

TESINA DI  
LUCCHETTA ROBERTO

Percorso formativo  
"Università del volontariato"  
Anno 2016-2017

LA LEGITTIMAZIONE DELLA RABBIA

Relatore: Dott. BORDIGNON ADRIANO



Roberto è uno psicologo attualmente iscritto a Scienze Religiose. Ha voluto prendere parte a questo percorso per conoscere più da vicino il mondo del volontariato, ed in particolare al volontariato impegnato a sostegno della famiglia. Gli auguriamo un grandissimo in bocca al lupo per il nuovo ruolo che si sta apprestando ad assumere: a brevissimo, infatti, Roberto diventerà papà.



È un'iniziativa promossa da:



In collaborazione con:



FONDAZIONE CASSAMARCA  
Monti Musoni ponte dominiroque Naoni



Patrocini:



## INDICE

INTRODUZIONE .....	4
1. AGGRESSIVITÀ: ISTINTO O CULTURA? .....	5
2. VERSO UN'EDUCAZIONE ALLA RABBIA .....	7
2.1 La rabbia: una Passione Creativa .....	8
2.2 La Passione è Relazione.....	9
3. PROFERIRE LA RABBIA CHIEDE UN IO FORTE.....	11
CONCLUSIONI .....	14
BIBLIOGRAFIA .....	15

## INTRODUZIONE

Nel volontariato, il "sentire comune" non riesce a raccontare in modo asciutto le risorse che vi militano all'interno. Leggo spesso che, nel tentativo di elogiare il volontario di turno, si parli di *grande cuore* o *cuore d'oro*. Ma il cuore dei volontari non è né più grande né più dorato di altri cuori. Nel cuore dei volontari albergano le stesse cromatiche emozioni delle persone che quotidianamente incontriamo, e queste emozioni in genere non si raccontano. Si racconta solo la gioia di aiutare qualcuno, di donare, di far del bene, ma non si raccontano la rabbia, la tristezza, il disgusto e la paura che ogni buona storia di volontariato vorrebbe o dovrebbe raccontare, in cui c'è qualcosa che è andato storto, la voglia di far qualcosa e la paura di non farcela, per finire nella gioia di aver contribuito alla risoluzione anche di un piccolo problema.

Si fa volontariato per tante cose, ma la rabbia e la tristezza non sono stati d'animo da reprimere quanto fonti da cui trarre l'energia per cambiare le cose.

## 1. AGGRESSIVITÀ: ISTINTO O CULTURA?

La **rabbia**, base pulsionale biologica naturale, rappresenta uno scandaglio dell'Anima, un moto interiore per accedere ad un contatto più preciso con il Sé. È la più acuminata tra le emozioni, quella che viene vista più col naso storto. Un conto è quando parliamo d'amore, ci brillano gli occhi, sorridiamo, quando parliamo di un individuo o di un personaggio innamorato, già ci gocciola il cuore di commozione. Ma quando parliamo di individuo rabbioso, ci spostiamo più su un versante di *timore*. Non sempre però, perché quando ci prefiguriamo un individuo dai comportamenti irosi, arretriamo di un passo, ma se qualcuno ci racconta di una "giusta" rabbia (lavoratori licenziati, donne maltrattate, bambini abusati, ecc.), la rabbia non ci fa più paura, anzi, ci schieriamo. La rabbia è una dimensione che ha a che fare con l'aggressività, è una tensione *contro* qualche cosa, movimento significativamente differente dall'amore che è un movimento *verso* qualcosa. Ma sempre di movimento si parla.

Il tema dell'aggressività è stato fortemente approfondito subito dopo le due Guerre Mondiali; lì il tema dell'**aggressività** ha immediatamente scaldato gli animi. All'interno della Scienza della Psicologia<sup>1</sup> ci sono due modalità di leggerla:

1. una, più psicoanalitica, è la tendenza alla distruzione, alla distruttività, non solo ma anche all'auto-distruttività.

2. Un'altra, che prende spunto dalla radice latina del termine *ad gredior – andare verso*, indica una tendenza ad andare avanti, che ha a che fare con l'aggreddire la vita, il *penetrare* la vita.

Due movimenti differenti quindi, uno teso a **distruggere**, uno a **progredire**.

Il tema più grosso è relativo a vedere se la rabbia sia **istintiva** o **culturale**.

La Sociologia<sup>2</sup> tende a definire il fenomeno *aggressività* come un fenomeno culturale, legato a fattori socio-ambientali, così nelle teorie della frustrazione, l'individuo frustrato dalle condizioni tende all'aggressività. In una *teoria dell'apprendimento sociale*<sup>3</sup>, l'aggressività viene appresa all'interno dei gruppi di riferimento. C'è un qualche cosa dell'ambiente che sollecita una realtà preesistente dentro di noi o è l'ambiente che crea l'aggressività? La parte favorevole all'*innatismo* prende una buona parte dell'antropologia, dell'etologia e della psicanalisi.

