

COMPORAMENTI

An abstract painting of a face in profile, looking right. The face is rendered in dark, textured brushstrokes. The eye is a prominent feature, glowing with a bright white and blue light. The background consists of swirling, organic shapes in shades of orange, red, and green, suggesting a turbulent or emotional state.

# Conflitti senza **violenza**

Alla radice dei comportamenti violenti ci sarebbe l'incapacità  
di comprendere e gestire le situazioni conflittuali

di Massimo Barberi

## «La violenza è l'ultimo rifugio degli incompetenti»

Isaac Asimov

### Una definizione di concetto astratto

La psicologia sociale definisce il termine costruito come «concetto astratto derivato da modelli teorici, non direttamente osservabile ma definito da alcune caratteristiche specifiche (variabili) che possono essere misurate». Esempi di costrutti sono la resilienza, l'empatia e l'assertività: hanno tutti, nel loro polo negativo, alcuni tratti in comune con la carenza conflictuale. Ma ci sono alcune differenze. La resilienza sembra trovare la sua specificità nella capacità di fronteggiare il momento traumatico; l'empatia si caratterizza per la capacità mentale ed emotiva di mettersi nei panni dell'altro a l'assertività si pone come uno stile di vita in cui la gestione della contrarietà è una parte della più generale attenzione a un'affermazione di sé nel rispetto dell'altro. La carenza conflictuale, invece, mantiene una sua specificità legata al fatto che si manifesta nel momento specifico della contrarietà lieve o grave nell'ambito di una relazione.

**D**ue ragazzi di 17 e 21 anni vengono accerchiati e aggrediti in mezzo a una strada. Uno di loro finisce all'ospedale con una ferita da coltello. Succede a Napoli, i responsabili del pestaggio sono tutti sedicenni. Il «movente»? Una birra negata.

Alice, una ragazza ventenne di Catania, si suicida gettandosi dall'ottavo piano. Il motivo del folle gesto lo spiega in un biglietto indirizzato al fidanzato, in cui lo accusa del suicidio e gli augura di avere la sua morte sulla coscienza per tutta la vita.

Un ventenne di Torino, fermo al semaforo, viene tamponato per sbaglio da un'auto. Scende dalla vettura e senza proferire una sola parola riempie di pugni e calci l'altro conducente, mandandolo al pronto soccorso.

Le cronache di giornali e telegiornali sono piene di racconti di questo tipo. Ci stiamo abituando al fatto che le esplosioni di violenza siano all'ordine del giorno. Basta una parola, uno sguardo frainteso, un gesto di stizza, per scatenare l'attacco. Per non parlare poi della violenza contro se stessi, dal *self-injuring* fino al suicidio. Eventi molto più frequenti di quanto si pensi: in Italia i casi di suicidio e di tentativo di suicidio, secondo le statistiche, sarebbero otto volte superiori a quelli degli omicidi.

Come leggiamo questi fatti? Di solito i commentatori si «attaccano» sempre agli stessi schemi interpretativi: la mancanza di morale che caratterizza la società attuale, i film violenti che «educano» all'aggressività, i genitori che non sono più quelli di una volta, i giovani di oggi iperviziati, egocentrici e menefreghisti.

Le chiavi di lettura *mainstream* possono andare bene per il telegiornale e nei talk show, perché soddisfano l'audience. Ma di certo non ci aiutano a capire i veri perché della violenza verso se stessi e di quella verso gli altri. Possono avere anche un fondo di verità, ma per lo più hanno il sapore dell'au-

toassoluzione: una società che rinuncia a interrogarsi a fondo su ciò che la circonda si dissolve spostando il problema sulle note del classicissimo *O tempora, o mores*.

### ► La capacità di litigare

Siamo talmente abituati a questi comportamenti che passa quasi inosservata la sottile ma sostanziale differenza tra il «cattivo» di *Guerre Stellari* del primo episodio (Dart Fener), e quello dell'ultimo episodio, Kylo Ren.

Nel primo film della saga, che risale al 1977, il personaggio negativo è atroce ma freddo, e non dà mai in escandescenze. Nella pellicola al cinema in questi mesi invece il cattivo di turno non riesce a reggere le tensioni: mena fendenti a destra e a manca e spacca tutto ciò che gli capita a tiro quando si trova di fronte a una difficoltà.

