

FRUSTRACIJA: POMENOSLOVNI UVOD

Metka Pekle

V zvezi z besedo *frustracija* ali namesto nje se v psihološki in psihiatrski literaturi uporabljajo različni izrazi: prepreke, zapreke, omejitve, pritiski, tenzije, ovire, frustracije, stresi.

Uporabljene besede vsebujejo pomensko dvojnost: zunanje – notranje in delovanje – učinek delovanja. To dvojnost pomenov bom pojasnila na primeru glagola *ovirati* in samostalnika *pritisk*.

Po SSKJ glagol *ovirati* pomeni dvoje: a) *oteževati ali preprečevati gibanje, premikanje* in b) *povzročati neugodne, slabe občutke; motiti*.

Glagol *pritisk* pomeni: a) *ekspr. neprijetno delovati* in b) *ekspr. neprijetno učinkovati*.

Uporabljajo se torej izrazi, ki poimenujejo povzročanje neugodja (*prepreke, zapreke, omejitve, ovire, tudi pritiski*), in izrazi, ki pomenijo učinkovanje, posledico, odziv (*pritisk, stres, tenzija*). Vsi izrazi, razen tenzije in stresa, lahko pomenijo zunanji ali notranji pojav (notranji pritisk ali tenzija, zunanji pritisk ali prepreka).

Podobno dvojnost izkazuje tudi raba besede *frustracija*. SSSJ jo razlaga kot *duševno stanje neugodja zaradi nasprotja med željami in možnostmi, ki jih nudi okolje*.

Psihološka literatura (Musek, Pečjak idr.) jo definira kot *stanje oviranosti v motivacijski situaciji* oziroma kot *preprečevanje dejavnosti, ki je usmerjena k cilju*.

Včasih gre za razumljivo razliko med splošnimi poimenovanji in strokovnimi izrazi, včasih pa gre za različna strokovna poimenovanja (psihološka, fiziološka, psihoanalitična) enega in istega pojava.

Kobal v Prispevku k vplivu pritiskov na človekovo osebnost uporablja besedo *pritisk* za označevanje predvsem zunanjih okoliščin. V tem smislu uporabljata izraz tudi Zalokar in Milčinski, ko opozarjata, da prehitro zdravljenje nevšečnih reakcij na neprijetne zunanje okoliščine lahko pripomore k fiksaciji simptomov po mehanizmu sekundarnega bolezenskega dobička.

Kobal razume pritiske kot neizogiben del življenja, ki ima nujen, formativen pomen za osebnost. Naslanja se na Freudovo misel, da se osebnost oblikuje v spopadu s pritiski in da brez frustracij ne bi mogli dozoreti.

Primerja stimulacijo in pritisk. Prva je nekaj pozitivnega, drugi pa lahko postane vzrok dezintegracije (poškodbe) osebnosti.

Stimulacija (Slovar tujk) izvira iz lat. *stimulatio* iz *stimulus*: pomeni *spodbudo, spodbujanje k delovanju*.

Motiv (SSKJ) pomeni: *kar povzroča kako dejanje, ravnanje; nagib, spodbuda*.

Motivacija izvira iz lat. besede »*movere*«. Pomeni vse procese spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj.

Psihologija razlikuje motivacijo potiskanja (nagoni in potrebe) in motivacijo privlačnosti (cilji, ideali, vrednote ...).

Stimulus v fiziologiji pomeni *dražljaj ali impulz*.

Impulz izvira iz latinskega izraza *impulsus*, ki pomeni *nagib, udar*; v slovenščini tudi *spodbuda, pobuda*.

Fiziologija opisuje dejavnost možganov kot sistem ogromnega števila refleksov. (Na njenih izsledkih temelji nevrodinamična, fiziološka ali refleksološka razlaga nevroz.)

Impulz ali dražljaj se rojeva iz potrebe in je kvantitativno določljiv začetek vseh dogajanj v organizmu. Odgovor nanj je stanje napetosti v organizmu (spremenjen električni ritem možganov, spremembe v utripu srca, krvnem pritisku, dihanju, koži). Napetost mobilizira motoriko (verbalno ali mišično), ki omogoči zadovoljitev.

