

BIBLIOTECA DI PSICOSINTESI

4

Fiorella Pasini

UN ESSERE UNICO
DAL TRAUMA ALL'AGGRESSIVITÀ



Firenze
MMX

© 2010, l'UOMO Edizioni, Firenze

ISBN 978-88-95473-06-2



L'UOMO Edizioni
di Alberto Alberti
Via dello Steccuto 29, 50141 Firenze
e-mail: info@luomoedizioni.it
web: www.luomoedizioni.it

Redazione a cura di Tatiana Fusari

Impaginazione: A&D, Greve in Chianti (Fi)

Copertina: Lidia Calosi

Illustrazione di copertina:

Rottura e riequilibrio delle forze, disegno di Renée Gentilli

PREFAZIONE

2 pagine

Alberto Alberti

INTRODUZIONE

“Se partiamo dall’assunto che
la nostra vera natura non è aggressiva ma compassionevole,
il nostro rapporto con il mondo cambierà sensibilmente”

Dalai Lama

La distruttività e la sofferenza umana possono essere comprese in modo più completo, indicandone un'origine più precisa e una possibile cura. Studi molto recenti di psicologia e biopsicologia, di neuroscienze e psicoterapia, ci offrono nuovi mezzi per *creare più felicità e meno dolore*, a partire dalla nostra vita quotidiana.

Il punto è che mentalmente non siamo completi: nella nostra specie l'autocoscienza è una facoltà recente, e in moltissime persone non ha raggiunto quello sviluppo che consente un equilibrio psicofisico.

Gran parte della sofferenza, della psicopatologia, del "Male", è causata dalle opere della coscienza, quando essa è incompleta, sviluppata imperfettamente e in modo distorto.

In particolare, la coscienza imperfettamente sviluppata - la nostra coscienza - userebbe in modi e per mete distruttive, le energie del Sistema Motivazionale Agonistico, energie di per sé istintive, cioè utili per sé e per il gruppo e che, proprio in quanto istintive, prima di diventare dannose si disinnescano da sole.

Dunque, come sviluppare la coscienza? Finora è stato sottovalutato il ruolo delle "buone" relazioni interumane nel generare e mantenere sia la salute mentale che quella fisica, e nello sviluppo della coscienza. Nuovi studi indicano invece *fattori relazionali* precisi che sono determinanti per lo sviluppo della coscienza. Fin dalla nascita, la relazione con gli altri deve soddisfare i nostri bisogni di "base sicura", di intimità psichica e di appartenenza; di riconoscimento della nostra unicità, bontà e bellezza.

Perché è tanto importante la relazione con gli altri? La mente individuale non è isolata e incapsulata entro i confini del corpo. A differenza di come l'abbiamo finora pensata, la mente si forma e si

mantiene dentro la matrice di un *campo intersoggettivo* che la estende e collega alle altre menti e anche all'ambiente circostante.

I piccoli umani nascono con una fisiologia e una mente che, per maturare e svilupparsi in modo sano, ha bisogno di relazioni "buone". Se i piccoli non trovano negli adulti risposta alle loro esigenze relazionali, vanno incontro a forte stress, dolore psichico e squilibrio fisiologico. Questi sono veri e propri traumi dagli esiti duraturi, contro i quali la psiche mobilita gravi meccanismi di difesa quali la scissione, in cui insieme alla memoria del trauma diventano inconscie anche parti di sé importantissime, come la capacità di godere di una buona autostima, di amare e di ricevere amore. Capacità che in seguito diventano difficilmente recuperabili dalla coscienza.

Per gli psicosintetisti Firman e Gila, tutti noi saremmo portatori di un *trauma relazionale* detto "Ferita Primaria" anche se con diversa gravità. Le difese che risultano da questa ferita negativizzerebbero l'intera vita psichica; e la situazione psichica caratterizzata da un trauma nascosto sarebbe talmente comune da venire stata scambiata per normalità persino dalle scienze psicologiche. Insomma, potremmo essere meglio di come siamo, e più felici.

Il trauma si trasmetterebbe silenziosamente di generazione in generazione, a causa dell'immaturità dei genitori e degli adulti vicini al bambino. L'immaturità della loro coscienza li porterebbe a non essere sufficientemente attenti e disponibili nei confronti dei piccoli.

Gli stessi limiti si riflettono nelle istituzioni preposte all'educazione e nei nostri metodi di allevamento, che sono errati e si basano in buona parte su pregiudizi, nonché su una generale ignoranza a proposito della costituzione psicofisica umana nell'età evolutiva.

Grazie a scambi relazionali pieni e corretti, invece, possiamo promuovere benessere e consapevolezza nei piccoli e anche tra adulti, anziché aumentare gli uni con gli altri il nostro malessere e la distruttività inducendoci traumi ulteriori e rinnovando quelli precedenti.

Possiamo toglierci un “peso”, un’ombra culturale: non ci sono l’“istinto di morte”, o una ipotetica “cattiveria innata”, oppure il “peccato originale”, alla base della difficoltà a vivere e crescere pienamente, della difficoltà di avere relazioni affettive soddisfacenti, o, all’opposto, alla base della nostra facilità ad aggredire in modo distruttivo e/o autodistruttivo.

Alla base ci sono piuttosto *relazioni incomplete e difficoltà relazionali* che ci impediscono di esprimere il nostro meraviglioso potenziale umano! E queste relazioni possono venire migliorate e guarite.

Come afferma il Dalai Lama, “nell’uomo l’aggressività non è innata e il comportamento violento è determinato da una serie di fattori biologici, sociali e ambientali”. Attraverso meccanismi psicofisiologici oggi abbastanza noti, i traumi costringerebbero a ripetere quanto si è subito e patito, infliggendo situazioni analoghe a se stessi o agli altri. Le esperienze traumatiche diventano inconsce perché la coscienza non sopporta di assisterle o ricordarle; ma dall’inconscio continuano comunque ad agire, inducendoci, tra l’altro, a fare nostra una visione del mondo parziale e deformata in senso negativo.

Il bambino traumatizzato e non curato quando sarà più grande si sentirà vuoto, con una vita poco significativa; sente il suo mondo interiore faticoso e difficile da capire, e gli è di ostacolo nella realizzazione lavorativa e affettiva.

