

La Frustrazione

Paradigmi teorici

Si definisce frustrazione la condizione in cui viene a trovarsi l'organismo quando è ostacolato, in modo permanente o temporaneo, nella soddisfazione dei propri bisogni.

Sin dalla nascita il bambino è esposto ad una lenta ed oculata somministrazione di frustrazioni da parte dei genitori. Questi dovranno cercare di somministrarle in modo tollerabile.

La madre, con la quale il bambino realizza la prima elementare forma di vita sociale, rappresenta, nella fase iniziale della esistenza, la fonte principale da cui proviene la frustrazione (oltre che la gratificazione) dei bisogni.

In condizioni di gravi deprivazioni affettive, come negli orfanotrofi, la somministrazione di frustrazioni può essere molto forte; lo stesso può avvenire nella cosiddetta iperprotezione ansiosa in cui il bambino è sottoposto a cure meticolose ed ossessive, a prescrizioni e proibizioni rigide che lo limitano e lo rendono meno autonomo. Quando lo sforzo di adattamento all'ambiente frustrante è prolungato, il bambino elabora schemi di difesa che si strutturano progressivamente e persistono nel tempo. Al contrario, con genitori eccessivamente remissivi e indulgenti nei confronti del bambino, si può avere una troppo scarsa somministrazione di frustrazioni che determina il permanere nella fase dell'egocentrismo infantile. Le frustrazioni possono insorgere, in tal caso, quando il bambino esce dall'ambiente familiare. Gli studiosi di ispirazione freudiana hanno sottolineato che il modo di insegnare al bambino a disciplinare gli sfinteri diviene occasione di somministrazione, maggiore o minore, di frustrazioni.

Cause di frustrazione

Le cause delle frustrazioni possono essere le più disparate (derivanti dall'ambiente fisico, dall'ambiente sociale, cause familiari, personali). Esse, però, si intersecano continuamente e una classificazione si può fare solo quando prevale un aspetto nella relazione dell'individuo con l'ambiente.

Cause derivanti dall'**ambiente fisico**.

Le caratteristiche geografiche (clima, fecondità e ricchezza del suolo, facilità di comunicazione, ecc.) possono condizionare la soddisfazione dei bisogni degli individui o anche di interi gruppi etnici. La distanza fisica crea un certo ostacolo al soddisfacimento di bisogni. La distanza eccessiva dell'abitazione dai centri cittadini è di ostacolo, per certe categorie (contadini, montanari), al soddisfacimento di numerosi bisogni. Le frequenti emigrazioni rappresentano una reazione a tale frustrazione derivante dall'ambiente fisico. La scarsa illuminazione, il freddo, i rumori, l'impurità dell'aria ecc. possono rappresentare altrettante cause di frustrazione in un ambiente di lavoro.

Cause derivanti dall'**ambiente sociale**.

Le frustrazioni più difficili da accettare sono quelle che derivano dall'ambiente sociale, cioè dalla presenza e dall'azione di altri individui vicino a noi. Nell'ambiente di lavoro, la struttura dei rapporti tra i diversi membri, la diversa valorizzazione dei ruoli, l'organizzazione gerarchica dei ruoli, possono costituire occasioni di frustrazioni di origine sociale. In questa epoca storica, due categorie in particolare sono soggette a frequenti e penose frustrazioni: gli anziani e lo studente universitario. L'anziano può provare un senso di vuoto e di inutilità dopo l'interruzione dell'attività professionale, anche se in realtà la persona ancora possiede notevoli capacità ed energie. Lo studente si può sentire frustrato per il perdurare di una posizione di dipendenza economica dalla famiglia, l'insicurezza sul proprio futuro, l'assenza di un insegnamento individualizzato, la lontananza dall'ambiente familiare, i disagi dell'alloggio, ecc.

