

La violenza: il carattere patologico della combattività destrutturata

Giuseppe Barbiero

*Gruppo di ricerca in Didattica delle scienze naturali
Centro interdipartimentale IRIS - Ricerche interdisciplinari sulla sostenibilità
Università di Torino*

1. Violenza e conflitto
2. La natura filogeneticamente adattativa della combattività
3. Il conflitto come strumento di comunicazione
4. Dal conflitto alla cooperazione in natura
5. L'architettura neuro-anatomica della specie umana
6. La comunicazione simbolica e la destrutturazione del comportamento rituale
7. Eziologia del comportamento violento
8. Lo yoga come terapia
9. La sottile linea di distinzione tra violenza e combattività
10. Il processo di individuazione: l'integrazione dell'inconscio nella coscienza

VIOLENZA E CONFLITTO

La violenza è un tratto universale delle culture umane. In particolare nella cultura occidentale la violenza è talmente pervasiva - nella storia, nella tradizione, nei miti, nella psiche individuale e collettiva, nelle dinamiche sociali - da assumere spesso la sinonimia di forza, di potenza¹. Il violento non sarà forse un modello di virtù, ma è sicuramente 'uno che può'. Gran parte del mito e del fascino della violenza è nell'azione. L'azione che modifica la situazione e che quindi manifesta oggettivamente la forza e la potenza di chi la esercita.

Tuttavia, un atto di violenza è di per se stesso, intrinsecamente, un atto di relazione e denuncia uno stato conflittuale di chi esercita l'atto violento con il mondo esterno, con gli altri, con se stesso. E' il conflitto, quindi, la radice della violenza. Questa distinzione è cruciale perché permette di immaginare soluzioni del conflitto che non siano necessariamente violente², aprendo orizzonti nuovi ancora largamente inesplorati.

Poiché il termine violenza è nel linguaggio comune molto ambiguo è bene chiarire che in questa occasione adotteremo l'accezione classica che ne ha dato Giuliano Pontara secondo la quale si può dire che: A usa violenza nei confronti di B se, e solo se, A uccide oppure infligge a B delle sofferenze o lesioni - fisiche o psicologiche - e fa ciò intenzionalmente e contro la volontà di B³. La violenza quindi, per definizione, dovrebbe applicarsi soltanto all'uomo, capace di scelta intenzionale. Qualsiasi estensione del concetto di violenza al resto del mondo animale è da intendersi in senso metaforico, in quanto permette di descrivere per analogia l'aggressività in natura.

LA NATURA FILOGENETICAMENTE ADATTATIVA DELLA COMBATTIVITÀ

In *Anatomia della distruttività umana*, (1973) Erich Fromm distingue due tipi fondamentali di aggressività nell'uomo: un'aggressività che egli definisce *benigna*, radicata nel bisogno e nella necessità di relazione e un'aggressività *maligna*, distruttiva, che invece va considerata come una vera e propria patologia⁴. La distinzione di Fromm si è rivelata molto utile anche alle scienze naturali. L'etologa Denise Van Caneghem ha dimostrato che l'aggressività benigna è omologa alla combattività del regno animale. La combattività infatti è espressione di un'aggressività ritualizzata, che tende a prevenire più che a manifestare intenti distruttivi. I segnali di minaccia o di espressione di forza comunicano all'avversario la serietà delle intenzioni, nella speranza che questo sia sufficiente a far desistere l'importuno. La distruttività fine a se stessa è estremamente rara in natura e secondo la Van Caneghem non è altro che un "sottoprodotto, uno scarto, di una combattività privata degli elementi inibitori, dei freni naturali, e soprattutto di ogni possibilità di ritualizzazione"⁵. Da un punto di vista evolucionistico quindi la combattività è espressione di un'aggressività al servizio dei bisogni fondamentali da cui dipende la sopravvivenza della specie. E' un'aggressività biologicamente adattativa e si manifesta con una serie di

segnali filogeneticamente programmati volti a comunicare con chiarezza la disponibilità al combattimento. L'aggressività distruttiva è invece fine a se stessa, non comunica nulla in quanto è "espressione di una combattività priva di regole, sprovvista di qualsivoglia funzionalità"⁶.

IL CONFLITTO COME STRUMENTO DI COMUNICAZIONE

Nella loro analisi Fromm e la Van Caneghem assumono implicitamente il conflitto come chiave interpretativa dell'aggressività. La violenza e la distruttività non sono ontologiche, ma solo uno dei possibili esiti del conflitto e sono le componenti del conflitto - gli attori e le loro biografie, i loro obiettivi, le dinamiche storiche contingenti del conflitto stesso - che determinano l'orientamento del conflitto verso la combattività o verso la distruttività.

