



# EMERGENZA FRUSTRAZIONI!

Saper perdere e accettare le  
sconfitte.

Auditorium Scuola Tallone  
Alpignano – 25.10.2019

Dott.ssa Francesca Ghignone –  
Neuropsicologa e Psicoterapeuta Adleriana  
Fondazione Don Carlo Gnocchi ONLUS – Torino  
Poliambulatori OASIMEDICA – Rivoli, Borgaretto, Garino

# Alcuni significati del termine

- ▶ Mancato appagamento o bisogno inibito per cause esterne o endogene
- ▶ Senso di blocco o di impedimento nel soddisfacimento di un proprio bisogno o desiderio
- ▶ Stato psichico depressivo o di sconfitta che insorge di fronte a difficoltà sentite come insormontabili





- ...ogni volta che vediamo un bisogno, un desiderio, un sogno, un'aspettativa svanire nel nulla e fallire.
- E' cio' che si prova quando il piacere atteso della soddisfazione di quanto desiderato e per cui si è lavorato duramente è stato spazzato via da qualcosa, spesso inaspettato, che lascia dentro di sè rabbia, amarezza, dispiacere e a volte anche senso di colpa.
- E' quell'amaro in bocca e senso di delusione che anima il nostro agire quando ci sentiamo impotenti di fronte agli ostacoli o vediamo le cose andare in direzione diversa da quella immaginata, senza sentirci capaci di reagire.

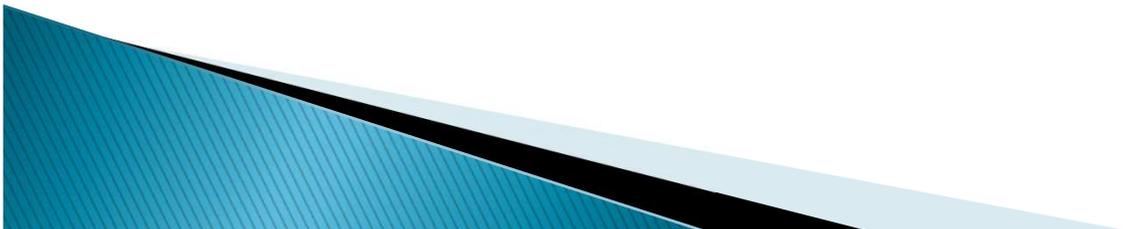


# EMERGENZA FRUSTRAZIONI

Il senso di frustrazione è qualcosa che attraversa tutte le fasi della nostra vita, sia come figli che come genitori, venendo talvolta mascherato dai meccanismi di difesa che la psicologia si diverte a stanare e interpretare...ma che sono molto utili!



Utilizzo dell'ironia  
(più tra adulti)



Fattori esterni: stai guidando per recarti a un appuntamento di lavoro importante e trovi una coda improponibile in tangenziale a causa di un incidente, nella ripresa del traffico consueto dei lavori in corso ti costringono a cambiare direzione e il navigatore perde il segnale, finalmente ti orienti e davanti a te un simpatico novantenne su un trattorino e sotto l'effetto del Tavor non ti permette di sorpassare... aspetti che compaia la scritta...

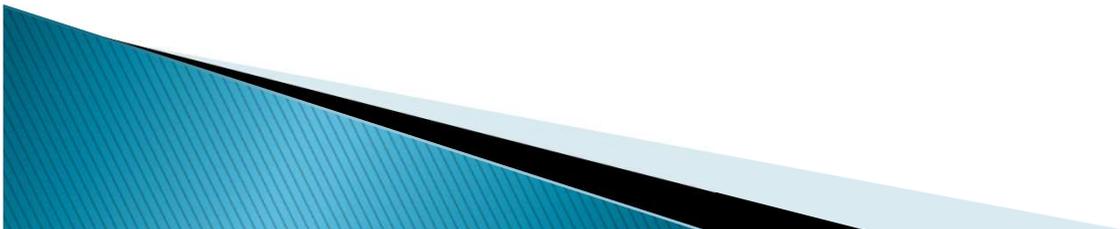


Sorrìdi, sei su  
**SCHERZI A  
PARTE!**

# EMERGENZA FRUSTRAZIONI

La frustrazione viene considerata antica quanto l'uomo e, secondo Wilhelm Reich, la rabbia, l'odio e l'invidia sono solo degli effetti secondari.

Gli elementi associati alla frustrazione cambiano con l'età ma la lista è lunga e la frustrazione resta sempre. Ci sono modi personali e unici per manifestarla e quindi anche per gestirla che dipendono da molti fattori (carattere, esperienze di vita, etc.)



