

Paola Manfredi

## Curare la rabbia, rifiutare la violenza.

*Take care of anger, reject violence.*

SOMMARIO: 1. Introduzione – 2. Una rabbia con radici remote – 2.1 Vignetta clinica – 3. Giustizia e cura.

The paper proposes a reflection on a particular aspect of violence, namely that linked to inadequate anger management. In particular, it is shown how such anger can be interpreted as an attempt to adapt to injuries in primary functioning. This term refers to those primary acquisitions that constitute the basic trust and are articulated in the continuity of the self, the perception of boundaries and the sense of belonging. By means of a clinical vignette, some of these fragilities are exemplified and the issues of justice and care, and the appropriateness of caring for fragilities and protecting society are questioned.

KEYWORDS: Anger, violence, care, basic trust.

### 1. Introduzione.

La violenza rappresenta un tema molto complesso, non solo per i plurimi piani in cui esso si declina, ma anche per i molti quesiti, che essa evoca.

A titolo esemplificativo e partendo da un ambito generale come quello filosofico e teologico, ricordiamo che la violenza pone l'interrogativo sull'esistenza stessa del male, tanto più se crediamo all'esistenza di un Dio, buono, onnipotente e creatore<sup>1</sup>. Da dove viene il male se Dio è creatore dell'universo? Se Dio è onnipotente perché permette il male? Se è buono perché lascia soffrire chi non merita la sofferenza e la violenza?

Non minori interrogativi si aprono a livello psicologico e individuale, sull'origine della violenza, sui legami con l'aggressività, sulle finalità a cui risponde, sulla composita presenza di aspetti genetici, culturali, ambientali e relazionali.

A livello politico e sociale resta aperta la ricerca di come intervenire nei casi di violenza, operando scelte e strategie efficaci nella sua riduzione e riparazione, nel rispetto di leggi e diritti delle vittime, degli aggressori e nella

---

<sup>1</sup> H. JONAS, *Il concetto di Dio dopo Auschwitz. Una voce ebraica*, Genova, 2005.

tutela dei cittadini. I temi, già di per sé impegnativi, assumono un ulteriore livello di complessità dal momento in cui, necessariamente, i piani e le tematiche si intersecano.

Tra i molti quesiti, vorremmo qui porre attenzione al tema della rabbia e ai suoi (possibili) esiti violenti. Precisiamo che le considerazioni che qui proporremo prendono in considerazione un aspetto circoscritto della violenza, tralasciano le forme di violenza strumentale per porre attenzione alla violenza che esita dall'inadeguata gestione della rabbia, fermo restando che la relazione fra le due è sì solida<sup>2</sup>, ma ovviamente non assoluta.

## 2. Una rabbia con radici remote.

La rabbia è un'emozione universale, comune a tutte le età e in ogni cultura. La sua induzione implica l'attivazione di vari *networks* relativi alla mentalizzazione, alla rete autoreferenziale, alla salienza e al rilevamento delle minacce, all'approccio automatico della rete, all'autoregolazione e alla selezione della valutazione della risposta<sup>3</sup> e la sua espressione e modulazione dipendono dall'*arousal*, da processi di valutazione cognitiva, dalle capacità di regolazione e da indicatori fisiologici e comportamentali.

La varietà dei processi che la sostengono può già dar ragione di come tale emozione sia composita e come la sua espressione sia modulata finemente. Proprio la modulazione e la frequenza con cui si esperisce la rabbia costituiscono criteri di discriminazione fra normalità e patologia («*become clinical problems when they are too frequent, too intense, or endure too long*»<sup>4</sup>). È questo però un criterio troppo grossolano, perché assimila tutte le forme di rabbia, non permette di comprendere la funzione della rabbia nell'economia del soggetto, non fornisce indicazioni sufficienti per una diagnosi di funzionamento e quindi non orienta il trattamento.