Questa chiave interpretativa è invece per lo più assente nel contesto culturale dominante, dove il conflitto rimane in ombra, la violenza si confonde con la forza e finisce per essere considerata intrinseca alla natura animale e come tale ereditata dall'uomo. La maggior parte degli scienziati non mette nemmeno in discussione lo statuto epistemologico del concetto di violenza e giunge alla ovvia (e tautologica) conclusione che la violenza è ontologica. Opere che hanno avuto larga diffusione anche presso il grande pubblico come *Il cosiddetto male* (1969) dell'etologo austriaco Konrad Lorenz e *Sociobiologia* (1975) dell'entomologo americano Edward O. Wilson hanno contribuito a diffondere questa visione chiusa e un po' pessimistica sulla natura in generale e umana in particolare⁷.

Tuttavia in natura sono diffusi i comportamenti cooperativi che risultano difficili da spiegare prescindendo da una teoria del conflitto⁸ e del conflitto come strumento di comunicazione. Vi sono diverse indicazioni sperimentali a sostegno della tesi che la comunicazione abbia una fondamentale funzione nell'allentare la tensione che genera aggressività. La comunicazione è possibile solo dove esiste una regolamentazione (ritualizzazione) dell'aggressività. L'aggressività genera ansia (approfondiremo più avanti questo punto), sia in chi la manifesta il comportamento aggressivo sia in chi riceve il messaggio. Comunicare significa quindi diminuire quell'incertezza ansiogena che si instaura tra interlocutori che non conoscono le reciproche intenzioni. Non è quindi l'indifferenza pacifica, né la sessualità (come sostenuto da Freud) ad attivare la comunicazione nel mondo animale, ma il conflitto che si manifesta sotto quella forma di 'aggressività ritualizzata' che noi chiamiamo combattività. Il conflitto quindi rappresenta il primo fondamentale tentativo di comunicazione⁹. L'ipotesi è che nella dinamica conflittuale la selezione naturale favorisca gli organismi capaci di trasformare in modo creativo la crisi relazionale aperta dal conflitto.

DAL CONFLITTO ALLA COOPERAZIONE IN NATURA

Il livello più elevato di soluzione alla crisi relazionale aperta dal conflitto è la *simbiosi mutualistica*, l'associazione tra individui di specie diverse che vivono in stretta relazione con reciproco vantaggio. Ma

la simbiosi mutualistica rappresenta l'esito finale dell'evoluzione di un conflitto. La cooperazione tra due organismi non è infatti innata, ma è frutto di una tregua nella competizione per la sopravvivenza. E' bene precisare che la simbiosi in se stessa, senza aggettivi, è semplicemente la stretta associazione spazio-temporale tra due organismi¹⁰. Quando due organismi vivono a stretto contatto è quasi inevitabilmente che sorgano dei conflitti. Se il conflitto non degenera nella distruzione di uno dei due contendenti può evolvere nella cooperazione attraverso alcuni passaggi chiave, perfettamente coerenti con i principi della selezione naturale. Ciascun organismo infatti cerca singolarmente di crescere e di moltiplicarsi. Se può farlo in un ambiente relativamente ricco di sostanze nutritizie, di solito non mostra nessun interesse ad interagire con i vicini. La regola in questi casi è l'indifferenza, che porta ad ignorare l'altrui presenza. Tuttavia si possono dare condizioni in cui è possibile, e talvolta persino conveniente, sfruttare il proprio vicino come risorsa. La selezione naturale tende a premiare questo genere di opportunismo, che ovviamente introduce un elemento di conflittualità nella relazione tra due organismi prima reciprocamente indifferenti e ora rispettivamente predatore e preda. La relazione *predatore-preda* rappresenta il livello più elementare del conflitto in natura. La dinamica di questo conflitto può essere formalizzata nei termini dell'equazione della sicurezza della teoria della trasformazione non distruttiva del conflitto:

$$S_v = I_v - D_a + D_v(D_a)$$

dove:

S_v = grado di sicurezza della preda (v)

I_v = invulnerabilità, robustezza della preda

D_a = potenziale distruttivo del predatore (a)

$D_v(D_a)$ = potenziale di risposta della preda all'aggressione del predatore

Se le risorse a disposizione della preda (v) sono insufficienti per opporsi al predatore (a), cioè se:

$$I_v + D_v(D_a) < D_a$$

il risultato inevitabile sarà quello della distruzione della preda. Tuttavia questa pressione selettiva sul gruppo delle prede favorirà lo sviluppo di mezzi che proteggano la preda (aumento di I_v) o incrementino il suo potenziale di risposta (aumento di $D_v(D_a)$). Il miglioramento di questi due fattori esercita a sua volta una pressione selettiva sul gruppo dei predatori che tende a favorire gli individui con il maggior potenziale distruttivo (D_a), innescando in questo modo un processo a spirale noto come 'corsa agli armamenti'. Il limite di questa relazione è piuttosto evidente ed è noto da tempo agli ecologi: una relazione così tenacemente distruttiva impedisce l'espansione numerica dei predatori, vincolata come è quest'ultima alla disponibilità delle prede.