Se non conosciamo la causa e la cura della sofferenza profonda, essa può (o non può altro che) sfociare in aggressività distruttiva. Questa attacca noi stessi, in forma di svalutazione di sé e insicurezza, depressione, disturbi somatici, compulsioni e fobie; oppure attacca gli altri, o tutt’e due.

È la sofferenza profonda ignorata che porta, all’estremo, a crimini, violenze, stupri, maltrattamenti; o al suicidio. Più di frequente costringe “solo” a stabilire relazioni stereotipate, secondo un copione in cui si impersona il ruolo di vittima o viceversa di carnefice.

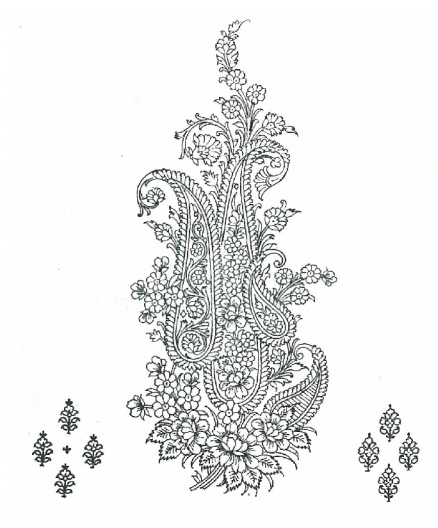
Eppure tutti questi noti orrori non sono inevitabili: si conoscono attualmente i mezzi per indurre meno traumi nelle nuove

generazioni, e per curare le ferite in chi non è stato cresciuto in modo ottimale. Possiamo assumerci maggiore *responsabilità* del benessere individuale e collettivo.

A qualsiasi punto della nostra vita, possiamo apprendere a *riconoscere e guarire* anche i traumi più profondi, e a *migliorare la qualità dei nostri stati mentali e delle nostre relazioni*. Questa guarigione dal dolore è allo stesso tempo causa ed effetto di una più positiva e accurata immagine di noi, degli altri e del mondo.

Ascoltando ancora il Dalai Lama, “se partiamo dall’assunto che la nostra vera natura non è aggressiva, ma compassionevole, il nostro rapporto con il mondo cambierà sensibilmente”.

PARTE PRIMA



I

PENSARE L'AGGRESSIVITÀ DIVERSAMENTE

*”La spiritualità vera e autentica coincide con la **totalità**,
cioè con l’esserci totale non solo dell’uomo, ma di tutto ciò che è vita,
insomma con l’esserci in relazione e **totalmente**”.*

Alberto Alberti

Esiste nell’uomo un nucleo sano, autentico, felice, capace di amare e di essere amato, e che entra in relazione con tutto se stesso.

I traumi separano l’Io e la coscienza da questo nucleo. L’Io separato dal nucleo è indebolito e si circonda di difese distruttive. Si chiude alla relazione. Si avvolge su se stesso.

Perduto il contatto con il nucleo, l’Io vive esperienze impoverite. Vive un senso di separazione.

La psicoterapia è possibile perché quel nucleo sussiste, come potenzialità inconscia; e lo psicoterapeuta deve tenere sempre presente questo nucleo, la parte sana e relazionale del paziente.

Proviamo a dare uno sguardo d’insieme alla relazione tra trauma e aggressività, nell’ipotesi che dietro alle forme distruttive di aggressività ci sia un trauma, il quale ci allontana dalla nostra umanità.

Comprendere l’aggressività per poterla usare utilmente. Utilmente nel senso di creare più felicità in noi e intorno a noi. Pensarla come una forza disgiuntiva, necessaria per i momenti di individuazione, di chiusura in se stessi; tenere presente che è forza disgiuntiva ma che opera comunque all’interno di uno scenario

molto più vasto di essa. In quello scenario, che è sia il mondo che la nostra mente, c'è un numero molto maggiore di forze unitive, dentro di noi spesso allo stato potenziale, alcune delle quali non sono ancora state ben individuate e comprese a livello scientifico.

Gli animali sazi e che si sentono al sicuro non attaccano. Le persone che in sé hanno poca sofferenza, o che sanno come si fa ad abbracciare la sofferenza per evitare che dilaghi, sono gentili, comprensive, tendono ad essere benevole e ad aiutare gli altri.

È dalla sofferenza che dobbiamo partire per comprendere l'aggressività, non quella sana e istintiva, bensì quella maligna, che genera sofferenza ed è generata dalla sofferenza.

C'è stata molta confusione riguardo alla forza aggressiva e al suo uso; soprattutto, non si è guardato abbastanza a fondo per comprendere che l'origine dell'aggressività smodata, distruttiva, sta in ciò che nessuno vuole: la sofferenza. La vogliamo e la sopportiamo poco: tendiamo a non volerla vedere quando c'è, sia in noi che negli altri.

Tutti vogliamo non soffrire, o soffrire di meno. I più aperti agli altri vorrebbero che non ci fossero in giro per il mondo le orribili sacche di miseria e ingiustizia che invece ci sono; vorrebbero che i nostri fratelli sia animali che umani venissero trattati con rispetto e amore, e così soffrono per una naturale empatia verso chi soffre. E che fare?

Il primo passo per ridurre la sofferenza è dirsi, "beh, è vero sto soffrendo, e soffro spesso".

Il secondo passo è chiedersi: "è possibile smettere di soffrire, o soffrire di meno?"

Abbiamo tutti la tendenza a pensare che la nostra sofferenza dipenda da qualcun altro fuori di noi, o da una situazione. Quindi cerchiamo di far cambiare la persona, o la situazione. Può essere utile per quanto riguarda le cause presenti della nostra sofferenza: intraprendere una qualche azione solidale per migliorare le condizioni degli emarginati e degli animali; allontanarsi da una situazione o un relazione in cui veniamo trattati senza rispetto o giustizia.

Ma noi tutti abbiamo stabilmente con noi anche un secondo genere di sofferenza, che è personale e legata al passato, e non a quanto accade nel presente¹. Questo secondo tipo di sofferenza emerge di frequente, magari richiamata per analogia da un evento presente; ed è una sofferenza a cui possiamo accedere solo noi, curarla solo noi. Inutile prendersela con gli altri.

