

Il termometro dell'aggressività



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

Contatti:
capelligreta29@gmail.com
3314047249

- Deficit aggressivo nelle donne si manifesta con IPO o IPER aggressività. Sono entrambe reazioni sintomatiche alla medesima difficoltà legata al non riuscire a proteggere la propria identità ed il proprio progetto di vita.
- Impotenza vs reazione scomposta.
- Possibili esiti: eccessiva fatica nell'affrontare compiti evolutivi e problemi, caduta dell'autostima e drammatica perdita del senso dell'umorismo.

IPOTESI: genere femminile è IPOaggressivo per natura.

→ Manca di qualsiasi dimostrazione

→ Se l'aggressività è un istinto, allora non è eliminabile

→ Un istinto può però essere represso (respinto nell'inconscio, da lì manda poi segnali di disagio).

STRANEZZA: Solitamente sono le minoranze a subire forme di repressione. Il genere femminile rappresenta una chiara eccezione.

MASCHILE e FEMMINILE

- Due modalità complementari e non due modelli differenti (Anima e Animus)
- Pensiero: due processi mentali differenti che appartengono ad entrambi i generi con padronanza ed intensità differenti.

Il pensiero maschile tende a penetrare l'oggetto della conoscenza attraverso l'utilizzo di un logos (logico-deduttivo) che procede per successive conclusioni.

Il pensiero femminile tende ad accogliere e assorbire l'oggetto della conoscenza, attraverso una modalità ricettiva. Si muove per analogie e amplia costruendosi su dati noti. Questo è diverso dall'intuizione.

Anche le donne stesse faticano a fidarsi di questa modalità di pensiero, confondendola troppo spesso con una sorta di "sesto senso".

MASCHILE e FEMMINILE

→ Sessualità

C'è un senso di repressione che vincola l'istinto sessuale femminile a senso di colpa che può produrre un blocco del desiderio o frigidity, espressi da sintomi psicosomatici (cistiti, vaginiti, secchezza...) che si incaricano di proibire un gioco colpevole.

Altra conseguenza di tale repressione può essere un'ipertrofia del senso materno.

Liberazione sessuale: corpo torna alla luce ma più come oggetto di consumo che non come sede di istinti. Nell'inconscio rimane vincolato a fantasie di peccato, mentre nella vita della coscienza è esibito, sovraesposto e venerato come status-symbol.

MITOLOGIA

→ Ci aiuta a leggere il tema della rimozione dell'aggressività dal femminile attraverso un inconscio che è collettivo.

→ Lilith, Meti ed Eva

→ Gli archetipi di questo femminile possiamo trovarli nei nostri sogni perché, anche se non conosciamo queste storie, corrispondono a verità interiori collettive spesso inconsce.



STREGONERIA

- Streghe erano donne che conservavano e tramandavano la tradizione di un sapere femminile orientato alla cura delle persone, delle piante, degli animali...
- Donne spesso considerate “strambe” ma non maligne
- Donne spesso molto colte, talvolta però analfabete
- Perchè, improvvisamente, la chiesa ne intraprende una sistematica persecuzione?

Forse il progressivo accentramento del potere temporale e religioso della chiesa non poteva più accettare alcuna forma, nemmeno marginale, di autorità femminile. Più assistiamo all’acquisizione di potere e più possiamo notare l’accentuarsi dei tratti ossessivi e paranoici che inducono gli autoritarismi a pretendere di controllare tutto e a vedere nemici “mortalì” ovunque.

“Siamo inconsciamente pervase dalla nostalgia per l’antica natura selvaggia. Pochi sono gli antidoti autorizzati a questo struggimento. Ci hanno insegnato a vergognarci di un simile desiderio. Ci siamo lasciate crescere i capelli e li abbiamo usati per nascondere i sentimenti. Ma l’ombra della Donna Selvaggia ancora si appiatta dietro di noi, nei nostri giorni, nelle nostre notti. Ovunque e sempre, l’ombra che ci trotterella dietro va indubbiamente a quattro zampe.”