Un superamento del limite della relazione predatore-preda è rappresentato dal *parassitismo*. Nel parassitismo infatti la relazione conflittuale viene diluita nel tempo consentendo al parassita di utilizzare il materiale organico dell'ospite causandogli un danno, senza però comprometterne in tempi brevi la sopravvivenza. In termini formali il parassitismo può essere così descritto:

$$I_v + D_v(D_a) = 1/t * D_a$$

Qui il fattore chiave è il 'tempo'. Con un $t > 1$ sufficientemente lungo la corsa degli armamenti raggiunge un punto di equilibrio che è esattamente ciò che vuole il parassita: sfruttare senza uccidere. Incidentalmente vale la pena di osservare che, per converso, un t sufficientemente breve ($t < 1$) amplifica il fattore (D_a): la rapidità è fondamentale per l'efficacia di una azione distruttrice. Ciò corrisponde alla cosiddetta una guerra lampo (*blitzkrieg*) e si rientra comunque nella relazione predatore-preda. Casi del genere non sono infrequenti in natura, si pensi ad esempio al virus Ebola, ma non hanno alcun significato evolutivo. I parassiti da 'guerra lampo' o attenuano il proprio potenziale distruttivo oppure sono destinati ad estinguersi rapidamente come le proprie vittime.

La diluizione nel tempo del danno biologico operato dal parassita è soltanto un espediente per uscire dal vicolo cieco predatore-preda. Il parassita corre costantemente il rischio di uccidere l'ospite e quindi di dover investire tempo ed energie alla ricerca di un nuovo organismo da parassitare. La selezione naturale tende quindi a favorire un particolare sottoinsieme di parassiti, i *commensali*, capaci di utilizzare il materiale organico di un altro organismo senza provocargli un danno. In termini formali:

$$\text{con } D_a \rightarrow 0 \\ I_v + D_v(D_a) - 1/t * D_a \rightarrow I_v$$

Il passaggio dal parassitismo al commensalismo è di importanza cruciale. La selezione naturale tende a favorire gli ospiti che reagiscono con energia al parassita ($D_v(D_a) > 0$). Ma se l'azione del commensale (a) non provoca danni all'ospite (v), ovvero se:

$$D_a = 0$$

allora il potenziale di risposta dell'ospite $D_v(D_a)$ cessa di offrire un vantaggio evolutivistico in termini di fitness reale. Questo significa che per l'ospite diventa improvvisamente uno svantaggio mantenere un apparato di difesa dai parassiti quando questi, diventando commensali, cessano di provocare danni. Se $D_a \rightarrow 0$ allora anche $D_v(D_a) \rightarrow 0$: il nuovo punto di equilibrio coincide anche con il punto zero di aggressività e la sicurezza di (v) dipende solo dalla sua robustezza.

$$S_v = I_v$$

Si apre così la strada alla *simbiosi mutualistica*. Fra le varie possibili dinamiche di relazione tra commensale ed ospite vi è infatti quella in cui il commensale si rivela capace di innescare una sinergia metabolica con l'ospite. Il potenziale distruttivo cambia segno e diventa potenziale costruttivo. In termini formali:

$$1/t * Da < 0$$
$$Sv = Iv - (- 1/t * Da)$$

In questo caso l'ospite (**v**) che si rivela capace di collaborare e proteggere il commensale cooperativo si assicura un vantaggio in termini di aumento della sicurezza (**Sv**). Commensale ed ospite diventano *simbionti* e la lotta per la sopravvivenza si risolve qui in un contratto di mutua assistenza che pone le basi per un salto di qualità evolutivo. La simbiosi mutualista appare come una *proprietà emergente* in una situazione conflittuale dove le particolari forme di compromesso innescano sinergie metaboliche particolarmente creative.

Nella **Tavola n.1** le relazioni sono riassunte in successione lineare. In realtà, in natura si può progredire e regredire. Tuttavia prima o poi il vaglio della selezione naturale favorisce le soluzioni che sono maggiormente vantaggiose e la simbiosi mutualistica lo è, in virtù della sinergia che essa attiva. L'evoluzione, attraverso la simbiogenesi, prende così decisamente una direzione di sviluppo in cui l'acquisizione di interi genomi diventa un fatto secondario e comunque conseguente al meccanismo di sinergia. Il matematico Peter Corning ha messo in luce proprio il vantaggio selettivo che deriva da un insieme di effetti sinergici che costituiscono la causa sottostante l'aspetto apparentemente direzionale della storia evolutiva, cioè l'emergenza progressiva di sistemi organizzati per via gerarchica. Secondo Corning non c'è alcuna contrapposizione tra competizione e cooperazione. In natura competizione e cooperazione sono mezzi il cui fine è la sinergia. E la sinergia migliore è premiata dalla selezione naturale¹¹.

L'ARCHITETTURA NEURO-ANATOMICA DELLA SPECIE UMANA

Abbiamo detto che l'intenzionalità è ciò che distingue un comportamento propriamente violento, tipico della specie umana, da uno semplicemente aggressivo - combattivo o distruttivo - proprio invece del resto del mondo animale. E' lecito a questo punto domandarsi su quale base fisio-anatomica poggia la capacità intenzionale propria dell'uomo. Vi sono due caratteristiche fondamentali che contraddistinguono in questo senso il cervello umano: la quantità e la qualità delle sinapsi della corteccia cerebrale e l'impermeabilità della barriera ematoencefalica.