Quanto alla sofferenza che incontriamo nel presente, possiamo cercare di fare in modo che la persona che riteniamo responsabile della nostra sofferenza, si comporti con noi in un modo più attento e rispettoso.

A volte è possibile persuadere una persona a trattarci in un modo migliore, in un modo che non ci faccia soffrire, e anzi ci faccia stare bene.

Altre volte proviamo a persuaderla, ma quella non cambia. E spesso purtroppo continuiamo ugualmente a star lì a farci trattar male, per una qualche ragione apparentemente valida; mentre è nostro dovere, ed è possibile, fare di tutto per essere più felici, incluso spezzare i rapporti malsani, e dentro di noi trasformare il ruolo e l'atteggiamento che abbiamo assunto in quel rapporto.

Di solito il fatto è che la nostra sofferenza interiore, residuo di eventi passati, ci mette un tale disagio e paura, che preferiamo non uscire da una situazione presente dolorosa, pur di avere un pretesto per non guardare in faccia il dolore dei traumi passati di cui siamo tuttora portatori. Preferiamo dirci: “è *solo* per il lavoro, il partner, ecc. che soffro. Basta trovarne un altro che starò bene”.

E in quale modo tentiamo di persuadere gli altri a volerci più bene e a rispettarci di più? Riconoscendo i loro bisogni o scavalcandoli? Arrabbiandoci, minacciando, mentendo, manipolando, trattando gli altri in un modo che li fa soffrire, o che toglie loro la libertà di capire cosa vogliono davvero? Usiamo un qualche tipo di coercizione, anziché dialogare rispettosamente, mettendo a nudo i nostri sentimenti e bisogni, condividendo con

¹ Si può avere nell'inconscio persino la sofferenza delle generazioni che ci hanno preceduto. Cfr. Shutzenberger A. A., *La sindrome degli antenati*, Di Renzo Editore, 2008.

calma le riflessioni di entrambi? Nella discussione magari capiremo che nessuno dei due si era reso conto di far soffrire l'altro... né intendeva farlo. C'erano stati malintesi o la percezione errata delle situazioni, peggiorata da stanchezza e irritazione.

Al centro di tali problematiche c'è l'idea di essere separati e il sentirsi tali. È bene sentirsi individui, fa parte del processo di crescita. Non va bene però passare all'"individualismo", con la volontà di potenza e di espandersi unicamente come individuo, abbracciando anche una non-etica che consente di mentire, tradire, sfruttare, pur di espandere la propria sfera individuale e solo quella. L'egocentrico oltre a seminare sofferenza intorno, non è felice, perché la sua posizione comporta una lotta incessante contro l'ambiente intorno, umano e non, e contro la realtà. La realtà non è fatta di individui separati.

Dialogando e riflettendo possiamo usare la forza interiore, la determinazione, la volontà di scoprire *l'unità nella diversità*, ciò che ci accomuna, non solo ciò che ci separa. Dialogando, stiamo "andando verso".

"Andare verso" è la traduzione letterale della parola latina *aggredi*, da cui deriva la nostra parola "aggressività".

Andare verso l'altra persona per il nostro bene non comporta necessariamente che trascuriamo il bene dell'altra persona (non vogliamo aggredirla con male parole, o sfogare su di lei la nostra rabbia, o farla soffrire). Il bene non è una risorsa limitata per la quale si può solo competere.

Nell'aggressività autoaffermativa stabilisco contrattando i confini che mi spettano, il mio diritto a essere, a manifestarmi, a desiderare, a ottenere, a essere rispettato. Voglio anche che l'altro goda degli stessi diritti, che sia, che si affermi. Non voglio essere sottomessa/o; ma non voglio neppure vivere con persone sottomesse.

Quando agisco in modo autoaffermativo opero per il bene di tutte e due le parti, il mio bene e quello dell'altra persona, senza il bisogno o l'intenzione di distruggere nessuno e niente.

Posso andare verso gli altri e il mondo per esprimere la mia personalità, il mio progetto di vita; in una parola, per affermare e

concretizzare ciò che sono, e per fare sì che ciò che sento compaia, creato, anche nel mondo esterno, e affinché dal mondo esterno mi giunga anche il riflesso del mio volto e del mio essere.

Questa attiva affermazione dei miei ideali e obiettivi può benissimo includere il mio appoggio ad altre persone perché si affermino nel mondo: è quanto avviene quando si collabora per una mèta comune, o quando si aiuta un figlio, un amico, un allievo, un partner, a realizzarsi. Posso addirittura scoprire che provo gioia e persino mi affermo nell'aiutare gli altri nel loro "andare verso" il mondo, nell'esprimere se stessi, nel concretizzare la loro realizzazione.

Quindi il mio "aggredi", o andare verso, può realizzarsi *insieme* agli altri, e *non contro* gli altri.

Autoaffermazione. Andare verso. Purtroppo, le vicissitudini del nostro sviluppo, da quando eravamo neonati a oggi, possono averci reso troppo insicuri per esprimere i nostri bisogni, per difenderci, per realizzare un progetto individuale, per dare un senso alla nostra vita.

Le ferite che ci sono state inflitte nella nostra infanzia dai grandi (per lo più inconsapevolmente) possono averci causato il peggiore dei danni: sentire che non si può avere fiducia negli esseri umani.

Potremmo essere arrivati a credere che qualsiasi tipo di relazione profonda e autentica sia un'impresa pericolosa, disperante e fallimentare, che può solo ferirci di più (dunque: nascondersi e mai mostrarsi davvero!). Crediamo che dalle relazioni ci si debba solo proteggere, nascondendoci dietro a qualche ruolo o falsità.

In noi può essersi formata persino una personalità non autentica, un "falso sé compiacente". Della nostra autenticità è rimasta solo una vaga nostalgia...