L'etologo **Konrad Lorenz**, racconta come nel mondo animale, gli animali stessi tendano ad un'**aggressività intra-specifica**<sup>4</sup>, cioè un'aggressività che sta all'interno della specie, e che si orienta verso l'esterno principalmente per motivi di nutrimento. Ma è all'interno della specie semplicemente per stabilire dei rapporti di forza. Quindi, due leoni che si affrontano per determinarne il capo branco, il più forte (e questo ha tutto un suo senso dal punto di vista evolutivo), sarà colui che feconderà la femmina e produrrà una discendenza più ricca e capace di adattarsi alla natura. Due leoni lottano aggressivamente fino al momento in cui uno dei due abbassa la criniera, si mette a pancia in su (lo si vede anche nei cani), e nel momento in cui l'altro si arrende, la guerra è finita. Lo stato di sottomissione

1 Cfr. J.M. Darley, S. Glucksberg, R.A. Kinchla, *Psicologia I-II*, Bologna, Il Mulino, 1993.

2 L. Arcuri, *Manuale di psicologia sociale*, Bologna, Il Mulino, 1995.

3 Cfr. A. Bandura, *Autoefficacia. Teoria e applicazioni*, Erikson, Trento, 1997.

4 K. Lorenz, *Il cosiddetto male*, Milano, Il Saggiatore, 2015.

e riconoscimento della superiorità altrui genera l'interruzione del momento aggressivo. Aggressività sana, naturale, tesa allo sviluppo. Per Lorenz, l'aggressività è innata.

Dove è diverso l'uomo? **L'uomo è diverso quando non guerreggia più corpo a corpo, quando non è più in grado di valutare il momento difensivo dell'altro.** Nel momento in cui si utilizza l'arma, l'altro è troppo lontano per poter proferire o cantare il suo grido di sottomissione. Per cui l'uomo uccide e uccide sotto un'aggressività deviata, cioè senza rispettare i codici della Natura.

**Freud** formula una teoria delle **pulsioni**, due in particolare: **di vita e di morte** (Eros e Thanatos)<sup>5</sup>. Queste due pulsioni reggono la vita dell'individuo. La pulsione di vita ci porta ad essere nella realtà, a penetrare nella realtà, a creare immaginazione, a creare riproduzione, a creare vita. La pulsione di morte mira esattamente al contrario, alla distruzione psichica dell'uomo, ai momenti depressivi, al suicidio e, all'esterno, alla distruzione dell'altro. Sono due pulsioni coesistenti. L'uomo può rivolgere aggressività verso se stesso o verso il mondo: verso il mondo potrà essere positiva o negativa, mentre verso di sé potrà farlo solo in maniera negativa. Il problema è che dovrà canalizzarla verso qualche cosa...e quindi dice: "In fondo l'uomo, ogni uomo, è messo di fronte ad una terribile scelta: uccido me o uccido il mondo?" L'uomo è in possesso di una pulsione di morte naturale che può essere distruttiva o auto-distruttiva.

**Erich Fromm** parla di due tipi di aggressività: una che è simile a quella degli animali, attacco e fuga, un'aggressività **benigna**. Poi parla di un'aggressività distruttiva **malevola**, maligna, volta unicamente alla distruzione e non contenuta all'interno dell'aggressività tipicamente naturale<sup>6</sup>.

**Alfred Adler**, psichiatra e psicanalista austriaco, parte da una visione del bambino, dell'essere nascente come inadeguato. Parla di una **presenza di inadeguatezza** (o complesso di inferiorità)<sup>7</sup> in ogni essere umano che tende a chiedere aiuto all'altro, e l'altro è il genitore. Per lui bisogna vedere quanto questo grido di aiuto venga sentito ed aiutato. Quando l'ambiente esterno sorregge il bambino e lo aiuta a superare il suo senso di inadeguatezza, crescerà sano e con una propensione attiva verso il mondo. Meno l'ambiente familiare riuscirà a reggere questo senso di inadeguatezza, più si formerà un complesso di inferiorità. Il complesso di inferiorità genera aggressività, il più delle volte incapace di esprimersi. Anche per Adler è una componente innata che tende allo sviluppo e si aspetta dal mondo esterno una risposta di contenimento.

**C. G. Jung** semplicemente dice che l'aggressività va conosciuta. Una volta riconosciuta bisogna imparare a controllarla. Una volta imparato a riconoscerla e controllarla, la si può spendere nel mondo. Ogni individuo è dotato di due leoni al guinzaglio da richiamare al

5 J.M. Darley, S. Glucksberg, R.A. Kinchla, *Psicologia II*, Bologna, il Mulino, 1993, p. 97.

6 Cfr. E. Fromm, *Anatomia della distruttività umana*, Milano, Mondadori, 1992.

7 J.M. Darley, S. Glucksberg, R.A. Kinchla, *Psicologia II*, Bologna, il Mulino, 1993, p.106.

momento opportuno<sup>8</sup>.

