

FRUSTRAZIONE, QUESTA SCONOSCIUTA.

Viaggio all'interno di una componente fondamentale della vita emotiva e sociale, a cui non si è più allenati.

"I ragazzi di oggi hanno tutto".

Quante volte abbiamo sentito questa frase?

Sotto molti aspetti equivale a realtà. Ma non è del tutto corretta.

Ai giovani manca una cosa fondamentale: la frustrazione.

Non sembra nulla di invitante. Chi mai potrebbe volersi sentire frustrato?

Eppure è una situazione che capita spesso nella vita.

La frustrazione è uno stato d'animo negativo dovuto a condizioni ambientali e sociali che portano a non poter avere ciò che si desidera.

Le emozioni di base solitamente presenti sono rabbia e tristezza.

È una condizione normale, che si può presentare anche più volte al giorno. Chi si sottopone a una dieta, per esempio, sperimenta la frustrazione ogni volta che si avvicina l'orario del pasto, e non solo.

Un'altra frustrazione molto attuale è la voglia e il bisogno di lavorare e non trovare occasione di poter sfruttare le proprie capacità.

LA FRUSTRAZIONE NELL'INFANZIA

Il grande studioso Donald Winnicott (1896-1971), uno psicologo appartenente al gruppo degli indipendenti, sostiene che una madre non debba rispondere immediatamente a ogni richiesta dell'infante. Nei primi mesi di vita è infatti necessario che il bambino sperimenti la frustrazione prima che la madre accolga i suoi bisogni. Non per nulla, Winnicott chiama la madre ideale, che non interviene immediatamente ad ogni minimo vagito, **"sufficientemente buona"**.

Imparare la difficile arte dell'autoregolazione delle emozioni negative è di fondamentale importanza fin dai primi giorni di vita. Di certo, una madre che non risponda adeguatamente alle esigenze del bambino può portare a scompensi emotivi troppo grandi per essere gestiti dall'infante, causandogli problemi nella vita futura.

Sperimentando la frustrazione e una risposta adeguata da parte della madre alle sue esigenze, il bambino impara che le emozioni negative sono passeggero e troveranno conforto: sono quindi gestibili in attesa dell'adulto. Troveranno il modo di auto-consolarsi, mettendo in atto comportamenti compensatori, come ciucciare il proprio dito.

Quando crescono, e raggiungono l'età prescolare, spesso non sanno come gestire la frustrazione e le emozioni che questa comporta. Se a un bambino, per esempio, viene rubato un gioco, può agire come detta l'emozione della rabbia, urlando o diventando violento.

Un compito fondamentale dell'adulto di riferimento è aiutare il bambino ad autoregolarsi, insegnandogli quali sono le emozioni e quali caratteristiche hanno, indicandogli strategie corrette per le loro gestione.

Ancora una volta dunque gli adulti sono una guida fondamentale per i bambini e per il loro corretto sviluppo sociale e relazionale.

IL RISCHIO CHE COMPORTA

Oltre ad essere una normale condizione sgradevole della mente umana, la frustrazione rappresenta anche un pericolo.

Sperimentare condizioni negative, se non si è adeguatamente supportati e non si hanno le risorse per superarle, può portare a un decadimento dello stile di vita o a un disagio psichico.

Possiamo vedere questo pericolo concretizzarsi in un'orribile notizia dello scorso settembre. Un ragazzo ventenne ha ucciso la sua ex ragazza dopo un suo ennesimo rifiuto per poi suicidarsi.

La fine di una relazione o un rifiuto portano, talvolta, a sofferenze emotive così grandi da essere superate solo dopo molto tempo.

Quando non si ha la capacità di gestire la frustrazione, la sofferenza può portare a mettere in atto comportamenti disadattivi.

È il caso dei fatti di cronaca di cui sopra. Senza escludere problemi di cui non conosciamo l'esistenza, questo giovane uomo non ha saputo gestire la frustrazione e la sofferenza emotiva, compiendo un gesto estremo.

Come loro, **molti ragazzi non sono in grado di autoregolarsi e superare i momenti negativi**. Non necessariamente arrivano a compiere gesti antisociali o dannosi per la propria salute, ma dopo un insuccesso possono rinunciare a obiettivi importanti, come una laurea.