Il cervello umano è costituito da oltre 100 miliardi di neuroni e poiché ciascun neurone stabilisce circa 10.000 sinapsi, si può immaginare il cervello umano come una rete costituita da circa 10^{15} nodi.

Questa complessità si è letteralmente stratificata nel tempo. Nel cervello umano è possibile infatti distinguere almeno due strutture anatomiche con una storia evuzionistica differente: la corteccia cerebrale e i centri sottocorticali. I *centri sottocorticali* che presiedono prevalentemente alle funzioni vegetative (battito cardiaco, respirazione, movimento dei visceri, ecc.) e ai bisogni fondamentali dell'individuo (fame, sete, sonno, ecc.) sono costituiti da una rete sinaptica piuttosto rigida e predeterminata. Alcuni di questi centri concorrono alla determinazione sia degli stati emozionali di base, quali l'aggressività, la paura e la sessualità, sia - con la mediazione il lobo limbico - di stati emozionali più complessi, collegati in qualche misura con i ricordi e la memoria, quali la gioia, la tristezza, la rabbia. La *corteccia cerebrale* riveste completamente gli strati inferiori del cervello, formando innumerevoli pieghe e solchi. E' la parte evuzionisticamente più recente ed è particolarmente ampia nell'uomo. Lo sviluppo della neocorteccia è anche ontogeneticamente più tardivo: i bambini nascono infatti con un numero relativamente ridotto di circuiti nervosi già formati nella corteccia cerebrale e molte connessioni tra le cellule nervose si instaurano durante il lungo periodo infantile¹².

A questa progressiva crescita della complessità della rete neuronale, corrisponde un progressivo isolamento delle strutture cerebrali rispetto al resto dell'organismo, grazie al costituirsi di una rigida barriera ematoencefalica. L'isolamento del cervello è una tendenza evuzionistica piuttosto chiara: a mano a mano che si sale nella gerarchia dei vertebrati, la barriera diventa infatti sempre più impermeabile ed il cervello più indipendente. Nelle scimmie antropomorfe la barriera è già molto rigida, ma è nell'uomo che diventa così selettiva da essere perfino dotata di specifici sistemi di trasporto per i diversi tipi di zuccheri, per gli aminoacidi precursori di neurotrasmettitori e di neurormoni, nonché per i precursori degli acidi nucleici e della colina. I plessi corioidei e le valvole di uscita sono a tenuta stagna e quindi non interrompono la barriera ematoencefalica, mentre esiste un libero passaggio del liquido cefalorachidiano verso lo spazio extracellulare cerebrale, il quale stabilisce in questo modo un elemento di continuità e di omogeneizzazione nella discontinuità e nell'eterogeneità neuronale. Le cellule nervose sono circondate da un proprio ambiente autonomo che rimane costante e che permette loro di rimanere estranee agli avvenimenti che possono turbare l'ambiente extracerebrale. Il parallelo che viene in mente è con l'omeotermia, che nei vertebrati superiori ha permesso di rendere l'ambiente interno relativamente indipendente rispetto all'ambiente circostante. Allo stesso modo la barriera ematoencefalica nell'uomo permette all'ambiente cerebrale di raggiungere un elevato grado di indipendenza rispetto all'ambiente interno¹³.

LA COMUNICAZIONE SIMBOLICA E LA DESTRUTTURAZIONE DEL COMPORTAMENTO RITUALE

La complessità della rete neuronale e l'isolamento del cervello sono le premesse anatomiche necessarie per l'evoluzione della comunicazione umana. La comunicazione umana è qualitativamente differente da quella animale. La comunicazione animale si fonda su un flusso di segnali che compone un rituale di comportamento. Quella umana invece si articola attraverso simboli che assolvono compiti di

trasmissione dell'informazione esprimendo nel contempo anche riflessività e creatività. Le scimmie antropomorfe, considerate fra gli animali più intelligenti, possono raggiungere un certo grado di simbolismo e di riflessività, ma rimangono lontane dalla creatività, qui intesa come la capacità di trovare soluzioni di volta in volta diverse ai problemi. Per questa ragione è corretto dire che un bambino può essere *educato* e disciplinato nelle sue potenzialità, mentre una scimmia può essere solo *addestrata* ad acquisire schemi di comportamento¹⁴, anche se talvolta possono apparire sorprendentemente complessi e raffinati¹⁵.

La nostra specie non è vincolata a rituali di comportamento rigidi, ma può inventare risposte nuove, rendendo meno prevedibile il comportamento. Con una comunicazione che fa uso simboli, gli uomini imparano ad apprendere e ad elaborare concetti che permettono il ragionamento astratto, condizione necessaria perché si possa procedere ad una lettura analitica ovvero ad una interpretazione sintetica del mondo circostante.