Non sempre le persone riescono a riconoscere una propria aggressività, o la riconoscono ma non sanno usarla e quindi è come se avessero bisogno di sperimentare l'aggressività per conoscerla.

**Donald Winnicott**, pediatra inglese poi psicoanalista, a proposito dell'aggressività dice in sostanza questo, cioè che l'idea principale di questo studio sull'aggressività è che, se la società è in pericolo non è tanto a causa del comportamento aggressivo dell'uomo, quanto a causa della rimozione della propria aggressività che avviene nell'individuo. **L'uomo non è pericoloso perché aggressivo, ma perché rimuove la propria aggressività. Noi diventiamo più pericolosi quando ci rendiamo buoni.** L'aggressività è presente prima dell'integrazione della personalità, cioè prima che il bambino cresca. Il bambino tira calci nel ventre materno, ma non si può pensare che egli stia cercando di uscire. Il neonato di poche settimane batte l'aria con le braccia, ma non si può pensare che intenda colpire. Mastica con le sue gengive il capezzolo della madre, ma non si può pensare che egli voglia distruggere o far male. È esperienza istintuale. All'origine l'aggressività è quasi sinonimo di attività; si tratta di una funzione parziale. Sono queste funzioni parziali che il bambino crescendo trasforma ed organizza gradualmente in aggressività. Il comportamento finisce per diventare intenzionale nella misura in cui il comportamento ha uno scopo. **L'aggressività fa parte dell'espressione primitiva dell'amore<sup>9</sup>.** Il bambino compie gesti di relazione, di movimento, che tendono ad uno spostamento intenzionale o semi-intenzionale nello spazio. Da questi movimenti, attraverso la relazione con l'altro, inizierà a capire quanto questi comportamenti siano o meno aggressivi. Culturalmente si svilupperà l'aggressività che però parte da un dato istintivo. L'aggressività, i movimenti, hanno sempre a che fare con la relazione. E la relazione è sempre un gesto d'amore. Quindi l'aggressività è in relazione con l'amore.

## 2. VERSO UN'EDUCAZIONE ALLA RABBIA

**La rabbia contiene una relazione con l'aggressività.** Il fatto che l'aggressività sia considerata un istinto o un aspetto della cultura, ha una rilevanza essenziale ad esempio nell'**educazione**. Noi non ci pensiamo mai (e funzioniamo in un modo un po' stereotipato), ma se assumessimo coerentemente il presupposto che noi siamo aggressivi, quindi non possiamo non esserlo, potremmo mediarla ma non escluderla. Forse dovremmo immaginare nella famiglia e nelle scuole **un'educazione alla rabbia**, educazioni che tengano presente di questo dato invece di una continua enfatica educazione alla pace. Se si parla con un bambino, che si presupponga sperimenti in sé l'aggressività, cosa significa dirgli che la pace è l'unica cosa valida? Che lui è sbagliato. C'è anche una pace certo, ma dovrei spiegare che insieme al desiderio e la tensione verso la pace tu contieni una spinta anche verso l'aggressività. Tu sei anche arrabbiato. Mi viene in mente l'abitudine che hanno le madri Tuareg di strappare il bambino dal seno in diversi momenti della suzione per *allevare in loro la rabbia e l'aggressività* per poter sopravvivere nel deserto. Con "il giusto sta nella

8 Cfr. C.G. Jung, *Tipi psicologici*, Torino, Bollati Boringhieri, 1977.

9 Cfr. D.W. Winnicott, *L'odio nel controtransfert*, Firenze, Martinelli, 1975.

pace, il male nell'aggressività", stai dicendo al bambino che una parte di lui non è valida. Non avendo i mezzi razionali ed intellettuali per controbattere o ribadire qualcosa nel far riflettere un altro tipo di verità, si sentirà ingiusto, facendo precipitare nel mare dell'inconscio un'aggressività poi spesa diversamente. Due bambini che si contendono un pennarello, per dirla alla Lorenz, avrebbero più diritto di giocare in quei termini per conoscere una realtà naturale più consona a loro stessi. **Più un bambino può entrare in contatto con quella dimensione, più farà pace con essa.**

