



¿PROBLEMAS? ¡ACTUA!

Revista Psicología número 156

Carlos Odriozola

La clave está en poner la energía de la frustración al servicio de lo que queremos lograr o de nuestra verdadera necesidad.

La violencia y la agresividad ejercidas contra uno mismo o contra otros no son la forma más sana de canalizar las frustraciones que nos generan los problemas de la vida. Actuar para encontrar una solución es la respuesta más deseable.

Hablábamos en el anterior número de PSICOLOGÍA PRÁCTICA de cómo hacer frente a las frustraciones, y planteaba que una de las salidas posibles era abordarlas desde la violencia, bien hacia uno mismo, bien hacia los demás. La otra opción, decía también, era la agresividad. En el artículo de hoy me propongo presentarte esta como la única salida sana y válida para afrontar las frustraciones.

Te adelanto que utilizo el término "agresividad" como sinónimo de "asertividad", pues es un vocablo que viene del latín *ad gredere*, que significa "dirigirse hacia". Pero ¿hacia dónde?

Hacia la necesidad insatisfecha

Marcos, Diana y Sandra son tres amigos que llevan ya un tiempo buscando un piso para compartir sus vidas. Hoy por la mañana, Diana, en una de sus incursiones, ha encontrado un precioso y amplio apartamento que satisface sus expectativas. Está segura de que sus compañeros van a saltar de felicidad cuando lo vean, pero hasta las tres de la tarde, en que salen del trabajo, no podrán ir a verlo.

—Bueno —le dice Diana a la casera— yo creo, estoy casi segura, que nos lo vamos a quedar, pero hasta que no lo vean mis compañeros también no puedo comprometerme a reservarlo. Vendremos hacia las tres y media de la tarde.

—Muy bien —contesta la casera—, yo no voy a salir de casa en todo el día, así que estaré esperando.

Diana, contentísima por el tesoro que acaba de encontrar, llama a sus compañeros para que vayan a dar el visto bueno. Así ocurre y, cuando a las tres y media en punto llaman al timbre de la casera, esta, con el semblante compungido, les comunica que al mediodía ha venido una pareja a verlo y, sobre la marcha, ha firmado el contrato, dejando ya la señal correspondiente. El pellizco en el estómago, la contracción muscular y la respiración contenida ponen de manifiesto que la frustración está siendo grande.





A partir de esta situación, hay tres posibles salidas:

1. Si habla Marcos: "Mire, todos los propietarios son iguales. Ustedes a lo suyo y a los demás que nos crujan. Es usted una egoísta, incapaz de pensar en los demás. Fíjese en lo que le voy a decir: que ¡ojalá se lo destrocen! Chicos, no contéis conmigo. Si tengo que tratar con gente como esta, no me compensa. Yo no sigo".
2. Si habla Diana: "Lo sabía. Desde el principio tenía el presentimiento de que no iba a salir bien. Siempre me pasa igual en la vida; me ilusiono y, cuando creo que las cosas me van a salir bien... ¡zas! Todo se me viene abajo. Creo que me quedo a vivir con mis padres".
3. Si habla Sandra: "¡ Qué faena, con la buena pinta que tenía! Venga chicos, ¿qué es bueno y qué es malo? Nunca se sabe... Además ¡el que la sigue la consigue! Vamos a pesar qué podemos hacer, qué estrategias tenemos a nuestra disposición"

Aplazamiento o sustitución

Como podemos apreciar, las salidas 1 y 2 son manifiestamente violentas. En el caso de Marcos, se trata de una violencia dirigida hacia la casera, y en el de Diana, hacia sí misma de una forma auto descalificadora. En ambos, la energía generada por la frustración está dirigida contra algo o alguien que nada tiene que ver con la verdadera necesidad, que es conseguir un apartamento.

Por el contrario, Sandra plantea una salida práctica y, sobre todo, sana. Admite la rabia de su frustración, pero no se olvida de dirigir su energía al servicio de la necesidad original. Sandra no permite que su energía se pierda inútilmente y mantiene su intención y decisión de conseguir el piso que necesitan. Y es en esa actitud donde Sandra va a disponer de un doble mecanismo que acude en nuestra ayuda en los difíciles momentos de las frustraciones: el aplazamiento y la sustitución.

Para entenderlos, vamos a imaginar cómo continuaría la conversación de Sandra con la casera:

—Pues sí que ha sido una faena, ¡con las ilusiones que nos habíamos hecho! Por cierto, ¿han firmado para mucho tiempo?

—Bueno —contesta la casera—, mucho no. Son trabajadores de Telefónica y se vuelven a Madrid dentro de cuatro meses.

—Magnífico —responden los tres—. Nos compensa sin duda esperar, así que mañana mismo venimos por aquí y firmamos.

Esta actitud designa el aplazamiento. Sin embargo, otra posible respuesta de la casera podría haber sido la sustitución:

—Pues de momento hemos firmado para un año, pero prorrogable por otros cuatro.





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

—Entonces —dice Sandra—, tú, Marcos, ve mirando El anunciador por si ha salido algo nuevo. Diana, tú mira en Segunda Mano y, mientras, yo voy a preguntar a los porteros de la zona. Volvemos a encontrarnos aquí a las siete y media.

Es absurdo pensar que solo existe un piso donde nuestros amigos vayan a poder vivir confortablemente, como pensar que solo existe una persona con la que poder vivir felizmente en pareja, como pensar que solo hay un trabajo donde poder ganarme la vida, como pensar que solo.. Si no puede ser ahora, será luego. Si no puede ser esto, será aquello. Pero siempre y, en cualquier caso, frente a la frustración... iacción!

