

Kiedy na wszelkie sposoby odmieniamy określenia „frustracja”, „sfrustrowany”, „frustrat”, przeważnie zależy nam na tym, aby odnieść się do przeżycia albo reakcji emocjonalnej doświadczanej jako coś niechcianego i obciążającego nasz mentalny dobrostan. Zwykle czujemy się przytłoczeni negatywnością frustracji. Jeśli jednak spojrzymy na nią pod nieco innym kątem, może się okazać, że odnajdziemy w niej siłę i nowe źródło energii.

Gdziekolwiek jesteśmy na ścieżce życia, jeśli sięgniemy pamięcią w przeszłość, zastanowimy się nad przyczynami pozytywnych zmian i zapytamy samych siebie: „Dlaczego właściwie jestem tu, gdzie jestem? Czemu nie zatrzymałam / nie zatrzymałam się gdzieś wcześniej? Dlaczego zdawałam na studia / złożyłam aplikację na wyższe stanowisko / poszukałam innej pracy?”, odpowiedź najprawdopodobniej nasunie się sama. Przecież nie dlatego, że na poprzednim etapie byliśmy tak bardzo szczęśliwi, chwaliliśmy sobie nasz status społeczny czy zarobki. Zapewne również nie dlatego, że obawialiśmy się nowej, zwiększonej odpowiedzialności. Oczywiście mogły i na pewno były w tamtej poprzedniej sytuacji elementy dobre, ale coś nas jednak uwierało – czyli frustrowało.

Niektóre z kluczowych powodów frustracji to brak znaczących podwyżek wynagrodzenia, zbyt duże obciążenie pracą, obowiązki zbyt przyziemne i rutynowe, brak uznania środowiska i/lub przełożonych, czyli takie okoliczności, które motywują do rozmaitych działań.

Czym jest frustracja?

W popularnej bajce Ezopa głodny lis, nie mogąc dosięgnąć wysoko rosnących winogron, krzyknął ze złością, że owoce są niedojrzałe. Nie osiągnął celu, ale zamiast ocenić sytuację na trzeźwo, wybrał nieprawdę jako wytłumaczenie swojego niepowodzenia. Tak samo postępują osoby, które nie osiągnęły celu i obwiniają wszystkich dookoła. Czują się sfrustrowane i reagują w sposób, który nie przyniesie korzyści ani im samym, ani innym (gdyby lis, zamiast oczerniać winogrona, poszukał żyrafy, oboje mogliby cieszyć się smaczną przekąską...). Ale czy bajkowy lis miał prawo czuć frustrację? Oczywiście.

Określenie „frustracja” pochodzi od łacińskiego słowa *frustra* (co oznacza „na darmo, na próżno” – określenie to pięknie rezonuje w powiedzeniu *frustra vivit qui nemini prodest* – co możemy przetłumaczyć jako: „na próżno żyje ten, który nikomu nie przynosi pożytku”). Wspomniane powiedzenie odnosi się do efektu angażowania się w puste działanie, na które zużywa się energię, nie uzyskując żadnego rezultatu (materialnego, ekonomicznego czy osobistego), ale też działanie pożyteczne, ale jednak nieprzynoszące zakładanych wyników.

W otaczającej nas naturze panuje taki porządek, że procesy dają jakiś efekt. Nawet jeśli drzewo usycha, widzimy, jak próchno użyźnia glebę. W świecie ludzi jest trochę trudniej, bo podejmując działanie, przeważnie zakładamy cel, który nie zawsze osiągamy. Wtedy właśnie pojawia się frustracja, a więc uczucie bezsilności.

W pewnym sensie odczuwanie frustracji jest nieuniknione, jeśli cel nie zostanie osiągnięty. Mimo to – co często nam umyka, gdy utożsamiamy frustrację wyłącznie z negatywnymi konsekwencjami – pozostawia wybór jednej z dwóch ścieżek:

- można dostosować swoje działania, czyli włożyć więcej wysiłku lub podjąć inną funkcjonalną czynność (lis mógłby wyteńczyć się i skoczyć wyżej albo poszukać pokarmu w zasięgu swoich możliwości),
- można zrezygnować, powtarzając narrację z bajki Ezopa (winogrona są kwaśne, niedojrzałe, niesmaczne i nie ma po co po nie sięgać).

Możemy się domyślać, że Ezop miał na myśli nie tylko dezawuowanie dotychczasowych marzeń, ale również inny wariant „zakwaszenia winogron” – obciążanie innych ludzi albo obiektywnych okoliczności winą za własne niepowodzenie.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub
prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary
i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 61 653 64 30, bok@oficynamm.pl**