Dražljaj, napetost in zadovoljitev sestavljajo *motiv ali motivacijski mehanizem*. V skladu s tem je motiv zavestno spoznanje o cilju potrebe, ki jo je treba zadovoljiti.

Refleks in motiv imata svoj izvor v dražljajih. Človekova vzgoja in oblikovanje navad poteka po principu ustvarjanja pogojnih refleksov in pogojnih zvez.

Behavioristi na osnovi teorije učenja razlikujejo med refleksom in navado.

Refleks je samohotna, od volje neodvisna reakcija organizma na dražljaj. *Navada* pa je usmerjenost k določenemu vedenju.

Pri refleksu je zveza dražljaj-odgovor toga, pri navadi pa ne. Navada je vzorec na osnovi prejšnjih izkušenj, ki se oblikuje s podkrepitvami okolja. Navada se ojača, če ji sledi podkrepitveni dražljaj kot posledica tega vedenja.

Če že podkrepitveno vedenje neha dobivati nove podkrepitve ali pa dobi obratne podkrepitve, pride do frustracije (navada teži k ponavljanju). Če se tako dogajanje ponavlja, pride do dezorganizacije in regresije vedenja na nižjo stopnjo, ki je patološka reakcija.

Tu se psihologija učenja ujema s psihodinamično teorijo nevroz. Nevroze razlaga kot posledice pomanjkanja primernih oblik vedenja zaradi pomanjkljivih pozitivnih podkrepitev ali kot posledice neprimernih sistemov podkrepitev.

Psihoanalitična teorija vidi impulze, povezane z iskanjem ugodja (primarno na telesnem, senzoričnem območju erogenih con), kot derivate libidnega gona, tiste, ki terjajo akcijo za uveljavljanje individualnosti (in se vežejo pretežno na progasto mišičevje), pa kot derivate agresivnega gona. Oboji kot izraz id težnje zahtevajo zadovoljitev brez upoštevanja argumentov, zato trčijo ob kontrolne mehanizme tega, superega in zunanega okolja. Ta naravni antagonizem terja, da se impulzi skozi razvoj postopoma socializirajo, agresivne in libidne težnje pa se med seboj nevtralizirajo.

Psihoanalitična razvojna psihologija razlikuje:

Impulz je primordialen nivo libida in agresivnosti na meji med telesnim in psihičnim, nagonskim in gonskim. Močno, hitro in kompulzivno se prebija v vedenje – sproža akcijo za takojšnjo zadovoljitev; sledi doživljanje ugodja po razbremenitvi napetosti. Vse to se odvija na nezavednem nivoju. Impulzi nas usmerjajo v določeni psihološki smeri objektov, ne pa k specifičnemu objektu.

Težnja je še vedno močna in nezavedna, toda časovno trajnejša libidna ali agresivna orientacija, ki zahteva hitro zadovoljitev. V primerjavi z impulzi je že bolj usmerjena na parcialni ali celotno objekt.

Želja je usmerjena na doseganje specifičnih ciljev z nekim osebnim pomenom; običajno je najnejša in dosega prizavestni ali celo zavestni nivo.

Potreba dosega logično in aktualno raven dogajanja in s tem zavestni nivo.

Motiv je rezultat interakcije subjekta in okolja, ki omogoča ali preprečuje njegovo uresničitev. Ima vsebino, čustveno barvo in motorično siljenje.

Na najnižjem nivoju govorimo o libidnih in agresivnih impulzih. Na nivoju težnje razlikujemo faze psihoseksualnega razvoja (oralne, analne, falične težnje) ali faze poljubnega neoanalitičnega modela (kaptativne, retentivne, agresivne težnje).

Potrebe in motivi predstavljajo še kompleksnejše psihične vsebine. V okviru humanistične paradigme obstajajo različne tipologije, najbolj znana je Maslowova.

Čustva ne predstavljajo dinamičnega jedra osebnosti; nalagajo se ob izkušnjah ugodja ali neugodja ob zadovoljevanju teženj.

Ovira, ki preprečuje zadovoljitev, je lahko tudi *notranja* (subjekt želi istočasno uresničiti nek cilj, hkrati si sam postavlja prepreke za njegovo uresničitev).