A causa della propria già fragile autostima e sicurezza, al minimo cenno di pericolo vero o immaginato molti hanno appreso a menare botte a testa bassa. Botte in senso figurato, verbale. Infatti la maggior parte dell'aggressività umana si sfoga attraverso il linguaggio: per esempio tramite la ridicolizzazione, la colpevolizzazione e il giudizio, la calunnia, la maldicenza... Vere e

proprie armi, che possono essere tanto violente e lesive da spingere la persona al suicidio.

Abbiamo finito per intendere le relazioni umane non come un campo in cui ci si aiuta l'un l'altro a fiorire e a stare bene, ma piuttosto come il cupo teatro di una eterna battaglia, in cui si può solo soccombere o far soccombere.

Il bambino che siamo stati, il nostro bambino interiore, il ragazzino che siamo stati, possono essere stati davvero feriti allora, e aver dovuto nascondere le loro ferite, perché non c'era nessuno con cui dividerle. Ferite che sono dentro di noi nascoste anche qui, ora.

Che ne siamo consci o no, dalle ferite non medicate né cicatrizzate continuano a sgorgare emozioni e convinzioni penose, negative, che ci isolano e ci fanno sentire minacciati.

Dalle ferite può anche scaturire un bisogno di gratificazioni esagerato, compulsivo e che non si sazia mai; oppure un malessere pieno di risentimento e ribellione che stenta a trasformarsi in libera affermazione di sé, e che quindi facilmente si sfoga in rabbia contro il primo che capita, anche se lui/lei non c'entra proprio niente con quelle nostre ferite profonde che ci giungono irrisolte dal passato.

Per questa rabbia che emerge come fuoco fatuo dalla tomba di un antico dolore, si arriva a depersonalizzare gli altri, a considerarli da meno di noi e perfino a prenderli solo per degli oggetti, sfruttabili per i nostri fini.

Queste sono forme di aggressività distruttiva, l'opposto dell'affermazione di sé e del Sé.

Abbiamo tutti sotto gli occhi un'umanità tremendamente aggressiva, con una distruttività così tremenda che nel tentativo, da struzzo, di rimanerne meno sconvolti, evitiamo di chiamare con il loro nome episodi di violenza piccoli o grandi. E, a nostra volta privi di un atteggiamento costruttivo, non ci chiediamo il *perché* della violenza e il *come* renderla inutile.

Per guarirla e guarirci, dobbiamo sapere che questa tremenda aggressività ha anche una faccia nascosta. Il rovescio

della medaglia della distruttività è un'umanità ferita, sofferente, dallo sviluppo incompiuto.

Un'umanità in preda a illusioni, che non sa ancora bene chi è, non sa bene quali rapporti vadano tenuti all'interno della specie (e in particolare con i nuovi nati e i piccoli), e quale rapporto debba avere con il pianeta e le specie che lo abitano, per non distruggerlo e distruggersi. Peggio ancora, un'umanità che non si fa seriamente queste domande.

Non solo come singoli individui, ma anche come specie abbiamo una sottile sofferenza nascosta, paura e ignoranza, collegata con la difficoltà o impossibilità a relazionarsi pienamente con gli altri, e a relazionarsi prevalentemente con amore, riuscendo a cooperare costruttivamente con gli altri per una mèta comune; per esempio attraverso la formazione di strutture che assicurino a tutta l'umanità benessere e diritti evoluti ed uguali.

Tale endemica sofferenza però non è la cosiddetta *"condizione umana"* ineluttabile su cui si è speso tanto addolorato e un po' passivamente compiaciuto inchiostro.

Il bambino nasce amando perfettamente ed è pronto per essere perfettamente amato. Basta non intaccare il suo legame naturale con l'amore. Storicamente, invece, finora l'attitudine all'amore nelle nuove generazioni è stata frustrata dall'incontro con genitori un po' malati (nonostante le migliori apparenze) e con una società in una certa misura malata (anche malgrado condizioni di benessere mai prima raggiunte dalla specie umana). Genitori e ambiente sociali sono intaccati entrambi da ferite psichiche, da emozioni negative non ben gestite.

Quando l'amore del bambino non viene corrisposto egli si sente rifiutato, e prova un insopportabile senso di svalutazione di sé. La primitiva capacità di amare si nasconde nell'inconscio, al sicuro, in attesa di circostanze propizie per potersi manifestare: e il vuoto rimasto verrà occupato dall'aggressività distruttiva.

*"Se non posso avere risposte
da te e dal mondo attraverso l'amore,
ebbene allora, che io le abbia attraverso l'odio".*

All'estremo, è questo il motto inconscio della persona che non si può affermare e dunque aggredisce in modo distruttivo, tentando invano di spostare fuori di sé la propria sofferenza e insoddisfazione, scaricandola addosso a un'altra persona o a un gruppo.

È comune pensare: "mi hai fatto soffrire, e io non avrò pace finché non vedrò soffrire anche te". Questo pensiero ha due errori: il primo è che dopo l'eventuale vendetta soffriamo ancora; il secondo errore è che vendetta richiama vendetta, in una escalation di violenza. Addio pace.

L'aggressione come deterrente di ostilità future è di esito incerto; tutt'al più serve per adattarsi in situazioni inevitabili dove i rapporti non possono uscire dallo schema agonistico di dominanza-sottomissione.

Il pensiero corretto è: "imparo a difendermi, imparo a discriminare tra chi è degno di fiducia e chi non lo è, e se lo è, in che misura. E, a qualunque costo, evito di stare con persone distruttive".

Scrivo a questo proposito Tich Nhat Hanh:

"Quando siamo armati di comprensione e di compassione, noi non combattiamo contro gli altri, ma contro la loro tendenza a invadere, a dominare, a sfruttare. Non vogliamo ucciderli; però non permettiamo loro di dominare o di sfruttare noi o altre persone. Tu ti devi proteggere. Non sei stupido, sei molto intelligente, e comprendi a fondo le cose: essere comprensivi non significa permettere agli altri di fare violenza a se stessi e a te. Essere comprensivi significa essere intelligenti. L'azione non-violenta che nasce dall'amore non può che essere un'azione intelligente. Comprensione e compassione sono fonti di energia molto potenti, sono l'opposto della stupidità e della passività. Se consideri la compassione un sentimento passivo, debole o codardo vuol dire che non sai che cosa sia la vera comprensione, la vera compassione. Se pensi che le persone compassionevoli non oppongano resistenza all'ingiustizia, non la sfidino, ti sbagli: sono guerrieri invece, eroi ed eroine che hanno riportato molte vittorie. Devi essere molto forte quando agisci con compassione, con non-violenza, quando agisci in base al non dualismo: in quel momento tu smetti di agire mosso dalla rabbia, non punisci più,

non dai più la colpa all'altro. La compassione cresce di continuo dentro di te e può portarti alla vittoria nella tua lotta all'ingiustizia”².