Il ragionamento astratto ha certamente reso l'umanità più creativa, ma allo stesso tempo ha però destrutturato il comportamento che è diventato sempre meno automatico e quindi più pericolosamente imprevedibile. Abbandonate le grucce del comportamento specie-specifico geneticamente determinato, l'uomo può decidere quale comportamento tenere e diventa direttamente responsabile del proprio agire. In questo modo anche una struttura comportamentale evolutivisticamente non adattativa come la distruttività può, attraverso un percorso culturale, affermarsi e radicarsi profondamente nel cuore dell'umanità.

EZIOLOGIA DEL COMPORTAMENTO VIOLENTO

L'adozione di una cultura distruttiva che legittima il comportamento violento rappresenta in realtà una mutilazione delle potenzialità umane. In questo senso si potrebbe sostenere che, più che un percorso culturale, la giustificazione della violenza è una scorciatoia che nega la complessità del conflitto, oppure un cortocircuito della creatività umana. Il comportamento violento non è un comportamento 'naturale', perché il soggetto violento si trova impedito nella possibilità di dare pieno sviluppo alle proprie potenzialità relazionali.

Come abbiamo visto nell'uomo le funzioni fondamentali per la sopravvivenza sono assicurate dal complesso sottocorticale, in particolare dal talamo, dall'ipotalamo e dai nuclei della base. I centri sottocorticali funzionano come un piccolo cervello che media tra l'intero sistema neurovegetativo (il sistema nervoso simpatico, del quale i centri sottocorticali rappresentano il terminale centrale) e la corteccia cerebrale, sede dei processi della coscienza. L'insieme delle informazioni che arrivano dalle terminazioni periferiche vengono elaborate dai centri sottocorticali, i quali organizzano anche le risposte. Nello stesso tempo una sintesi dell'informazione e della risposta viene inviata alla corteccia cerebrale. Vi sono circostanze in cui la corteccia esercita un controllo sulla sintesi e la risposta dei centri sottocorticali, per esempio quando entrano in gioco relazioni sociali. Altre volte invece il controllo della

corteccia cerebrale sulle risposte è virtualmente nullo, come quando si svolge un lavoro ripetitivo, ad esempio guidare un'automobile. In ogni caso, i centri sottocorticali mantenendo un costante rapporto con la corteccia cerebrale, assolvono un ruolo fondamentale per la vita della persona che può essere riassunto più o meno in questo modo: cercare di allontanare il più possibile le emozioni spiacevoli e inseguire quelle piacevoli.

In realtà la natura dei rapporti tra le due aree cerebrali è molto più complessa di quanto sia possibile qui descrivere ed è ancora piuttosto lontana dall'essere del tutto chiarita. Appare tuttavia sempre più evidente che un'armonica relazione tra corteccia cerebrale e centri sottocorticali è alla base della salute psico-fisica della persona. In condizioni normali la corteccia cerebrale esercita un controllo sull'azione perturbatrice delle emozioni. Un'emozione è la sintesi di una complessa reazione dell'organismo posto di fronte ad una situazione critica. Gli impulsi emozionali elaborati dai centri sottocorticali arrivano alla corteccia cerebrale. Vengono valutati lucidamente e quindi respinti o accettati volontariamente. Una persona in condizioni psico-fisiche normali reagisce ad una situazione spiacevole con un'emozione, ma il controllo corticale compensa l'attività dell'emozione riequilibrandola.

Tuttavia, se l'emozione è molto intensa, la persona può tentare di reprimere l'emozione. Questo succede quando la corteccia cerebrale non può o non riesce ad esercitare il controllo sull'emozione. Si dice di tale persona che "ha perso il controllo di sé". L'intero organismo è turbato. Le ghiandole surrenali secernono adrenalina che ha diversi effetti su vari distretti: provoca vasocostrizione, aumenta la concentrazione ematica del glucosio, aumenta la capacità di contrazione delle fibre muscolari e la portata sanguigna nel muscolo e diminuisce il tempo di coagulazione del sangue. In altre parole l'adrenalina prepara l'intero organismo alla lotta (o alla fuga) per allontanare la situazione spiacevole. Se la corteccia non esercita il controllo sull'emozione, l'emozione è pronta a dominare il comportamento.

Quando le emozioni si succedono a ritmo elevato o la situazione che le provoca dura nel tempo, l'organismo entra in uno stato d'ansia. Lo stato d'ansia si instaura in funzione della perdita della capacità di rielaborazione dell'informazione da parte della corteccia cerebrale. Il cervello è affaticato ed entrano così in moto i meccanismi di rimozione. I centri sottocorticali, non riuscendo più a stabilire una relazione fluida con la corteccia cerebrale, mandano in agitazione l'intero sistema neurovegetativo. La persona si trova allora in uno stato di tensione interiore che può sfociare in reazioni d'angoscia, di rabbia oppure, paradossalmente, di calma apparente¹⁶.

