

# Perché la violenza?

## Chi fa il male quando si fa il male

### I lineamenti della violenza

Assistiamo con sempre maggiore frequenza all'espandersi della violenza nelle sue innumerevoli manifestazioni: a livello globale, nelle guerre a sfondo economico, nei totalitarismi, nel terrorismo a sfondo religioso e politico, nella distruzione del pianeta e della sua atmosfera, cui lo stesso risponde con cataclismi, alluvioni e disastri ambientali di proporzioni sempre maggiori, nello sfruttamento dei popoli meno sviluppati, per cui circa il 20% della popolazione mondiale detiene e controlla circa l'80% della ricchezza planetaria; a livello nazionale, nella lotta tra opposte fazioni politiche, tra ceti sempre più differenziati; nella violenza nei confronti delle donne, soprattutto di tipo sessuale ma non solo (un recente rapporto trasmesso dai media affermava che almeno una donna su dieci ha subito una violenza di tipo sessuale nella sua vita, e si stima che solo il 10% dei reati sia stato denunciato); nei confronti dei bambini, nelle sue varie forme aberranti; nella violenza a scuola (bullismo) e nei posti di lavoro (mobbing), tra vicini di casa e tra familiari; a livello individuale, nelle condotte autoaggressive, come negli abusi alimentari, nell'uso di droghe e alcool, nella guida spericolata.

Insomma, da qualunque punto di vista la si voglia considerare, l'esperienza umana, sembra essere accompagnata sempre dalla violenza. Violenza significa fare il male, un comportamento opposto a quello di chi fa il bene, che costruisce, quindi un comportamento volto alla distruzione.

La psicologia, anche quella più di frontiera, quella sociale, si occupa di trovare delle risposte al comportamento umano, che sono necessariamente intrapsichiche. Dunque, la violenza è, innanzitutto, un problema intrapsichico, che è il risultato di una dinamica psichica: ciò che si manifesta all'esterno (e la violenza si palesa all'esterno) rispecchia lo stato dell'essere interiore.

### La violenza esprime un bisogno

Entriamo dunque nel reame intrapsichico e chiediamoci: *chi fa il male quando si fa il male?* La violenza si attua mettendo in azione aggressività e questa in tutte le sue forme (anche il sesso buono, le opere d'arte e d'ingegno, l'amare il prossimo presuppongono una certa dose di aggressività, nel senso di *ad-gredere*, andare verso l'ambiente per destrutturarlo e integrarlo) rappresenta in definitiva il completamento di una carica energetica che cerca il suo sfogo; per tornare all'omeostasi, che è la fase di riposo dopo il soddisfacimento di un bisogno, occorre prima soddisfare il bisogno.

Quando l'aggressività è volta a distruggere e non a partecipare, allora diventa aggressione e, successivamente, violenza. La violenza è giustificata da un bisogno, quello di difendersi da un nemico da cui ci si sente minacciati. Considerata da questo punto di vista, la violenza rappresenta una difesa; cioè, nasce come reazione ad una minaccia. Vi sono almeno tre tipologie principali di tali "nemici", verso cui si dirige la violenza: i) ciò che è estraneo, diverso da sé; ii) ciò che è debole, o inerme; iii) ciò che rappresenta l'autorità. Ognuno dei tre rievoca un conflitto che si consuma all'interno del sé. Analizziamoli uno ad uno.

## **La minaccia dell'estraneo**

Il timore dell'estraneo è il prodotto di due meccanismi di difesa, ambedue primari: la *scissione* e la *proiezione*. La lotta intrapsichica tra il bene e il male, laddove i due poli non siano integrabili all'interno della psiche, dà luogo necessariamente ad una polarizzazione che fa sì che il male, non visto e, quando visto, non accettato, si proietti al di fuori, solitamente su una persona o situazione che meglio rappresenta e impersonifica quel male (tipico è l'esempio dell'omofobia, spesso manifestazione della paura della propria omosessualità).

Le altre due tipologie di "nemici" corrispondono ad una strutturazione psichica in cui sono presenti difese più mature, secondarie, inerenti a conflitti interni alla struttura tripartita (super-io, es, io).

## **Lo spettro della debolezza**

Ad esempio, la reazione violenta alla vista della debolezza e dell'inermità (che si manifesta, ad esempio, come violenza nei confronti dei bambini, delle persone disabili, o delle persone più deboli in termini economici, di istruzione, di intelligenza) origina e ha un corrispettivo in una analoga reazione oppressiva e persecutoria di un super-io disfunzionale nei confronti di una parte debole, "bambina", che abita il sé. La messa in atto della violenza ha una funzione catartica per quel super-io, che in tal modo può esprimere il male fuori invece di doverlo fare apertamente aggredendo il sé infantile. È più comodo produrre il male all'esterno e, dentro casa propria, mantenere uno status-quo, una facciata di perfezione, inattaccabile al senso di colpa e alla conseguente riparazione.

## **La sfida all'autorità**

Invece, la reazione violenta alla vista dell'autorità, che si vuole distruggere in quanto è autorità, rispecchia un conflitto con l'autorità e costituisce il tentativo del sé di ribellarsi a quell'autorità superegoica interna che opera la repressione, di cui si è parlato poc'anzi. Questo tipo di distruttività è molto più frequente di quella operata nei confronti del debole; quest'ultima, infatti, testimonia una strutturazione di un super-io maligno senza senso di colpa e riparazione. Quando vi è assenza di super-io, come nelle personalità borderline, la violenza si esprime in maniera indiscriminata, senza confini.

## **Come guarire dalla violenza**

Il percorso di consapevolezza che si compie facendo ad esempio una psicoterapia aiuta a vedere la violenza come generata dal proprio interno, quindi aiuta a diminuire le proiezioni e a riappropriarsi dei propri conflitti psicodinamici, tra autorità interne e "bambini" che subiscono i soprusi, che a volte si ribellano e a volte soccombono.

Un ulteriore, anche contestuale, percorso meditativo aiuta a rivelare i fattori dell'egoismo che sottostanno alle dinamiche intrapsichiche e un successivo percorso di trasformazione spirituale aiuta anche a trasformare tali fattori. Così, la violenza prima avvertita sia verso l'interno che verso l'esterno viene ridimensionata e, pian piano, con un lento percorso di conoscenza e umiltà, può essere definitivamente risolta e la sua energia impiegata per scopi costruttivi ed evolutivi, per il bene proprio e dell'umanità.