**Se l'aggressività è un istinto, avrà un limite.** E il limite è legato alla specificità dell'evento e alla causa che l'ha generato. L'ira funesta di Achille non è stata stigmatizzata. Lui ha fatto bene, di fronte al fatto ingiusto ha reagito con la strage. L'aggressività ha senso quando legata ad una causa. Conosciamo bene l'ira di Dio laddove sa essere giusta verso chi sbaglia, tradisce o lede qualcosa della persona che subisce il torto. Anche Gesù ha manifestato la sua rabbia cacciando i venditori dal Tempio (Gv 2,13-16). Bisogna colpire soltanto la persona o il gruppo che lo merita. La storia ci racconta che l'ira può generare aggressività nei confronti di chi sbaglia. Quale è il limite, il paletto dell'aggressività legato all'ira? Per essere corretti e non cadere in peccato ci vuole un giusto motivo, **una giusta causa** e bisogna indirizzare la propria aggressività soltanto nei confronti delle persone o persona che compie l'atto sbagliato e offensivo in relazione al gesto stesso, vale a dire punito per quella cosa specifica, non per la sua essenza di persona.

## 2.1 La rabbia: una Passione Creativa

La rabbia genera aggressività, la rabbia non è l'aggressività. Sembra qualcosa che prelude all'aggressività ma non è tale. La rabbia è un insieme di emozioni e sentimenti, forse la potremmo iniziare a definire una **Passione**. Dovremmo chiederci che cos'è una passione. La parola passione deriva dal latino *patire*. Patimento, che è contrapposto all'azione. **Patire** ha a che fare con il **subire**: è una condizione di **passività**, di subire passivamente un qualcosa. Questa è la passione. Che cosa si subisce nella passione? Si subisce l'arrivo di un'entità, di un qualcosa dall'esterno che agisce sul nostro animo e lo fa soggiacere. Pensiamo alla passione d'amore. Restiamo inerti, come quando proviamo una rabbia. Un'emozione che sovrasta l'io e soggiaciamo a questa emozione. Nel dizionario comune la passione "è un sentimento intenso e violento di attrazione o repulsione verso un oggetto che turba l'equilibrio psichico"<sup>10</sup>. Qualche cosa che ci attira o ci repelle, che in qualche modo ci condiziona dentro procurando un blocco emotivo. Questa è la passività della passione: **qualcosa che ci blocca.**

Qual è lo stato d'animo della passione? Che sia una passione d'amore, o rabbia di passione politica, sentiamo uno stato di profondo turbamento e un blocco. **A questo possiamo agire attraverso un'azione**, una tensione verso l'oggetto che, nel caso dell'amore, è un procedimento quasi lineare verso un oggetto amato, nel caso di un turbamento d'ira è un movimento più complesso perché ci chiede *aggressività*. Perché l'oggetto è qualche cosa che non solo ci attrae, ma anche ci repelle. Nella rabbia c'è un processo verso un

<sup>10</sup> Il Vocabolario della lingua italiana Treccani, Roma, Ist. Enciclopedia Italiana, 2009.



oggetto che però è un oggetto repellente. Una persona che ci insulta è una persona che ci provoca un blocco interno, uno stato di paralisi ma, anche se possiamo muoverci verso, sentiamo un'avversione che rende questo movimento più difficile. La passione è quindi un movimento, ci dice chi siamo e chi vorremmo essere. Serve a spiegare qualcosa di noi e della nostra ideale tendenza. Se io mi innamoro di una persona, la passione che provo in quel momento parla di me, perché la persona da cui vengo colpito racconta qualcosa di me, e mi dice qual è il movimento che vorrei fare nella vita, cioè dove vorrei andare; mi dice che io vorrei essere lì con quella persona.

In questo la passione contiene sempre una **dimensione eroica**. La passione fa sì che io faccia domande su me stesso, mi chiede di spostarmi in una direzione, una passione **mi obbliga a muovermi**, a spostarmi dalla mia condizione precedente. Un individuo che non ha passioni rimane sempre uguale a se stesso. Un individuo che coltiva la passione è in una continua dinamica. L'esperienza di passione non è mai pura interiorità, non è mai qualcosa che sta sempre dentro, **la passione deve uscire in qualche modo**. Attraverso le parole, i gesti, il corpo. Se sono arrabbiato posso gridare la mia rabbia verso qualcuno, oppure se non riesco a farlo certifico la mia presenza passionale: arrossisco, sudo, tremo, ma devo comunicare al mondo la mia passione. **Dentro non posso tenerla**, altrimenti non è passione ma un'altra cosa. Il soggetto che libera passione, percepisce la propria passione attraverso l'altro. Se io sono molto arrabbiato fulmino l'altro con lo sguardo, genero nell'altro un mutamento che si riflette in me. Io vedo la mia ira attraverso lo sguardo spaventato dell'altro. Oppure vedo il mio amore attraverso lo sguardo dolce dell'altro. Specchi. Anche quando ascoltiamo due fidanzati parlare in una lingua lontana, dagli occhi con cui si parlano percepiamo che si tratta di fidanzati perché muovono la bocca come qualsiasi tipo di innamorato, una gestualità tipica della passione. Lo stesso anche per la rabbia, anche se non la capiamo la leggiamo ugualmente. La passione, che sia amore o rabbia, deve contenere un aspetto relazionale. La passione vuole comunicare, non può tenere dentro assolutamente niente. Quindi possiamo dire che l'emozione diventa passione quando si può esprimere attraverso gesti, parole. L'emozione diventa passione quando ha un nome e quando **si comunica**.