Clarissa Pinkola Estès

(Donne che corrono coi lupi)

Anche i sintomi depressivi e maniacali tipici delle donne (che non sono naturali caratteristiche biologiche femminili!!!!) e ci parlano di un'aggressività rimossa e repressa, sono un ulteriore indizio del fatto che le donne – ad un certo punto – abbiano perso l'aspetto aggressivo. E smentiscono che tale condizione possa, invece, essere un semplice “modo di essere” o naturale caratteristica delle donne.

ORIGINI DELLA REPRESSIONE DELL'AGGRESSIVITÀ FEMMINILE

- Nel '900 prende piede la crisi del patriarcato: movimento operaio, movimenti dei popoli colonizzati, movimenti delle donne...
- Donne: coscienza di essere state oggetto e non soggetto di pensieri e azioni. Si avvia una fase di transizione tuttora in corso
 - Storia delle donne intessuta di pazienza, abnegazione e spirito di sacrificio. Ma quasi mai di autodifesa. Perché?

Il fatto che l'istinto aggressivo femminile sia stato esiliato può essere stato, forse, un indispensabile sacrificio necessario alla conservazione della specie. Un processo adattivo alla realtà esterna e alle sue esigenze che ha fatto sì che sulle donne fosse proiettato un eccessivo potere per arrivare così a demonizzarlo e reprimerlo. Una mutazione intrecciata a natura e cultura che è stata interiorizzata e si è così cristallizzata di generazione in generazione.

L'istinto si abitua alla mutazione e l'abitudine non ci fa più intravedere l'ostacolo da affrontare.

Perché non è cambiato?

→ Il cambiamento, il non sperimentato, fa paura. Difficoltà di rompere un equilibrio seppur non sia soddisfacente.

→ Le trasformazioni sono vissute con angoscia, la quale genera impotenza (tensione tra quello che voglio e quello che sento di potere).

→ Nell'inconscio collettivo senso di tradimento nei confronti di madri e antenate.

Il modello patriarcale provoca conseguenze sull'aggressività maschile

- Inizialmente conseguenze necessarie per mantenimento specie.
- Successivamente divengono dannose portando all'inflazione dell'aggressività. Il mondo viene conosciuto e conquistato e l'aggressività si nevroticizza iniziando a rappresentare una minaccia collettiva.
- Agg. Maschile da mezzo di conoscenza e di conquista a delirante meccanismo di potere.
- Autodistruzione e pianeta inabitabile. Conseguenze psichiche e paura che aumenta una reazione violenta.

Oggi ci sarebbe necessità di restituire
RICONOSCIMENTO e AUTORITA' all'energia
vitale animica. Le priorità sono LENTEZZA e
MISURA.

Ma la re-integrazione sociale della femminilità
non vuol dire inserimento delle donne del mondo
così come è. Ma di trovare nuovi strumenti per
entrare come donne e non come donna –
imitazione del maschile. Altrimenti pericolo
dell'egemonia e della deriva del genere neutro.

“Gli uomini e le donne, in forma diversa, sono sofferenti di una nevrosi collettiva legata alla cattiva amministrazione dell’aggressività. L’unica strada che riesco a immaginare è quella in cui è prevista la guida a quattro mani, e in cui si accettano la complementarità delle competenze. Diventa allora indispensabile che le donne indaghino la vicenda personale e collettiva. Se le cose sono andate così non è perché gli uomini sono stati cattivi e prepotenti e le donne stupide e passive. C’è stato un tempo in cui tutto questo è stato necessario. Adesso è ora di cambiare.”

Marina Valcarenghi

Scendendo un po' nel concreto...

→ Oggi la natura della sofferenza delle donne è differente. In passato tutto era proibito, oggi molto di più è possibile ma non abbiamo strumenti per farne esperienza.

→ Il deficit aggressivo rende difficile il riconoscimento dei desideri. Non desiderare porta a non avere un granché da difendere.