# Ambiti e protagonisti

Sono un bimbo che vuole essere preso in braccio ma vengo sgridato

Sono un adolescente che cerca un po' di autonomia e il permesso di uscire un sabato al mese, a scuola ce la metto tutta per guadagnarmelo e in risposta ho un bel NO

Sono un professionista che non ha dormito per notti intere, saltato cene e pranzi in famiglia, rinunciato a weekend..., per cosa?

# EMERGENZA FRUSTRAZIONI

Il nostro compito genitoriale è anche quello di saper porre dei limiti alle richieste dei nostri figli. In qualità di guide, abbiamo la facoltà di tracciare dei confini entro cui siano racchiuse le regole, di cui essi hanno bisogno per sentirsi indirizzati, supportati e contenuti.

Pertanto l'adulto è talvolta chiamato a intervenire con fermezza, con dei NO necessari.



Il vissuto che ne deriva è sano e necessario al processo di maturazione affettiva, stimola il senso di adattamento al mondo, induce a superare le delusioni e trovare strategie per intensificare l'impegno in vista della meta da raggiungere.

PERCHE' UN BAMBINO IMPARI  
AD ARRABBIARSI BENE,  
DEVE POTERSI ARRABBIARE  
MOLTE VOLTE MALE

WOFTE AOFTE WAFE  
DEVE POTERSI ARRABBIARE  
AD ARRABBIARSI BENE'  
PERCHE' UN BAMBINO IMPARI

# Gioco, sport e frustrazioni

1° posto



COMPETITIVITA'  
PARTICOLARMENTE  
ACCESA

RIFIUTO DI PERDERE

SPROPORZIONATE REAZIONI ALLA SCONFITTA



# Gioco, sport e frustrazioni

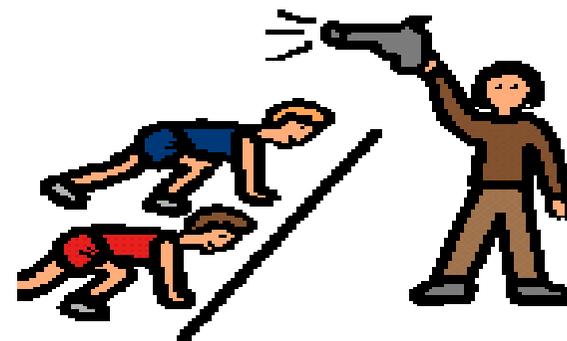
...nella maggior parte dei casi si tratta di fasi passeggera che si risolvono da sole, ma possono essere molto difficili da gestire.

STILE EDUCATIVO

SENSIBILITA'  
SPECIFICA

PRECOCITA' E  
TALVOLTA  
INTELLIGENZA  
SUPERIORE

partenza



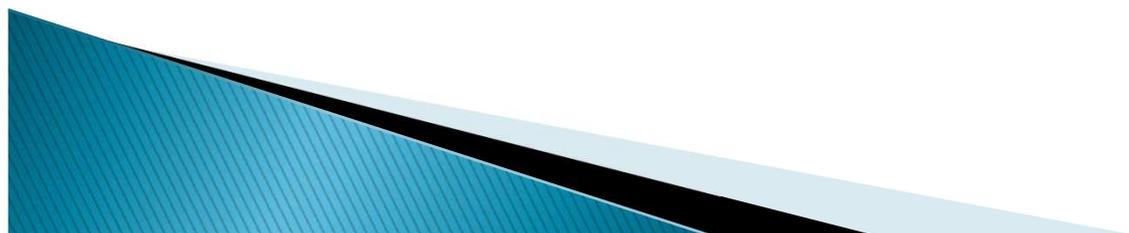
# Gioco, sport e frustrazioni



- Non esagerare con le lodi in tenera età (vengono « registrate », alta considerazione di sé)
- Attribuire valore positivo alle sconfitte e agli errori

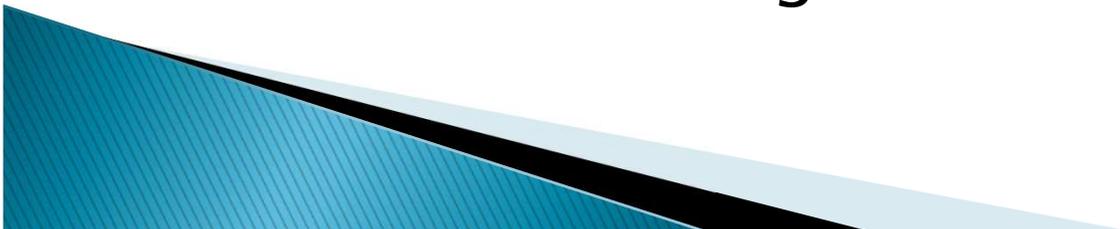
Amati a prescindere

scopo miglioramento/evoluzione



# Gioco, sport e frustrazioni

- In caso di ipercompetitività meglio privilegiare sport individuali
- Rischioso sfruttare questa fase per spronare all'agonismo (*« visto che non sai perdere perchè non ti impegni per diventare un campione? »*)
- Carte da gioco e giochi di società alleati preziosi ➡ errore in ottica di apprendimento strategie e training miglioramento



# Gioco, sport e frustrazioni

Che sia a livello amatoriale o meno, in un gruppo di genitori ci sarà sempre qualcuno che durante una partita o una gara inizierà a comportarsi come un folle.. nell'intento di motivare a migliorare...



