

O IMPACTO DAS FRUSTRAÇÕES

Frustrações surgem quando nossas expectativas não são preenchidas

Frustração é uma emoção que ocorre nas situações onde algo impede alcançar propósitos pessoais. Quanto mais importante for o objetivo, maior será a frustração. É comparável à raiva.

As fontes da frustração podem ser internas ou externas. As fontes internas da frustração envolvem deficiências pessoais como falta de confiança ou medo de situações sociais que impedem uma pessoa de alcançar uma meta; causas externas da frustração, por outro lado, envolvem condições fora do controle da pessoa, tais como uma estrada bloqueada ou condições atmosféricas.

Podemos entender que as frustrações surgem quando nossas expectativas não são preenchidas.

Expectativas em relação às pessoas e a nós mesmos

As expectativas que criamos podem se referir às pessoas com as quais nos relacionamos no convívio familiar, nos lugares em que trabalhamos e nas mais diferentes situações de nossa vida. Mas elas também dizem respeito a nós mesmos e referem-se ao que queremos ser capazes de fazer, possuir, conquistar e do preenchimento de nossas necessidades emocionais.

Quando as expectativas dizem respeito àquilo que está sob nosso controle em que o seu preenchimento decorrem de nossa iniciativa, de nossa ação e providencias há probabilidade maior de que elas venham a ser preenchidas. Mesmo assim notamos que em muitas e muitas ocasiões isso não acontece. Frustramos muitas dessas expectativas mesmo em situações que temos total controle da iniciativa e execução do atendimento delas.

Quando nossas expectativas dizem respeito àquilo que esperamos que os outros venham a fazer ou que deixem de fazer aumenta consideravelmente a possibilidade de que elas não sejam preenchidas.

Uma fonte permanente de frustrações é encontrada no hábito que temos de atribuir responsabilidade às pessoas pelo preenchimento de nossas expectativas. Esse equívoco tem especial importância em nossos relacionamentos.

Expectativas nos relacionamentos

Uma parte significativa de nossas expectativas diz respeito àquilo que esperamos das pessoas com as quais nos relacionamos. É o que esperamos que façam em favor de nossas necessidades e interesses, mas podem ser também comportamentos e atitudes indesejáveis que gostaríamos que fossem evitados.

Muitas dessas expectativas são secretas, nem comunicamos às pessoas por acharmos que elas têm a obrigação de saber o que esperamos. Como uma grande parte delas não são atendidas, sobrevêm muitas frustrações e as pessoas são cobradas sem que saibam a razão disso.

Isso faz com que coloquemos os relacionamentos numa perspectiva equivocada. Colocamos em primeiro lugar o que o outro irá preencher em nossa vida ou irá oferecer, especialmente no cumprimento e atendimento das expectativas que criamos.

O relacionamento bem sucedido começa com aquilo que iremos oferecer. O que fazemos, falamos ou pensamos devem ser fonte de benefícios para as pessoas de nosso convívio. Especial atenção deve ser dada para a qualidade de nossas vibrações que está associada ao tipo de nossos pensamentos. Bons pensamentos permitem que as pessoas sejam beneficiadas com energias positivas.

O sucesso do relacionamento não repousa, portanto, em expectativas que o outro venha a preencher, decorre daquilo que vamos oferecer por nossas ações, palavras e pensamentos. Com essa atitude teremos maiores possibilidades de conquistar os outros como amigos e poder influenciar as pessoas para que tenham comportamento e atitude que nos sejam favoráveis. Mas enquanto ficarmos na ilusão que cabe ao outro nos preencher estaremos diante de uma coleção enorme de expectativas não concretizadas, comprometeremos nossa vida com muitas frustrações.

O que fazemos não deve significar sacrifício

Quando nos propomos levar o benefício para as pessoas que fazem parte de nossos relacionamentos é bom que entendamos que isto não deve significar sacrifício. Sacrifício pode ser entendido como uma desconsideração para conosco mesmos em que colocaríamos o outro numa condição de preferência que implica em nossa própria anulação.

Nossos interesses e necessidades não teriam a menor importância. Toda vez que o outro perceber que estamos nos privando de alguma coisa para que possamos beneficiá-lo haverá rejeição. No lugar de nos aproximarmos das pessoas acabamos nos afastando.

Basta considerarmos como nós encararíamos uma situação de sacrifício. Como nos sentiríamos se percebêssemos que alguém se sacrifica e coloca sua necessidade em último lugar, muitas vezes abrindo mão daquilo que ele necessita para si mesmo para oferecer para nós? Não nos sentiríamos bem numa situação dessa natureza.