→ Accade che: l'esaurimento del personale patrimonio passionale conduce allo spostamento e all'investimento sul nutrimento e sulla cura dell'altro.

***L'ipo-aggressività femminile che si tramuta in
iper- accudimento genera una questione
importante: il problema sociale della solitudine
maschile***

IL PROBLEMA SOCIALE DELLA SOLITUDINE MASCHILE

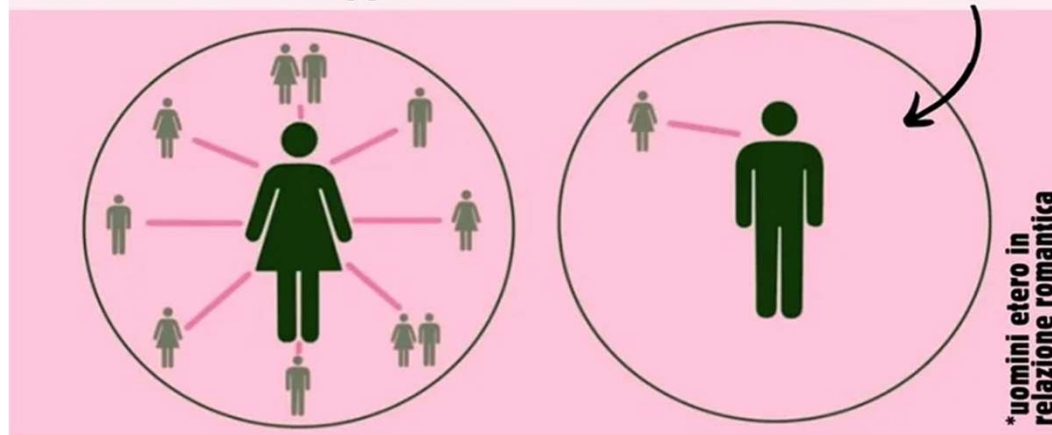


**Carico emotivo e
'Mankeeping'**

- Le ricerche degli ultimi 30 anni ci dicono che le reti sociali degli uomini si sono drasticamente ridotte rispetto a quelle delle donne.
- Per quanto concerne il supporto emotivo le donne tendono a fare affidamento anche su amicizie e parenti, mentre gli uomini spesso si riferiscono esclusivamente alla moglie o compagna. Questo fenomeno prende il nome di “sistema di supporto centrato sull'amore romantico”

Per il supporto emotivo, oltre ai propri partner, le donne tendono a fare affidamento su amicizie e parenti. Invece gli uomini* (soprattutto quelli con meno amici) tendono a contare esclusivamente sulle proprie mogli o fidanzate.

È il “sistema di supporto centrato sull'amore romantico.”



Se tra gli uomini spesso le relazioni esterne alla coppia sono superficiali, le donne investono energie per compensare quella carenza, spesso sacrificando il proprio spazio.

Siccome questo impegno non è ricambiato, per le donne diventa spesso un peso.

RICORDATI, VENERDÌ PROSSIMO
CENIAMO CON I BRAMBILLA. SA-
BATO IN MONTAGNA, E POI C'È
IL COMPLEANNO DI TUA ZIA

SÌ CARA



→ Gli uomini spesso si affidano alle donne per mantenere le loro relazioni. Addirittura capita che le donne li incoraggino a coltivare nuovi rapporti. Tutto questo si somma all'incarico che le donne si assumono di mantenere la coesione familiare. Spesso cercano conforto in altri femminili.



Secondo Susie Orbach, psicoterapeuta* e autrice premiata da BBC's 100 Women:



I bambini maschi vengono abituati a ricevere supporto emotivo senza imparare come ricambiare questa pratica affettiva e d'amore.

Così, quando una ragazza ottiene la ricompensa sociale del matrimonio con un uomo, scopre che raramente questo le offre il sostegno di cui ha ancora bisogno, e non diventa neanche un'opportunità di autonomia o crescita personale.