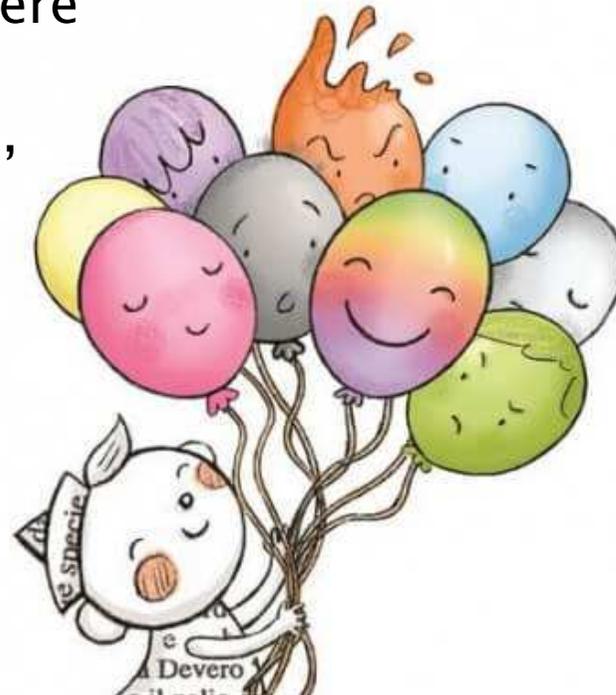
Ma il problema di accettare le sconfitte di chi è???

# Gioco, sport e frustrazioni

Praticare un'attività extra-scolastica è e deve essere una fatica ma piacevole.

Il ragazzo deve essere motivato positivamente a praticarla e non sentirsi in dovere di farlo e questo vale anche per la scelta di tale ambito.

E' compito dei genitori trasmettere il valore del lavoro che si fa per raggiungere gli obiettivi, comprendere le reali possibilità del proprio figlio e insegnare che decisioni di insegnanti, arbitri o giudici vanno accettate anche se non sempre condivise. La disciplina è un altro mezzo attraverso il quale educare.

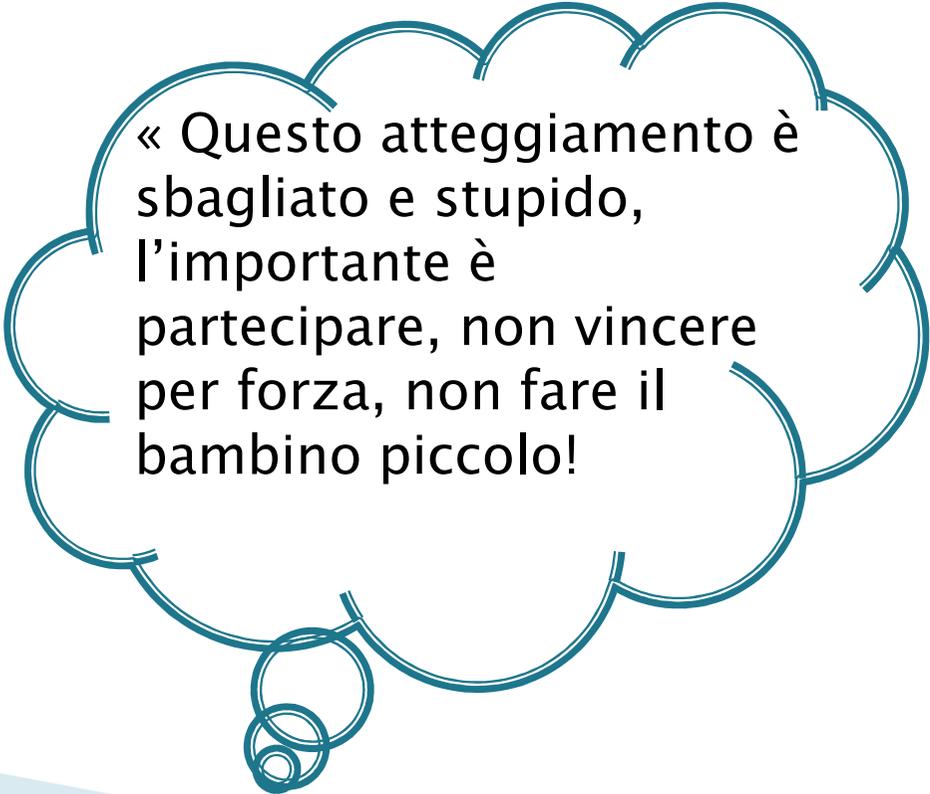


# Gioco, sport e frustrazioni

Consapevolezza che il comportamento è sbagliato  
ma incapacità di controllo



« Capisco che ti fa male e che soffri, mi spiace, ma non si può evitare... »



