

AGGRESSIVITÀ

Un aspetto necessario della vita familiare

Jesper Juul

Non c'è dubbio che ognuno di noi nasca con uno specifico temperamento. Alcuni sono riflessivi e introversi, altri esuberanti e intraprendenti, altri ancora sono aggressivi: io li chiamo "guerrieri". Questi ultimi sembrano considerare ogni sfida e ogni ostacolo come qualcosa da abbattere con tutte le forze di cui dispongono.

Alcuni bambini, quando sono frustrati o non riescono a far funzionare un giocattolo come dovrebbe, piangono in silenzio, i guerrieri invece gridano, lo lanciano o lo colpiscono con calci. Spesso anche nella vita adulta si comporteranno nello stesso modo, e non vale la pena tentare di cambiarli.

Non sappiamo molto sulle cause che li rendono tali, però sappiamo che, per questo tipo di nature, la vita può essere dura: si ha un grande dispendio di energie e difficoltà nelle relazioni con gli altri.

Prescindendo però dalla natura dei "guerrieri", la nostra aggressività, vale a dire l'irritazione, la collera, la rabbia e l'odio, ha origine da diverse fonti: l'angoscia è una di queste. L'angoscia per il predominio, l'angoscia per la perdita, l'angoscia per la morte.

Anche la sensazione di colpevolezza conduce spesso a comportamenti aggressivi: quando non riusciamo più a portare il peso del senso di colpa e dell'autocritica, cominciamo a criticare gli altri e a scaricare le colpe su di loro.

Ma l'origine più comune dell'aggressività è rintracciabile piuttosto nella sensazione di non avere, per i nostri cari, il valore che vorremmo.

Quello di aver valore per le persone che amiamo e a cui vogliamo bene è un profondo bisogno collettivo, e la sensazione di essere importanti è alla base della nostra autostima. È inevitabile che in famiglia talvolta accada che la comunicazione si blocchi, che non ci esprimiamo con chiarezza e ci sentiamo fraintesi. Abbiamo modi talmente diversi di sentire e di pensare, che è difficile trovare un punto d'incontro. Magari non riusciamo ad essere completamente presenti e attenti, e così l'altro si sente abbandonato oppure offeso ... È possibile che questa sensazione permanga, in quanto esistono innumerevoli fattori che per un certo periodo possono ostacolare il contatto reciproco e farci sentire soli.

Quando ciò capita, perdiamo subito la sensazione di avere valore per l'altro o per i nostri genitori. In alcuni casi solo lievemente e per breve tempo, in altri invece è quasi come se all'improvviso ci venisse a mancare il terreno sotto i piedi.

La nostra prima reazione è di aggressività. Diventiamo irritabili, stizzosi, rabbiosi. Questi sentimenti trovano espressione in molti modi e stili differenti. Alle donne, tradizionalmente, non è stato concesso di esprimere la loro rabbia nello stesso modo estroverso e vocante degli uomini e per questo la esprimono piuttosto nel pianto. I bambini, per generazioni, non hanno avuto il permesso di “replicare” quando i genitori li sgridavano, e perciò hanno sviluppato alcuni cosiddetti sintomi psicosomatici: mal di testa, mal di pancia, febbre e stanchezza cronica, solo per nominare i più comuni. Gli uomini si chiudono per lo più nel silenzio e si rifugiano nella televisione, dietro a un giornale, in un fucile da caccia o in una canna da pesca.

Ma si tratta soltanto di “stili”, cioè di modi diversi, culturalmente accettabili, di essere aggressivi. Lo stesso vale per coloro i quali, invece, indirizzano l’aggressività verso l’interno, contro se stessi, in forma di autoaccuse, depressioni, sensi di colpa, ecc ecc.

Quando un membro della famiglia improvvisamente diventa aggressivo, il messaggio che sta mandando è il seguente: “Non sento di aver valore per le persone per cui vorrei averne. Mi sento sbagliato, escluso, oppure di troppo”. Proprio per questo è importante accogliere in famiglia l’aggressività.

