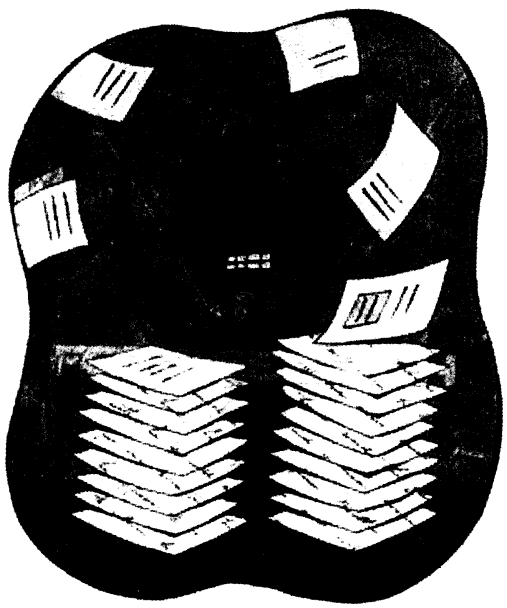
MOVIMIENTO RURAL CRISTIANO

Pistas para el diálogo Nº 238

Las Frustraciones

La frustración se produce cuando una persona no puede conseguir lo que pretende. La frustración es algo inevitable, aunque sólo sea por el hecho de que nuestra vida tiene fin y no nos gusta envejecer y morir.

- Desde pequeños se sufren frustraciones que se manifiestan de diferentes maneras: cuando el bebé llora para exigir el alimento que se retrasa, cuando llora y patalea para obtener el capricho no satisfecho, la atención o las caricias, el juguete que desea.



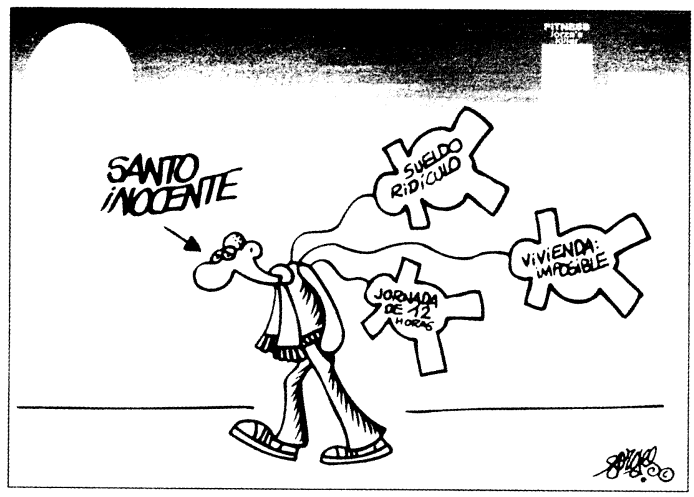
- Cuando hay un atasco o hay que esperar en una fila, la frustración se expresa con muchos cabreos y enfados, con pitidos, con gritos e insultos y siempre echándoles la culpa a los otros.
- Frustran las enfermedades que no se esperan y que de repente "te ha tocado", las largas y dolorosas, el cáncer, las que producen dependencia por causas físicas o psíquicas, los accidentes que provocan discapacidad, la muerte de un ser querido o las muertes inesperadas.
- La presión que la sociedad ejerce sobre el culto al cuerpo, el ir envejeciendo, el no aceptarse tal como se es, y por ello los gimnasios llenos, la proliferación de institutos de belleza, las industrias cosméticas millonarias, la anorexia, la bulimia, las cirugías estéticas..., son signos de frustración.
- Los padres sufren cuando los hijos no son lo que se esperaba de ellos: los más guapos, listos y buenos y casi nunca son para los padres como los habían soñado y por eso se frustran.
- El no tener trabajo para poder llevar una vida digna, y hoy casi nadie tiene un trabajo seguro, a veces se tiene una carrera pero el puesto de trabajo es muy inferior a la cualificación, o hay excesivas horas de trabajo,...
- Situaciones concretas como el despido laboral y las rupturas de parejas.
- Nuestra sociedad es rica, y a pesar de estar en uno de los mejores momentos en economía, aumentan los casos de enfermedades psíquicas, de depresiones y de suicidios
- El pobre vive insatisfecho tratando de conseguir dinero y el que lo tiene está frustrado porque no le da la felicidad.
- Algunos mayores se frustran por el temor a la residencia, a que les alejen de sus hijos y de su hogar.

¿Por qué tanta frustración?

CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Las causas que generan frustración son abundantes y relativas, ya que, unas veces, están en la propia persona y, otras, en la sociedad o circunstancias en las que vive o ha sido educado. Presentamos algunas causas importantes que generan frustración.