Come dire: al giorno d'oggi diamo quasi per scontato che si possa esplodere alla minima provocazione. E la narrazione cinematografica segue l'onda, si adegua allo spirito dei tempi senza porsi il dubbio. Forse anche per questo è difficile comprendere fino in fondo la natura delle esplosioni di violenza che vediamo o leggiamo tutti i giorni. E di certo, finché si usano gli stessi paradigmi di sempre non si riuscirà a fare molta strada.

Per uscire dalle gabbie dei dogmi *mainstream*, Daniele Novara e il suo gruppo di lavoro al Centro psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti di Piacenza (Cgp) hanno condotto uno studio, presentato recentemente a Milano, da cui emerge un nuovo paradigma che potrebbe rivelarsi utile nel capire questi fenomeni: la carenza conflictuale. È un nuovo costrutto psicologico che ribalta come un calzino le chiavi di lettura finora utilizzate per analizzare i fenomeni violenti.

Introduce, in pratica, un punto di vista nuovo nel dibattito sui comportamenti violenti tra gli adolescenti e i giovani adulti: la ca-



pacità (e l'incapacità) di saper litigare. Il team di Piacenza lavora da diversi anni intorno al tema del conflitto, soprattutto a livello pedagogico infantile. Sono loro ad aver individuato per primi la competenza quasi innata dei bambini nel riuscire a uscire dai conflitti con i coetanei in modo autonomo e senza ricorso alla violenza. E hanno scoperto che i bimbi possono imparare a litigare bene, se ben indirizzati, ricavando peraltro un insegnamento utile dall'esperienza del conflitto.

«Siamo partiti da una constatazione che possono fare tutti – premette Daniele Novara – ossia, che le persone e i gruppi coinvolti in episodi o situazioni di violenza verso se stessi o gli altri hanno un tratto comune estremamente specifico: sono sostanzialmente incapaci di reggere le situazioni di grave contrarietà. E in alcuni casi anche di leggerezza contrarietà».

### ► Carenza conflittuale

Da qui è partita la ricerca sul concetto di carenza conflittuale, intesa come una mancanza di quelle componenti personali e sociali che ci consentono di percepire il contesto critico come sostenibile. E non come una minaccia o un pericolo.

La persona con grave carenza conflittuale manifesta un comportamento violento anche in assenza di particolari tensioni e senza seguire la logica dell'escalation. In genere basta molto poco, anche un accenno limitato e parziale di contrarietà – una parola o un atteggiamento fraintesi – per accendere reazioni che appaiono totalmente fuori misura rispetto alle norme sociali, ma che risultano perfettamente compatibili con i suoi deficit, le sue fragilità. In genere la biografia di queste persone è una sedimentazione di pesanti mancanze, specialmente nell'ambito della competenza emotiva.

«La carenza conflittuale – prosegue Novara – è una nuova visione che esclude un collegamento diretto fra conflittualità e violenza e introduce viceversa un nesso tra mancanza di conflittualità e violenza. Esattamente il contrario della visione tradizionale. In poche parole: le persone incapaci di reggere le tensioni sono quelle più esposte a rischio di violenza verso gli altri o se stessi.

«Questo nuovo costrutto ci consente di capire e leggere comportamenti attualmente rubricati nell'area della psicopatologia, dell'istintualità, delle reazioni rabbiose e della violenza, se non in quelli della pura e semplice

## Se la corteccia prefrontale è immatura

Il cervello degli adolescenti è diverso da quello degli adulti. E queste differenze possono essere all'origine delle difficoltà nel gestire le relazioni critiche e conflittuali.

«In primo luogo dobbiamo considerare l'immaturità della corteccia, soprattutto di quella prefrontale che rende più impulsivi i comportamenti degli adolescenti», spiega il neurobiologo Alberto Oliverio. «Senza dubbio a questa immaturità contribuiscono anche gli alti livelli di ormoni androgeni che rendono gli adolescenti maschi più aggressivi e quindi più propensi a dinamiche conflittuali».