« Questo atteggiamento è sbagliato e stupido, l'importante è partecipare, non vincere per forza, non fare il bambino piccolo! »

# Frustrazione e avvio all'adolescenza

Ampia sperimentazione della frustrazione

Bisogno di libertà e autonomia/Bisogno di essere protetto e difeso

Conflitti tra tendenze inconciliabili e difficili da gestire

Ambiente sociale

Frequenza reazioni aggressive!



# Rischi



- ▶ Rabbia/aggressività/distruittività
- ▶ Delusione, senso di vuoto, desiderio di mollare tutto
- ▶ Fatica e fastidio al pensiero di ricominciare o cambiare
- ▶ Tristezza/rassegnazione
- ▶ In caso di bassa autostima → sensi di colpa, pessimismo, senso di impotenza e autosvalutazione, abbandono di attività
- ▶ Chi apparentemente pare non reagire → talvolta è chi la vive peggio (mancato sfogo/espressione)



Vivere in sintonia  
con la propria capacità  
pulsionale

Costruire un sistema  
sociale non coercitivo  
ma libero

Lavorare sulla propria  
autostima (fiducia e  
potenzialità)

## Combattere la frustrazione

Darsi la possibilità di  
riprovare ed essere  
assertivi pur nel rispetto  
dell'altro

Fare spazio al pensiero  
positivo  
e vivere la sconfitta come  
un'opportunità

Cercare alternative possibili,  
ponendosi con flessibilità e  
modificando le mete

Ascoltare lo scorrere della  
vita senza opporsi

# EMERGENZA FRUSTRAZIONI

La frustrazione della nostra libido diventa la ragione della nostra chiusura alle cose e agli altri, l'origine dei nostri NO alla vita, delle nostre piccole e grandi nevrosi, del nostro modo così ristretto di vivere ogni giorno

consapevolezza



Esistono momenti e fasi obbligate nello sviluppo dell'individuo caratterizzate da ovvie dosi di frustrazione

# Modi di reagire

- ▶ Con caparbia e assertività
  - ▶ Modello caterpillar
  - ▶ Non perdo di vista l'oggetto del mio desiderio
  - ▶ Tento di eliminare gli ostacoli
- ▶ Reazioni aggressive e spropositate
  - ▶ Modello « acque chete » che a forza di ingoiare bocconi amari poi esplodono in teatrali crisi rivolte al primo mal capitato, sul diretto interessato, o verso se stessi



# Carico di frustrazione

- Genitori molto ansiosi, limitanti i bisogni di autonomia del figlio.  
Attenzioni, preoccupazioni e divieti.
- Clima familiare rigido e severo ma al contempo ansioso e proibitivo.
- Clima di indifferenza e trascuratezza.
- Incoerenza e discontinuità educativa.

Carico eccessivo

- Genitori indulgenti e permissivi, pronti a soddisfare ogni bisogno del figlio, anche quelli non esplicitamente espressi.  
Rischio futuro quando non ci sarà nessuno pronto nell'immediatezza del soddisfacimento.

Scarsa somministrazione

# Carico di frustrazione



Il bambino puo' incontrare difficoltà a porsi obiettivi e operare scelte, nonchè a integrarsi in gruppo, puo' perdere interesse negli apprendimenti e maturare senso di sfiducia.

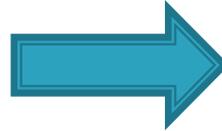
Rischio



**INAIUTABILITA' APPRESA**  
senso di sfiducia vv se  
stessi e vv l'ambiente esterno

# Tolleranza delle frustrazioni

Evitamento emozione  
negativa



VITTORIA FACILE

Reazioni emotive



FUTURO EMOTIVO



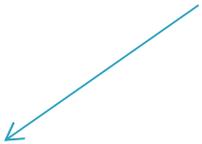
"Senza frustrazioni, non potrai mai scoprire se sei in grado di fare qualcosa da solo. Si cresce attraverso i conflitti." Bruce Lee