## 2.2 La Passione è Relazione

C'è una differenza profonda tra la *pulsione*, l'*emozione* e il *sentimento*. **La pulsione** è qualcosa di primitivo, è puramente azione. Io sperimento una cosa, ad esempio sono arrabbiato e non so di esserlo, mi muovo, cammino avanti e indietro per la stanza, faccio dei gesti e non capisco cos'ho. **L'emozione** è un avvicinamento a questo istinto attraverso una percezione della pancia. **Il sentimento**, di cui la passione è espressione, ha un nome e un suo linguaggio. Il sentimento/passione è capacità di comprensione di ciò che si vive e possibilità di scambiarlo con l'altro. Questa è una tappa evolutiva<sup>11</sup>. Passare dal puro vissuto di qualcosa d'altro, alla percezione che ciò che viviamo dentro ha una sua forma e un suo nome e il fatto che noi possiamo comunicarlo, sono tre salti evolutivi non sempre

11 Cfr. L. Camaioni, *Manuale di psicologia dello sviluppo*, Bologna, Il Mulino, 1993.

realizzati o realizzabili.

Ripercorrendo ciò detto per la rabbia: c'è un oggetto esterno, una persona, che provoca qualcosa dentro di noi. Questo qualcosa di inaspettato, che non ci piace, trapassa l'io, lo buca andando direttamente dentro, provocando immediatamente un sommovimento emotivo, disorientando. Una riflessione dell'io ricomposto consente di contenere l'emozione. Ma se non si è in grado di ricomporsi rimanendo disorientati, il rischio è di reagire. L'io non controlla più lo stato d'animo. In questo caso la rabbia può essere quell'energia che mi solleva da uno stato di passività incontrollabile dell'io e mi può portare all'esterno, verso l'oggetto o la persona, a dire o fare qualcosa. **Non reagire, ma dire, agire.** Consegnati al momento di pazienza, saremo in grado di perderla per agire. L'impazienza porta solo a reagire. Quando si perde la pazienza è positivo perché ci si è consegnati in precedenza alla pazienza: quello sarà il nostro momento vero d'azione, e non un mero "fare" (magari consigliato). Questo movimento è straordinario perché l'evento imprevisto produce un lavoro dentro di sé che richiede di uscire dalle certezze che accompagnano la propria vita. **Mi costringe ad un rapporto con un mancante mio**, ad un lavoro psicologico, mette sé a confronto con sé. In quel momento accetto di discutere col mio mancante. Quando l'oggetto esterno provoca qualcosa dentro di me ed io riesco a superare il disorientamento che l'io da solo non riuscirebbe grazie a questa energia-rabbia che mi porta al confronto, quell'energia rabbia ha un valore e una valenza immensa: accetto il confronto. La reazione è, invece, la fuga. La rabbia è una vera passione perché chiede il confronto se esternata, interlocuita, espressa, detta.

*Nell'avversità non si è in relazione.* **Odio e Invidia** sono un esempio di due modalità molto differenti della rabbia. L'*odio* è un sentimento di avversione profonda. Dire di odiare una persona è molto differente che dirsi arrabbiati con la stessa. **L'odio desidera il male o la rovina altrui.** L'odio non ha relazione, vuole la distruzione. Non vuole interloquire con l'aspetto della persona che mi dice una cosa, come la rabbia che è relativa ad un luogo, ad un gesto specifico. L'odio è su tutta la persona. L'*invidia* è una dimensione ancora più subdola. **Nell'invidia si attaccano le cose buone dell'altro.** Io invidio un bene o una qualità altrui, non vado verso un negativo, voglio appropriarmi di qualcosa di buono. Melanie Klein parla di *attacco al seno buono*<sup>12</sup>. Io odio e detesto la tua fortuna di avere del bene e voglio attaccarlo subdolamente per appropriarmi delle tue cose fantasticamente facendoti del male. L'invidia è una condizione terribile che si vive nel vivere d'invidia. Odio ed invidia **in comune hanno l'assenza dell'io**, del soggetto come entità desiderosa di cambiare. Fondamentalmente vive per l'altro, per odiarlo, per distruggerlo. Non cambio me, cambio te distruggendoti. Vivo per rubare a te, non per sviluppare me. La rabbia è una passione perché ha interlocuzione. Odio e invidia no. Perché non ci si batte contro un'ingiustizia, ma vado alla rotta distruttiva o di appropriazione indebita. Un esempio può essere in coppia, dove uno è più indipendente e l'altro meno. Dal punto di vista della persona dipendente, la vita è sempre un po' più difficile perché vede l'altra persona fare le cose di cui lei si vede incapace, perché non se le legittima. Allora che differenza c'è tra l'atteggiamento di rabbia, di odio o d'invidia - tre modalità che possono esistere in una relazione a due