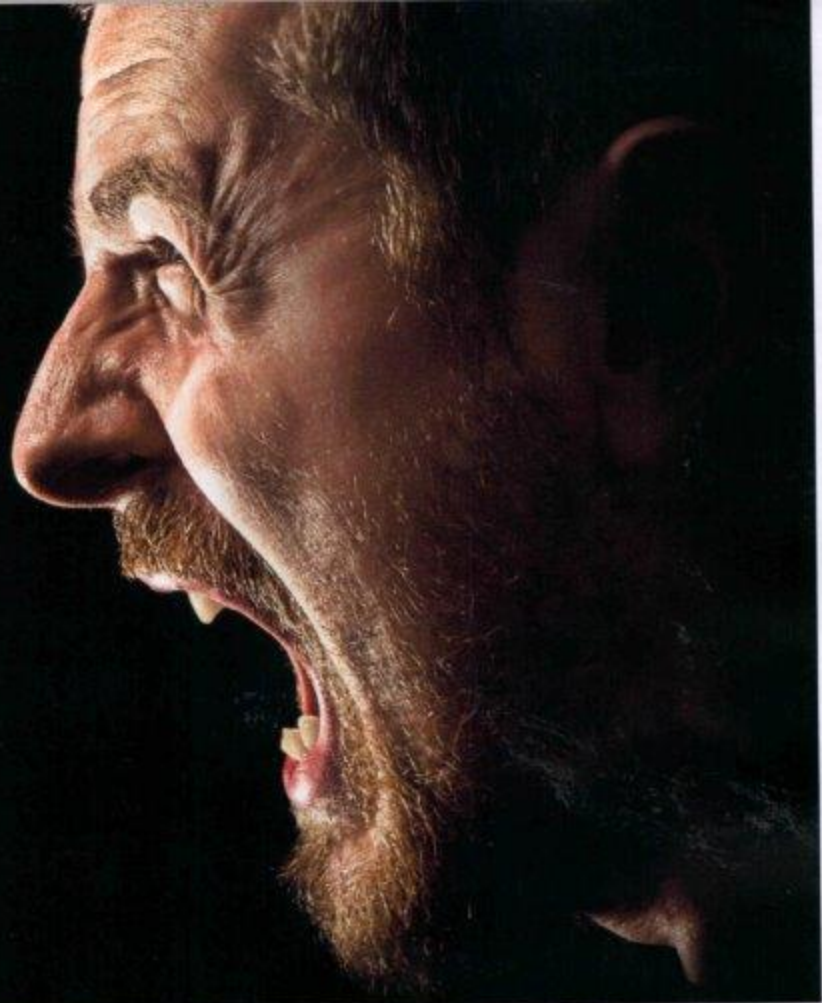
È un'area cerebrale fondamentale, la corteccia prefrontale. Perché regola i conflitti interni ed esterni. È il «luogo» in cui avviene l'elaborazione delle decisioni da prendere nei conflitti.

«Alla corteccia prefrontale arrivano non soltanto le informazioni che giungono dall'esterno, ma anche quelle provenienti dall'interno, come le emozioni», aggiunge Oliverio. «Ed è soprattutto quando questa non è matura che le emozioni forti hanno una maggiore possibilità di esprimersi. Di conseguenza tutto ciò che proviene dall'amigdala – nucleo del sistema limbico implicato nella paura, nella rabbia, nelle emozioni primarie – ha una decisiva prevalenza sui tentativi di regolazione della corteccia prefrontale immatura».

litigiosità – sottolinea lo psicopedagogo – e ci permette di cogliere i deficit che un individuo ha accumulato nel corso della sua formazione e che lo portano a un atteggiamento di totale fragilità di fronte alle criticità relazionali con reazioni di violenza verso se stesso o di violenza verso gli altri».

### ► La ricerca sul campo

L'indagine è stata condotta somministrando un test di 20 domande a risposta multipla a 240 persone di età compresa tra i 15 e i 30 anni, di entrambi i sessi. La metà circa era composta da soggetti con diagnosi psichiatrica e/o inseriti in carcere minorile e comunità (campione critico). L'altra metà era invece composta da persone di età e genere confron-



tabili, studenti del Liceo psicopedagogico di Piacenza e giocatori dell'Accademia del Rugby di Milano (campioni di controllo).

«L'ipotesi di partenza - ha spiegato Barbara Brignoni, psicologa dell'unità di neuropsichiatria infanzia-adolescenza dell'Ausl di Piacenza - era che in un campione critico di persone, con una diagnosi psichiatrica o in una situazione personale e sociale fortemente compromessa attinente alla violenza verso se stessi o verso gli altri, si ritrovasse una percentuale più elevata di carenza conflittuale. E così è stato.

«La carenza conflittuale - prosegue la psicologa - nelle sue varie tendenze è un fattore effettivamente presente con una forte significatività nel campione critico, in modo

particolare tra gli adolescenti». Dalla ricerca emerge infatti che i soggetti più giovani hanno ottenuto punteggi più bassi rispetto ai più «maturi». «E questo fa supporre che le competenze legate alla capacità di gestire i conflitti possono essere influenzate, anche a livello neurobiologico, dalle reti neurali delle aree cerebrali prefrontali».