1. *Marcarse metas superiores a sus posibilidades y ser muy exigentes consigo mismo.* A veces las personas se imponen metas por encima de sus posibilidades reales o son demasiado exigentes consigo mismas o nunca están satisfechas con los resultados obtenidos y piensan que pueden conseguir éxitos superiores a sus posibilidades, ya que la perfección no se alcanza. Estas actitudes causan frustración.
2. *La superficialidad de la vida.* Hay otras personas que no se marcan ninguna meta a largo plazo, solamente se mueven por deseos e impulsos. No les gusta pensar, solamente vivir al día, carecen de opinión propia y se dejan llevar por las ofertas del mercado. Viven hartos, pero acaban insatisfechos.
3. *El sistema neoliberal.* Crea en las personas ansias de tener, de gastar, de consumir de manera inmediata creando falsas expectativas que no terminan de satisfacer. La vida actual nos ha creado una serie de expectativas y deseos, muchas veces inalcanzables, y aún así nos sometemos a unos esfuerzos sobrehumanos para conseguirlos trabajando mucho tiempo y gastando mucho.
   Al final se termina agotado y desilusionado.



4. *Las carencias afectivas.* El afecto, el sentirse aceptado, querido, valorado es vital para un desarrollo armónico y satisfactorio de la persona. Cuando las manifestaciones afectivas no existen o son escasas la persona se rebela y puede manifestar su frustración con la agresión tanto hacia sí mismo como hacia los demás.
5. *Las enfermedades tanto físicas como psicológicas.* A muchas personas una enfermedad repentina frustra las esperanzas e ilusiones que había puesto: en el trabajo, en la profesión, en su vida ordinaria, en su vida familiar. El despido laboral, a menudo, altera la vida de estas personas y a su familia originando conflictos personales y familiares. Esto rompe muchas esperanzas y genera frustración.
6. *No aceptar la realidad concreta de la vida.* En la vida hay que trabajar, esforzarse, educar, pasar malos ratos con el fin de llevar adelante los compromisos y conseguir las metas soñadas. Una de esas realidades es la propia muerte. Estas situaciones, en algunas personas, alteran la manera de asumirlas, trastorna sus formas de pensar, interpreta los acontecimientos de forma negativa y pesimista que le hace sentirse como una persona fracasada y angustiada.
7. *La ausencia de identidad.* Cuando carece de una personalidad propia y no encuentra modelos con los que identificarse o le han fallado en los que había puesto sus ilusiones y esperanzas. Esto termina siendo una fuente de desconfianza y frustración.

CONSECUENCIAS

Las frustraciones suelen producir estas consecuencias:

- Buscar soluciones falsas y refugiarse en el alcohol, la droga, el juego, hacer compras impulsivas e innecesarias, o aislarse viviendo sometido a la radio, TV o Internet.
- Es fuente, muchas veces, de vacío existencial, de ansiedad, rabia, depresión, agresividad y angustia al poner el centro de sus vidas más en las cosas que en las personas.
- Las frustraciones pueden deteriorar las relaciones humanas llegando a la ruptura familiar y de los amigos. Pueden llegar a ser fuente de discusiones, de reacciones incontrolables, de insatisfacciones personales al cambiar los centros de atención e interés.
- Pueden aparecer pensamientos y comportamientos autodestructivos para el individuo, que le hacen vivir con amargura y a dificultades de relación con quien convive. En casos extremos le pueden llevar a la bulimia, la anorexia o al suicidio.

NO PERDAIS LA CALMA

La calma serena y gozosa es la mejor alternativa a la frustración. La experiencia y la fe han coincidido en algunos caminos para lograr la calma y salir de las frustraciones:

1.- La frustración mayor y la fuente más abundante de frustraciones es la muerte

Y frente a esta realidad del morir humano, la confianza en Dios y la fe en Cristo resucitado resulta ser un medio eficaz para enfrentar el hecho del morir con más calma y serenidad.

¿Por qué? Porque aunque la experiencia nos dice que la muerte toca a todos y nos iguala a todos, la fe nos dice que morir es pasar la puerta para entrar en la casa del Padre y que esa casa es muy grande y se vive muy bien. Esta reflexión la hizo uno que iba a morir al día siguiente, Jesús de Nazaret. Lo dice así: *"No se turbe vuestro corazón. Creéis en Dios, creed también en Mí. En la casa de mi Padre hay muchas mansiones. Y cuando me haya ido y os haya preparado el lugar, volveré y os tomaré conmigo para que donde yo estoy estéis también vosotros." (Jn. 14,1-3)*

No es cuestión de estar todo el día, y a todas las horas, dándole vueltas a la muerte y tenerla en el pensamiento como una obsesión. No estamos llamados a ser masoquistas ni a asustarnos como niños pequeños. Tampoco es cuestión de "beber para olvidar", o de no pararse nunca a pensar de forma racional y consciente en nuestro morir. Es cuestión de no perder la calma porque la promesa viene de Dios que es fiel.

2.- También es verdad que el pecado es causa de muchas frustraciones

El pecado causa dolor, niega derechos legítimos, genera hambre, ignorancia, enfermedad física, soledad, sentimientos de culpa, locura e incluso la muerte.

Por esta presencia del pecado, sufrimos y el deseo de felicidad se aleja y se frustra.