12 Cfr. M. Klein, J. Riviere, *Amore, odio e riparazione*, Roma, Astrolabio, 1969.

- sulla questione della dipendenza? La rabbia produrrà un confronto. Gridare una gelosia significa accettare l'interpretazione della gelosia. Io quando mi arrabbio mi espongo, l'altro mi dice la verità, mi dice di un mio mancante. Quando sono dipendente non sono capace di arrabbiarmi e quindi uso l'odio. Non dibatto, non sono in grado di dire che sono arrabbiato per la tua autonomia, non riesco a dare un nome e quindi odio, inizio ad odiare la complessità della persona e non più un aspetto. Si diventa negativi in maniera assoluta (*ab solvere*, sciogliere da - ti lascio!). L'odio toglie qualsiasi spazio all'interlocuzione, quindi al dibattito.

Nell'invidia non ti distruggo neanche più, ma **vivo nel farti del male**. Quindi inizio ad agire dei comportamenti che non sono rivolti allo sviluppo della mia autonomia, ma sono rivolti alla punizione della tua. Punisco le cose buone che tu hai e che dovrei imparare a possedere. Cosa che posso fare solo attraverso la rabbia perché **la rabbia è esposizione**. La rabbia, che è la passione che mi permette la riflessione, è possibile quando esiste un Io capace di entrare in contatto col mondo emotivo. **Io devo avere il coraggio di confrontarmi**.

### 3. PROFERIRE LA RABBIA CHIEDE UN IO FORTE

Se l'Io non è capace a difendersi, scappa. Non vuole sentire l'altro. Abbiamo mille modi per non sentire l'altro. Oppure ci si può perdere dentro lo stato emotivo: o l'Io riesce a difendersi e interagisce con ciò che sta succedendo o l'Io viene sommerso. Quindi va in una crisi che potremmo definire "psicotica" (anche se chiaramente non è una vera crisi di follia). Perdiamo la testa, fuggiamo irrazionalmente, ne diciamo di tutti i colori! E qui non si sta parlando di una questione morale ma di **struttura dell'Io**<sup>13</sup>. L'Io, nel momento in cui si perde, non sta facendo il suo lavoro, è disintegrato, non può utilizzare niente dell'avvenimento. L'Io che si difende e che scappa, fa la stessa cosa. Va via, meno spaventato, più trionfo delle sue sicurezze ma ugualmente non lavora con se stesso.

Ci capitano momenti in cui ci agitiamo, in cui l'Io si frantuma, va via. **Dobbiamo tenere come faro la possibilità di lasciarci mettere in discussione** e capire quando esageriamo in termini di difesa dal mondo o quando esageriamo in termini dell'essere sommersi dalle emozioni che il mondo ci determina dentro. L'Io allora deve essere forte, ma definire un Io forte è molto difficile. Possiamo dire che l'Io forte è quello che riesce ad avvicinarsi alla tensione che il mondo esterno genera all'interno di noi, a cercare di dargli un nome e affrontare fuori nel mondo quella densità che si è strutturata interagendo con l'oggetto o il soggetto. Si tratta di Io forte perché sa accettare il limite, sa discutersi prima che discutere con l'altro, ma sapendo discutersi sa discutere con l'altro. Accetto il dibattito con l'altro nel momento in cui accetto il dibattito con me stesso. Mi espongo con l'altro nel momento in cui so espormi con me stesso.

Ma cos'è l'Io? È il luogo della nostra identità. L'Io sin dalla nascita impara a controllare le funzioni che man mano apprende, padroneggiando strutture funzionali che ha imparato sulla propria "pelle" a vivere. L'Io padroneggia questo mondo, delle capacità, delle abili-

13 Cfr. L. Camaioni, *Manuale di psicologia dello sviluppo*, Bologna, il Mulino, 1993.

tà. Non solo motorie e corporee ma anche psicologiche. A suo modo l'io ha una capacità di entrare in relazione con le sue emozioni, sa quando si arrabbia, quando ci si deve arrabbiare, quando si deve amare, quando si può amare, quello che si può dire o non dire, costruisce una linea nel tempo della propria identità. L'io per definizione vuole la continuità e chiede che questa non venga modificata. Vuole certezza e sicurezza. **Noi vogliamo certezze.** Fuori dalla certezza ci stiamo male. Questo è il motivo per cui se due persone che stanno insieme per 20 anni e si odiano, quando poi decidono di separarsi entrano in crisi. L'io non ce la fa ad uscire da uno schematismo che si è costruito con una fatica terribile, a costo di sacrifici e rinunce. Nel tempo si è costruita la continuità. **Quando il mondo ci porta l'imprevedibile, ci desitua.**