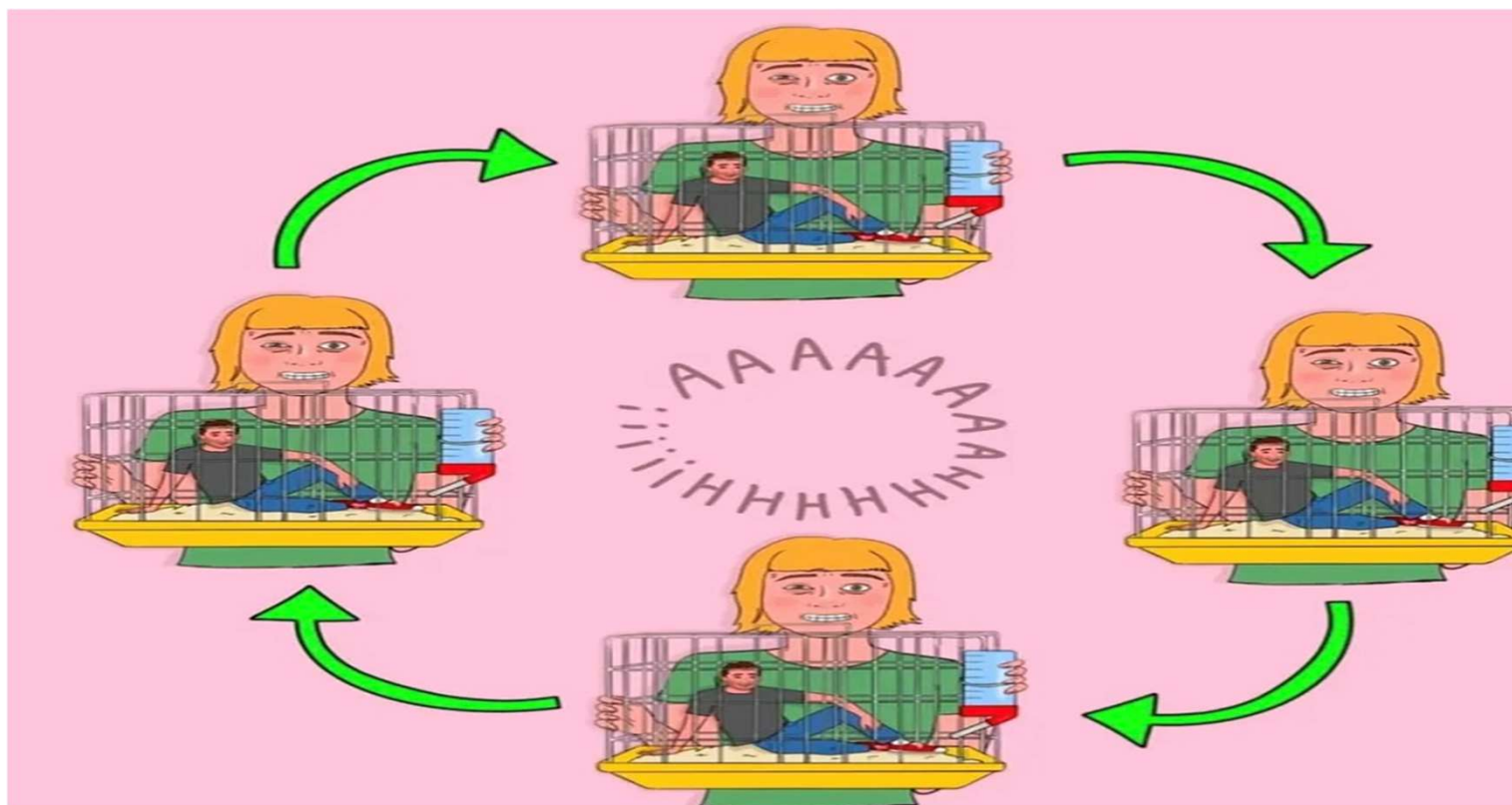
Essere donna significa vivere con la tensione costante di dare senza ricevere.