Pur in assenza di parametri diagnostici articolati e condivisi<sup>5</sup> la letteratura annovera vari trattamenti per i soggetti violenti, tanto più che la frequenza a programmi di gestione della rabbia è, in alcuni Stati, condizione per il rilascio, l'appello o la libertà vigilata nei casi di aggressione o violenza domestica. Tali programmi presentano tutti una qualche efficacia, anche se minore rispetto a interventi su altre patologie, come l'ansia e la depressione. Inoltre,

<sup>2</sup> S.V. CHERJI, S. PINTEA, D. DAVID, *The relationship of anger and cognitive distortions with violence and violent offenders: a meta-analytic review* in *Eur. J. Psychol. Appl. Leg. Context*, IV (2012), pp. 59-78.

<sup>3</sup> N. ALIA-KLEIN, G. GAN, J. BEZEK, A. BRUNO, T.F. DENSON, T. HENDLER, L. LOWE, V. MARIOTTI, M.R. MUSCATELLO, S. PALUMBO, S. PELLEGRINI, P. PIETRINO, A. RIZZO, E. VERONA, *The feeling of anger: From brain network to linguistic expression*, in *Neuroscience and Behavioral Reviews*, CVIII (2020), pp. 480-497.

<sup>4</sup> H. KASSINOVE, R.C. TAFRATE, *Anger*, in D. MCKAY, J. S. ABRAMOWITZ, & S. TAYLOR (curr.), *Cognitive-behavioral therapy for refractory cases: Turning failure into success*, s.l., 2010, pp. 297-323.

<sup>5</sup> R. POTTER-EFRON, *Handbook of Anger Management: Individual, Couple, Family, and Group Approaches*, New York, 2005, p.300.

vi sono casi in cui tali programmi risultano molto poco efficaci: si tratta di forme più problematiche di rabbia (es. l'*anger rejection*)<sup>6 7</sup>, di reati gravi come l'abuso sessuale<sup>8 9</sup> o di condizioni in cui il disturbo legato alla rabbia si accompagna a gravi psicopatologie<sup>10</sup>.

L'attenzione è proprio a queste forme più ostiche di rabbia violenta. Secondo un inquadramento generale coerente con la cornice teorica psicodinamica, quando alle caratteristiche personali fa riscontro un ambiente, in particolare quello delle relazioni primarie, che non sa riconoscere, legittimare e contenere la rabbia, essa non viene più impiegata in una sana e vitale affermazione di sé, ma può essere diretta contro di sé, o repressa rischiando manifestazioni esplosive e incontrollate. Più specificatamente, alcune forme di rabbia affondano le radici in distorsioni del sentimento della fiducia di base, che si declina nell'acquisizione di un senso di continuità del sé, di un confine, inizialmente corporeo e poi mentale e affettivo e di un senso di appartenenza al mondo<sup>11</sup>.

In un percorso relativamente sano il soggetto acquisisce la consapevolezza di un'identità che rimane costante, pur nei cambiamenti che l'evoluzione della vita comporta. Inizialmente si tratta di acquisire la consapevolezza che vi siano cambi di stato (sono affamato, non sto bene, sono sazio, sono tranquillo, sono assonnato, ecc.) cioè condizioni differenti che pertengono allo stesso soggetto. Progressivamente i cambiamenti abbracciano temi e tempi più ampi, divengono esperienze e vissuti inanellati in una sorta di filo narrativo della propria esistenza, che si snoda senza soluzione di continuità, contemplando i cambiamenti. Possiamo così riconoscere e anche ricercare, perseguire cambiamenti mentali, cognitivi e affettivi, corporei, proprio perché manteniamo il senso dell'identità.

La percezione del confine permette di distinguere sé dagli altri; vi è quindi una pelle che segna il confine fisico e una sorta di pelle che delimita dei

---

<sup>6</sup> A.D. NEACSIU, S.L. RIZVI, M.M.LINEHAN, *Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder*, in *Behaviour Research and Therapy*, XLVIII (2010), pp. 832-839.

<sup>7</sup> U. KRAMER, A. PASCUAL-LEONE, J.N. DESPLAND, Y. DE ROTEN, *One minute of grief: Emotional processing in short-term dynamic psychotherapy for adjustment disorder*, in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, LXXXIII/1 (2015), p. 187.