Ma non è che l'io non debba andare in crisi, anzi. Se noi ipotizzassimo una vita in cui l'io riuscisse a soddisfare il suo bisogno di continuità, la nostra vita potremmo anche interromperla qui, perché saremmo sempre in difesa, sempre. E così non cambiamo mai. Eppure, **l'evento che buca l'io, costringendolo a non avere il controllo, e provocando un moto interno da gestire, genera la novità.** È lì che c'è la vita. La vita inizia nel momento in cui l'io abbassa la testa, e non lo fa mai intenzionalmente. I cambiamenti più grandi nella vita non avvengono quando uno discute sui grandi temi esistenziali, ma quando prendiamo delle botte tremende, quando ci ammaliamo anche seriamente, quando qualcuno ci lascia o quando lasciamo qualcuno, cioè quando entriamo in una dimensione che destruttura concretamente questo senso della continuità e costringe a sentire la vita. Quando l'io molla, io entro a contatto con una dimensione altra, **entro nell'alterità.** Io sono a contatto con l'inconscio lì, e la mia vita può cambiare lì. L'evento malattia, è la botta che frantuma l'io e ci mette a contatto col mondo interno. Succede che l'io, che è forte, può provare a reggere questo impatto: può iniziare ad ascoltare e sentire che il disagio provocato dal mondo esterno genera un disagio che diventa rabbia, cioè "io voglio qualche cosa che non ho", e l'io riesce a legittimarsi che questa rabbia si attacchi all'aggressività per portar fuori e dar voce alla mancanza.

**Quali sono le condizioni di un io strutturalmente abbastanza solido?** Per dirla come Winnicott, l'io che si struttura nei primi tempi della vita chiede anche una presenza materna. Vuol dire presenza di una madre e di un padre che l'appoggi. Che la madre fornisca una certa continuità, cioè che non abbia eccessive alternanze, con uno stato emotivo e relazionale sufficientemente simile<sup>14</sup>. Questa continuità vuol dire **creare una fiducia nel mondo esterno**, cioè il mondo esterno è riconoscibile, l'altro è riconoscibile. Continuità di gesti, di risposte, di tonalità emotive che garantiscono una soglia di tolleranza rispetto il mondo interno del bambino. L'insegnamento a tollerare il mondo interno si potrebbe riassumere in questa frase: "Tu bambino, oltre all'amore, puoi provare anche sentimenti distruttivi e di rabbia perché le cose non sono andate come volevi, ma io sono sempre qui". Io genitore so dare uno **spazio di comprensione** anche alla rabbia oltre che alle manifestazioni d'amore perché so che tu puoi essere felice o puoi essere deluso da qualcosa che ti riguarda. Il fatto che tu sia arrabbiato, essendo naturale, prevede il fatto che io sappia

<sup>14</sup> Cfr. D. Winnicott, *Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*, Roma, Armando, 1974.

accettarlo (nei limiti di capacità di accettazione del genitore di riferimento). Nel momento in cui il bambino sentirà accettato il sentimento d'amore come quello della rabbia, non si sentirà più costretto a dividersi, legittimando l'utilizzo della rabbia e dell'aggressività. Infine insegna a tollerare la frustrazione. Winnicott parla di una *madre sufficientemente buona*<sup>15</sup>, il che, già il termine sufficiente è un termine democratico, perché non costringe nessuno a delle performance straordinarie. È quella che, fidandosi del proprio istinto e del proprio intuito, corrisponde ai bisogni del bambino. **Il bambino si sente potente**, con la presunzione che, ad ogni richiesta, il mondo risponda. Il bambino è potente e la madre corrisponde a questa potenza. **Il bambino all'inizio della vita ha bisogno di sentire potenza per far sì che si strutturi una sensazione di potenza in lui affinché sappia che dalla rabbia, aggressività e amore, nessuno scappa.** Dopo questo primo processo che si sviluppa nei primi mesi di vita, la madre comincerà ad esser meno presente, allontanandosi progressivamente rispondendo sempre meno velocemente ai bisogni del bambino in modo non traumatico, ma non perché lo decide ma perché *lo sente in base alla propria stanchezza*. E si fida della propria stanchezza, così come si fidava inizialmente della voglia di correre a soddisfare ogni suo bisogno. Il bambino, dalla sua condizione di onnipotenza impara a stare sempre più solo e capire che a fronte di ogni grido di domanda il tempo tra la richiesta e la soddisfazione percorrerà tempi sempre più lunghi. Quel tempo sarà sperimentato come **tempo di frustrazione**. Avendo però già interiorizzato una certezza. Questo è un modello semplice di Io consistente.

