***Dott.ssa Simona Laura Benzi***

***Psicologa Psicoterapeuta***

Iscritta Ord. Psicologi Torino n 01/2078

Cf BNZSNL70E58A182S

Pi 01789960300

Studio: via Lombroso, 23 Alessandria

Tel: 3474464302

Mail: [simona.benzi70@gmail.com](mailto:simona.benzi70@gmail.com)

Elaborato: **AGGRESSIVITA’ UMANA**

La definizione del **concetto di aggressività** è particolarmente problematica.

**Etimologia della parola aggressività**

La parola aggressività ha un’etimologia che deriva dalla parola latina adgradior, che significa andare, procedere verso. Il termine aggressività, una volta scomposto, ci rivela la presenza di quattro parti costitutive: Il prefisso “ad”, che nella lingua latina significa “verso”, dove per verso si intende “nella direzione di”; il secondo elemento è costituito da gradior, verbo latino che sta a intendere procedere, andare; il terzo elemento che compone la parola aggressività è “ivo”, che equivale a rapporto attivo; e infine l’ultima parte costitutiva della parola è il suffisso “tà”, che sta a indicare “qualità”.

Dunque, focalizzando l’attenzione sulla radice latina della parola aggressività, si evince che il senso del termine descrive un atteggiamento di interesse da parte del soggetto, portatore di aggressività, verso un oggetto che ne ha suscitato l’attenzione. Se dunque il termine nel linguaggio corrente ha una portata negativa, la sua radice etimologica esprime una valenza che non preclude il senso positivo. Rivela un’intenzione da parte del soggetto aggressivo che può essere pacifica o bellicosa. Dal punto di vista antropologico l’aggressività sarebbe dunque addirittura una componente fondamentale per il soggetto, un’attitudine necessaria alla conoscenza dell’ambiente per il superamento dei propri limiti e la costruzione di un’identità.

**Definizione di aggressività**

Il termine aggressività indica un atteggiamento aggressivo, impetuoso, a volte violento da parte di un soggetto nei confronti di un altro soggetto, (animato e/o inanimato).   
La definizione varia in ambito psicologico ed etologico in quanto l’aggressività viene descritta come una tendenza dettata da impulsi istintivi ad incorrere in comportamenti minacciosi, a causa di una condizione personale di frustrazione o conflitto.

La scienza insegna che nel mondo animale l’aggressività è un comportamento che serve all’evoluzione della specie.

L’etologia riporta numerosi esempi, specialmente riferiti all’accoppiamento. Esemplari maschi che prima di combattere assumono un atteggiamento di aggressività, contro un potenziale rivale, per assicurarsi la possibilità di accoppiarsi con la femmina.   
Prima di giungere allo scontro un comportamento rituale che esprime aggressività scongiura lo scontro fisico che potrebbe portare alla morte del rivale.

Quindi l’aggressività da una parte porta avanti la specie animale dall’altra scongiura il pericolo di uno scontro letale.  
Gli esseri umani aggressivi spesso utilizzano lo stesso comportamento aggressivo per imporre uno status quo, oppure un punto di vista, per predominare sull’ambiente; tuttavia l’aggressività è sempre riferita ad un’evoluzione, che nel caso individuale è necessaria al conseguimento di un’identità.

**Cosa significa essere aggressivi**

Il significato del comportamento aggressivo cambia a seconda del contesto in cui si inserisce l’atteggiamento da parte di un individuo. Ad esempio nell’ambito sportivo l’aggressività ha un valore completamente differente da quella che può avere per esempio nell’ambiente familiare. L’aggressività messa in campo da un atleta è sinonimo di agonismo, dunque ha una valenza positiva. Al contrario l’atteggiamento irruento, aggressivo da parte di un componente di un nucleo famigliare assume un significato negativo, in quanto in grado di rompere l’equilibrio che sussiste nel nucleo stesso.

In The anatomy of human destructiveness (1973) di [E. Fromm](http://treccani.it/enciclopedia/erich-fromm/) fa tentativo di analizzare le componenti comprese nel concetto di aggressività. La distinzione fondamentale di Fromm è fra aggressione **‘benigna’**, biologicamente adattativa e utile alla vita, e **‘maligna’**, non adattativa. La prima rappresenta una reazione a minacce contro interessi vitali, è programmata filogeneticamente, è comune a uomini e animali, non è spontanea e mira a eliminare il pericolo, quando l’altro mezzo per ottenere lo stesso scopo, la fuga, non serve o è posposto alla reazione di attacco. L’aggressione maligna, specificamente umana, non deriva dall’istinto animale, e nascerebbe «dall’interazione di varie circostanze sociali con i bisogni esistenziali dell’uomo».