Quando in noi c'è dell'aggressività distruttiva, non la rivolgiamo solo contro gli altri, ma spesso anche contro noi stessi, e anche in modi difficili da riconoscere. Per esempio ogni volta che ci disprezziamo ci stiamo aggredendo, e così ogni volta che abbiamo poca stima di noi stessi, o che dubitiamo della possibilità di affermarci liberamente nel mondo.

Anche non ritenerci davvero degni di essere amati è un'autoaggressione (in fondo in fondo, tanti lo pensano), ed è un'autoaggressione non ritenere prezioso l'amore che possiamo offrire agli altri e al mondo.

C'è dell'autoaggressività nelle persone sempre insoddisfatte, che non riconoscono né godono di quanto di bello e buono offrono la vita e gli altri. Quanto di bello e buono ci viene donato possiamo distruggerlo con l'avidità e l'invidia, emozioni che fanno parte degli schemi che regolano l'aggressività istintiva. Se ne facciamo questo uso distruttivo, significa che l'aggressività non è stata regolata.

LA SPECIE PIÙ CRUDELE E DISTRUTTIVA?

La parola “aggressività” ci richiama alla mente una vasta gamma di azioni, comportamenti, sensazioni, emozioni e pensieri. Comunemente indica sia l'aggressività benigna che l'aggressività distruttiva.

Abbiamo detto che l'origine della parola aggressività viene dal latino, *aggredi*, andare verso.

Il naturale istinto di andare verso il mondo e trovarvi il mio posto collaborando con gli altri, e negoziando sulle esigenze di tutti, non ha a che fare con l'odio, la crudeltà, la sopraffazione, l'umiliazione, lo sfruttamento, la violenza.

² Nhat Hanh T., *Spegni il fuoco della rabbia*, pag. 97, Oscar Mondadori, 2002.

“Freud e la maggior parte degli altri autori psicoanalitici non distinguevano tra specie di aggressività qualitativamente diverse - per esempio tra un’aggressività reattiva funzionale alla difesa di interessi vitali, una passione sadica di onnipotenza e controllo assoluto e una distruttività necrofila che prende direttamente di mira la vita stessa - ostruendosi così il cammino verso una comprensione dettagliata della nascita e della dinamica dell’aggressività”³.

Se il bambino nei primi anni di vita - e specialmente nel primo - ha avuto relazioni che gli hanno dato sicurezza e fiducia in sé, allora le utili emozioni aggressive istintuali si svilupperanno naturalmente, cioè verranno usate nelle situazioni appropriate e nel modo limitato previsto dall’istinto. Al posto di “istinto”, parlando in termini più recenti e precisi, possiamo dire *Sistemi Motivazionali Innati* (SMI)⁴.

Il bambino crescerà stabilendo rapporti prevalentemente paritari, non facendosi sottomettere né sottomettendo nessuno. Avrà delle mete, la libertà interiore e la determinazione per raggiungerle. Avrà dei normali impulsi, e la capacità di operare per il loro soddisfacimento.

Ma se le nostre prime relazioni si sono rivelate inaffidabili, dentro di noi rimarrà un modello di relazioni squilibrate. *La forza aggressiva perde il carattere di istinto e la capacità di autoregolazione* propria dell’istinto; dunque tale forza agirà in modo distruttivo contro la persona stessa, in forma di svalutazione di sé e sfiducia nel mondo, e si rivolgerà contro gli altri come rabbia, odio, desiderio di vendetta, rancore, ecc.

Se da piccoli non vengono soddisfatti i nostri bisogni, compreso il bisogno di vicinanza e calore, ne soffriamo in un modo grave e non paragonabile alla sofferenza che proviamo da adulti. Il bambino si sente impotente, in colpa, si vergogna sentendo di non valere e di non aver diritto a niente (e può accadere che ci si rifugi reattivamente nella grandiosità, nell’egocentrismo, nel culto di un nostro “falso sé”).

³ Fromm E., *L’inconscio sociale*, pag. 47, Oscar Mondadori, 1992.

⁴ Liotti G., *Le Opere della Coscienza*, ed. Cortina, 2001.

Se i condizionamenti famigliari, o un ambiente scolastico sfavorevole ci impediscono di affermarci, diventiamo generalmente inibiti, frustrati e infelici; quando il lavoro e/o il partner non ci danno ragionevoli soddisfazioni, la frustrazione e infelicità aumentano.

Per giunta, nella nostra cultura non è frequente che le persone con cui il giovane viene in contatto (genitori, insegnanti, sacerdoti) sappiano insegnare come gestire le emozioni e, anche attraverso tale processo, insegnare a gestire quella dose di frustrazione “fisiologica” che si accompagna alle difficoltà di crescere (e si cresce anche da adulti, con il passaggio da una tappa a quella successiva, matrimonio, figli, carriera, malattie, il distacco dalle persone e dai luoghi cari, pensionamento, invecchiare...).

Ancora più difficile è venire aiutati a medicare ferite profonde, e il dolore che si accumula sempre più su queste ferite. Quali ferite? Trascuratezze, derisioni, indifferenza, incomprensioni... non essere visto da sguardi empatici, partecipanti. Fin da molto piccolo, un bambino curato dal punto di vista fisico, ma trascurato da quello psicologico e sociale, può avere ferite così dolorose da risultare insostenibili.

Cosa significa insostenibile? Significa che la coscienza non può guardare, esserne consapevole, esserne testimone; il dolore, come un sasso indigeribile resta depositato nell'inconscio, in forma grezza priva di parole, senza più la possibilità di entrare nella comunicazione con gli altri o anche di entrare a far parte, verbalizzato, dell'esperienza della persona stessa che lo ha patito.