A situação de equilíbrio é aquela onde compartilhamos os recursos, dividimos as possibilidades e benefícios. Nada tem a ver com privação. Sacrifício gera expectativa, que gera cobrança, que gera briga. Rever sacrifícios permite parar as brigas.

Lourdes Possato em seu livro “A essência do encontro” ensina:

“Assim se você quiser parar de brigar, reveja os sacrifícios que vem fazendo. Não adianta dizer que os faz sem esperar nada. Isso não é verdade, a não ser que o fazer seja o mais absolutamente espontâneo e reflita sua verdadeira vontade; caso contrário, haverá expectativa, sim, porque expectativa é defesa psicológica perante o ato de sacrificar-se”.

A autora para ilustrar seu pensamento oferece a “Oração da Gestalt”

Eu sou eu
e você é você.
Faço as minhas coisas
e você faz as suas.
Não estou neste mundo para atender às suas expectativas
e você não está aqui para atender às minhas.
Eu sou eu
e você é você.
E, se por acaso nos encontramos, é lindo.
Senão, não há nada a fazer.

Lourdes Possato diz: “Já ouvi pessoas dizerem que a oração da Gestalt é fria. De fato, pode até parecer fria, porém é tão verdadeira!”.

A Gestalt-Terapia é uma linha da psicoterapia criada pelo alemão Frederic Perls e tem dois princípios muito importantes: a necessidade de assumir responsabilidade e a consciência do aqui-e-agora.

Desses princípios vale destacar “responsabilidade”. Para o presente tema aplica-se quando devemos assumir responsabilidade pelo preenchimento de nossas necessidades, especialmente as emocionais.

É fundamental, se quisermos fazer com que a frustração não visite de forma constante nossa vida, deixarmos de estabelecer expectativas sem a contrapartida da responsabilidade.

Outras fontes de frustrações

Expectativas frustrantes não envolvem apenas pessoas, muitas vezes as criamos por empregos que conseguimos. Formamos em nossa mente ideais e possíveis recompensas que acreditamos possam ser alcançados. Na medida em que o tempo transcorre é muito comum parte ou a totalidade das expectativas não se concretizarem e daí a frustração.

A expectativa pode ser em relação a um passeio em que imaginamos possibilidades de um tempo luminoso, locomoção sem dificuldades, encontrar todos os recursos disponíveis no local em que vamos chegar. O que é que acontece?

Como temos também tendência para registrar muito mais o que nos incomoda vamos registrando que muitas dessas expectativas não se cumprem. Aquilo que poderia ser gratificante acaba de maneira limitada e frustrante.

Significa que não devemos ter nenhum tipo de expectativa em relação àquilo que está por vir? Não se trata disso, porém trata-se do seguinte: há muitas situações na vida que vamos usufruir melhor se não tivermos nenhuma expectativa.

No caso do passeio, porque começar a desfilar na mente essas condições todas que supomos que vá acontecer ou deixar de acontecer? Podemos nesse caso usufruir daquilo que o passeio pode oferecer. Deixar as coisas simplesmente fluírem sem se prender em expectativas.

A questão do emprego foi ótimo consegui-lo, e daí para frente fiquemos atentos às possibilidades que possam surgir no dia a dia.

Se nos entregarmos a observar as oportunidades e buscar concretizá-las será muito melhor do que ficar sonhando e criando expectativas que possam não se preencher.

Expectativa de uma vida melhor

Todos nós temos no íntimo uma expectativa de uma vida melhor que o dia de amanhã segue com resultados mais animadores e gratificantes do que aqueles já conquistados. Entretanto, quando particularizamos, quando formamos expectativas e atribuímos responsabilidades às pessoas para a concretização delas estamos abrindo mão de nossa própria responsabilidade.

O preenchimento de nossa vida decorre daquilo que fazemos. Se orientarmos nossa vida esperando o que outros irão realizar em nossa vida isso, sem dúvida nenhuma, é receita infalível para colher frustrações atrás de frustrações, teremos uma vida bastante desagradável.

