

Baja Tolerancia a la Frustración

Por: Ana Muñoz

Introducción

Algunas personas no son capaces de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de sus deseos y no soportan ningún sentimiento o circunstancia desagradable. Es decir, no toleran el hecho de sentirse frustrados.

En los niños más pequeños, este es un comportamiento normal. Algo que no resulta extraño si tenemos en cuenta que los deseos de los bebés están relacionados con necesidades fisiológicas básicas, como alimentarse, dormir, etc. A esta edad es importante que los deseos de los niños se satisfagan de inmediato, porque esto les proporciona una sensación de seguridad y estabilidad que es muy importante para su desarrollo emocional.

A medida que crecen se van dando cuenta de que no siempre pueden tener sus deseos satisfechos de inmediato y van aprendiendo a tolerar y aceptar cierta molestia o demora en la realización de sus deseos como algo inevitable. Es decir, aprenden, en mayor o menor medida, a tolerar la frustración al mismo tiempo que van adquiriendo mayor autonomía y mayor capacidad para manejar el entorno que les rodea y contribuir por sí mismos a la satisfacción de sus deseos en vez de esperar pasivamente a que otros lo hagan por ellos. Poco a poco van aprendiendo que hay ciertas limitaciones en ellos y en el ambiente que les rodea, así como normas, costumbres, leyes, etc.

Pero, por supuesto, no siempre sucede así. Otros niños siguen actuando como si todos sus deseos fuesen necesidades orgánicas tan poderosas y urgentes como comer, respirar o saciar la sed. No aceptan que sus deseos no sean satisfechos de inmediato, no quieren esperar ni saben sustituir un deseo no realizable por otro realizable, como conformarse con un juguete diferente cuando el que desean no está disponible. Cuando no consiguen lo que quieren son capaces de armar un verdadero escándalo: patean, lloran, se tiran al suelo, como un modo de exigir que sus deseos se satisfagan de inmediato.

Aunque este comportamiento puede ser más frecuente en niños, también se da en mayor o menor medida en los adultos, quienes consideran que sus propias necesidades están por encima de cualquier otra cosa o persona, incluidas las leyes o las normas sociales. No soportan que las cosas no salgan como ellos quieren, cometer un error es algo terrible, fracasar inadmisiblemente, que llueva durante su día de acampada es una injusticia que no debería suceder nunca, ser rechazado, no conseguir el trabajo deseado, no lograr un ascenso, que los demás no se comporten del modo apropiado... Todas esas cosas que a las personas con adecuada tolerancia a la frustración les resultan simplemente molestas, inconvenientes o desagradables, para ellos son como verdaderas catástrofes.

Como expresa el psicólogo cognitivo Albert Ellis: "mientras que la persona menos perturbada *desea* firmemente lo que quiere y lo siente de forma apropiada y se molesta si sus deseos no quedan satisfechos, la persona más perturbada *exige, insiste, impera* u *ordena* dogmáticamente que sus deseos se satisfagan y se pone exageradamente angustiada, deprimida u hostil cuando no quedan satisfechos".

La baja tolerancia a la frustración implica una sensibilidad excesiva hacia todo lo desagradable, que funciona como una lente de aumento, magnificando el lado malo de cada situación. Lo feo es espantoso, lo malo es horrible, lo molesto es insoportable. De este modo la vida de estas personas está llena de tragedias y acontecimientos estresantes. Con frecuencia se sienten de mal humor, agitados, ansiosos, tristes, resentidos, humillados o enfadados con el mundo que debería estar ahí para satisfacer todos sus deseos. Se sienten víctimas, se quejan continuamente, culpan a los demás y al mundo. Por supuesto, esos sentimientos horribles e insoportables han de ser evitados a toda costa. Se centran más en el ahora, en eliminar ese malestar en el momento en que aparece en vez de centrarse en el bienestar que conseguirían a largo plazo si logran tolerar la frustración.

¿Qué pasa por la mente de estas personas?

Las personas con baja tolerancia a la frustración tienen una serie de creencias que están condicionando esta forma de ver el mundo e interpretar la realidad que suceden de un modo automático. Es decir, siguen manteniendo un modo inmaduro de ver las cosas, tal y como hacían en la infancia.