Si manifesta però nella forma di un'aggressività distruttiva e maligna. Un'aggressività che non fa parte del Sistema Motivazionale: le naturali emozioni aggressive infatti sorgono all'interno di situazioni in cui sono appropriate e utili, e quando non servono più si sedano da sé in modo fisiologico (automatico, senza che sia necessario l'intervento della coscienza).

L'aggressività maligna, la rabbia diffusa che si forma dal dolore insopportabile si trasforma in una collera diffusa e così si manifesta, ma vorrebbe anche estrarre dall'ambiente intorno un qualche genere di attenzione, di spazio; la persona, senza saperlo,

la agisce anche tentando di ottenere quel senso di valere che non è riuscita a ottenere altrimenti, “con le buone”.

Un’aggressività che è come un grido di dolore travestito: e infatti attualmente molti operatori sociali hanno imparato a riconoscere quel dolore perfino nella delinquenza.

Insegnanti sensibili e operatori sociali attenti riescono molte volte a “salvare” ragazzi difficili e tormentati. Se compresa e contenuta da un’altra persona, la loro rabbia può smettere di distruggere, può anzi ottenere quella giustizia, quell’aiuto per affermarsi e dare un senso alla vita, quell’amore che essi non hanno avuto. Se questo accade, la rabbia può ancora sciogliersi in aggressività benigna.

Ma spesso non è così: le ferite non vengono sanate, e nel bambino insoddisfatto, nell’adolescente incompreso, nell’adulto che ha perduto i suoi sogni e ideali, rimane, come segno del dolore nascosto, una rabbia sorda e costante, rancore, risentimento, propensione all’invidia e alla gelosia, e anche una fondamentale svalutazione di sé.

Manca la capacità di usare le sane e utili forze aggressive in modo affermativo, e ciò che invece resta è la propensione ad abusare con parole violente e crudeli di se stessi e degli altri; la tendenza a percepire soprattutto gli aspetti competitivi delle situazioni, la predilezione per quei fatti dove c’è un vinto e un vincitore, una vittima e un carnefice.

Chi ha dentro uno stato di rabbia cronica va in risonanza con la collera altrui e si arrabbia per un nonnulla, avendo anche reazioni di spropositata violenza.

Tra gli individui come fra le nazioni si ha un’escalation di emozioni e azioni distruttive; si vuole trasferire sull’altra parte il disagio, la frustrazione, le umiliazioni e ingiustizie subite in passato. Ingiustizie inflitte magari da persone ormai morte, di cui ci vendichiamo contro persone presenti che non hanno colpa, o non *quella* colpa, rischiando di coinvolgere chi deve ancora nascere... una catena che bisognerebbe imparare a spezzare.

Aggredire di rimando equivale a versare dell’altro negativo sul fatto negativo che ci ha fatto soffrire. Non è una soluzione

inelligente: attualmente anche la legge ritiene che chi ha commesso un reato non debba essere punito, perché la punizione equivarrebbe ad aggiungere male al male, mentre il fine della multa o detenzione dovrebbe essere quello di aiutare il colpevole di reato ad apprendere un comportamento favorevole a sé e agli altri.

In conclusione, anziché essere un istinto innato, come si ritiene comunemente, l'aggressività distruttiva è dovuta all'uso alterato che la coscienza umana può fare e fa di una forza istintiva; uso che poi può diventare e diventa un *vizio* vero e proprio.

La coscienza umana, a differenza di quella animale, deve organizzare dati molto complessi e non sempre riesce ad operare al meglio. L'evidente distruttività umana va intesa come frutto malato delle opere della coscienza, e non come funzione primaria o istinto.

L'odio, la violenza, la tortura fisica e psicologica, lo stupro, l'abuso dei bambini, la crudeltà, l'annientamento della dignità dell'altro, lo sfruttamento dell'altro che riduco a oggetto per i miei fini, il godere delle sofferenze dell'altro o anche l'essere indifferente alle sue sofferenze, tutto questo *non* è una tendenza innata.

Quindi, pur essendoci dimostrati la specie più crudele e distruttiva mai apparsa su questo pianeta, non è inevitabile che si continui a esserlo. Possiamo apprendere a non essere né distruttivi né violenti, dal momento che l'aggressività distruttiva è frutto di uno sviluppo imperfetto e malato delle opere della coscienza. Lo sviluppo sano può riprendere e gradualmente sostituire quello imperfetto.

Siamo aiutati nella crescita e nella guarigione dalla nostra natura: gli esseri umani sono profondamente sociali. Abbiamo per natura un fondamentale bisogno di scambi e relazioni amorevoli e cooperative con gli altri, e siamo predisposti per queste relazioni positive fin dal profondo del nostro apparato biologico, dal funzionamento del sistema nervoso e dalla costituzione stessa della nostra mente.

Solo quando l'innato bisogno di socialità positiva viene gravemente frustrato, l'amore e la cooperazione si possono convertire in odio e violenza. Essendo l'uomo un animale sociale,

non c'è un istinto, o pulsione primaria, o sistema motivazionale che sia connesso ad azioni e pensieri distruttivi. I Sistemi Motivazionali (istinti) sono frutto dell'evoluzione e servono ad essa; come tali sono finalizzati alla sopravvivenza e all'adattamento all'ambiente non solo dell'individuo ma anche del gruppo.

Scrivo a questo proposito il professor Giovanni Liotti:

“Siamo chiamati dall'evoluzione a sviluppare conoscenza cosciente di noi stessi e degli altri. Se non rispondiamo a questa chiamata, se le condizioni dell'ambiente e dell'apprendimento ce lo impediscono, allora le normali e utili emozioni aggressive insite nelle attività dei sistemi motivazionali possono degenerare in aggressività distruttiva”⁵.

IL SISTEMA MOTIVAZIONALE AGONISTICO

Seguendo la lezione di Giovanni Liotti, psicologo cognitivo-evoluzionista, indico qui a grandi linee qualche dato sull'apparato istintuale psicobiologico che l'essere umano riceve dalla nascita.