Por eso tiene sentido la recomendación de Jesús a cualquiera de nosotros:

"Yo tampoco te condeno. Vete en paz y no peques más". (Jn. 8,1-11)

3.- Buscad el reino de Dios y su justicia

Las personas tenemos pequeñas pero importantes necesidades: necesitamos comer, vestirnos, calzarnos y cobijarnos; necesitamos trabajo para realizarnos; tenemos necesidad de amigos, de querer y ser queridos, tiempo para convivir, para salir a la calle o para descansar; incluso necesitamos tiempo para renovar lo que aprendimos. Y siempre necesitamos que la conciencia, presente en nuestro interior, alabe o apruebe nuestra vida.

Por eso Jesús invita a la gente que le escucha a la serenidad y a la calma a condición de buscar el bien. Dice así: *"No andéis angustiados por lo que vais a comer para conservar la vida o por el vestido para cubrir el cuerpo. ¿No vale más la vida que el alimento o el cuerpo más que el vestido?... Buscad ante todo el reino de Dios y su justicia y os vendrá todo lo demás".(Mt. 6,25)*

El desafío es claro: Si la persona se fía de Dios, entonces le llegará la calma. Si el hombre se compromete a buscar el reino de Dios y lo que ello conlleva, su justicia, entonces el alimento, el vestido, el cuidado y las demás cosas que el hombre necesita le están aseguradas porque, como se ha dicho, las manos de los que creen en Dios son las manos que Dios usa para amar y cuidar de sus hijos.

Es útil recordar que, en la vida, ni la frustración ni la calma son situaciones cerradas, definitivas sino intermitentes. Y que está en nuestra mano acortar la frustración y alargar y agrandar la calma.

¿Qué hacer para conseguirlo?

➢ENCENDER UNA LUZ Y NO MALDECIR LA OSCURIDAD

Tres formas de afrontar la frustración:

A.- Solucionar lo evitable:

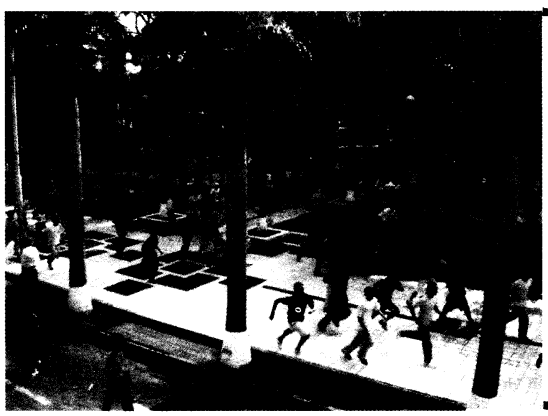
a. Poner a funcionar nuestras capacidades. No sirve de nada quejarse y echar siempre la culpa a los demás, a los gobiernos, a la sociedad.
b. Aceptarse así mismo tal como se es, no ser excesivamente crítico con uno mismo, ni tampoco creerse el que lo sabe y puede todo.
c. Disfrutar del trabajo bien hecho, del dormir lo suficiente, del comer sano, del descansar lo suficiente, del participar en la vida social y eclesial, etc.
d. Animar a sus hijos/alumnos según sus capacidades, no según los deseos y expectativas de padres y profesores y enseñarles a superar las frustraciones.
e. Hablar de las frustraciones y los problemas de forma serena con alguien de confianza comunicando lo que se siente y las necesidades que se tienen.
f. Admitir los errores y aprender de ellos para seguir adelante.
g. Partir de las cualidades propias y de las necesidades de la sociedad al elegir profesión.

B.- Aprender a soportar lo que no es evitable

1. Saber que las cosas se consiguen con esfuerzo, que la vida, a veces, es dura y que existen las limitaciones que hemos de aceptar.
2. Hablar de lo inevitable: de las cosas negativas que nos ocurren, de la enfermedad, de la muerte y hacer lo que deseamos haber hecho al final de la vida.
3. Desvivirse por otros en cualquier campo o actividad empezando por los de cerca.
4. Vivir con serenidad: Atentos al momento, saber parar, meditar en la vida que llevamos, dedicar tiempo a uno mismo: leer, pasear, jugar, ...
5. Aprender a relajarse. Pensar antes de actuar: saber esperar, al menos "unos días" antes de tomar decisiones en momentos difíciles.
6. Ante cualquier suceso o acontecimiento malo buscar lo que puede tener de bueno.

C.- Marcarse metas alcanzables

- Si no puedo salir solo, es el momento de pedir ayuda: a la familia, a los amigos, a los técnicos, a las administraciones, a las organizaciones y a quien haga falta.
- Aceptar las propias responsabilidades de lo que sucede y cambiar los objetivos a conseguir cuando sea necesario.
- Fijarse y disfrutar más de lo que se tiene y se es (autoestima), que lamentarse de lo que nos falta y de lo que no podemos tener.
- Utilizar siempre medios pacíficos: es enfermizo, y no soluciona nada, el utilizar la violencia tanto de palabra como de obra.
- Una respuesta muy importante en la vida es tomársela con optimismo, buen humor y sonreír. Esto se puede elegir y cultivar porque el estado de ánimo no depende del lugar en que se vive, ni de la ropa que se lleva, ni de la casa que se tiene, depende de uno mismo, del proyecto de vida que se tiene y de cómo se va cumpliendo.



Hay demasiada
gente insatisfecha
porque no se gusta,
no se acepta,
no se soporta,
no se quiere.