

Il termometro dell'aggressività



Corso di psicologia
TU Bergamo 2025/2026
Docente: Greta Capelli – psicologa e psicoterapeuta

Contatti:
capelligreta29@gmail.com
3314047249

I DUE LUPI CHE ABITANO IN NOI

È di grande importanza che possiamo favorire la convivenza delle due parti, senza che una delle due venga repressa.

<https://www.youtube.com/watch?v=6rFfvTusqSs>

Controllo e gelosia come tentativi di arginare la
PAURA

CONTROLLO

- Il controllo rappresenta un piano d'evacuazione emotiva, tappa l'irruzione dell'angoscia e ci da l'illusione di poter "sempre gestire".
- La modalità controllante è appresa nelle relazioni primarie e si sviluppa a partire da una necessità di percepire il mondo come maggiormente rassicurante.
- Nella relazione ci sono due tipiche modalità controllanti: essere adeguati e gratificanti così da poter prevedere come l'altro si rapporta a noi / controllo esercitato attraverso un vissuto di responsabilità nei confronti dell'altro.

CONTROLLO

- Prestiamo attenzione ad una modalità disfunzionale che ricerca ovunque la positività o la soluzione “senza mali”.
- Invece che normalizzare tutto, normalizziamo che non tutto sia normale.
- “Come faccio a lasciare/deludere/contraddir/contestare una persona facendola soffrire il meno possibile?”
- Appurata l’assenza di condotte violente, dobbiamo poter vedere la presunzione di onnipotenza che si cela in questa domanda (è una quota aggressiva).
- Angolo cieco di questa faccenda.
- Imparare a stare male, e a far stare male... bene!!!

IL CONTROLLO

- Controllare ci illude di poter prevedere e meglio gestire le vicissitudini della vita... in realtà l'atteggiamento controllante contribuisce ad aumentare la nostra angoscia relativa a quanto non direttamente orientabile da noi, aprendo ad un circolo vizioso (es. ansie, ipocondrie, angosce di morte, fobie irrazionali...).
- Riparare quanto ci ha fatti sentire soverchiati per poter vivere oggi con meno apprensione.
- Impariamo a porci in modo onesto rispetto a quello che sentiamo e rispetto al fatto che l'altro da noi possa rispondere alla realtà dei fatti ... a modo suo!!

IL CONTROLLO

Tutti ci portiamo appresso fatiche, ferite e vulnerabilità primarie ma diventare adulti (e non in senso anagrafico!!) significa saperci assumere la responsabilità di quelle parti. Senza delegarne la cura agli altri (amici, colleghi, professionisti, parenti, mogli, mariti, figli e figlie...).

GELOSIA/INVIDIA

- L'invidia nasce in una relazione diadica: io e l'altro.
- L'altro possiede qualcosa (un attributo, una qualità, una posizione, un oggetto d'amore, una capacità di vivere) che io sento come mancante o irraggiungibile per me.
- Il nucleo affettivo dell'invidia non è la paura di perdere, ma il dolore per ciò che non sono o non ho. È un sentimento profondamente legato alla ferita narcisistica e al confronto con l'alterità come portatrice di una pienezza che io non sento mia.
- Da qui la sua componente aggressiva: se non posso avere ciò che l'altro ha,

La gelosia è invece strutturalmente triadica: io, l'oggetto amato, il rivale.

- Qui l'oggetto è già posseduto o investito affettivamente, e il sentimento centrale è la paura di perderlo a favore di un terzo.
- La gelosia riguarda quindi il legame e la sua continuità: non tanto “io non sono abbastanza”, quanto “potrei non essere più scelto”.
- L’aggressività è spesso diretta verso il rivale, ma può anche rivolgersi all’oggetto amato, vissuto come infedele o inaffidabile.
- Dal punto di vista evolutivo, la gelosia implica già una certa capacità di riconoscere la concretezza dell’altro e la complessità delle relazioni.

Riassunto differenze

- L'invidia riguarda l'essere / La gelosia riguarda il legame
- L'invidia nasce dalla mancanza / La gelosia dalla minaccia di perdita
- L'invidia mette in crisi il valore del Sé / La gelosia mette in crisi la sicurezza della relazione

- Entrambi i vissuti sollecitano delle parti aggressive che non dobbiamo negarci ma con cui dobbiamo apprendere ad entrare in dialogo.
- La gelosia, nello specifico, riflette la paura separativa.
- Chi non ha il timore di perdere il legame, perché ha avuto modo di costruire relazioni affidabili e non minacciate da un senso di precarietà, sperimenterà meno paura nel condividere il legame di amore con il mondo

- Perchè sono vissuti difficili da tollerare
(disprezzo, disvalore, vergogna...)
- Perchè dovremmo imparare ad accettarli anziché negarli (si spostano sul piano del sintomo e dell'agito diventando svalutazione, disprezzo/ controllo, sospettosità continua ricerca di rassicurazione)
- Se mentalizzate possono trasformarsi in ammirazione, desiderio/ segno di importanza del legame, negoziazione e indicatori di vulnerabilità affettiva).

...ma torniamo alle origini

- L'esperienza infantile è determinante rispetto alla modalità attraverso cui integriamo l'aggressività nelle nostre personalità
- Sì, la vita prenatale e le esperienze perinatali sono DETERMINANTI per la nostra vita a venire. Le figure primarie infantili vivono nelle nostre menti adulte. I bambini non hanno, e non devono avere, gli strumenti per giudicare niente in modo indipendente. I bambini sono estremamente leali nei confronti degli adulti di riferimento, indipendentemente da come questi adulti siano.