# Tolleranza delle frustrazioni

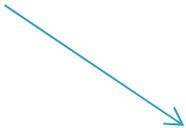
Occuparci delle emozioni negative oggi



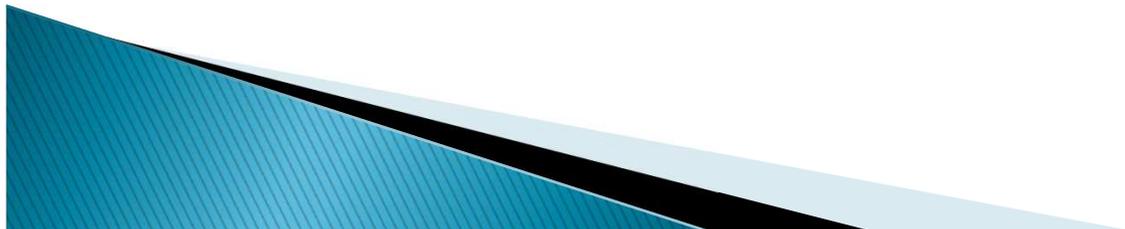
Aiuterà a diminuire l'incidenza di problemi associati a questo genere di sentimenti domani



AUTOSTIMA



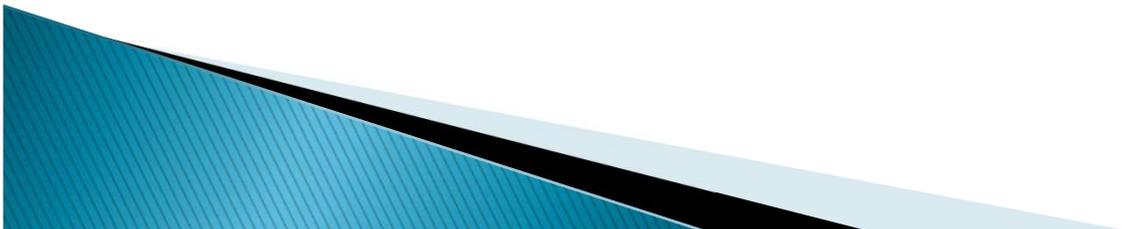
FONDAMENTA DELLA  
RESILIENZA



# Resilienza

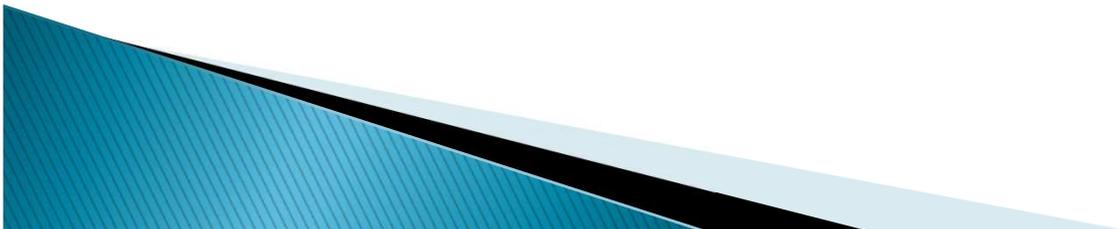
È la capacità di una persona o di un gruppo di svilupparsi positivamente, di continuare a progettare il proprio futuro e di continuare a crescere a dispetto di:

- frustrazioni,
- avvenimenti destabilizzanti,
- condizioni di vita difficili,
- traumi anche severi.



# Resilienza

- ▶ In biologia la resilienza è la capacità di autoripararsi dopo un danno, mentre in ecologia tanto più un ecosistema è dotato di variabilità dei fattori ambientali, tanto più le specie che vi appartengono sono dotate di un'alta resilienza. Nel linguaggio informatico la resilienza di un sistema operativo è rappresentata dalla capacità di adattamento alle condizioni d'uso e di resistenza all'usura.
- ▶ Il termine, traslato dalla fisica, dalla biologia e dall'informatica viene utilizzato dalla psicologia e dalla sociologia per indicare la capacità di un individuo di resistere agli urti della vita senza spezzarsi o incrinarsi, mantenendo e potenziando inoltre le proprie risorse sul piano personale e sociale (Oliverio Ferraris, 2003). La resilienza può quindi essere considerata come la capacità di affrontare eventi stressanti, superarli e continuare a svilupparsi aumentando le proprie risorse con una conseguente riorganizzazione positiva della vita (Malaguti, 2005).



# Resilienza

- ▶ La casita rappresenta alcune delle tappe fondamentali alle quali coloro che si prefiggono di costruire o rafforzare un processo di resilienza devono prestare attenzione (Vanistendael & Lecomte, 2000).

La rappresentazione della resilienza come una casa è stata presentata per la prima volta ad un convegno in Cile e da quel momento è conosciuta in letteratura con il nome di *Casita*.

- ▶ La Casita è posta sul suolo che rappresenta i bisogni fisici fondamentali (nutrimento, sonno etc). Le fondamenta sono costituite dalla rete di relazioni formali e informali (famiglia, amici, vicini) che devono essere supportive e improntate all'accettazione dell'individuo.