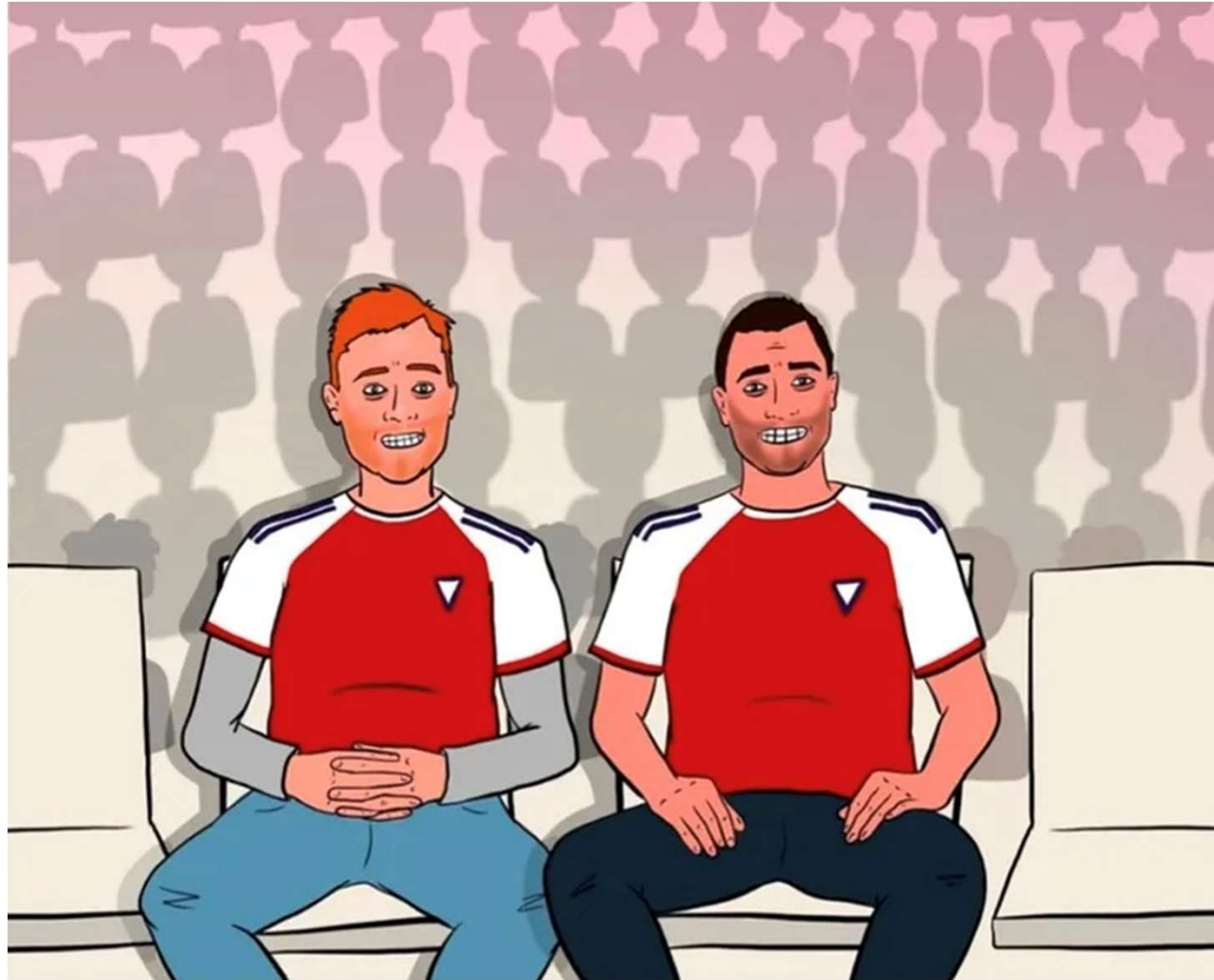
→ Quando una coppia si separa capita spesso così che la rete sociale si riduca molto per gli uomini.