L'agitazione del sistema neurovegetativo ha varie ripercussioni sulla salute della persona. La medicina psicosomatica si occupa delle conseguenze di un sistema nervoso turbato, che possono essere sia fisiche (a carico cioè del soma) che psichiche. E' noto che numerosi disturbi gastrici, cardiaci o della pelle hanno origine nervosa. Non di rado i disturbi si intrecciano fra loro: ad esempio la ripetuta vasocostrizione indotta dall'adrenalina costringe il rene a produrre renina - un ormone ipertensivo - nel tentativo di ripristinare una condizione di equilibrio, con conseguenze a carico del sistema cardiovascolare. D'altro canto le emozioni non rielaborate sono rimosse nell'inconscio e sono all'origine dei complessi che compromettono l'equilibrio e il benessere psico-fisico. Corpo e mente

sono distinti ma non separati ed operano insieme come un'unica entità "tesa verso lo scopo che dovrebbe essere quello di tutti gli uomini: il benessere interiore e la pace"¹⁷.

LO YOGA COME TERAPIA

Contrastare il comportamento violento non è solo una questione di tono adrenergico. Si tratta di restituire all'uomo la pienezza delle sue facoltà creative, attraverso un tirocinio fisico e spirituale. Fin dai tempi più antichi le grandi tradizioni spirituali si sono fatte carico dei problemi ontologici dell'umanità: il dominio di sé, la paura della morte, lo sviluppo delle potenzialità creative. Tutte le grandi tradizioni spirituali hanno dato origine a scuole ascetiche molto diverse tra loro, ma che in comune hanno alcuni tratti fondamentali, quali la necessità di verità, il rispetto per la vita, il distacco dalla mondanità. In tutte vi è la consapevolezza che la violenza è un vicolo cieco.

Tra le scuole di ascetica che si sono maggiormente occupate del problema posto dalla violenza e sui modi per affrontarla c'è sicuramente lo yoga. Lo yoga è una tecnica di dominio del corpo e dei sensi propedeutica all'esperienza spirituale. L'esperienza spirituale è possibile solo se la persona impara a non disperdere le proprie energie in esperienze e conquiste esteriori, ma ad integrarle nella propria interiorità¹⁸. Il vantaggio dello yoga rispetto alle altre scuole è che lo yoga è eminentemente pratico: suggerisce tecniche e metodi, verificati da una esperienza secolare, che permettono di controllare e infine eliminare i 'vortici della coscienza' (*cittavritti*). La meditazione profonda diventa quindi una pratica di vera ed integrale liberazione.

Nella prima sistematizzazione dello yoga - gli *Yoga-sutra* di Patanjali - sono elencati gli otto aspetti che si devono coltivare contemporaneamente per raggiungere la meta dello yoga: *yama* (autocontrolli), *niyama* (discipline), *asana* (posizioni, esercizi fisici) *pranayama* (controllo della respirazione¹⁹), *pratyahara* (controllo dei sensi), *dharana* (concentrazione), *dhyana* (contemplazione) *samadhi* (estasi)²⁰. L'ordine di questa sequenza è importante perché secondo la tradizione rispecchia la difficoltà spirituale. La pratica di *yama* prepara il discepolo allo yoga, attraverso una 'purificazione' che richiede *ahimsa* (nonviolenza), *satya* (verità), *asteya* (non rubare), *brahmachariya* (attaccamento a Brahma, controllo della sessualità), *aparigraha* (forza del non possedere, sobrietà). Si noti che la prima regola di *yama* - che è il primo aspetto da coltivare per raggiungere lo stato di yoga - è *ahimsa*, la nonviolenza²¹. La nonviolenza è il punto di partenza, anche se *ahimsa* è un'ideale di fatto irraggiungibile: non esiste la nonviolenza perfetta, essa è sempre perfezionabile. Tuttavia coltivare l'ideale dell'*ahimsa* crea la tensione corretta che prepara alla progressiva e elevazione spirituale dell'uomo.

Lo stato attuale dei nostri giovani, soprattutto dei giovani maschi, è di solito però molto lontano da una condizione di elevazione. Letteralmente polverizzati²² nella tensione di mille conquiste esteriori (il successo, il denaro, le mode, ecc.), violentati nelle loro potenzialità creative da un'organizzazione sociale che Johan Galtung ha ben definito come 'chimico-circense' (*cheimical-circus way of life*)²³, i giovani

occidentali devono imparare a ricostruire se stessi. Debbono soprattutto fare i conti con il proprio aspetto più oscuro e pericoloso: la violenza dentro di sé.