# Resilienza

- ▶ Nel giardino e al piano terreno è posta la capacità di attribuire un senso alla vita e la coerenza fra sentimenti, pensieri e azioni. I modi possono essere diversi: dalla possibilità di giocare, all'accudire degli animali, al lavorare a contatto con la natura.
- ▶ Al primo piano vi è la stima di sé, le attitudini, le competenze e l'umorismo. Questo piano rappresenta la possibilità di costruire progetti concreti, di far assumere alla persona delle responsabilità e di partecipare attivamente. L'autostima è collegata all'accettazione e al senso che si attribuisce al proprio percorso. Valorizzare le attitudini e le competenze della persona consente di non chiuderla solo nel suo ruolo di vittima. L'umorismo, corrisponde alla capacità di saper ridere di fronte alle avversità. La danza, il canto, il gioco sono elementi importanti che possono contribuire alla determinazione di un clima positivo.
- ▶ Ed infine, nel granaio ci sono tutte le possibili esperienze che una persona può fare e che contribuiscono alla resilienza.



Granaio

Altre esperienze  
da scoprire

1 piano

Stima di  
sè

Attitudini e  
competenze

Umor  
(strategie di  
adattamento)

Piano terra  
Giardino

Capacità di scoprire  
un senso, una coerenza

Fondamenta

Rete delle relazioni informali:  
famiglia, amici, vicini

Accettazione incondizionata  
della persona

Suolo: bisogni fisici di base (cure per la salute primaria,  
nutrizione, sonno, ecc.)

# Resilienza

I piani della Casita non sono però statici, ogni campo può essere invertito e incrociato con altri a seconda delle circostanze.

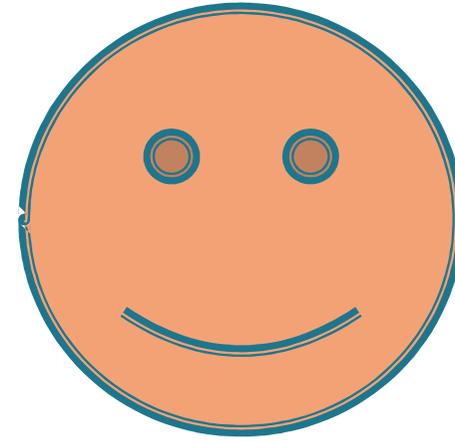
La rappresentazione della casa rimanda all'appartenenza e all'accoglienza.

È il luogo dove è possibile integrare passato, presente e futuro. Per costruire una casa c'è bisogno dell'intervento di molte persone unite che hanno un obiettivo comune e condividono gli sforzi per raggiungerlo.

La casa può essere anche la metafora di una casa interiore nella quale abitare e conoscersi.



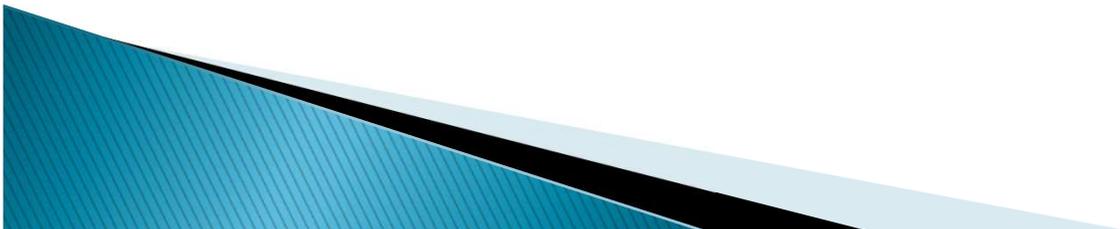
**Frustrazione ben  
dosata**



Scovare assi  
nella manica

Modi alternativi  
di  
risolvere i  
problemi

Stimolo della  
cooperazione  
e dell'interazione  
sociale



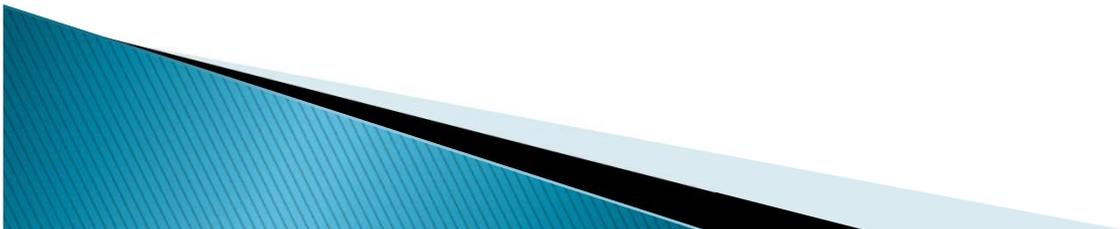
# Tolleranza delle frustrazioni

- Mostrare il ns supporto (amore incondizionato anche a fronte di insuccessi)
- Infondere coraggio (far prendere coscienza dei punti di forza per avvio miglioramenti)
- Insegnare la perseveranza (utilità lavorare sulle proprie fragilità e debolezze)
- Porsi obiettivi realistici (importanza stabilire mete intermedie)
- Coltivare le proprie passioni e ambizioni (sperimentare proprie capacità; costanza nell'impegno/interesse)