Posledica tega je *notranji konflikt* – v psihološkem smislu pomeni nasprotje v sebi. Je sočasno delovanje nasprotnih motivov, ki se vzajemno izključujejo. V konfliktu so lahko različne potrebe, ki istočasno težijo k zadovoljitvi, ali potrebe in moralne norme.

Na *frustracijsko situacijo* se različno odzivamo, odvisno tudi od naše ocene, ali bomo oviro lahko premagali.

Znosni *pritisiki* (**Kobal**) delujejo na človeka tako, da mobilizira psihične in telesne rezerve.

Pred *nepremostljivimi zaprekami* (**Kobal**) pa se napetost nalaga kot voda pred jezom.

Musek in **Pečjak** razlikujeta med *konstruktivnim* in *nekonstruktivnim* spoprijemanjem z življenjskimi obremenitvami.

Konstruktivno ravnaajo ljudje z večjo *osebno čvrstostjo*: le-ti se lotevajo življenjskih nalog in ovir aktivno in angažirano ter jih jemljejo kot izziv (ne kot prepreko).

Pomembno je, kako se soočamo z obremenitvami, le-to pa je odvisno od tega, kako jih dojemamo: kot *izziv*, *grožnjo*, *škodo* ali *pretečo izgubo*.

Osebe, ki problem doživljajo kot *grožnjo* ali *izgubo*, se odzivajo bolj čustveno (čustva strahu, nemoči, jeze, zaskrbljenosti) in težijo bolj k sproščanju čustvene napetosti kot k reševanju problema. Nekonstruktivno soočanje z ovirami povzroči nove probleme.

Musek in Pečjak razlagata, da je naše vedenje pred ovirami in v konfliktnih situacijah nekako kompromisno: po eni strani skušamo izpolniti prvotni cilj, po drugi strani pa skušamo bežati pred oviro in odstraniti frustracijsko napetost; težava je v tem, da redko uspe oboje hkrati.

Npr. nekdo, ki se mu strašno mudi na vlak, se začne v vrsti pred blagajno prerivati in prerekati; če bi skušal razumno pojasniti svoj položaj, bi mu verjetno ustregli in bi ujel svoj vlak. Tako pa se utegne zgoditi, da ne bo dobil niti vozovnice, kaj šele pravočasno prišel na vlak.

Stresorji so pojavi, ki povzročajo hujše frustracije in konflikte. *Stres* je sklop odzivov našega organizma na delovanje stresorjev.

Poteka po ustaljenem vzorcu, ki ima naslednje faze:

1. faza alarma – v šoku pride do krajšega upada in dezorganizacije delovanja; sledi protišok, v katerem se organizem mobilizira za spoprijem s šokom;
2. faza odpora – prizadevanje organizma, da bi uspešno obvladal učinke stresorjev;
3. faza: vrnitev na običajno raven; če se to ne posreči, sledi stadij izčrpanosti; če predolgo traja, privede v bolezen (duševno ali psihosomatsko) in celo smrt.

Zmanjšana *frustracijska toleranca* (po **Milivojeviću**) pomeni zmanjšano sposobnost za racionalno reagiranje na problem.

Po Milivojeviću osebnosti z nizkim *frustracijskim pragom* reagirajo z disocialnim vedenjem, tj. vedenjem, ki ni v skladu z normativno urejenostjo družbe.

Delimo ga na:

- a) *antisocialno* vedenje: to vedenje neposredno ogroža druge, ogroža in krši norme (značilno je za antisocialne osebnosti, kot so piromani, kleptomani, sadisti, ...)
- b) *asocialno* vedenje: to vedenje ni v skladu z normami družbe, vendar jih neposredno ne ogroža niti ne krši (značilno za nezadostno socializirane osebnosti; v take osebnosti se razvijejo razvajeni, zanemarjeni ali zlorabljeni otroci)

Pretirano socializirane osebnosti pa so naučene, da dušijo in tlačijo svoje želje ter se pri tem pretirano *samofrustrirajo*. To jih vodi k prehitremu pristajanju na resnične ali namišljene omejitve in zmanjšanju izražanja samih sebe.

(Odlomek je vzet iz seminarskega gradiva za interno uporabo v okviru III. stopnje študija analitične psihoterapije v šolskem letu 2006/2007. Mentor seminarske naloge je bil prof. dr. M. F. Kobal.)