INFANZIA

- Oggi l'INFANT RESEARCH ci dice che l'aggressività dei bambini non è solo manifestazione di intenti distruttivi ma un modo maldestro per attirare l'attenzione, di provare le proprie abilità fisiche (lanciare oggetti) o di esercitare curiosità e creatività (distruggere oggetti).
- Da bambini siamo emotivamente disregolati, vittime del nostro cervello limbico (il lobo frontale è ancora immaturo). Dinnanzi a stimoli frustranti le reazioni sono o di "attacco" o un capriccio inconsolabile.
- Idealmente gli adulti di riferimento dovrebbero mettere a servizio dei bambini la loro maturità cerebrale (eteroregolarli per sostenerli nella conquista dell'autoregolazione).

INFANZIA

- Dinnanzi alla disperata aggressività del bambino l'adulto dovrebbe divenire il rassicurante confine che il bambino non riesce a darsi.
- Il “CAPRICCIO” non è un optional, ma l'unica forma di comunicazione e di protesta accessibile al bambino.
- Rischi: autorità / lassità educativa

PREMESSA IMPORTANTE!!

- L'idea non è la fantasia irrealistica di non sbagliare mai come adulti, o di trovare adulti "perfetti" da bambini. I bambini non chiedono e non necessitano di genitori infallibili o impeccabili, ma di genitori responsabili che possano provare a fare il meglio con ciò che hanno. Ognuno di noi dovrà provvedere a qualche riparazione o a un po' di "manutenzione".
- Cosa contraddistingue un'infanzia serena?
- L'ASSENZA, O LA MINOR PRESENZA POSSIBILE, DI ESPERIENZE TRAUMATICHE

TRAUMA

- Trauma fulmine / Trauma a “pioggia”
- Umiliazione, interazione ostile, induzione della vergogna, richiesta di perfezionismo o di compiacenza, conflitto genitoriale mal gestito, intrusione, discuria, ipercuria, maltrattamento, abuso.
- Le esperienze traumatiche possono essere limitate e ben riparate.
- Quando non si riparano? Quando il bambino sente che:
 - NESSUNO tutela, NESSUNO aiuta, NESSUNO protegge, NESSUNO ripara la situazione assumendosene la responsabilità.
- Adatto come base sicura ma anche come supporter di esplorazione e individuazione

Conseguenze di adulti disfunzionali

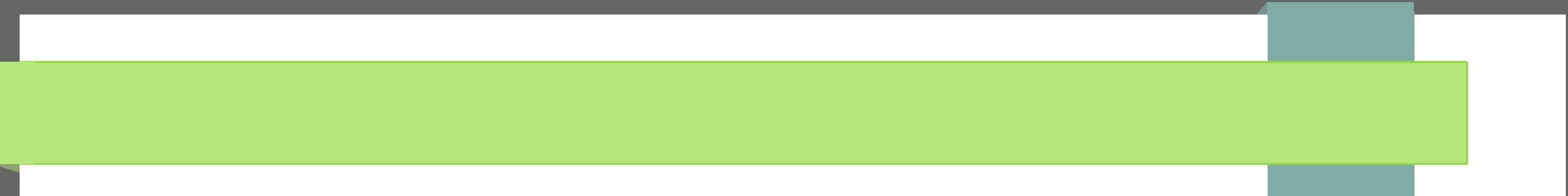
- Senso di incapacità
- Rabbia non esprimibile
- Aggressività esplosiva (o passiva)
- Autosvalutazione
- Anticipazione delle catastrofi
- Paura della rabbia e dell'invidia altrui
- Impossibilità di godere della sessualità/Sabotare ciò che di bello arriva
-

Specularmente come appare un adulto funzionale

- È attento al bambino e sa ascoltarlo
- È contento che il bambino sia al mondo e glielo ricorda
- Non è così fragile da apparire come un genitore a cui si deve sempre obbedire (o da compiacere)
- È sufficientemente forte da permettere al bambino di avere una vita migliore della sua, senza invidiarlo troppo
- Non è sadico e non ha alcun bisogno di far sentire miserabile il bambino. Non si sente meglio sminuendolo
- Non vuole addossare le sue fatiche o le sue sofferenze al bambino

Specularmente come appare un adulto funzionale

- Sa rendere affrontabili per il bambino i problemi presenti in famiglia
- Non ha bisogno di troppe attenzioni da parte del bambino
- Sa come stare calmo e ... come essere noioso!! così facendo può elaborare e assorbire il terrore o l'eccitamento del bambino senza aggiungergliene
- Sa giocare
- Sa smettere di giocare e mettere il limite



Scriveva Neruda

“ Nascere non basta.

È per rinascere che siamo nati.

Ogni giorno. ”

Per farlo serve molta buona aggressività

Aggressività auto-diretta come conseguenza

- Come si manifesta (autolesionismo, abuso di sostanze, comportamenti rischiosi, rimproveri e senso di colpa cronici, impotenza e disvalore interiorizzato...)
- Nutrita da rabbia non espressa, da una posizione passiva appresa e da un senso di colpevolezza dedotto
- Tentativo di sentire qualcosa (attraverso il dolore che è il vissuto familiare)
- Elaborare il dolore, il corpo traumatico e fermare l'autosabotaggio. Elaborare per smettere di ripetere
- Guardare a quelle parti doloranti con tenerezza e non più con disgusto, rabbia, vergogna o rimprovero