<sup>8</sup> G. O'REILLY, A. CARR, P. MURPHY, A. COTTER, *A Controlled Evaluation of a Prison-Based Sexual Offender Intervention Program*, in *Sexual Abuse: Journal of Research and Treatment*, XXII/1 (2010), pp. 95-111.

<sup>9</sup> M.E. OLVER, T.P. NICHOLAICHUK, D.A. KINGSTON, S. WONG, *A prospective multisite examination of dynamic sexual violence risk: Extension and update to Olver, Nicholaichuk, Kingston, and Wong* in *Journal of consulting and clinical psychology*, LXXXVIII/4 (2020), pp. 362-371.

<sup>10</sup> S.B. MOELLER, V. KVIST, J.E. JANSEN, *et al.*, *Clinical Case of a Schizotypal Personality Disorder: Rumination-Focused CBT for Anger Rumination*, in *Journal of Contemp Psychother* LI/1-2 (2021).

<sup>11</sup> S. OREFICE, *La sfiducia e la diffidenza. Metodologia clinica per i casi difficili*, Milano, 2002, pp. 487-488.

confini mentali; essa preserva uno spazio in cui sviluppare e custodire pensieri propri, emozioni ed affetti personali e distinti da quelli altrui. È un confine, che permette la distinzione e la relazione; non è troppo permeabile per tutelare il soggetto e l'ambiente da reciproche invasioni, ma non è nemmeno un muro inaccessibile, che segrega il soggetto dagli altri.

Il senso di appartenenza è la dimensione più sociale del funzionamento primario e si può tradurre nel diritto di stare al mondo, nel sentire di appartenere alla comunità umana, nel sentirsi in diritto di esistere.

Sono queste acquisizioni fondamentali, di base (funzionamento primario), che determinano il modo di sentirsi di fondo e che vincolano successive acquisizioni e funzionamenti. Esse si esprimono nella qualità delle relazioni del soggetto con sé stesso, con il proprio corpo e con gli altri.

Quando però le acquisizioni sopra accennate non hanno potuto essere elaborate in modo sufficientemente sano, si cercano soluzioni, che risultano poco adattive, per fronteggiare gli esiti di tale percorso evolutivo e qui la rabbia può assumere una funzione particolare. L'inadeguata gestione della rabbia può trovare un significato se interpretata alla luce della funzione che essa assolve rispetto alle lesioni del funzionamento primario<sup>12</sup>. Senza entrare in ulteriori dettagli, proponiamo una piccola vignetta per esemplificare alcuni elementi clinici e porre alcuni interrogativi.

## 2.1 Vignetta clinica

Marco 35 anni.

Lavora con contratto a tempo determinato.

Abita con la famiglia d'origine. Riferisce che i rapporti con i genitori sono «normali». Parlano poco. Ritiene che stare dai genitori sia comodo, perché trova cibo e vestiti lavati e stirati. Il fastidio è sua madre che entra nella sua camera «un po' per mettere a posto e prendere gli indumenti da lavare, un po' non so... ha sempre fatto così. Le ho detto di non farlo, ma continua».

È un dato significativo che Marco non abbia uno spazio fisico privato, che non riesca a tutelarlo rispetto alle incursioni della madre. Se questo accade sul piano concreto, cosa accade rispetto ai pensieri, agli affetti e ai desideri? Dove sono i confini? Non meno rilevante è che Marco non esprima nemmeno disappunto per questo. Non è davvero adirato? Pensa che la rabbia non sia legittima, che non possa esprimerla?

Per quanto ora Marco sia un uomo alto e normopeso, da bambino era minuto e più piccolo degli altri. Crede di essere cambiato nell'estate di prima media. Da quel momento ha iniziato a uscire e a stare con ragazzi grandi, in una specie di banda. «Non facevamo nulla di che... ma gli altri ci temevano. Non eravamo neanche tanto amici, ma c'era qualcosa che mi faceva stare bene».

