

# frustració

- Carles Pujol -

És aquest sentiment de decepció intensa que percebem quan les coses no han anat com ens esperàvem.

La frustració va lligada a les expectatives: Si no esperem gaire, i en canvi rebem força, la sensació que tenim és de sorpresa i d'alegria. Però si esperem molt i no rebem, el sentiment és de decepció, que pot ser molt gran si la nostra implicació emocional amb allò que esperàvem era alta.

Per a alguns la solució a la frustració és no tenir expectatives. Així evitarien il·lusionar-se en va, i a la vegada evitarien també, el patiment de quedar decebuts. Però això és pagar un preu massa alt que priva dels gaudiments legítims de la vida. Això sí, cal que les expectatives siguin realistes (malgrat això pugui ser difícil de regular).

Hi ha un exemple molt interessant a l'evangeli, en una mateixa escena, tant de frustració immensa com, després, de joiosa sorpresa front al que no s'esperava.

Dos deixebles de Jesús tornaven de Jerusalem a casa seva, a alguns quilòmetres de distància. Pel camí es van trobar amb algú a qui no van reconèixer d'entrada. A ell, li van expressar la gran decepció que havien viscut després de la mort de Jesús. "Nosaltres esperàvem que ell seria el qui hauria alliberat Israel, Però ara..." Quina decepció! ¡Frustració!

Van quedar a sopar plegats i quan anaven a començar, van reconèixer que aquell home era Jesús en persona. ¡Quina sorpresa! ¡Quina joia!

Què van fer? Van desfer el camí cap a Jerusalem per trobar als altres i dir-los plens d'alegria que havien vist al Jesús ressuscitat.

Frustració immensa, primer; joiosa sorpresa, després. Clar que tot depèn de les expectatives...

**Carles Pujol** era metge psicoanalista i col·laborador habitual del programa Néixer de Nou.