Fonte di frustrazioni gravissime è la condizione in cui viene a trovarsi l'infanzia abbandonata all'assistenza pubblica nei brefotrofi. Questi bambini vanno incontro ad una grave sindrome reattiva definita con il termine ospitalismo caratterizzato da immaturità nelle funzioni psicomotorie, nel controllo sfinterico, nello sviluppo del linguaggio, apatia, depressione, impulsività ecc.: il futuro adattamento sociale di questi bambini può essere pregiudicato gravemente. Anche chi ha subito il ricovero in ospedale psichiatrico è spesso frustrato nelle sue esigenze di integrazione sociale, così come il meridionale nel settentrione e gli ebrei nelle diverse località del mondo.

Cause familiari.

Cause di frequenti frustrazioni nell'ambiente familiare possono essere: un clima rigido, severo, proibitivo, autoritario, così come un comportamento iperprotettivo ansioso; l'indifferenza, la trascuratezza; l'incoerenza educativa, ecc. Indipendentemente dal clima generale della famiglia, però, vi sono alcuni momenti o fasi obbligate dello sviluppo dell'individuo, in coincidenza con le quali la frustrazione è particolarmente frequente (nascita di un fratellino).

Cause personali.

Alcune cause di frustrazione possono anche essere legate alle diverse età dello sviluppo.

Nell'adolescenza, la frustrazione può derivare dal conflitto tra tendenze inconciliabili. L'adolescente si sente spinto da un lato all'autonomia, all'affermazione di sé, ad essere uomo; dall'altro lato, sente anche il bisogno di essere protetto, e di rimanere in una situazione di non-responsabilità. L'adolescente reagisce spesso con una reazione di proiezione. Ossia vive sul piano della consapevolezza soltanto il primo bisogno, quello dell'autonomia; quello di protezione viene avvertito, in modo confuso, come un ostacolo al raggiungimento dell'autonomia. Tale ostacolo viene proiettato all'esterno, ad esempio sui familiari (anche su quelli più permissivi) che vengono vissuti come limitanti e vincolanti. Cause più strettamente personali possono essere quelle inerenti a difetti fisici (di carattere estetico) e psichici (ipodotazione intellettuale): questi rappresentano spesso causa di frustrazione, in quanto ostacoli al soddisfacimento di determinati bisogni (di efficienza fisica, di valorizzazione sul piano estetico, di affermazione di certe attività professionali o sportive).

Le reazioni alla frustrazione

La frustrazione si verifica quando un comportamento motivato viene impedito, ostacolato; quando si verifica una dilazione del soddisfacimento dei bisogni; quando è in atto un conflitto tra due tendenze inconciliabili. Una tendenza

evocata e dunque impedita continua ad operare per un certo tempo: l'energia mobilizzata continua a cercare vie di scarico, modi di utilizzazione, anche nel caso di bisogni non legati alle esigenze fisiologiche elementari (necessarie alla sopravvivenza). Questo accumulo di energia viene vissuto soggettivamente come una esperienza emotiva spiacevole, dolorosa. Qualora lo stato di bisogno persista senza trovare soddisfazione, l'energia può trovare diverse vie di utilizzazione o di scarico compensatorio. Si possono distinguere le reazioni alla frustrazione a seconda che siano adeguate o inadeguate a superare realmente l'ostacolo ed a raggiungere il fine. La reazione inadeguata assume aspetti anormali, patologici, quando si ripete in modo fisso e coercitivo anche di fronte a frustrazioni lievi.