In psicologia dinamica, l’a. perde progressivamente lo statuto di motivazione istintiva per assumere quello di risposta più o meno adattiva ai fallimenti ambientali (cure parentali inadeguate, condizioni precoci di deprivazione ecc.); ne segue, sul piano della teoria della tecnica psicoanalitica, un approccio che tratta l’a. come non necessariamente distruttiva, ma come un segnale da saper cogliere e rimodulare nella terapia.

Marina Valcarenghi, psicoanalista e docente in una scuola di specialità post universitaria in psicoterapia a Milano. Secondo la Valcarenghi, con il termine aggressività si intende *“quella disposizione istintiva che orienta a conquistare e a difendere un proprio territorio fisico, psichico e sociale nelle sue forme più diverse; o, in altri termini, quell’istinto che guida a riconoscere, ad affermare e a proteggere la propria identità”.*

**Aggressività o violenza**

L’**aggressività** viene descritta mediante la contrapposizione al concetto di **violenza.** Quando si parla di **aggressività**, si tende a porre maggiormente l’accento sulla componente istintuale, dovuta alla percezione di un rischio o alla difesa di oggetti, persone o situazioni. Con il termine **violenza,** invece, si fa riferimento ad atteggiamenti antisociali, intenzionali, organizzati e finalizzati al raggiungimento di uno scopo preciso.

**Aggressività**

Spesso tra gli umani, specialmente nei suoi aspetti ritualizzati, l’aggressività può essere un’espressione culturale direttamente collegata a costumi e ambienti. Può essere in altri casi espressione di un disagio sociale nel quale le condotte aggressive  sono da interpretarsi come epifenomeno. In altri casi ancora può essere espressione di uno stato psicopatologico. Il **comportamento aggressivo**, presente nel repertorio comportamentale animale e umano, col compito di salvaguardare il singolo e la specie, nell’uomo si è trasformata in una minaccia per la sopravvivenza.

Una recente ricerca della Georgia Regents University ha rilevato che nella maggior parte dei casi l’**aggressività nella vita quotidiana** è indirizzata con maggiore probabilità verso le persone che ci stanno accanto: familiari, amici, colleghi o partner.

**Forme di aggressività**

Importante sfatare il concetto comune che vede il maschio come più aggressivo della donna. In realtà sembra che gli uomini manifestino l’aggressività mediante forme dirette mentre nelle donne prevarrebbero forme espressive indirette.

Possiamo suddividere l’aggressività in varie forme:

A**ggressività attiva**, nella quale l’individuo tenta di arrecare danno a un suo simile, mediante l’impiego della forza;

A**ggressività passiva**, caratterizzata da atti di omissione (ad esempio il non prestare operazioni di aiuto verso chi si trova in uno stato di necessità);

A**ggressività diretta**, nella quale si arreca danno con modalità mirata, in cui si utilizza il proprio corpo per arrecare sofferenza;

A**ggressività indiretta** (ad esempio diffamare un soggetto per arrecargli danno)

A**ggressività autodiretta** (in cui l’oggetto da aggredire diventa il sé );

A**ggressività eterodiretta** verso oggetti o persone;

A**ggressività reattiva**, provocata da un torto subito e alimentata dal sentimento di vendetta;

A**ggressività proattiva** in cui la violenza, sia essa fisica o psicologica, viene programmata con una strategia studiata per nuocere all’altro .

Vorrei sottolineare ancora che l’aggressività non è di per sé sempre negativa, anzi, abbiamo bisogno di essere aggressivi in molti momenti della nostra vita.

Ad esempio l’a. è necessaria per raggiungere un obiettivo, o per superare problemi.  
Essere aggressivi, quindi, in alcune circostanze, è fondamentale.

**Cause dell’aggressività**

Come accennato all’inizio l’aggressività solitamente viene generata da una delusione. L’aggressività é energia repressa in eccesso accumulata nel nostro corpo.

Quando abbiamo un importante obiettivo da raggiungere, il nostro corpo produce una grossa dose di aggressività, aggressività emotiva, che deve però essere utilizzata, uscire fuori. Se questo non succede possono sorgere dei problemi.  
Quando la forza produttiva dell’energia aggressiva viene bloccata, deve trovare un modo di uscire dal nostro corpo, nel quale si è accumulata e per potere uscire si trasforma in energia distruttiva. In questo modo, se abbiamo avuto una delusione o non riusciamo a portare a termine il nostro obiettivo come avremmo voluto, per via di ostacoli esterni, spesso sfoghiamo la nostra energia “in eccesso” in maniera aggressiva, aggredendo in un modo o nell’altro le persone intorno a noi.

Ma non solo: spesso capita che l’ aggressività “repressa” viene sfogata su noi stessi, che ci facciamo male diventando aggressivi proprio con noi e con il nostro corpo (autolesionismo e malattie psicosomatiche).

Ulcera, alta pressione, ansia e preoccupazione smisurata, ossessione nel lavoro, fumare eccessivamente sono tutte “soluzioni” che il nostro corpo può intraprendere nel momento in cui non viene dato un giusto canale di sfogo all’aggressività.