Sulla base di diverse ricerche condotte nell'ambito delle neuroscienze, sappiamo infatti che lo sviluppo della corteccia prefrontale si completa mediamente dopo i vent'anni. Questa parte dell'encefalo è implicata nella pianificazione dei comportamenti cognitivi complessi, nell'espressione della personalità, nel prendere le decisioni e nella moderazione della condotta sociale. Ed è un'area

#### **Contesto sostenibile.**

La carenza conflittuale comporta la mancanza di quelle componenti personali e sociali che ci consentono di percepire il contesto critico come sostenibile, e non come una minaccia o un pericolo.



## Così reagisce il carente

Nelle situazioni di tensione, in cui si sentono minacciate, le persone con una carenza conflittuale possono reagire seguendo tre tendenze di base. E lo fanno in modo più o meno accentuato a seconda del livello di carenza.

### TENDENZA AUTOLESIVA

Comportamento di chiusura masochistica, di ritiro in se stesso. Esprime senso di inadeguatezza, schiacciamento dell'autostima, comportamenti di tipo passivo con emozioni di ansia, paura, rabbia verso se stessi e timore del giudizio degli altri. È alta la possibilità che si faccia del male.

### TENDENZA AGGRESSIVA

Comportamento improntato all'impulsività. Esprime convinzioni di tipo egocentrico, è incapace di capire il punto di vista dell'altro. La sua comunicazione è intesa a mortificare e ferire. Prova emozioni di rabbia e sentimenti di ostilità, risentimento e impazienza verso gli altri.

### TENDENZA NEUTRA

Comportamento di evitamento che si può manifestare con battute o frasi volte a sviare il problema. Si esprime spesso con iamentele o con modalità dirette, ma senza vera riflessività.

che durante tutto il periodo adolescenziale è ancora in fase di sviluppo e consolidamento.

«Siamo solo agli inizi - ha aggiunto la psicologa - e la strada per verificare questa ipotesi è ancora lunga. Ma la speranza è quella di riuscire a ottenere uno strumento che ci consenta di capire perché persone apparentemente innocue, senza particolari problemi, in alcune situazioni non riescono a controllarsi e danno letteralmente in escandescenze alla minima contrarietà».

Anche perché, per quanto riguarda le esplosioni di aggressività verso gli altri, con la classica teoria dell'escalation non abbiamo fatto, finora, grossi passi in avanti. «L'idea che la violenza - sottolinea Novara - sia legata all'escalation, ossia a una compressione psichica e sociale che conduce a comportamenti eliminatori nei confronti di sé o degli altri non emerge nella nostra indagine». Non sembra quindi essere questo il problema.

Ciò che si osserva è invece un legame tra questi comportamenti e la mancanza di componenti personali e sociali che consentono di contestualizzare le situazioni a rischio. Quegli elementi che aiutano a inquadrare ogni momento critico, le tensioni, le provocazioni e lo stress, come qualcosa che tutto sommato potrebbe essere sostenibile.

«Abbiamo rilevato - prosegue Novara - che le persone con gravi carenze conflittuali non hanno bisogno né di una particolare tensione né di una particolare escalation per agire il comportamento violento». Il violento, quindi, non è un litigioso. Al contrario, è una persona intollerante al litigio, dominato dall'idea che nessuno lo deve turbare.

### ► Il carente in quattro mosse

Sono quattro le coordinate che inquadrano la persona con carenza conflittuale, secondo quanto emerso dalla ricerca.

La prima riguarda l'incapacità di valorizzare la parola: il carente non è in grado o non ha ancora imparato a valorizzare la parola. «Questo può essere dovuto a problemi temperamentalmente di rabbia e impulsività», spiega Carmen Molinari, psicologa dell'unità di neuropsichiatria infantile-adolescenza dell'Ausl di Piacenza. «Oppure a una storia educativa familiare costellata da modelli genitoriali con alta emotività, in cui le espressioni di tipo aggressivo sono all'ordine del giorno». Il risultato è che chi non riesce a valorizzare la parola tende a equiparare qualunque critica verbale a un atto violento: un giudizio nega-

tivo, un insulto, un semplice «no» sono vissuti come un pericoloso attacco personale che ferisce nel profondo, come se fosse un pugno in faccia.