- * Intensificazione dello sforzo (es. uno studente può provare frustrazione nel fallimento di un esame). Il modo adeguato di reagire è quello di intensificare lo sforzo, cioè studiare di più.
- * Riorganizzazione dei dati, cioè una nuova articolazione (plasticità) tra mezzi e fini.
- * Sostituzione dei fini (es. lo studente frustrato dal fallimento ripetuto negli esami reagirà adeguatamente se si dedicherà ad un altro genere di studi e quindi ad una professione diversa). Secondo alcune teorie, l'attività sostitutiva ha la capacità di scaricare la tensione in misura tanto maggiore quanto maggiore è la somiglianza con l'attività che è stata impedita.
- * La sostituzione dei fini, però, non ha sempre un valore costruttivo e positivo. Questa, infatti, può rappresentare solo uno sfogo gratuito, parzialmente compensatorio della tensione accumulata.
- * Fantasie compensatorie: la soddisfazione fantastica dei bisogni può, entro certi limiti, costituire una valvola di sicurezza e permettere all'organismo di raggiungere un certo equilibrio.
- * Sublimazione, cioè la sostituzione di obiettivi socialmente riprovevoli, o comunque inaccessibili, con scopi ed attività socialmente utili, o accettate, che abbiano una qualche analogia con primi. Secondo la psicoanalisi, la maggior parte dei valori umani, siano essi estetici, religiosi, ecc. trova la sua origine nella sublimazione degli impulsi primari.
- * Formazione reattiva, ossia lo sviluppo di un comportamento opposto a quello che è inibito; ciò può verificarsi, soprattutto, quando la prima tendenza è bloccata da forti ansie, timori e da un forte senso di colpa.
- * Aggressività tende alla distruzione, all'allontanamento o a mettere comunque in difficoltà la persona o l'oggetto che è avvertito come causa della frustrazione. Può essere aperta oppure attenuata e mascherata. L'aggressività aperta come reazione alla frustrazione si può trovare nelle diverse età dello sviluppo. Nel bambino piccolo in cui gli impulsi, di qualsiasi genere, si trasferiscono con immediatezza nel comportamento. Nel bambino più grande, quando le famiglie sono molto tolleranti ed è ampiamente permessa l'aggressività aperta, per cui egli rimane più a lungo nella fase dell'egocentrismo. Nell'adulto normale, specialmente nelle aree culturali in cui ciò risponde agli ideali e ai codici di comportamento di quella società. Nell'adulto che in rapporto alle sue esperienze, abbia consolidato schemi di reazione aggressivi: una frustrazione anche lieve scatena in modo automatico l'impulso e l'atto aggressivo. Infine, negli adulti ritardati mentali, detti anche oligofrenici o frenastenici. In costoro, per mancanza primaria di possibilità intellettive, non vi è processo sufficiente di apprendimento. L'aggressività mascherata, invece, ha altre forme: maldicenze, sospetti ingiustificati, ironie, frizzi e motteggi, satire, frecciate nel discorso che tendono a mettere gli altri in cattiva luce, ad abbassarne il prestigio sociale. Per quel che riguarda i rapporti tra frustrazione ed aggressività, la forza della reazione aggressiva è in rapporto diretto con l'intensità della motivazione frustrata; la forza della reazione aggressiva cresce in funzione della prossimità dell'evento o dell'oggetto desiderato; la forza della reazione aggressiva cresce col crescere dei comportamenti soggetti a frustrazione, indipendentemente dalla forza della motivazione frustrata, la reazione aggressiva è meno frequente ed intensa se la frustrazione è accompagnata

da una giustificazione accettabile che tolga il carattere arbitrario dell'agente frustrante.

- * Fissazione e regressione. Tali concetti implicano quelli di sviluppo, cioè di maturazione, nel suo doppio aspetto biologico e sociale. La fissazione deriva dal fallimento nello sforzo di progressivo adattamento all'ambiente sociale, che impone l'abbandono di schemi abituali e l'apprendimento di nuovi modelli di azione; essa consiste nella persistenza di modelli comportamentali acquisiti, divenuti immaturi dal punto di vista biosociale. Si definisce regressione la comparsa di un comportamento relativamente immaturo in una situazione precedentemente affrontata in modo più maturo.
- * Razionalizzazione appare come quando il soggetto elabora una interpretazione della realtà frustrante, che non reggerebbe ad un'analisi imparziale. Il soggetto vuole dare una veste razionale ed accettabile alla rinuncia, cui è stato indotto dalla frustrazione, oppure cerca di nascondere o di minimizzare agli occhi propri o a quelli degli altri con argomentazioni più o meno valide, i veri motivi di un insuccesso.
- * Autismo consiste nel ritiro dell'individuo in se stesso, nel ripiegamento, nell'isolamento, nell'esclusione dall'ambiente sociale e dalla realtà. Questa viene negata e sostituita con un'altra immaginata e costruita illusoriamente. Nelle forme estreme, questa reazione può condurre ad un grave disadattamento.
- * Repressione. Si intende l'inibizione di un impulso, di un desiderio, di un sentimento, ritenuti inaccettabili sul piano della coscienza. Viene fatta di solito la distinzione tra repressione (inibizione cosciente e volontaria) e rimozione (processo analogo di inibizione, esclusione, attuato incoscientemente).
- * Proiezione: si intende l'attribuzione a persone, gruppi, oggetti o simboli, sulla base di qualche indizio, e senza un'adeguata dimostrazione, di atteggiamenti, sentimenti, da parte di un individuo che interpreta, perciò, in chiave soggettiva la realtà che lo circonda.
- * m) Identificazione è quel processo per cui un individuo assume e fa propri il ruolo, i valori, gli atteggiamenti di persone e di gruppi, reagendo alle vicende ed alle fortune di questi come se fossero proprie.