L’aggressività non è nemica dell’amore e della cura affettuosa, bensì una delle molte espressioni dell’amore. Se viene ignorata o repressa, questa cresce fino ad esplodere in modo vulcanico oppure fino a congelarsi.

Si potrebbe pensare che sia illogico. Perché diventiamo aggressivi, critici e accusatori, quando non percepiamo di avere valore per la comunità? Perché non reagiamo invece in modo logico diventando, ad esempio, tristi? In fondo è una cosa triste!

Negli adulti, l’aggressività trova frequentemente espressione in uno stato di guardia, in un’irritazione latente che spinge spesso a litigare per “niente”. Quando ciò accade, è tempo di confrontarsi e valutare lo stato di salute della relazione, di se stessi e dell’altro.

Capita infatti che la sensazione di non essere importanti per i nostri cari dipenda, quasi sempre, dal fatto che effettivamente non ci venga dato quel valore che crediamo di avere e che desideriamo. Vediamo un esempio classico. Per molti secoli, il ruolo più importante che l’uomo ricopriva all’interno della famiglia era quello di provvedere al suo sostentamento. Il lavoro raramente era legato ad una passione o ad un interesse. Nonostante questa situazione si sia modificata lentamente, nel corso dell’ultima generazione e nell’area ricca del mondo, un uomo con una famiglia è

guidato fondamentalmente dal suo compito atavico di provvedere ad essa e di migliorarne le condizioni.

Pur essendo ormai inserite appieno nel mercato del lavoro, sono spesso le donne che, in cuor loro, danno la priorità al tempo che si trascorre insieme e al valore della vicinanza, sia tra i membri della coppia che nei confronti dei bambini. Proprio qui risiede il conflitto: mentre l'uomo sente di lavorare per coprire le necessità della famiglia e migliorarne la situazione economica, la donna ritiene che lei e i bambini vengano messi in secondo piano. Sono pochi gli uomini in possesso di una consapevolezza di sé e un linguaggio appropriati per dire: "Ascolta, io vado a lavorare proprio per il *bene* della mia famiglia!". La donna trascorre più tempo in casa, ha una predisposizione più spiccata per la costruzione di una piacevole atmosfera domestica e sente che l'uomo non apprezza il suo contributo. Entrambi si impegnano per essere importanti per l'altro, eppure sentono di non esserlo.

Per questo è importante ogni tanto chiarire il modo in cui ognuno di noi tenta di essere apprezzato dall'altro e chiedersi se tutto sommato ci stiamo riuscendo. L'aggressività di uno o di entrambi segnala il bisogno di affrontare al più presto questo argomento.

Come genitori, probabilmente, notiamo la connessione tra l'aggressività ed il valore che si dà alla persona soprattutto nel rapporto con i figli. È raro trovare una situazione familiare in cui non capiti che i genitori, tutt'a un tratto, perdano la sensazione di essere adeguati, capaci e importanti. Quando ciò accade, molti di noi cominciano a sgridare i bambini oppure persino a punirli e a picchiarli. Come la maggior parte dei comportamenti aggressivi, anche questi trovano origine nel senso di impotenza, di mancanza e di angoscia.

Se i genitori colpiscono i figli fisicamente oppure "con la lingua", come dicono alcuni bambini quando vengono sgridati dagli adulti, non fa una gran differenza nella loro percezione della situazione. Essi perdono immediatamente la sensazione di avere valore per i loro genitori e reagiscono, appunto, aggressivamente. Possono rispondere male o colpire di rimando, picchiare la sorellina oppure riversare tutto all'interno, intristendosi e caricandosi di sensi di colpa.

L'aggressività dei genitori è sempre una loro responsabilità. La colpa non è mai dei bambini.

Essendo questa la nostra natura, dobbiamo fare attenzione affinché l'aggressività non entri in un circolo vizioso in cui generi solo altra aggressività. In quanto adulti, possiamo confrontarci parlando e quindi portare alla luce le cause che la innescano. I bambini e i ragazzi hanno bisogno della nostra empatia e della nostra volontà di comprendere cosa si agiti in loro. Ad essere in gioco, non è mai il loro amore per i genitori, bensì la loro autostima.