Quando io ho la capacità di ascoltare ciò che mi destabilizza e dire: "mi hai abbandonato", compio un atto creativo nei miei confronti, perché imparo qualcosa di nuovo, che sono eroico, che so affrontare le vere terribili fatiche della vita. Do nome e chiedo ciò che mi turba. Questo è un grandissimo atto d'amore che ho nei miei confronti. Ma nel momento in cui vado dall'altro e dico che voglio parlare, voglio ascoltarti, e accetto anche l'aggressività della rabbia, in quel momento amo l'altro. Amo me stesso ma amo anche l'altro. Tutte le volte che io accetto il confronto che mi disorienta, con il mio mondo interno, amo me e amo l'altro, perché do nome al mio patimento che è un patimento d'amore. E dando nome al mio patimento dico la mia difficoltà, dico la mia dipendenza, dico all'altro ti amo. Nel momento della rabbia motivata, con nome, aggressiva, ho amore per me e per l'altro. **C'è più amore nella rabbia aggressiva circoscritta che nella proclama d'amore.** Ti amo può voler dire tante cose e nulla, può essere anche gratificante, ma nel momento in cui io gioco nella relazione parti difficili di me, parti sofferenti di me e le espongo a te, e permetto a te di usarle contro di me o verso di me favorevolmente, io eroicamente offro me stesso a te. E può essere anche uno scambio rabbioso nella relazione, ma di una rabbia con il vero senso della relazione amorosa. Nessuna coppia può vivere senza questa dimensione perché questa è la vera dimensione della relazione, tanto più nella relazione d'amore. L'amore, la relazione, chiedono sempre che vada esplicitata la rabbia che sempre l'altro, che vive con me tutti i giorni, determina con la sua diversità. Se è possibile creare, credere e determinare una relazione costante, è perché noi generiamo, accettiamo e spieghiamo la nostra rabbia all'altro. Questa è l'unica possibilità dell'amore.

---

15 *Ibid.*

## CONCLUSIONI

Purtroppo non è sempre così perché l'io non è abbastanza forte. La vita può determinare situazioni che non agevolano le relazioni. **La grande difficoltà è la legittimazione della rabbia.** Paura di affrontare situazioni nuove. Paura di entrare in una dimensione di agitazione interna quando ci succede qualcosa volontariamente o involontariamente, incapacità di gestire questa agitazione interna. Questa è una delle difficoltà più grosse che viviamo in assoluto.

**La rabbia tralasciata nel tempo si trasforma in rancore.** Quando la rabbia non ha e non può avere un nome e non può essere indirizzata fuori, rimane indifferenziata e si amplifica. Amplificandosi diventa odio. Questo è un po' il destino della rabbia quando non riusciamo a darle un nome, oppure nonostante un nome non riusciamo ad agganciarla all'aggressività portandola fuori. Tante volte non riusciamo a fare questa operazione e la rabbia si volta contro di noi diventando auto-distruttiva. **Rabbia interna quindi indifferenziata o inespressa.** Perché ho paura che nel momento in cui io manifesto la rabbia, cioè sono in un "io voglio", divento cattivo, nel momento in cui io affermo la mia rabbia ho paura di distruggere l'altro o la relazione. A quel punto diventa una passione interna e ci esplode dentro. Non è creativa perché non va verso l'altro. Costruzioni intellettuali che servono a non ferire mai nessuno, pur in presenza di una rabbia, inchiodando la creatività ordinaria che dovrebbe animare la nostra vita, far ascoltare la rabbia, darle un nome e dirla.

## BIBLIOGRAFIA

- L. ARCURI, *Manuale di psicologia sociale*, Bologna, il Mulino, 1995.
- L. CAMAIONI, *Manuale di Psicologia dello sviluppo*, Bologna, il Mulino, 1993.
- J.M. DARLEY, S. GLUCKSBERG, R.A. KINCHLA, *Psicologia I-II*, Bologna, il Mulino, 1993.
- E. FROMM, *Anatomia della distruttività umana*, Milano, Mondadori, 1992.
- C.G. JUNG, *Tipi psicologici*, Torino, Bollati Boringhieri, 1977.
- M. KLEIN, J. RIVIERE, *Amore, odio e riparazione*, Roma, Astrolabio, 1969.
- K. LORENZ, *Il cosiddetto male*, Milano, Il Saggiatore, 2015.
- D.W. WINNICOTT, *L'odio nel controtransfert*, Firenze, Martinelli, 1975.
- D.W. WINNICOTT, *Sviluppo affettivo e ambiente: studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*, Roma, Armando, 1974.