---

<sup>12</sup> P. MANFREDI, C. TAGLIETTI, *A psychodynamic contribution to the understanding of anger. The importance of diagnosis before treatment*, in *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, XXV/2 (2022).

Possiamo ipotizzare che si sia verificata una rottura della continuità: il ragazzino minuto e forse un po' timido, entra improvvisamente a far parte di una banda. Viene da pensare che le parti più fragili e infantili non siano andate incontro a una graduale evoluzione, ma siano state spazzate via e sostituite da una nuova identità, quella del "bullo" che intimorisce gli altri. Potremmo dire che il filo si è spezzato, c'è una cesura fra il prima e il dopo. Non a caso il gruppo può assicurare un nuovo confine e un'identità (collettiva).

L'episodio che ha portato alla violenza è verificato in un locale, che aveva scelto Sabrina, una ragazza che frequenta da qualche mese.

«Lei parlava con tante persone, che non conoscevo e che mi ignoravano. Anzi mi guardavano dall'alto in basso. Allora mi sono allontanato e sono andato al bar a bere qualcosa. Lì arriva un tipo, puzza sotto il naso, ordina il mio stesso drink e invece di aspettare il suo turno, prende quello che il barman stava preparando a me. L'ho guardato, aspettando che mi chiedesse scusa, ma lui ... ma lui niente ... una faccia di bronzo, come se non fosse successo nulla e io non ci fossi nemmeno... allora mi sono incavolato e ...».

È come se il confine fra sé e gli altri avesse le qualità di una separazione ostile, che esclude Marco dal mondo.

Marco legge negli altri messaggi di discredito, di svalutazione, fino alla sopraffazione. Non vi è nemmeno il dubbio sulle intenzioni dell'altro, ma quel diritto all'esistenza, che non è stato fatto proprio dal soggetto nelle fasi precoci della vita, viene avvertito come negato dal comportamento dell'altro.

La rabbia di Marco non è semplicemente per il drink, ma è piuttosto in relazione al messaggio che Marco vi legge. È la mancanza di riconoscimento a fare scattare l'umiliazione profonda a cui egli sa rispondere solo con un agito violento, che permette di evacuare un'emozione per lui intollerabile e di affermare in qualche modo il suo (precario) diritto di stare al mondo.

«... e gli ho mollato un pugno, nello stomaco...gli sarà andato di traverso anche il drink. E poi da lì è scoppiato il casino ... e non so da dove è spuntato un coltello...Non è stata una bella storia ...io però mi sentivo meglio, come se mi fossi liberato da un peso».

Il racconto diventa vago; non vi è spazio né per una qualche forma di partecipazione empatica né per un riconoscimento di responsabilità.

La rabbia e la violenza permettono a Marco di liberarsi del senso di disagio e di soggezione che prova; la rabbia ha quindi un ruolo trasformativo, ma non risolutivo, in quanto non permette di identificare le vere ragioni della rabbia, che non sono collocabili all'esterno, ma all'interno.

Per acquisire una modalità migliore di gestione della rabbia, Marco dovrebbe poter riconoscere qual è l'origine della propria rabbia, al di là dell'attribuzione allopatetica della stessa; dovrebbe essere aiutato a riconoscere i sentimenti del sé e di come la rabbia sia funzionale a sbarazzarsi di sentimenti dolorosi, con i quali non vorrebbe prendere contatto. In questa interpretazione Marco non è (sol)tanto un bullo violento e arrogante, ma una

persona così ferita e vulnerabile, che attacca il mondo nel tentativo di affermare un diritto all'esistenza, che in lui non è affatto garantito.

### 3. Giustizia e cura.

Ha senso punire Marco?

Probabilmente ha senso per più ragioni. Al di là delle dinamiche psicologiche, il comportamento di Marco va sanzionato.

