

Frustrazione. Frustrazioni. Il test di Rosenzweig

Torno su un test che ora non sembra "di moda": il test sulla frustrazione, di Rosenzweig.

Mi sembra che attualmente patisca di attenzione scarsa e di utilizzo inadeguato? Forse la frustrazione non è più così incombente sulla nostra psiche, così presente nella nostra storia di vita, così nemica delle nostre aspirazioni?

Dal bottone che salta sul più bello di una cerimonia elegante al concorso vinto da un nostro rivale; dal perdere il treno al non trovare un documento importante; dal cucinare un pasto impeccabile poi non gradito

Ci sono, per ognuno di noi, momenti che smentiscono il nostro progetto di vita...

Forse è necessario prendere atto che il logorio da frustrazione quotidiana fa della nostra esistenza una corsa ad ostacoli.

Ma il test di cui sto parlando ci mette di fronte al nostro peculiare rapporto con la frustrazione e concorre a definirci almeno quanto le più celebrate e affascinanti ricerche sul nostro inconscio.

Vediamo:

qual è il modello dominante nel mio reagire alla frustrazione?

- persistenza del bisogno: ricerca di soluzione alternativa, di modalità riparatorie o compensatorie; studio per riorganizzare il progetto, riconoscendolo inadeguato; potenziamento del mio impegno ...

- dominanza dell'ostacolo: depressione; ricerca di colpevoli; recriminazioni; rinuncia; autocommiserazione; ricerca di consolazioni; giustificazioni; costruzione di identità perdente, vittimismo...

- negazione del problema: non importa; me lo aspettavo: non valeva la pena; sono quasi contento ...; così non devo affrontarlo; non ci tenevo a quella promozione; in fondo era una bufala; ho provato senza convinzione; non era una cosa seria; non è un compito degno di me ...

È evidente che, di volta in volta, tutte e tre le modalità possono essere giustificate, a seconda dell'evento. Forse è meno "ego sintonica" la reazione lamentosa ed è più connotativa della forza dell'io la ricerca di soluzione: tenacia e consapevolezza.

Di chi è la colpa? È sicuramente più tollerabile una frustrazione non autoprocurata.

- È colpa mia: ammissione leale e matura di fronte all'evidenza dell'accaduto o psiche colpevolizzabile? E' necessaria una attenta lettura delle risposte di questo tipo per cogliere indicatori dell'una e dell'altra ipotesi:

- è colpa di "quello là": spesso carica di rabbia accusatoria. Raramente, nell'indirizzare "il colpevole altro" si riesce a mantenere un orientamento di attenzione rispettosa e problematica; qui si affacciano ipotesi risarcitorie.

- non è colpa di nessuno: realistica presa d'atto di una qualche fatalità? ho bisogno di evitare uno scontro tra persone che intendono mantenere legami di rispetto reciproco (o di interessi condivisi?) o nasce solidarietà nella ricerca di soluzioni condivise?

Ma la situazione più espressiva di un vissuto di frustrazione si ha quando, in uno scenario di rilevanza sociale, vengo esposto a una frustrazione che colpisce la mia autostima: è in questa situazione che si rischia di esprimere tentativi riparatori non ego-sintonici ma difensivi di un ego pubblicamente ferito.

Perché un rilancio del test di Rosenzweig?

Perché la pandemia non ha soltanto fatto, e fa, vacillare la nostra vita e il nostro futuro, ma ha rivelato, a noi e al mondo, la nostra debolezza di fronte all'immane frustrazione a cui siamo sottoposti.

Di qui il bisogno di fuggire dall'angoscia per la minacciosa e invincibile dominanza dell'ostacolo, negando il problema: piazze e cronache testimoniano il successo dei cattivi medici dell'anima a cui le masse negazioniste si affidano.

C'è il bisogno di individuare colpevoli, a cui destinare la nostra rabbia impotente, nel tentativo di sopprimere, con i colpevoli, l'oscuro pericolo,

Domanda: quanto il virus può avere intaccato l'uso della nostra mente e sconvolta la solidità della psiche?

Domanda: è questo il legato sociale e culturale che le generazioni del secolo scorso ci hanno trasmesso, con una educazione infantilmente difensiva e pericolosamente protettiva? del tutto irresponsabile?

"Non voglio. Non ci credo. È un complotto. È colpa di chi "comanda".

In ogni caso io sono vittima innocente: non ho responsabilità".

MDB