Ecco allora che diventa fondamentale sapere dove e come dirigere al meglio questa forza aggressiva che abbiamo accumulato, al fine di veicolarla verso la creazione di qualcosa, piuttosto che verso la distruzione.

**Alcuni metodi e tecniche per controllare la propria aggressività**

Quando si ha voglia di picchiare qualcuno, o di essere aggressivo nei suoi confronti, ci si deve fermare un attimo, fare un passo indietro, un bel respiro, e pensare: *“Voglio davvero far male a questa persona, oppure è la mia delusione personale che mi sta portando a comportarmi in maniera aggressiva?”.*Ci renderemo conto che spesso l’aggressività deriva da nostre delusioni, e l’altra persona non c’entra assolutamente nulla. Quando avremo capito questo, saremo già a metà della strada per controllare l’ira e placarla.

Quando qualcuno si comporta in maniera sgarbata con noi, pensiamo che allo stesso modo questa aggressività è data da una delusione, e che il meccanismo é incoscio e automatico per dare sfogo all’energia in eccesso. Noi non siamo altro che la persona che può permettere di sfogare questa energia. Quindi quando vediamo qualcuno al semaforo che ci impreca contro, pensiamo semplicemente che ha avuto una brutta giornata, e compatiamolo invece di diventare noi stessi aggressivi facendo male all’altro ma soprattutto a noi stessi.

Non sempre riusciremo a sfogare tutta la nostra energia, lasciando per forza di cose energia emotiva in eccesso. Alcune altre tecniche per sfogare questa energia sono gli **esercizi fisici**.

Fare attività fisica come una passeggiata, andare in palestra, correre o nuotare, sono attività che permettono di sfogarci, e quindi di ridurre la nostra fonte di aggressività inespressa e repressa.

Alcuni sport che possono aiutare sono anche quelli sport in cui si colpisce qualcosa per buttarla a terra, come ad esempio tennis o bowling. Anche attività quali lo spostare i mobili e fare pulizie in casa, sono attività che permettono di sfogare l’aggressività repressa.

Anche scrivere una lettera alla persona che ci ha fatto innervosire, spiegare tutto quello che non ci è andato bene di quella persona, e poi bruciare la lettera, è un ottimo modo per sfogarsi.

Infine, anche il lavoro può essere un’ottima terapia per sfogare l’ira in eccesso.

In generale è importante dirottare l’energia in eccesso che ci viene data dall’aggressività verso uno scopo preciso. In questo modo possiamo infatti creare invece che distruggere, e avere dalla nostra parte la forza creatrice e [creativa](https://www.potenzialenascosto.com/potere-creativo/) presente in noi stessi, che in questo modo verrebbe sfruttata al meglio.

**Quanto conta la componente genetica?**

Uno studio effettuato presso l’Università di Montreal è riuscito a condurre una valutazione  psicosociale su 555 coppie di gemelli, di cui 223 monozigoti e 332 eterozigoti. Avere a disposizione entrambe le tipologie di gemelli ha permesso di valutare se le differenze individuali  rilevate fossero legate a fattori genetici o ambientali. Le **condotte aggressive** venivano registrate dagli insegnanti, per avere un punto di vista neutrale extrafamiliare, all’età di 6, 7, 9, 10 e 12 anni. I ricercatori si sono concentrati sui comportamenti aggressivi proattivi e reattivi.  Per *aggressività proattiva* si intende una forma di aggressività caratterizzata da comportamenti fisici e verbali finalizzati al dominio o all’ottenimento di un vantaggio personale a scapito degli altri. Per *aggressività reattiva* viene fatto riferimento  a quel tipo di aggressività caratterizzata da una risposta di difesa quando viene percepita una percepita.

La valutazione dei risultati ha fatto emergere che all’età di 6 anni si osservano nei bambini entrambi i tipi di **aggressività, reattiva e proattiva**, condividendo quasi totalmente gli stessi fattori genetici. Con la crescita si osserva che il comportamento aggressivo tende a decrescere, giungendo alla conclusione che tra i 6 ed i 12 anni i fattori ambientali hanno un peso maggiore rispetto alla componente genetica.

In quest’ottica viene considerata l’aggressività un elemento fisiologico e costitutivo dello sviluppo psico-sociale del bambino. Con la crescita il bambino impara a gestire meglio le proprie emozioni riuscendo ad adottare modalità di comunicazione più idonee al buon funzionamento sociale, percorso che dovrebbe proseguire e affinarsi sempre più nell’età adulta.

Gli autori dello studio  hanno confermato delle ipotesi già avanzate in termini di prevenzione. Nelle forme di aggressività reattiva funzionerebbero meglio programmi finalizzati a ridurre le esperienze di vittimizzazione mentre nelle forme proattive potrebbero avere un maggiore potere preventivo programmi basati sullo sviluppo di valori pro sociali.

Sitografia