LA SOTTILE LINEA DI DISTINZIONE TRA VIOLENZA E COMBATTIVITÀ

La violenza pur non essendo un comportamento adattativo, è profondamente radicata nel comportamento umano e per la sua coazione continua e per il suo confondersi con una giusta ed equilibrata combattività. Non è facile riconoscere in un comportamento radicato una cattiva abitudine o in un gesto quotidiano un'espressione apparentemente innocente di aggressività. Un esempio paradigmatico è l'alimentazione carnea. E' piuttosto evidente che l'apparato digerente della nostra specie non si è evoluto per una dieta questo tipo. Lunghezza dell'intestino, dentatura e altri caratteri minori fanno ritenere che la dieta umana in origine prevedesse solo molto occasionalmente carne. Inoltre gli studi antropologici sulle popolazioni di cacciatori-raccoglitori hanno chiarito che la caccia non è una pratica assolutamente significativa da un punto di vista dietetico. E' stato calcolato che il compagno di una donna gravida, se è abile e fortunato, può offrire al massimo cinque grammi di carne al giorno alla propria compagna, una quota proteica pari a zero, irrilevante da un punto di vista evoluzionistico. Lo è però da un punto di vista simbolico-iniziatico. La caccia nelle società di cacciatori-raccoglitori è il luogo simbolico della manifestazione del maschile. I giovani maschi mettono alla prova e perfezionano non solo le proprie abilità fisiche nella costruzione di trappole, nel silenzio e nell'immobilità dell'attesa, nella rapidità di esecuzione, nella concentrazione della forza nel momento giusto, ma anche le proprie qualità psicologiche. Il cacciatore abile cattura selvaggina abbondante, ma il suo status all'interno del proprio gruppo - e in una certa misura anche la sua fitness - si misura sulla sua generosità nella condivisione. Essere nell'abbondanza, essere generosi nel dono sono valori simbolico-iniziatici importanti per un giovane maschio a qualsiasi latitudine.

Le società che hanno perso la capacità di trasferire su un piano diverso queste qualità psicologiche maschili, che sono legate alla combattività propria dell'uomo, si trovano tutte con un problema, più o meno grande, di violenza endemica rimossa. L'ideale sarebbe mettere al servizio di un'ideale elevato come l'*ahimsa* l'energia della combattività, così come sono riusciti a fare i grandi nonviolenti, quelli cioè forgiati dalla ferocia del conflitto, come il Mahatma Gandhi, come Albert Luthuli, M.L. King, o come Badshah Khan il dimenticato eroe della liberazione afghana²⁴. E' possibile trasferire l'energia della combattività, a patto di coltivare questa tensione su un piano reale con il rischio concreto di perdere tutto - anche la vita - e non soltanto su un piano virtuale-immaginario-sublimate o superficiale di una competizione non agonistica. La vita non è un videogame. Anche se fosse possibile abolire dall'oggi al domani la violenza, forse dovremmo comunque imparare a conservare e a valorizzare l'aggressività benigna per non tagliare alla radice la linfa della combattività.

L'INTEGRAZIONE DELL'INCONSCIO NELLA COSCIENZA: IL PRINCIPIO DELL'INDIVIDUAZIONE

Abbiamo detto che nell'animale il combattimento è ritualizzato, nel senso che avviene dentro precise sequenze di azioni. La comunicazione animale è schematica con segnali strutturati le cui dinamiche seguono precise sequenze. In termini di psicologia analitica si potrebbe dire che l'animale vive totalmente immerso in un mondo 'inconscio'. Quando, con l'uomo, nel mondo naturale fa breccia la coscienza il comportamento cessa di essere solo 'inconscio' e subisce il vaglio e la mediazione del ragionamento. Si opera quindi una scissione tra mondo inconscio e coscienza che rende necessario un percorso che porti il giovane uomo (o la giovane donna) alla maturità psicologica oltre che fisica. Nei termini della psicologia analitica si tratta di un percorso di *individuazione* che consiste nell'integrazione dei contenuti dell'inconscio all'interno della coscienza. Le dinamiche di questo processo sono molto complesse, ma nelle loro linee essenziali sono relativamente semplici da descrivere. La struttura cosciente (l'Io) deve provvedere a fare propri i contenuti dell'inconscio (l'Ombra) attraverso la mediazione della propria controparte sessuale (l'Anima per gli uomini e l'Animus per le donne) al fine di dilatare il proprio Io e raggiungere la dimensione del proprio Sé il più ampia e completa possibile. Ovviamente questo processo di individuazione avviene in un luogo e in un tempo storico, per cui l'Io deve fare i conti con il mondo esterno e le sue richieste. Le relazioni con il mondo esterno sono quindi mediate dalla Persona, il lato attoriale dell'Io che serve a metterlo in comunicazione con il mondo fuori di sé.

Il punto delicato del processo di individuazione, è l'incontro con la propria Ombra, il lato oscuro di sé, soprattutto per i giovani maschi, in quanto ha a che fare con la scoperta della potenza generatrice ma anche distruttrice della sessualità maschile. I miti che celebrano i misteri maschili e i riti di iniziazione che ne discendono hanno lo scopo di offrire un indirizzo, un orientamento il più sicuro possibile che consenta di affrontare l'immagine di sé più oscura, carica di violenza, di dolore e di distruzione, senza venirne travolti e spazzati via. L'esperienza è sempre sconvolgente e dolorosa, ma una volta superata consente al giovane maschio l'accesso alle energie profonde dell'inconscio che consentono di realizzare le proprie potenzialità. Solo conoscendo ed avendo fatto esperienza del proprio potenziale distruttivo e violento si può consapevolmente abbracciare il cammino della nonviolenza. In questo modo appare chiaro perché il Mahatma Gandhi affermasse che era più facile insegnare la nonviolenza ai guerrieri, piuttosto che ai pavidi. La discriminante è proprio l'esperienza con il lato violento e distruttivo di sé: il guerriero, proprio perché guerriero, bene o male ha dovuto affrontare questo lato di sé e venirne a patti, mentre un codardo è ancora al di qua di questa esperienza.