# Esercizio pratico: V/F ?

- 1) Mi arrendo facilmente di fronte alle difficoltà
- 2) Cerco di evitare il più possibile le attività impegnative e stressanti
- 3) Non sopporto i cambiamenti di programma
- 4) Rinunciare a quello che mi piace non mi è facile
- 5) Tendo ad arrabbiarmi facilmente
- 6) Cerco l'aiuto di qualcuno nei momenti di difficoltà
- 7) Preferisco lasciar gestire agli altri
- 8) Tendo a rimandare le cose scomode





**W ESSERE  
CONSAPEVOLI DELLE  
NOSTRE EMOZIONI!**

La tolleranza alla frustrazione cambia da persona a persona e da momento a momento anche all'interno dello stesso individuo.

Le risposte date servono solo a portarci a riflettere su come siamo abituati a gestire situazioni e dinamiche interpersonali in casa, al lavoro, tra gli amici, etc.

➡ **Se mi conosco meglio sapro' meglio gestire le mie reazioni interne ed esterne.**

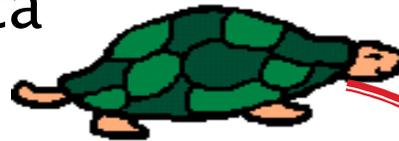
# Frustrazioni ed Emozioni



La differenza la fa il modo in cui la si gestisce.

Proviamo con la tecnica della...

tartaruga

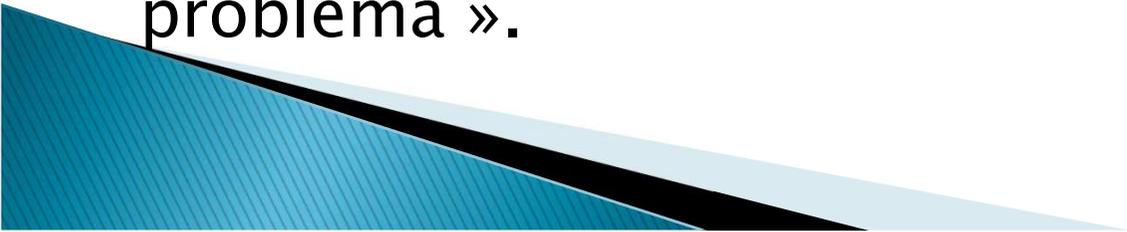


Programma PATHS, Parent and Teacher Helping Students

# La tecnica della Tartaruga

tratta da « Destructive Emotions », 2003, The Mind and Life Institute

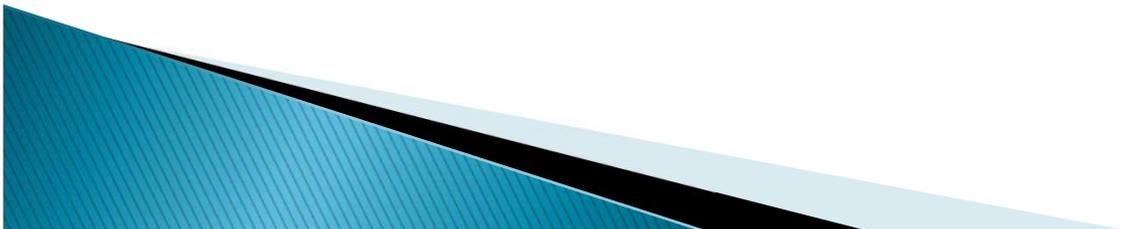
La storia parla di una tartarughina a cui non piaceva molto andare a scuola e il motivo era che aveva dei compagni piuttosto irritanti. Era confusa e non sapeva bene come reagire. Un giorno, un'anziana e saggia tartaruga le disse che la soluzione era proprio la sua corazza: « Puoi entrarci dentro ogni volta che temi di perdere il controllo o stai per crollare e una volta dentro puoi fare tre cose: dirti di fermarti, fare lunghi respiri e chiederti quale è il problema ».



# La tecnica della Tartaruga

tratta da « Destructive Emotions », 2003, The Mind and Life Institute

Il giorno dopo la tartarughina venne molto infastidita da un compagno, stava per esplodere ma poi si ricordo' del consiglio datole e lo segui', fermandosi, stando dentro di se' e respirando. Quando, calmatasi, uscì, vide il maestro sorriderle e percepì l'ambiente meno ostile. Da allora adottò quella strategia che non sempre funzionava ma a poco a poco la aiutò a gestire meglio la sua rabbia e questo le permise di fare nuove amicizie e apprezzare maggiormente ciò che faceva, persino la scuola.