Contribuição da Psicóloga Lourdes Possato

Examinemos agora a valiosa contribuição que encontramos no livro “A essência do encontro” de Lourdes Possatto, diz ela:

“Ficamos uma vida inteira procurando aquela pessoa ideal, com determinado tipo físico, comportamento ‘x’, caráter ‘y’ etc. Criamos um tremendo processo de expectativas e, na maioria das vezes, nos relacionamos e nos casamos com nossas fantasias e esperanças, não com a pessoa real que está ao nosso lado. Achamos que o outro tem de nos amar, nos proteger, adivinhar nossos pensamentos, nos achar a pessoa mais importante do mundo, a mais graciosa etc. e ficar o tempo todo nos paparicando e nos reconhecendo para que nos sintamos bem e felizes. Acontece que, apesar de isso acontecer com frequência, não é o correto.

Primeiro precisamos perceber o que significa o ideal de nossa mente. Em seguida, precisamos fazer um trabalho interno, com a finalidade de tomarmos consciência de nossas necessidades emocionais e de sermos o ideal que somos em essência, a fim de nos suprir, sem achar que esse é um papel do outro mais próximo a nós.

Ela enfatiza que esse preenchimento do emocional é algo que decorre da nossa necessária ação, de nossa participação na vida. E isso fica de fato frustrante na medida em que aguardamos que esse preenchimento venha de fora com o que as pessoas possam vir a nos oferecer. E na questão do relacionamento menciona especialmente os cônjuges. Muito comum futuros cônjuges criando ideais, idealizando como o outro vai ser, o que o outro poderá fazer, as expectativas as serem preenchidas e no

final acabam casando não com a pessoa real e sim com essa fantasia que acabam criando e idealizando um em relação ao outro.

Lourdes Possato convida-nos a refletir um pouco:

O que você espera do outro? O que espera que o outro faça para você? Como gostaria que o outro o tratasse? Quantas dessas coisas você se dá ou faz para si mesmo?

Quando você começa a refletir sobre essas questões, acaba percebendo que tudo o que você espera é o que tem como necessidade emocional. Existe a possibilidade de mudar o relacionamento quando você se trabalha, se melhora e se assume. Comece a refletir sobre como você cria sacrifícios no que diga respeito ao outro, deixando-se de lado, para depois ou em último plano, visando, com tudo isso, ter um retorno. Quando você cria uma sequência de sacrifícios por alguém, isso resulta numa vibração tão terrível de desrespeito que esse alguém, apesar de amá-lo, não terá muita vontade de fazer nada daquilo que você precisa. Lembre-se: sua energia chega antes de sua palavra. Quantas vezes já ouvi em meu consultório comentários do tipo: “Eu a amo, fico com saudade, mas na hora que chego perto dá vontade de maltratá-la; parece que ela exala algo como: ‘me bata, me maltrate’”. É isso mesmo que acontece: a pessoa se maltrata e por causa de suas atitudes para consigo mesma vibra uma energia de desrespeito. A partir daí, ela será maltratada. Essa é uma lei vibracional, e todas essas coisas acontecem para que a pessoa perceba sua parcela de responsabilidade, que é justamente efetuar a mudança em si mesma.

A desilusão significa exatamente a visita da verdade. Quando você fica frustrado demais, deve rever suas expectativas. Por mais que você possa achar que não, o fato é que você é responsável por suas frustrações.

Quando ficamos no ‘ideal’, criamos um conflito sério, porque, ao olharmos para a realidade, ficamos bravos e chocados. A maioria diz: “Mas não era isso que eu esperava. Onde já se viu o fulano ser assim, agir dessa maneira? Não é isso que deveria acontecer, as coisas não deveriam ser assim...”, e por aí vai.

Se você quiser sair do conflito e do sofrimento, saia do ‘ideal’, fique no aqui-e-agora e flua com o real. Fluir é observar o momento presente, o que está acontecendo, o que precisa ser feito, qual é a necessidade ou prioridade e por onde começar para obter um resultado interessante.

Uma lei fantástica da vida

Examinemos com atenção como é que lidamos com essa questão das expectativas. Iremos reformular a maneira de criarmos expectativas quando entendermos que cabe a cada um de nós nos preencher emocionalmente.

Esse preenchimento decorre basicamente do atendimento de uma lei fantástica da vida que é aquela de amarmos o próximo e também daquela de fazermos aos outros o que esperamos para nós mesmos. E na medida em que nos colocamos no caminho da vida atendendo esse chamamento maior que nos chega através de Jesus não há a menor dúvida que iremos nos preencher, nos realizar, nos apresentarmos satisfeitos na vida e as frustrações estarão ausentes ou pelo menos reduzidas a um grau suportável.