- Creen que tienen que obtener todo lo que quieren y para ello exigen, ordenan e insisten para que se satisfagan sus deseos a toda costa.
 - Creen que es necesario que la vida sea siempre fácil y cómoda.
 - Creen que cualquier dificultad, demora, fracaso, etc. Es demasiado horrible para soportarla.
 - Confunden sus deseos con sus necesidades.
-

Baja tolerancia a la frustración e impulsividad

Por supuesto, si alguien ve las cosas de este modo, no es extraño que sea una persona impulsiva, pues hacen lo que desean en el mismo momento en que ese deseo aparece en su mente sin ser capaces de soportar la espera. Si quieren algo, lo quieren ya. Por este motivo, la baja tolerancia a la frustración suele estar presente en problemas relacionados con la dificultad en el control de los impulsos, como adicciones, juego patológico, compra compulsiva, cleptomanía, piromanía, etc.

Adicciones.

Erróneamente se dice a veces que ciertas cosas crean adicción, cuando la realidad es que la mayoría de las cosas a las que las personas son adictas no son sustancias adictivas en sí mismas. E incluso en el caso de serlo, el ser humano cuenta con la capacidad para controlar sus impulsos si aprenden el modo de hacerlo, como demuestran los ex alcohólicos, ex fumadores o ex toxicómanos, etc. que han logrado aprender a controlar impulsos muy fuertes a hacer algo.

En las investigaciones realizadas sobre la personalidad de los adictos, la baja tolerancia a la frustración ha sido siempre el rasgo más típico y consistente.

Supongamos una persona con baja tolerancia a la frustración y problemas de habilidades sociales. En situaciones interpersonales siente una ansiedad de la que quiere huir a toda costa. Entonces descubre que un modo de hacerlo es recurrir al alcohol. Cuando bebe se desinhibe, se tranquiliza y puede disfrutar de sus relaciones con los demás. Conforme pasa el tiempo su dependencia del alcohol aumenta, su deseo de huir del dolor (en este caso la ansiedad interpersonal) es mayor que cualquier otro; pensar en el daño que le está haciendo el alcohol es sumamente desagradable... por tanto, mejor no pensarlo... mejor centrarse sólo en el ahora; y ahora se siente bien. Una vez adquirida la adicción, aparece un problema añadido: el síndrome de abstinencia, magnificado también por su baja tolerancia al sufrimiento, es algo que no quiere soportar. Ya no bebe para sentirse a gusto con los demás, sino porque lo pasa mal cuando no recibe la dosis que le pide su cuerpo. Es como un callejón sin salida que va a más. El sufrimiento es cada vez mayor, el deseo de aliviarlo también. Pero, paradójicamente, aquello que causa el dolor es lo mismo que lo alivia. Por eso para el adicto es tan difícil escapar de su adicción.

El caso de los fumadores es distinto. Algunos autores incluso dudan que se dé una verdadera adicción física, pues los cambios fisiológicos producidos en el organismo por el tabaco desaparecen al cabo de una semana aproximadamente sin fumar. Las sustancias adictivas actúan produciendo cambios fisiológicos en el organismo. Una vez que el cuerpo se habitúa a ese estado, si esa sustancia empieza a disminuir aparece el síndrome de abstinencia. Si al cabo de una semana o poco más, el organismo del fumador ha vuelto a la normalidad, una persona no debería tardar mucho en adaptarse a eso y superar la adicción en un plazo de un mes como mucho. Sin embargo, no ocurre así. Si bien puede haber desaparecido la adicción física, no ha desaparecido el hábito, es decir una conducta aprendida y practicada tal vez cientos de veces. Dejar un hábito es difícil y frustrante, significa dejar de hacer algo hacia lo que nos sentimos impulsado. Significa, en definitiva controlar un impulso que puede estar siendo provocado por muchos desencadenantes ambientales, como comer, de modo que cuanto más baja sea la tolerancia a la frustración de esa persona más difícil le resultará dejarlo. Es una molestia demasiado grande que muchos no están dispuestos a soportar. Centrados más en el ahora, en satisfacer el deseo del momento, prefieren no pensar en las consecuencias a largo plazo, que es un pensamiento que produce malestar.

El juego patológico.

"Pensaba que tenía el control de mi vida e iba ascendiendo en mi empresa. Entonces me vi envuelto en una horrible tragedia y mi mejor amigo se suicidó. Aquello que creía tener controlado fue descontrolándose rápidamente. Antes de darme cuenta, lo único que me preocupaba era el juego. Jugaba por la mañana, al medio día y por la noche. Pasaba cada momento pensando cómo y dónde haría mi siguiente apuesta", cuenta un ex jugador.

