



## **A CONQUISTA DA MATURIDADE PASSA PELA FRUSTRAÇÃO**

Quase todo mundo entende frustração como sinônimo de doença ou infelicidade. Não é verdade. Sempre que estamos diante de um conflito, precisamos fazer uma escolha e temos uma compensação. Se a minha escolha me trazer mais ganho do que perda, nem percebo a frustração.

Por exemplo, tenho a noite livre e estou em frente à bilheteria de um cinema onde estão exibindo dois filmes. Fico meio em dúvida porque, na verdade, eu gostaria de ver ambos os filmes, mas tenho que me decidir por um deles. Escolho, então, meio chateado porque eu também gostaria de ver o outro filme. Mas eu sei que trocar de bilheteria não resolve. Se eu comprar o ingresso para o outro filme vou ficar igualmente chateado porque eu também queria ver o filme que acabei escolhendo.

Qualquer que seja a escolha, eu vou me frustrar. Entro no cinema e vejo que optei por um filme bom. O que é um filme bom? É um filme que bate com o gênero de que eu gosto, que é o filme de aventura. Dramas eu vejo todos os dias no consultório, no cinema eu quero ver Indiana Jones. Desta vez, escolhi um filme de detetive e o filme é muito legal - o cara corre perigo, eu levo um susto, tem uma mensagem, eu fiz realmente uma escolha compensatória. Como é que saio do cinema? Feliz, alegre, satisfeito - e frustrado: eu não vi o outro filme. Mas a frustração não me incomoda porque a escolha foi compensatória. Numa outra noite livre, eu ligo pra um amigo intelectual e peço uma dica de bom filme. Ele me recomenda um filme de arte e aceito a



sugestão e vou ver o filme: que é uma chatice. Tudo cinzento, ninguém fala nada.

Como é que eu saio do cinema? Aí, a frustração incomoda, porque a escolha não foi compensatória. O que eu faço? Vou a um restaurante. Porque eu estou com fome? Não, vou ao restaurante porque quero me compensar.

Chego ao restaurante e, mal me sento, vem um rapaz de paletó branco com um cardápio, que tem uma lista enorme de opções. De novo, eu tenho que fazer uma escolha. Se escolho o prato certo, saio do restaurante feliz e nem penso mais no filme dinamarquês. Se escolho o prato errado, vai depender da companhia - algumas compensam, outras não. A verdade é que a gente passa o dia fazendo escolhas, compensatórias ou não.

Nós crescemos num país católico e aprendemos que agir em desacordo com os mandamentos é pecado. Sempre que eu peço, tenho um arrependimento. O que a Igreja não diz é que, quando eu não peço, também tenho um arrependimento. Vamos exemplificar com uma tentação conhecida de todos nós. A bomba de chocolate, objeto do conflito a que somos submetidos diariamente: bomba de chocolate *versus* regime alimentar. Eu me aproximo daquele maravilhoso bufê de sobremesas e me decido pela bomba de chocolate - isto é, eu peço. O que vou ter? Uma grande compensação e um longo arrependimento, medido em gramas e centímetros.

Ou então, eu resisto à tentação e como uma salada de frutas. O que eu tenho? Um grande arrependimento e uma longa compensação.



Isso vale para qualquer conflito: faço regime ou não faço, tenho uma vida sedentária ou faço exercício, fumo ou não fumo, faço aquele curso de pós-graduação que vai me dar um trabalho enorme ou me dou mais lazer agora e assim por diante. A gente passa o tempo todo fazendo escolhas e isso é que nos leva à definição de maturidade, que **é a capacidade que eu desenvolvo de me impor frustração a curto prazo para obter compensação a médio e longo prazo.**

O imaturo é alguém que não consegue se impor frustração e, por isso, sempre busca compensação imediata. Quer sempre a compensação a curto prazo, embora saiba que o arrependimento vem, inevitavelmente, a médio e longo prazo. Imaturo é alguém para quem eu dou uma semente e ele, em vez de plantá-la, come imediatamente a semente. Ele tem o prazer. É incapaz de se impor uma frustração e nesse sentido, a compensação é o prazer que ele se dá na hora. Mas nunca vai ter o que colher.