In tutto questo un ruolo fondamentale è ricoperto dall'**autostima**, un processo che porta il soggetto a percepirsi capace e adeguato ad affrontare la vita e le sue difficoltà. Si basa sulle auto percezioni di efficacia e sulla valutazione degli altri percepita dal soggetto. Ad esempio, un bambino che riuscirà negli studi impegnandosi e ottenendo bei voti e che si sentirà apprezzato da chi lo circonda per le sue capacità, avrà un'autostima alta.

Molti sono i fattori, dunque, che portano a considerare la frustrazione un pericolo per i ragazzi e gli adulti.

Ne abbiamo molti esempi, forse troppi.

LA RISORSA CHE RAPPRESENTA

Il bicchiere non è solo mezzo vuoto.

La frustrazione infatti può rappresentare un'importante occasione di crescita, personale e sociale.

Sperimentare una condizione negativa può dare la spinta a modificare tale situazione.

Per sfruttare la frustrazione è necessaria una personalità forte e un'autostima elevata. Si entra così in un **circolo virtuoso**: se si impara a superare momenti negativi ed ad agire correttamente, l'autostima e il senso di autoefficacia si alzano, permettendo così di poterne affrontare altri, rinforzandosi ulteriormente.

Tornando all'esempio della disoccupazione, sperimentare la frustrazione può portare a cercare tutte le soluzioni possibili per raggiungere il proprio obiettivo, anche percorrendo strade che non si credeva adatte alla propria personalità.

In psicologia questo comportamento viene chiamato **resilienza: la capacità di affrontare le difficoltà in modo vincente e uscirne fortificati.**

LO SPORT: PALESTRA DI RESILIENZA

Lo sport come palestra di vita.

Solo un modo di dire? No di certo.

Bambini e ragazzi che affrontano settimanalmente uno sport che preveda competizione e agonismo, con sé stessi o con gli altri, saranno adulti allenati alla resilienza.

Imparare a faticare, a lavorare in squadra e da soli, cercare di migliorarsi, agire per raggiungere un obiettivo, sono solo alcune delle competenze che aiutano una persona per tutta la sua vita. Essere in grado di superare la frustrazione è un'altra abilità che si aggiunge al lungo elenco dell'eredità che lo sport agonistico lascia all'individuo.

La pratica agonistica è costellata di frustrazioni. Alcuni esempi: non raggiungere un obiettivo prefissato, un infortunio, l'esclusione dalla squadra, le difficoltà che si possono incontrare a conciliare la vita sociale, scolastica e lavorativa con la vita sportiva.

Se un atleta, di ogni livello, è in grado di superare le frustrazioni che incontrerà, potrà godere di una carriera sportiva lunga e colma di successi personali.

Dice qualcuno: la cosa peggiore non è fallire, ma non tentare. **Poca resilienza porterebbe a rinunciare all'obiettivo dopo una frustrazione.**

Un atleta di ogni età, può subire quindi situazioni frustranti, provando le emozioni negative di rabbia e tristezza, percependo lo sconforto per dover cambiare obiettivo, ritardare il suo raggiungimento o cambiare la strada per conquistarlo.

La motivazione, le capacità di coping, l'autostima e l'autoefficacia che derivano dalla pratica sportiva portano a trovare una modalità per superare tale situazione.

Facendo riferimento al film "Cool Runnings", tre giamaicani cadono nella finale dei 100 metri durante le selezioni per le Olimpiadi del 1988. perdono così la possibilità di coronare il loro sogno e raggiungere l'obiettivo più grande di una carriera sportiva. Cambiano strada, e riescono a partecipare alle Olimpiadi invernali di Calgary come prima squadra giamaicana di bob a quattro. Resilienza.

CONCLUSIONI

La frustrazione è il pane quotidiano per molte persone. Fin da neonati la sperimentiamo e la affrontiamo.

Troppi adulti sono costantemente preoccupati di far vivere frustrazioni inutili ai loro figli, come ad esempio i genitori che chiedono ripetutamente all'allenatore di far giocare il bambino per non farlo sentire escluso.

La bellissima verità è che i bambini e i ragazzi, con il giusto sostegno, sono perfettamente in grado di superare tali momenti di frustrazione.

Questa considerazione porta ad un'altra, altrettanto bella e tranquillizzante. La vita di oggi, relazionale, sociale e lavorativa è colma di frustrazione. **Ma con il corretto sostegno, tutto può essere affrontato.**

Dott.ssa Martina Fugazza