Los ludópatas piensan a menudo en el juego: hacen planes, idean nuevos modos de jugar, piensan en las deudas contraídas, en cómo recuperar el dinero perdido, etc. Cada vez necesitan apostar mayores cantidades de dinero y se ponen irritables si alguien intenta empujarlos a dejarlo. Suelen ocultar a los demás el alcance de su implicación en el juego y algunos cometen actos delictivos para conseguir el dinero que necesitan.

Utilizan el juego como una forma de escapar de los problemas y sentirse mejor, aliviando de ese modo sentimientos negativos como tristeza, culpa, o cualquier otra emoción que no quieren sentir. Cuando ganan alardean de sus victorias, su autoestima aumenta, se sienten bien y se olvidan de todo lo demás. El juego llena sus vidas y su mente y no deja sitio para los problemas que puedan tener y que les están

causando un dolor que no quieren sentir y para el que no encuentran otro modo de escapar.

Tricotilomanía

Consiste en el impulso a arrancarse el pelo, principalmente de la cabeza, cejas y pestañas, aunque también de otras partes del cuerpo. Suele comenzar durante un periodo de estrés. Cuando aparece el impulso, sienten una ansiedad que es aliviada una vez arrancado el pelo. Para entenderlo, imagina que sientes un gran nerviosismo y piensa en esos pequeños gestos que todo el mundo hace en esas situaciones. Tocarse el pelo y jugar con él es uno de ellos. Prueba ahora a arrancar un vello de tu antebrazo. Sientes una sensación que apenas es dolor pero que es capaz de sacar de tu mente cualquier otra cosa, incluido el motivo de tu nerviosismo. La tricotilomanía puede desaparecer una vez superado el periodo de estrés, o bien puede persistir hasta convertirse en un hábito, en cuyo caso la situación se complica, pues pueden empezar a hacerlo de manera inconsciente, mientras ven la tele, cuando están aburridos, etc. Pero su origen fue el mismo que en los casos anteriores: huir de algo demasiado doloroso que no queremos soportar.

Desorden explosivo intermitente

Ya vimos antes cómo un niño con baja tolerancia a la frustración puede acabar en una rabieta furiosa cuando las cosas no salen como desea. En los adultos también se da este tipo de comportamiento. Consiste en estallidos agresivos de una intensidad desproporcionada que provoca daños a la propiedad o a otras personas. Como hemos visto, la BTF lo magnifica todo. Una pequeña ofensa es algo intolerable y da lugar a una rabia exagerada. Para librarse de ella, destroza y golpea, lo cual le proporciona alivio. Después, no se hace responsable de sus actos y culpa a la víctima o a las circunstancias. De este modo se libra de tener que soportar el sentimiento de culpa, lo cual, a su vez, impide todo cambio.

La violencia doméstica podría considerarse como un tipo particular de desorden explosivo intermitente, ya que estas personas sólo pierden el control con la persona con quien mantienen una relación íntima. Esto es debido probablemente a que en una relación de pareja cada uno espera del otro cosas que no espera de amigos o compañeros. Estas expectativas sobre cómo debe ser, hacer o comportarse su pareja pueden ser a veces infantiles e irracionales, creando tensión y conflicto en la relación. Los maltratadores consideran la pérdida de su pareja como algo intolerable e inadmisibles que no debe suceder bajo ningún concepto. Viendo así las cosas, la más mínima amenaza real o imaginada puede llevarle a perder el control.

El tratamiento para estas personas suele consistir en técnicas de autocontrol, técnicas para el manejo del estrés y terapia cognitiva para modificar las creencias irracionales que desencadenan su conducta violenta y que los llevan a no admitir responsabilidad alguna, como: "son los demás los que me hacen actuar así" o "si me caso con alguien es para siempre y la otra persona no tiene derecho a separarse". Modificar estas ideas y lograr que admitan que son responsables de sus actos es fundamental de cara al tratamiento.

Piromanía

Consiste en provocar incendios intencionados sin ningún motivo específico como venganza, ganancias económicas, etc. El 90% es de sexo masculino. Se trata de personas que se sienten fascinadas por el fuego y todo lo que rodea a un incendio, como los bomberos. A menudo tienen sentimientos de tristeza y soledad que alivian de

este modo. Es decir, la necesidad de liberarse de esos sentimientos desagradables los impulsa a hacer algo que los fascina y les hace sentirse bien. Una vez que aparece el impulso no se ven capaces de combatirlo aunque lo deseen y sienten una gran tensión que desaparece una vez que ceden a dicho impulso.

