

FRUSTRAÇÃO E MECANISMOS DE DEFESA

Todos nós temos um variado número de necessidades que procuramos satisfazer. Precisamos de alimento, de abrigo, de repouso, de amor, de segurança, de status, de realização, etc.

As necessidades têm um caráter dinâmico, isto é, elas nos impelem a buscar o objetivo que venha a satisfazê-las. Quem tem fome, procura alimento; quem se sente rejeitado, procura amor, quem é dominado procura independência, etc.

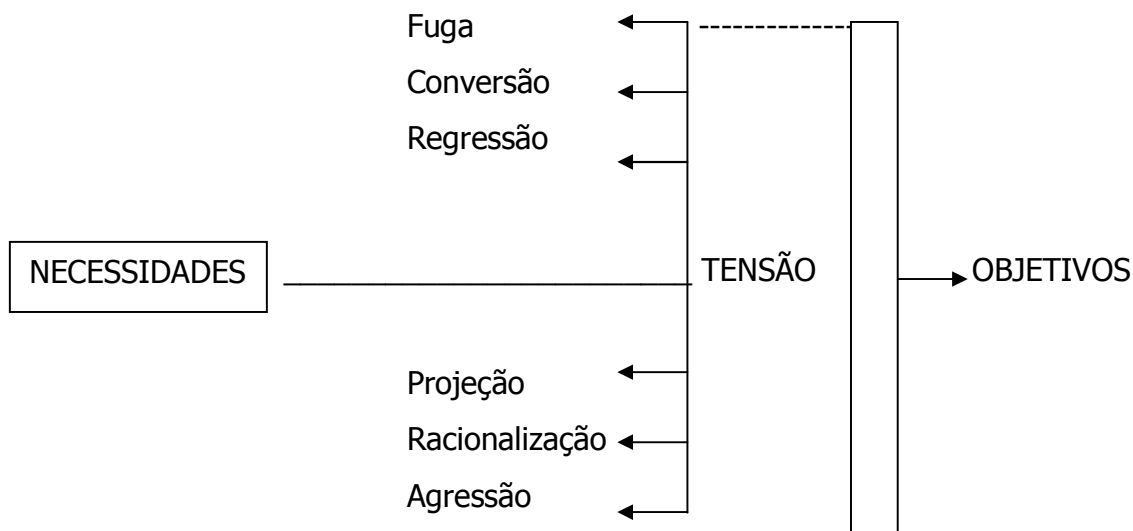
Nem sempre conseguimos alcançar o objeto que desejamos. Freqüentemente surgem barreiras, dificuldades, empecilhos de toda ordem que impossibilitam alcançar o objetivo. Dizemos, então que nos frustramos.

Nem sempre a impossibilidade de alcançar um objetivo é frustrante. Para que haja frustração, é preciso que ocorram estas três características:

1. Há um empecilho,
2. Ele é considerado intransponível, e
3. Geram-se tensão e ansiedade.

As pessoas variam quanto à sua resistência à frustração. Umas se frustram mais facilmente porque têm poucos recursos para superar as dificuldades, porque não conseguem encontrar objetivos substitutos, porque não sabem renunciar, etc.

Quando o indivíduo está frustrado, em estado de tensão, procura escapar dela por uma série de mecanismos de defesa.



Os mecanismos mais comuns são a fuga (física ou mental) e a agressão (física ou mental): ou a pessoa se esquiva de lutar para vencer a dificuldade ou descarrega sua frustração sobre os que a cercam.

Outro mecanismo comum é a conversão: a pessoa não expressa a ansiedade abertamente e a tensão se descarrega no plano orgânico. Ela converte a tensão psicológica em sintomas fisiológicos, tais como: dores de cabeça, úlceras, náuseas, taquicardias, prisão de ventre, desarranjos, alergias, asma, etc.

Entre os mecanismos de defesa mais comuns na situação frustrante está a racionalização: o indivíduo racionaliza de forma equivocada, procurando desvalorizar o objetivo que pretendia alcançar ou encontrando "vantagens" na situação frustrante. Exemplo clássico é o da raposa que dá a desculpa de que não queria mesmo as uvas porque estavam verdes. É também o caso do estudante que fica para segunda época e racionaliza: "Até foi bom, porque vai me obrigar a estudar o que eu não sabia".

No mecanismo de regressão, a pessoa frustrada assume atitudes infantis, anteriores ao nível de idade em que se encontra: diante da dificuldade, chora, bate o pé ou emburra. Em casos mais graves, regride mais: não come, não fala, não assume responsabilidade nenhuma.

Na projeção, a pessoa não reconhece suas próprias deficiências, sentimentos e idéias, mas as atribui aos outros: os outros têm culpa do que aconteceu, ou outros a perseguem, ou outros são agressivos com ela, os outros a rejeitam.

Conclusão:

Todas as pessoas usam esses mecanismos de vez em quando. Mas, quando essas defesas são usadas constantemente, é sinal de que a pessoa está sofrendo um processo de desajuste, de que vive sob tensão, de que não está conseguindo vencer as dificuldades que enfrentam. Está na hora então de parar, analisar e buscar uma solução mais sadia.

No processo de relacionamento interpessoal, o indivíduo que busca um resultado positivo nas relações, sabe utilizar corretamente seus mecanismos de defesa e também tolera os mecanismos de defesa daqueles com quem convive.