Esistono dei *Sistemi Motivazionali Innati* (SMI), che si possono definire *principi organizzatori* delle interazioni sociali.

Noi abbiamo delle mète con cui nasciamo, *mète innate*. Queste mète generano sistemi per regolare l'esperienza emotiva e la condotta sociale nell'interazione con gli altri. Le mète istintive, o *Sistemi Motivazionali*, sono state selezionate nel corso dell'evoluzione dell'uomo proprio perché si sono rivelate funzionali all'adattamento.

I sistemi motivazionali sono cinque⁶. Ciascuno ha un preciso attivatore, e una mèta specifica. *Raggiunta questa mèta, il sistema motivazionale, o istinto, si disattiva e il relativo comportamento cessa.*

Il primo sistema motivazionale ad attivarsi alla nascita è il *Sistema di Attaccamento*. Il bambino (come pure il cucciolo

⁵ Liotti G., *op. cit.*

⁶ Come vedremo più avanti, Daniel Stern (*Il momento presente*, ed. Cortina, 2005) ne indica un sesto, il *Sistema Motivazionale Intersoggettivo*.

animale), è predisposto per lanciare segnali, o comunque comportarsi in modo da garantirsi la vicinanza di un adulto, che provveda ai suoi bisogni di cure, protezione, calore, e *sintonizzazione* emotiva e affettiva.

Quest'ultimo bisogno è stato finora largamente sottovalutato o ignorato dalla maggioranza delle persone. Genitori compresi!

Quando nel cucciolo si attiva il Sistema di Attaccamento, nell'adulto si attiva la sua controparte, che è il *Sistema di Accudimento*. Questo sistema è attivo anche nei bambini e nei cuccioli più grandi, i quali istintivamente accorrono in aiuto di un piccolo bisognoso.

Il bisogno di attaccamento e il bisogno di accudimento continuano per tutta la vita adulta; anzi sono due degli ingredienti importanti in una coppia felice (il terzo è il *Sistema Motivazionale Sessuale*)⁷

Il quarto è il *Sistema Cooperativo*, che regola la tendenza a lavorare insieme quando è indicato un obiettivo comune.

Infine abbiamo il *Sistema Motivazionale Agonistico*, preposto a regolare la competizione e l'aggressività. Ai fini dell'adattamento qual è la funzione del Sistema Motivazionale Agonistico? Quella di definire i ranghi. È per questo fine "organizzativo" che operano le emozioni aggressive, insieme a numerose altre emozioni⁸ regolate dal Sistema Motivazionale Agonistico.

Scrive Liotti:

"Le emozioni del sistema agonistico sono emozioni penose e difficili da gestire. Quando non si riesce a raggiungere l'obiettivo, cioè la vittoria

⁷ I sistemi motivazionali di due individui che interagiscono sono intrinsecamente accoppiati. Per esempio: l'attivazione del Sistema di Attaccamento del piccolo (richiesta di cure, aiuto, interazione) innesca l'attività del Sistema di Accudimento della madre; la segnalazione di disponibilità all'accoppiamento della femmina (nell'estro in caso di animali) attiva il Sistema Sessuale nel maschio; l'indicazione di un obiettivo congiunto per il quale cooperare evoca la disponibilità cooperativa nell'altro.

⁸ Collera (da sfida), trionfo, potenza-orgoglio-disprezzo-superiorità; paura (da giudizio), vergogna-umiliazione, tristezza (da sconfitta), invidia.

nella sfida agonistica, si provano paura, vergogna, umiliazione, tristezza, invidia. Se nel vincitore invece persistono orgoglio e senso di potenza, senso di disprezzo e di superiorità nei confronti del partner sfidato e sconfitto, sono emozioni che possono destabilizzarne l'equilibrio, intaccando il suo senso di identità"⁹.

Nell'organizzazione di un gruppo è necessario definire i ranghi: per facilitare le decisioni, per dividere i compiti. Nei gruppi animali le sfide per stabilire i ranghi servono per regolare in un dato momento comportamenti importanti: chi può accoppiarsi e con chi, chi mangia per primo, per secondo, chi fa da sentinella, chi parte in ricognizione e così via

Per questioni organizzative come la divisione dei compiti occorre una gerarchia; ma dimentichiamo facilmente che non esiste invece alcuna gerarchia per quanto riguarda il valore e i diritti dei singoli individui. Il valore essenziale, umano, di ogni membro del gruppo sociale resta uguale pur nella diversità di rango che i vari individui possono occupare.

La percezione della scarsità delle risorse è un attivatore della sfida agonistica, sia nell'animale che nell'uomo; e situazioni di scarsità delle risorse sono state frequenti nella storia dei gruppi animali e di quelli umani. Nei gruppi umani viene a complicare le cose una variabile culturale: la scarsità può essere simulata, oppure può venire inflitta a certi gruppi da una distribuzione ineguale giustificata arbitrariamente, ecc. Questa è materia per le teorie economiche.

È molto importante sottolineare quanto contribuiscano a generare distruttività e aggressività maligna le politiche economiche che favoriscono la scarsità, l'inuguaglianza di opportunità, il proliferare dei bisogni e, con essi, del senso di frustrazione.

L'ineguale distribuzione delle risorse genera aggressività maligna anche nei più favoriti, nei quali finiscono per prevalere e fissarsi le emozioni della *subroutine di dominazione* del Sistema Agonistico¹⁰.

⁹ Liotti G., *op. cit.*

¹⁰ Cfr. nota n. 8

La *percezione della scarsità* inoltre può essere frutto di errori percettivi, risultare da squilibri nelle “opere della coscienza” (di cui abbiamo parlato sopra), come la confusione nelle priorità dei propri e altrui bisogni, o i confronti invidiosi che nascono dall’insicurezza di sé.

Gli errori percettivi possono derivare da immaturità della coscienza, ma possono anche venire indotti volutamente, attraverso mezzi psicologici, da parte di ristretti gruppi separati che hanno interessi in concorrenza tra di loro; oppure da gruppi che traggono benefici, non solo economici, accentuando negli altri insoddisfazione, avidità, aggressività, e creando continui nuovi bisogni, a cui le persone e i gruppi così bersagliati non riescono a mettere un tetto.