→ Quando non c'è relazione amorosa, i movimenti estremi sono sempre pronti a sfruttare abilmente la solitudine maschile. (Urlando al pericolo! Le femministe! La mascolinità è sotto minaccia! Pensiamo al fenomeno Incel).



Il punto è che il tema centrale sono le sempre più scarse competenze emotive degli uomini. Anche il maschile subisce le dannose conseguenze del patriarcato.





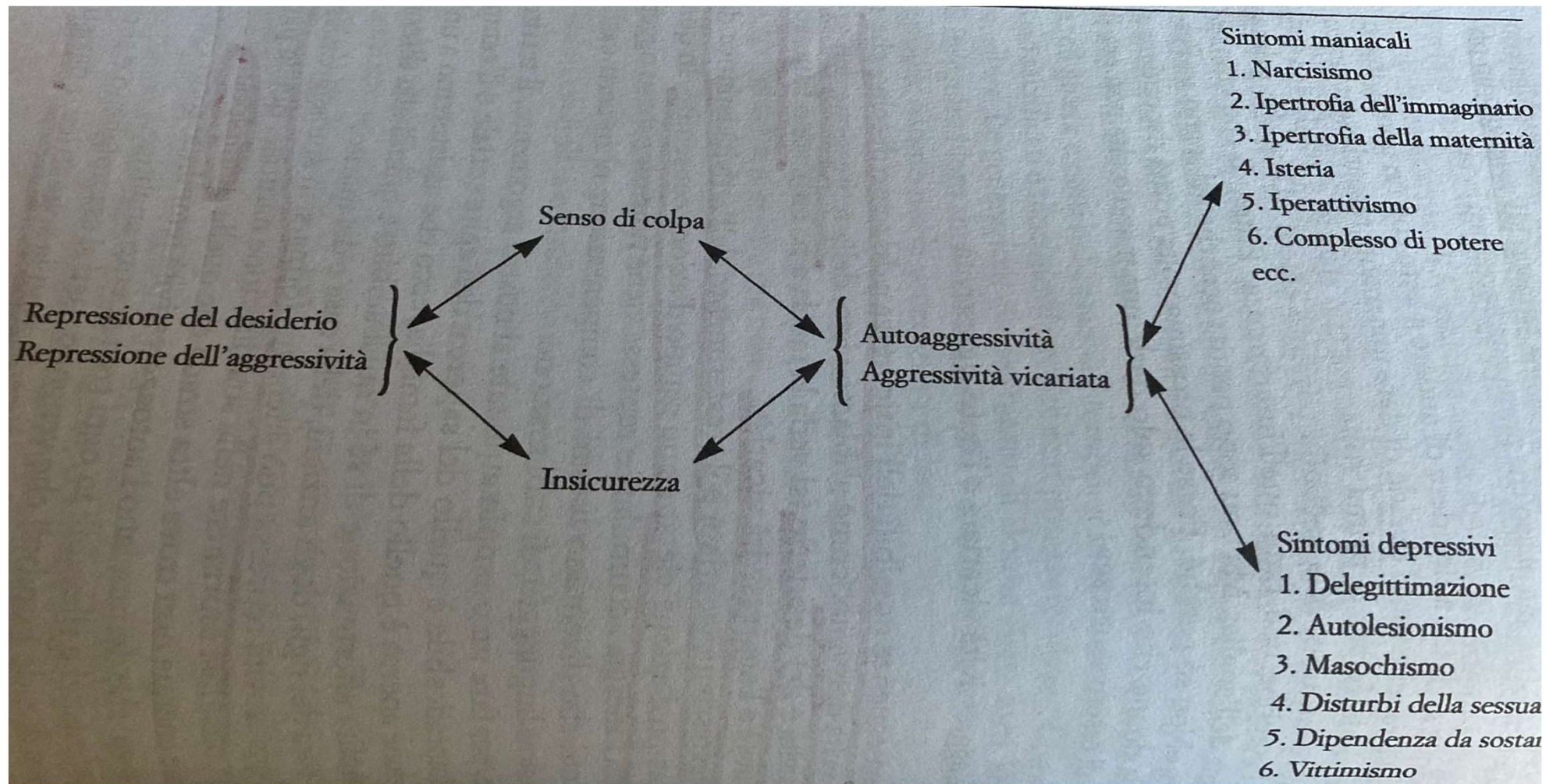
→ Spesso le donne portano in analisi il dolore relativo allo scollamento tra opinione e realtà: “So che ma non ci riesco....”. Questo genera impotenza, proiezione dei propri desideri su altri, dipendenze affettive e rifugio nella fantasia.