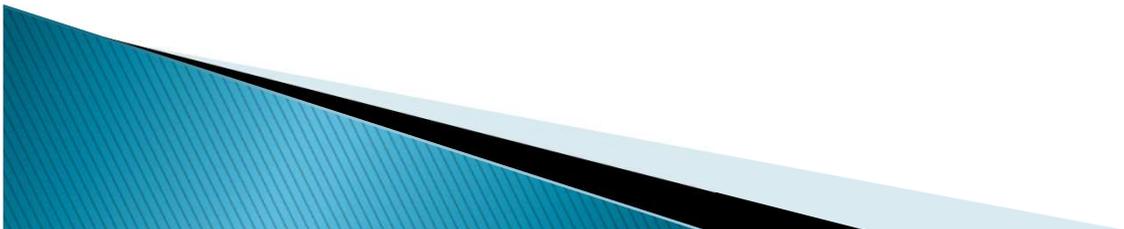


**W ESSERE  
CONSAPEVOLI DELLE  
NOSTRE EMOZIONI!**

- Riconoscerle, cominciando a percepirne i primi segnali.
- Fermarsi, per prendersi tempo, usando anche il proprio corpo, come il respiro e darsi tempo di sentire, lasciare andare, guardare cosa sta succedendo, dentro e fuori.

# Regolette tascabili

- 1) conosci te stesso (soglie e fattori scatenanti)
- 2) evita i fattori potenzialmente scatenanti se sai di non riuscire a gestirli
- 3) vivi l'insuccesso come uno slittamento nel tempo e non come fallimento assoluto
- 4) respira profondamente per gestire lo stress
- 5) modera le tue aspettative sugli altri (puoi controllare, a volte, le tue reazioni ma non il comportamento degli altri) e sulla realtà circostante



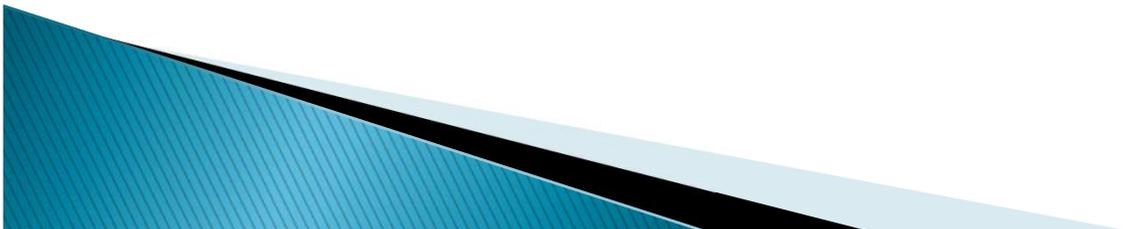
# Regolette tascabili

- 6) cerca di fare ordine e, in caso di obiettivi più ampi, di porti sotto-mete intermedie
- 7) prenditi pause e momenti di tregua/riflessione per favorire la concentrazione ed evitare esplosioni
- 8) fai fronte alla reazione frustrante con un'azione compensatoria (attività/gesto riempitivo, trattarsi bene, attingere dal positivo intorno, etc.)
- 9) dai il buon esempio



# Regolette tascabili

- 10) rispetta i tempi e i modi degli altri
- 11) cercare di convertire le frustrazioni in lezioni di vita
- 12) insegnare la perseveranza (strategia tornare sulla situazione/problema una volta tranquillizzati)
- 13) chiedere aiuto in caso di bisogno e insegnare a farlo



# Regola extra

- ▶ ...gioco, risa e coccole stimolano dagli zero agli “anta” la produzione di ormoni che suscitano calma e benessere!



# Un po' di bibliografia

- « Genitori e figli. Le regole del gioco secondo la teoria delle costellazioni familiari », di G. e B. Ulsamer, Ed. L'età dell'Acquario.
- « Genitori positivi, figli forti: come trasformare l'amore in educazione efficace », di Rosa Angela Fabio, Ed. Erikson.
- « Genitori fate un passo indietro. Intuito e capacità *negativa* per crescere i figli del nuovo millennio », di L.Di Gregorio, Ed. Le Comete FrancoAngeli.
- « Genitori al contrario. Guarda attraverso gli occhi dei tuoi figli ed esprimi il meglio di te come genitore », di D.Barra e F.Parena, Ed. Uno.



**« Non temete i momenti difficili,  
Il meglio viene da lì' »**

R. Levi Montalcini

« ΓΕΝΙ ΜΟΥΣΙΧΙΟΥ »

Il meglio viene da lì' »  
Non temete i momenti difficili,

*GRAZIE PER LA PARTECIPAZIONE!*



Dott.ssa Francesca Ghignone –  
Neuropsicologa e Psicoterapeuta  
Adleriana  
Cell.347.10.38.565  
Ind.mail: [francyg77@libero.it](mailto:francyg77@libero.it)