Non siamo condannati all’insoddisfazione da una presunta “condizione umana”, ma dagli interessi di gruppi di persone che hanno un senso di solidarietà e cooperazione umana troppo ristretto, scarso o nullo.

La percezione della scarsità delle risorse è incoraggiata poi anche dal fatto che i valori sociali attuali, o almeno quelli della società occidentale, privilegiano l’affermazione individualistica anziché la *condivisione del successo*.

La competizione agonistica può essere attivata da segnali di sfida provenienti da un conspecifico. Un piccolo esempio, piuttosto comico, che tutti conosciamo è l’escalation di gestacci e male parole tra due automobilisti nervosi, che percepiscono la risorsa “spazio stradale” troppo limitata...

Avendo la specie umana sviluppato la coscienza, che è sovraordinata all’istinto, possiamo scegliere di non raccogliere una sfida, di non innescare un comportamento agonistico. Siamo fondamentalmente liberi di non competere, anche se a volte ci troviamo in situazioni strutturate sulla competizione, come spesso sono gli ambienti di lavoro e certe classi scolastiche.

Nel caso dei due automobilisti, possiamo interrompere l’escalation, magari con un sorriso, perché *si riconosce* la tensione di chi ha fatto il gestaccio e la si compatisce, ma non si è affatto intaccati dall’aggressione. In questo caso, la consapevolezza

funziona come una sorta di “impermeabile psichico”. Sempre grazie alle opere della coscienza, così come gli esseri umani possono non raccogliere una sfida agonistica che è stata loro lanciata, possono anche percepire erroneamente una sfida là dove in realtà nessuno li sta sfidando...

Quando la sfida agonistica è invece una minaccia reale per il nostro spazio, per situazioni creative in cui ci affermiamo e ci realizziamo, può essere necessario raccogliere la sfida per difenderci.

È naturale usare l'aggressività per difendersi. Nell'animale l'aggressività è sempre e solo difensiva. Per difendersi egli/ella sceglie in primis la fuga, e poi, solo se vi è costretto, la lotta.

Il punto più importante è che abbiamo la possibilità di usare le forze agonistiche anche in situazioni in cui esse non sono appropriate e non seguono il “programma” tracciato, biologico, dell'istinto. Questo purtroppo ci consente di essere molto peggiori degli animali: di indulgere perversamente nelle aggressioni, di essere crudeli e violenti, di provare piacere nel far soffrire gli altri, o nel vederli soffrire, o anche restare indifferenti. Questi usi perversi non seguono alcuna necessità adattiva, propria o del gruppo; anzi sono tutti comportamenti contrari all'adattamento.

L'aggressività violenta viene anche usata come un eccitante, e crea dipendenza come la droga.

Assistere a spettacoli violenti è una droga. I romani antichi si drogavano al Colosseo; noi anche davanti alle immagini virtuali del computer e della tele.

In alcune persone il Sistema Motivazionale Agonistico prevale a scapito degli altri sistemi, i quali, a differenza da quello agonistico, sono tutti sistemi unitivi.

Il prevalere del Sistema Motivazionale Agonistico è imputabile a traumi e disturbi nelle relazioni precoci. Le carenze in queste relazioni deprivano il bambino della capacità innata di immedesimarsi negli altri, e anche della capacità di riflettere prima di agire. La sua coscienza può svilupparsi solo in modo incompleto; in lui le emozioni aggressive diventano distruttive.

Molte persone, per esempio, sono sicure di sé solo in superficie e all'apparenza, e nelle relazioni possono sentirsi sfidate anche solo dal fatto che l'altra persona è appunto un'altra persona, con credenze, abitudini, gusti e capacità diverse dalle proprie.

La diversità è percepita come minacciosa, e quindi genera intolleranza: chi è diverso deve essere annientato, almeno psicologicamente. È così che, quasi senza accorgercene, annulliamo l'originalità dei figli, del partner, dei collaboratori. "Chi non è me è contro di me", potrebbe essere il motto di queste persone, incapaci di valutare realisticamente la diversità per quello che è: una risorsa con cui confrontarsi e collaborare per arricchire la propria vita (e il gruppo umano).

La persona la cui aggressività maligna opera a scapito dell'altro e del gruppo, tende invece a vivere in un paesaggio psicologico desertificato dalla mancanza di libertà e uguaglianza.

Nel Sistema Agonistico è insita una dualità, una disuguaglianza. Il vincitore, per essere tale, ha bisogno di un vinto, il carnefice ha bisogno di una vittima. Sono ruoli ristretti, ripetitivi e che impoveriscono la personalità.

Non è solo il Sistema Motivazionale Agonistico a mediare l'espressione creativa delle nostre capacità, dell'intelligenza e dell'affettività: è attraverso tutti i Sistemi Motivazionali che ci affermiamo. Attraverso l'aggressività distruttiva anzi non ci si afferma granché.

Leggiamo ancora Liotti:

"L'esito della sfida agonistica conduce a due posizioni anch'esse in accoppiamento strutturale, di dominanza e di subordinazione. Le due possibili *subroutine* operative finali del sistema motivazionale che regola la competizione per il rango, la *subroutine* di dominanza e quella di resa-subordinazione non possono evidentemente esistere l'una senza l'altra. Tiranno e schiavo sono legati alla medesima catena"¹¹.

¹¹ Liotti G., op. cit.

L'autoaffermazione di sé avviene solo attraverso relazioni paritarie. La persona che si autorealizza non vuole intorno a sé né "schiavi" né "tiranni".

Studiando nei bambini della scuola materna le relazioni di attaccamento, cioè le prime relazioni con il caregiver (di solito la madre), si è osservato che i bambini cresciuti in una relazione di attaccamento sicura¹² stabilivano solo relazioni paritarie, non cercavano di dominare nessuno né si lasciavano sottomettere.

¹² Nella relazione di attaccamento sicura i bisogni psicofisici del bambino vengono in linea di massima soddisfatti; uno degli effetti psicologici di queste cure è che essi sentono di essere persone di valore, che vivono in un mondo prevalentemente benevolo e significativo. Cfr. più avanti, il cap. 7 ("Il bisogno di attaccamento").