Il secondo aspetto emerso dall'indagine riguarda la mancanza di un filtro simbolico per le emozioni. In pratica, il soggetto con carenza conflittuale esprime la propria fragilità psichica senza alcuna elaborazione, mettendola a nudo. Con due differenze: chi tende a subire o ad autoinfliggersi violenza viene invaso dalle emozioni negative - ansia, tristezza, rabbia - senza riuscire a pensarle e a nominarle. Chi invece tende a rivolgere verso gli altri la propria violenza trasforma le emozioni in reattività rabbiosa e aggressiva, con una chiara incapacità di prenderne le distanze. Senza filtro simbolico, appunto.

Terzo punto caratterizzante: il carente conflittuale confonde la persona con il problema, senza distinguere il contenuto comunicazionale dall'emittente. È il caso del tamponamento al semaforo: il problema dell'auto ammaccata diventa, nella mente del carente conflittuale, la persona che ha causato il danno. Non importa se accidentale o meno. «Questa modalità è più collegata alla normalità rispetto alle altre due, nel senso che è un abito mentale più diffuso di quanto si pensi», commenta Molinari.

Infine, la permalosità. Il quarto elemento che compone l'identità del carente è una spiccata suscettibilità nei confronti delle critiche. Un fattore questo che, forse più degli altri, rappresenta un ostacolo verso le relazioni con gli altri. «Permalosità e suscettibilità sono tratti del temperamento spesso correlati alla rabbia e, con essa, condividono la stessa area di appartenenza, quella della fragilità», puntualizza la psicologa.

«Si potrebbe paragonare la carenza conflittuale alla febbre - prosegue Molinari - che può andare da 37 a 40 gradi, può quindi essere più o meno grave. Ciascuno di noi, di fronte a una contrarietà (infezione) può manifestare una carenza conflittuale in modo più o meno evidente». Un esempio: la separazione di una coppia con figli. È il classico fattore stressante che, attraverso il tasto dolente dell'abbandono, destabilizza il Sé. In questi frangenti si scatena spesso la «febbre» della rabbia, che a sua volta induce comportamenti infanti di risarcimento. E l'incapacità di riflettere la fa da padrone.

I comportamenti che derivano da questo evento stressante possono essere quelli di



un lieve rialzo febbrile oppure più simili a un febrone da cavallo. Non è un caso che, ancora oggi, molti casi di femminicidio avvengano proprio in occasione della separazione.

In altre parole, «la tendenza competente è uno stato di perfetta salute con l'individuo nel pieno delle sue forze, quando cioè la temperatura corporea è intorno ai 37 gradi», conclude Molinari. «Tra i 37 e i 38 gradi troviamo un soggetto lievemente debilitato con un sistema immunitario parzialmente compromesso che potrebbe andare verso la guarigione oppure verso un peggioramento, a seconda che metta in atto le cure opportune o che si trascuri. Dai 39 gradi in avanti troviamo una persona con una infezione acuta che necessita di cure tempestive, continuative e intense».

### ► Rivalutiamo il conflitto, quello vero

«Non dobbiamo temere di confrontarci, di discutere e di litigare, se miriamo a procedere, ad andare avanti uscendo dalla palude che troppo spesso ci immobilizza», ha commentato la psicologa Silvia Vegetti Finzi.

Siamo abituati a considerare il conflitto come se fosse una perturbazione, qualcosa che altera l'equilibrio in una relazione. Ma non è detto che sia così: «Viviamo in un'epoca di crisi, non solo economica, ma anche morale, eppure abbiamo paura di cambiare e ci rassegniamo a vivere "qui e ora", in un presente che sembra non promettere nulla», prosegue la psicologa.

Il grande assente di questo periodo storico è proprio il futuro, quella proiezione in avanti popolata di desideri e di progetti, che è la spina dorsale del progresso. «Crollati gli ideali collettivi, spente le grandi passioni politiche che hanno infiammato il Novecento - spiega - è difficile, nella "società degli individui", elaborare da soli un avvenire possibile e auspicabile». Da qui l'idea di rivalutare i conflitti in un'ottica totalmente diversa rispetto a quanto siamo abituati a fare: «Scorgo, nei conflitti non distruttivi, il desiderio di superare il narcisismo dell'io e del Mio per raggiungere, faticosamente un "Noi"».

Il punto è proprio questo: studiare e capire l'adolescenza, un periodo della vita straordinariamente ricco di potenzialità e proiettato verso il futuro, carico di fiducia e di speranza, facendo un passo indietro nel periodo infantile. E valorizzare i litigi tra bambini in modo che, da adulti, siano in grado di affrontare le contrarietà della vita. ■