

Margarida Seco de Oliveira

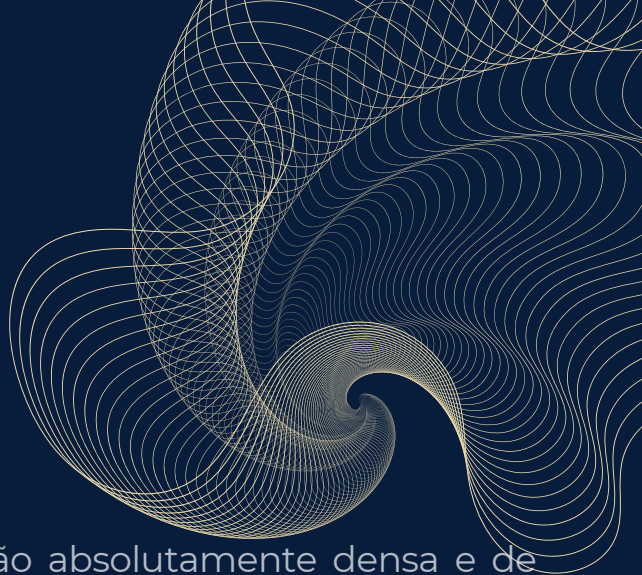
Saúde Mental Integrativa do Ser Evolutivo

Frustração O querer sem sentir!

Criador

Margarida Seco de Oliveira | 2012

FRUSTRAÇÃO querer sem sentir!



A frustração apresenta-se como uma emoção absolutamente densa e de grande impacto uma vez que nos confronta com algo desejado, mas não atingido ou conseguido, vivenciando o fracasso e respetivo insucesso.

Associo muito a frustração às expetativas, estas malvadas, oferecidas pelo nosso cérebro normalmente carregadas de imagens limpas, sedutoras e reveladoras do nosso próprio “eu”, mas que no entanto são sempre projetadas no que esperamos dos outros ou da envolvente exterior sob a forma do que pretendemos obter.

A frustração levada a níveis extremos ritualiza-se com uma sensação de injustiça, totalmente aprisionante, pois a impotência é total. A sensação de frustração leva-nos para domínios do imprevisível, pois a porta que queríamos ou esperávamos abrir, está fechada ou simplesmente não existe. Quantas vezes nas nossas vidas nos sentimos impotentes perante situações, pessoas, relações e muitas vezes connosco próprios?

O tempo, grande mestre e aliado da consciência, normalmente mostra-nos que o Querer algo não é igual ao Sentir algo, pois o querer vem do ego e do processo cognitivo, e o sentir vem da consciência e do coração. É possível vivenciar tudo o que sentimos, porque representa o presente, o que está a acontecer no aqui e agora, portanto não pode ser frustrante, pode ser desagradável, mas não frustrante! Enquanto que o querer provoca ansiedade pelo futuro, onde estão os desejos projetados e as expetativas emaranhadas.

Sempre que somos deparados com situações ou contextos de frustração, devemos refletir se o objeto fruto da frustração é ao nível do querer, pois se o é, devemos deixa-lo ir, apresentando-se sob a forma de distanciamento e objetivação, através do qual na maior parte das vezes percebemos a quantidade de outras alternativas possíveis existentes, e perante este posicionamento a frustração esbate-se e a nossa energia redireciona-se.

Tal como um barco à vela, este só toma o rumo que desejamos se soubermos esperar ventos favoráveis ou se manusearmos de forma inteligente a interrelação entre a vela, a corrente e o vento. Ir contra o vento, faz-nos vítimas de nós próprios. Ir contra a corrente, faz-nos ansiosos e turva a mente.

Apesar de parecer uma emoção decorrente de situações de fracasso, a frustração é de extrema importância para a constituição dos indivíduos, sendo fundamental no desenvolvimento infantil.

Educar as crianças para a frustração é primordial na sociedade atual, pois só assim será possível desenvolverem a resiliência necessária, uma vez que a desilusão do desejo não satisfeito ajuda ao desenvolvimento da capacidade de adiar gratificações, e com efeito, a procura de novas alternativas. Uma criança não educada para suportar frustrações pode transformar-se num adulto que desenvolve crises emocionais por razões ínfimas ou que se sente constantemente insatisfeito.

É tão importante ganhar como perder! Só assim nos vamos balizando de forma humilde e encontrando o nosso lugar único na sociedade. Um dos caminhos do autoconhecimento!