Automutilación

Se trata de personas que se dañan a sí mismas de forma intencionada mediante cortes, quemaduras, golpes, etc. Es más frecuente en mujeres y en personas que han sufrido algún trauma en la infancia, como abusos, muerte de un padre, etc. Suelen ser personas perfeccionistas, insatisfechas con su apariencia física y con dificultades para expresar y controlar sus emociones. El desencadenante más típico es el rechazo de su pareja o de uno de sus padres. En estas ocasiones sienten un dolor emocional muy intenso que no son capaces de soportar y que alivian a través del dolor físico que sí pueden controlar y que suprime todo lo demás. En algunos casos va a más, con cortes cada vez más profundos hasta llegar al suicidio. Suelen describir este comportamiento como adictivo.

Cleptomanía

Consiste en la incapacidad para resistir el impulso de robar un objeto que no necesita para su uso personal ni por su valor monetario. Tampoco existe ningún motivo como venganza, etc. No planean el robo sino que actúan siguiendo un impulso que intentan evitar sin conseguirlo. Como suele ser habitual en estos trastornos, sienten una gran tensión cuando aparece el impulso y un gran alivio una vez cometido el robo. Después, pueden sentirse culpables y suelen esconderlo, tirarlo, regalarlo o devolverlo a escondidas. Es un trastorno poco frecuente. Muchas de estas personas padecen también una depresión o un trastorno bipolar. En otros casos parece estar más relacionado con un trastorno obsesivo compulsivo. Aunque ha sido poco estudiado, probablemente se trate, como en los casos anteriores, de un modo de provocar una sensación de alivio durante una etapa de sufrimiento emocional que no sabe cómo manejar o evitar. El impulso a robar, en cambio, produce una gran tensión que la persona que la siente sí sabe cómo aliviar, de modo que el hecho de ceder ante el impulso da lugar a una sensación agradable que es, en definitiva, lo que va buscando: evadirse de una situación o circunstancia en su vida que les está causando sufrimiento. Podríamos compararlo con la técnica de relajación por tensión, en la que para relajar un músculo, primero lo tensamos con fuerza hasta que no podemos más, luego soltamos, y sentimos que dicho músculo se relaja completamente.

Compra compulsiva

El psicólogo cognitivo John Watkins expone el caso de un comprador compulsivo que había acumulado una deuda de casi 10.000 dólares en facturas. Decía que no podía resistir el impulso de comprar cosas. Al caer en bancarrota comprendió que había perdido el control y decidió buscar ayuda.

Según un estudio realizado por la doctora Helga Dittmar, de la Universidad de Sussex, la compra compulsiva es un modo de ensalzar la propia imagen. Comprar les hace sentir mejor, por eso suelen preferir objetos como ropa, joyas, etc, que les ayuda a sentirse más como las personas que desean ser. Pero esta sensación no suele durar mucho. Su autoestima sigue siendo baja y su concepto de sí mismos sigue siendo pobre. Además, aparece la culpa por haber gastado más de la cuenta y por no haber sido capaces de resistir el impulso. En estas personas suele darse una mayor discrepancia entre como creen que son y cómo les gustaría ser que en el resto de las personas. "Suelen tener valores más materialistas y piensan que adquirir bienes materiales es un buen modo de lograr mayor éxito, identidad y felicidad", afirma la

doctora Dittmar. "Personas con alta discrepancia respecto a sí mismas pero que son poco materialistas tendieron hacia otras estrategias de compensación, como puede ser el alcohol".

¿Cómo son las personas que saben tolerar la frustración?

Para ellas la vida es más agradable, más fácil y con menos estrés, son capaces de convertir los problemas en nuevas oportunidades, tienen más probabilidades de resolverlos porque no reaccionan ante ellos con tanta intensidad ni intentan escapar para no sentir, aceptan con más facilidad el dolor, el sufrimiento, la incomodidad, el fracaso, etc, y no dejan que estas cosas les perturben excesivamente. Son aquellos que practican el viejo refrán de "al mal tiempo buena cara".

De hecho, una de las características principales para el liderazgo es una alta tolerancia a la frustración. Saber responder adecuadamente ante los imprevistos, las interrupciones, los contratiempos, etc y mantener la calma en estas situaciones es lo que permite pensar con claridad y, por tanto, encontrar las soluciones apropiadas, en vez de huir, lamentarse, armar un escándalo o intentar hacer desaparecer el problema como sea para no sentir, como haría alguien que no es capaz de tolerar dichos inconvenientes