

Por qué nos frustramos

Arturo Archila*

De una manera sencilla podemos decir que la frustración ocurre cuando las cosas no salen como queremos, cuando las personas no actúan o no dicen lo que nos gustaría escuchar.

La frustración hace referencia a dos cosas. La primera, al bloqueo de la posibilidad de una gratificación. Por ejemplo, cuando queremos comprar algo pero el dinero no alcanza; y la segunda, a la reacción que sucede tras el bloqueo de no lograr lo que se deseaba. La reacción es análoga o parecida al estrés o la ansiedad.

Observando veremos que existe una relación entre la frustración, la expectativa, la ansiedad, el miedo y la agresividad.

¿Podemos evitar la frustración? Hay quienes dicen que no, incluso, ven la frustración como un mecanismo adaptativo. Pero, independientemente de ello, el fundamento de la frustración es la expectativa.

¿Será que si no hay expectativa tampoco hay frustración?

El pensamiento siempre está anticipándose a los hechos, adelantándose a las circunstancias. No nos gustan las sorpresas, ni lo inesperado. Queremos ir a lo seguro, por ello buscamos el control de todo.

Pero el cerebro, aparte de funcionar con angustia e incertidumbre, también puede hacerlo de manera diferente, desde la quietud y el silencio de la Percepción Unitaria.

La Percepción Unitaria es el funcionamiento del cerebro libre de pasado y futuro, donde todo ocurre ya mismo, sin expectativa. No importa cuál sea la situación, en la observación inteligente de la Percepción Unitaria, la expectativa no tiene ningún lugar, por lo tanto, la frustración tampoco. Así es como terminan los supuestos, la aprensión y las ideas inútiles. ❖

* Psicólogo clínico; Prof. Asoc. en Psicología Holokinética (AIPH y IAS-RSM-México).