Marco è reo di violenza e anche se ha un assetto psicologico tale da compromettere la possibilità di una gestione adeguata della rabbia, la quale può pertanto esitare in atti di violenza contro cose e persone, è capace di intendere e volere. La sua storia e il suo funzionamento determinano condizioni di fragilità, di rischio, ma non impongono un comportamento. Certamente la libertà è tanto maggiore quanto più una persona è sana; ogni patologia restringe la gamma dei comportamenti possibili, ma non vi è un determinismo assoluto, come d'altra parte non vi è una libertà assoluta. Marco è meno libero di persone più sane, ma ha comunque compiuto una scelta.

Disquisire sui gradi di libertà o di determinismo può essere un esercizio di pensiero forse affascinante, ma crediamo difficilmente dirimente e utile nelle situazioni concrete. Ci sembra preferibile capire come possano essere posti in essere quei percorsi e quelle scelte che insieme tutelano la collettività e il singolo, anche autore di reato. Se una scelta favorisce l'uno penalizzando l'altro, probabilmente non è una scelta giusta. Una giustizia senza cura non è giusta.

La società ha leggi per la tutela di ciascuno e ogni atto che violi tali leggi e principi va sanzionato, quindi Marco va punito. Anche da un punto di vista psicologico questo può essere utile, se permette di distinguere ciò che è avvenuto nella realtà e ciò che è stato interpretato, aiutando il soggetto a riconoscere le proprie responsabilità, la propria parte in quanto è accaduto. Questo è anche l'unico modo per non essere in balia di eventi esterni. Se quanto accade va ascritto per intero ad altri, non si è responsabili, ma non si è mai liberi.

La reclusione carceraria per quanto necessaria, di per sé non può però permettere di sanare le vulnerabilità psichiche, che hanno portato il soggetto ad agire la violenza. Il carcere può offrire un confine, che se non ostile, può anche essere utile, ma non sufficiente. La situazione delle carceri italiane e del loro affollamento riduce ulteriormente le possibilità di recupero e probabilmente accentua la dimensione punitiva, quasi rivendicativa (rabbiosa?) della pena.

Prendersi cura delle ferite di chi come Marco delinque è prendersi cura della collettività, perché è l'unico modo di contenere il rischio di recidiva. Sarebbe auspicabile un percorso di cura, che miri a ricucire le ferite profonde del funzionamento primario. Per questo serve la disponibilità e la motivazione del soggetto, personale preparato, tempo, risorse economiche. È verosimilmente una strada che oggi pochi possono percorrere. Potrebbe

giovare per lo meno riflettere e valutare accuratamente su quali siano gli investimenti più vantaggiosi. Un soggetto che non contribuisce al benessere della società e il cui comportamento può per giunta recare danni, comporta un'allocazione di risorse non esigua. Costerebbe di più un percorso psicoterapeutico?

Al di là di tali più complesse questioni, si possono individuare obiettivi, minori, più percorribili, ma non trascurabili.

Potrebbe essere utile non fare ulteriori danni, non peggiorare la situazione. Troppe volte (fortunatamente non sempre) l'esperienza del carcere non è affatto riparativa, non promuove alcuna riabilitazione, ma incista e amplifica modalità violente.

Se percorsi di sostegno psicologico e di formazione possono essere offerti a un numero limitato di persone, sostenere o indurre una motivazione a capire, alimentare la speranza di cambiamenti possibili può essere proposto a tutti, nel momento in cui si sperimentano relazioni buone, sane, si respira un'aria salubre.

Viene da pensare a *Ariaferma* di Leonardo Di Costanzo (2021) e a quanto sia difficile lavorare in carcere, quanto metta in discussione le proprie convinzioni e sé stessi. Eppure, lì, in quel luogo, troppo vuoto e troppo freddo, vi è spazio per un orto, abbandonato, ma ancora verde, ancora vivo, ancora produttivo. Lì, come ovunque, sono le relazioni che sanano, o che fanno avvizzire.

Si può allora partire da chi in carcere vi lavora, per sostenere le persone in un difficile lavoro, perché nelle condizioni meno favorevoli non vengano meno le capacità relazionali ed essi non smettano di credere nelle persone, di cercare quella parte sana e vitale che resta anche sotto le erbacce. La nostra umanità è preservata se la preserviamo in chiunque incontriamo.