→ Gli uomini sono semplicemente maggiormente abituati a legittimare i propri desideri mentre, per abitudine, le donne faticano a desiderare qualcosa che non sia funzionale alla vita altrui. Così c'è la tendenza a trasferire il sistema delle relazioni familiari in altri contesti di vita.

→ Questo modello femminile ha certamente delle conseguenze. L'aggressività non autorizzata diviene auto-aggressività o aggressività vicariata (proiettata su altro).

→ Aggressività sprofondata nell'inconscio diviene energia autodistruttiva. (Es simbologia e sogni dell'uomo mascherato, del ladro ...).

→ Questi vissuti fanno sì che scaturiscano sintomi depressivi e/o maniacali che ora vedremo di seguito.



Sintomi del deficit aggressivo femminile

1) Insicurezza

“Chi sono?” “Cosa voglio?”

Paura del conflitto e ricerca di conferme

Sfiducia nelle proprie opinioni

Sogni in cui si perde la strada

Pane e tulipani (1999)

2) Senso di colpa

→ Insidioso e poco riconoscibile

→ Sintomi punitivi

→ Differenze con il maschile

→ Esempi:

“forse sono solo un’esaltata”

Vecchia colpa per l’inerzia e nuova colpa per l’attività:

- Studio ma non mi laureo

- Mi affermo professionalmente ma sviluppo una dipendenza o un disturbo alimentare.....

3) Narcisismo

→ Catturare benevolenza e approvazione altrui, adattandosi di situazione in situazione.

→ Essere approvate per quello che si è ≠ essere approvate per come qualcun altro ci vuole.

Cortocircuito: soffriamo perché non ci sentiamo riconosciute e facciamo soffrire perché inganniamo. Il funzionamento “con la maschera” impedisce l'autentica relazione (reciproci rimproveri).

→ Sintomo che produce assuefazione e diventiamo indifferenti alla conquista.

→ Es: sogno

“Il mio dolore non lo riconosce nessuno”.

4) Ipertrofia dell'immaginario

- Solitamente uomini immaginano per poi agire.
- Le donne talvolta usano l'immaginario come qualcosa di fine a se stesso.
- La fantasia diviene rifugio dalla realtà.
- Quanto più si scappa nella fantasia, tanto più la realtà diviene sempre meno importante.

5) Isteria

- Da “Uteros”
- il mito della “zitella isterica”
- Attacco isterico come salva vita
- Comprendere la sofferenza che rende necessaria la crisi
- “A volte la follia è solo dolore”

6) Iperattivismo

- Forma di dipendenza da attività che non deriva da passione o desiderio.
- Donne apparentemente iper aggressive
- Spesso reazione alla tristezza legata alla percezione di insoddisfazione che si fa pagare agli altri.
- Sogno della donna quieta.

7) Il complesso del potere

→ Si può esercitare con l'autorità, con la violenza, con il sesso, con la minaccia, con l'assenza, con il ricatto, con l'imbroglio

8) Vittimismo

- Non ha niente a che vedere con lo spirito di sacrificio.
- Sensazione di essere vittime di un complesso di doveri imprescindibili, indiscutibili e improcrastinabili.
- es: “Se non lo faccio io chi lo fa?” “Si vede che era il mio destino, pazienza”.
- Essendo la “vittima” innocente per definizione, le persone-vittima faticano nel vedere le proprie parti ombra o, addirittura, sono convinte di non averne.