Metodi d'indagine

La stessa situazione frustrante può turbare in maniera molto diversa i vari individui: alcune persone sembrano avere una suscettibilità eccezionale e mostrano emozioni violente e durature; altri, invece, sembrano tollerare un forte carico di rinunce, di conflitti, senza mostrare segni di grave turbamento. Sono state elaborate tecniche sperimentali per evidenziare queste differenze individuali. Una di queste tecniche è rappresentata dall'insuccesso indotto che consiste nel proporre compiti di difficoltà crescente, culminanti in prove insolubili. I soggetti venivano sollecitati per ore di seguito ad insistere nella ricerca di una soluzione inesistente. Le reazioni a questo tipo di stress erano di vario tipo dalla rivolta violenta alla rinuncia inerte, mentre i tentativi di soluzione divenivano sempre più disorganizzati. La capacità di un soggetto di riprendere una prova, dopo il fallimento della stessa, veniva considerata come un indice di tolleranza alla frustrazione. In uno studio effettuato da **Baker, Dembo e Lewin** sulla regressione sperimentalmente indotta, a 30 bambini in età prescolare era concesso di giocare liberamente per 30 minuti con un gruppo di giocattoli. Il gioco veniva osservato da due ricercatori che assegnavano un certo punteggio al grado di "costruttività" del gioco. Il giorno dopo si permetteva ancora ai bambini di giocare, ma ai giocattoli noti ne venivano aggiunti altri più attraenti e dopo 15 minuti i nuovi giochi venivano sottratti e posti in un luogo della stanza visibile ma inaccessibile (fase di frustrazione). I bambini dunque giocavano con il primo gruppo di giocattoli, ma la qualità del gioco risultava scaduta, cioè corrispondente ad un'età inferiore rispetto a quella reale, mentre aumentavano attività diversive o di evasione (parlavano con lo sperimentatore, cercavano di andarsene, di raggiungere i giocattoli sottratti, ecc.). Il grado di regressione non era uniforme: mostravano maggiore degradazione i bambini che nella fase iniziale del gioco avevano mostrato una maggiore "costruttività".

Sviluppi applicativo-professionali

Le osservazioni sulla frustrazione sono state effettuate per lo più durante l'età infantile, perché le proibizioni e le dilazioni fanno parte del normale processo evolutivo e perché nel bambino le reazioni sono di tipo più esplicito ed immediato rispetto all'adulto. Tale interesse da parte degli studiosi ha anche una giustificazione pedagogica e clinica. Le esperienze fatte dal bambino hanno effetti che si prolungano nel tempo e possono modellare in modo permanente il comportamento e la personalità dell'individuo. Le frustrazioni derivanti dall'ambiente familiare e sociale rievocano nell'individuo le reazioni sperimentate durante l'infanzia e che dunque si sono strutturate.

La valutazione del grado di tolleranza alla frustrazione è perciò utile per valutare la capacità di adattamento all'ambiente circostante e una prognosi positiva di un trattamento. Persone con una buona tolleranza alle frustrazioni potranno ottenere maggiori vantaggi da approcci terapeutici di tipo espressivo, mentre per persone con bassa tolleranza sono più indicati approcci di tipo supportivo

Da appunti su "Psicologo verso la professione", di Paolo Moderato, Francesco Rovetto.