, tremendamente torpes. E o que isso mostra é que não sabemos usar o contraste que vivemos em nosso encontro com o mundo para saber como nos relacionar melhor entre nós.

Dizia que a frustração é o único sentimento neutro e é o sentimento que desencadeia o crescimento. **Emocionalmente falando, podemos dizer que crescemos graças ao binômio frustração - desfrute.** O que a frustração abre, o desfrute fecha, fazendo crescer, pois, longe de rejeitá-la, a transformamos em uma ocasião de nos encontrarmos mais intensamente.

Quando nascemos, não sabemos o que fazer, é preciso nos ensinar. A maneira de comportar-se dos pais está ensinando à criança o que fazer com a experiência de frustração. Se os pais sabem usar criativamente as experiências para o encontro, a criança dará um valor agradável à experiência da frustração. Mas se os pais não agem de forma criativa ou, o que costuma ser mais comum, deixam a criança sozinha com sua experiência de frustração, ela irá adquirindo sentidos negativos.

Uma boa experiência de frustração leva a que a nova frustração seja a antessala de um novo crescimento.

Embora tenhamos colocado em paralelo a frustração e o erro, é preciso fazer um esclarecimento, já que, de forma natural, pensamos que o erro é algo que acontece fora de nós, por exemplo, ao se equivocar em uma soma. No entanto, o erro também pode ser uma dinâmica interna. Por exemplo, se uma criança, no supermercado, começa a gritar porque a mãe não a deixa levar as coisas por capricho, ela está vivendo uma experiência de frustração, que, se objetivamos, também é uma experiência de erro. A diferença está em que tudo aqui é interno. Para nós, adultos, a birra da criança é um incômodo, mas para a criança a birra é uma experiência subjetiva que ela também precisa conhecer. A criança não sabe o que é isso, nem por que acontece, nem o que fazer, nem o que significa, nem como avaliar. Se a mãe reage de forma compensatória, deixando-a tomar o que quiser, ou se a mãe a impede severamente de tomar qualquer coisa, em ambos os casos, ela não está usando a experiência da frustração de forma criativa. Isto se reconhece

porque, quando saem do supermercado, tanto uma mãe quanto a outra pensam que o aborrecimento acabou. E esse é o grande erro. O erro, educativamente falando, não é exatamente o que acontece no supermercado, mas o que acontece ao sair. Em ambos os casos, a criança se entenderá a si mesma como um ser movido por impulsos, que serão satisfeitos ou insatisfeitos, mas sempre impulsos.

Outra forma de abordar a situação é usar criativamente a frustração, o que implica usar a frustração como oportunidade para que a criança conheça uma nova realidade e como essa realidade se pode colocar a serviço do encontro interpessoal. Se a mãe usa criativamente a birra para interagir com a criança, ela aprenderá que pode ser um sujeito que atua e não um saco de impulsos. No momento da emergência (o escândalo no supermercado), que a mãe faça o que puder (cada vez aprenderá a ser mais criativa), mas a questão está no que ela faz quando sai do supermercado: pode conversar com a criança, pode propor alguma coisa (voltar a pedir desculpas no caixa), pode antecipar-se à próxima compra e fazê-la participar, repartindo tarefas... “Criatividade ao poder”. Você poderia agora fazer uma lista de possibilidades para ser criativo com esta ou outras experiências de frustração? **A criatividade sempre tem o mesmo objetivo: transformar a realidade para favorecer o encontro interpessoal.**

Para poder atuar assim, descobre-se como fundamental a acolhida pessoal da criança por parte da mãe. Ou seja, é necessário que a criança descubra que sua birra não rompe a relação interpessoal da mãe com a criança. Se a birra rompe o relacionamento, a criança não vai querer conhecer o que fez, mas simplesmente controlá-lo. Mas, se a criança descobre essa acolhida incondicional da mãe, poderá aproximar-se a estudar esse comportamento que a surpreendeu e poderá conhecer-se cada vez mais.

Diante de "se você errar, nunca irá aprender", propomos "se você errar, sempre vai aprender".