Nella società occidentale di oggi, un giovane maschio non ha molte possibilità di trovare un luogo ove ritirarsi e le persone giuste che lo guidino in questa esperienza di integrazione. Una volta la chiamata alla leva - in tutta la sua rozzezza - svolgeva questa funzione, che spesso coincideva - e non a caso - anche con l'iniziazione sessuale in un bordello. Ed erano così tollerate storie anche dure di iniziazione fino a quando non sono completamente degenerate nella prevaricazione pura e semplice del 'nonnismo'.

Oggi è difficile educare alla nonviolenza, in una società delle buone maniere che non emancipa i giovani maschi. Una società maternoide dei consumi che fa di ogni desiderio un bisogno, ma che in cambio richiede un rigido conformismo ai suoi modelli. Una società che si illude con un pacifismo superficiale per poter bandire l'aspetto più oscuro e selvatico del maschile, allontanando i giovani maschi dal contatto con la natura, l'unica fonte energetica che potrebbe ancora rendere loro la virilità necessaria per dissociarsi dai modelli sociali senza temere l'emarginazione²⁵. Non stupisce allora che l'incontro con il lato selvatico a lungo represso possa sfociare in esplosioni caotiche di quel blocco nero (*black bloc*)²⁶ sepolto dentro ciascuno di noi e che emerge non più selvatico ma semplicemente selvaggio. Esplosioni che servono a ricordare quanto la società delle buone maniere rimuova il problema della distruttività. E che è urgente mettervi mano nei processi educativi fin dalla prima infanzia²⁷.

Ecco allora che il passaggio - auspicato da alcuni dopo le recenti vicende della guerra in Iraq - dalla esposizione delle 'bandiere della pace' alla esposizione delle 'bandiere della nonviolenza' potrebbe essere assai più difficile che sostituire dei drappi alla finestra. La richiesta di pace può essere espressione più di sterile paura della guerra che di feconda e reale adesione alla nonviolenza. La nonviolenza è il varco della storia cui difficilmente si potrà accedere senza la forza virile di chi ha conosciuto il proprio lato oscuro, ha stretto amicizia con il proprio lupo²⁸, e consapevolmente si mette in gioco rinunciando alla violenza.

TAVOLA n.1

<i>relazione</i>	<i>modello</i>	S_a	S_v	$D_v(D_a)$
predatore-preda	$S_v = I_v + D_v(D_a) < D_a$	1	-1	1
parassitismo	$S_v = I_v + D_v(D_a) = 1/t * D_a$	2	-1	1
commensalismo	$S_v = I_v$	2	0	-1
mutualismo	$S_v = I_v - (-1/t * D_a)$	2	1	-1

Sequenza dell'evoluzione del conflitto dalla relazione 'predatore-preda' alla relazione di 'simbiosi mutualistica'. S_a , S_v e $D_v(D_a)$ sono espresse in unità arbitrarie, in funzione del vantaggio o meno che la nuova relazione rappresenta rispetto alla precedente.

NOTE

1. Trovo estremamente interessante che nell'ebraico antico 'uomo' si chiami *adam*, (אָדָם). Senza l'aleph iniziale (א) che rappresenta l'unità assoluta (Elohim), cioè senza il legame con una forza che trascende e orienta l'essere umano, l'uomo è *dam* cioè 'sangue': un assassino.
2. Fondamentale in questo campo è l'opera di Johan Galtung. Cfr. J. Galtung, ***Pace con mezzi pacifici***, Esperia, Milano, 2000.
3. G. Pontara, ***Il Satyagraha. Definizione di violenza e nonviolenza nei conflitti sociali***, Edizioni del Movimento Nonviolento, Perugia, 1983.
4. E. Fromm, ***Anatomia della distruttività umana***, Mondadori Milano, 1985⁴, p.20.
5. D. Van Caneghem, ***Agressivité et combattivité***, PUF, Parigi, 1978. Cit. in J. Sémelin, ***Per uscire dalla violenza***, Edizioni del Gruppo Abele, Torino, 1985, p. 32.
6. J. Sémelin, *cit.*, p. 32.
7. Di conseguenza abbiamo avuto dal un lato lo sviluppo di programmi di ricerca fondati sull'ipotesi dell'esistenza di un gene per la 'violenza'. Oggi che, al termine dell'immensa opera di sequenziamento del genoma umano, cominciamo ad intuire la straordinaria complessità dell'organizzazione di un sistema di geni, risulta patetica la pretesa di identificare 'il gene della violenza'. Ma non dobbiamo dimenticare la profusione di fondi e l'ampia pubblicità che hanno ricevuto ricerche al limite dell'ignominia come, ad esempio, quelle in auge negli anni Sessanta del secolo scorso all'interno delle popolazioni carcerarie, volte ad identificare nel cromosoma Y sopranumerario il 'cromosoma della violenza'.
8. Esiste, per la verità, una corrente di pensiero che, utilizzando un particolare modello della teoria dei giochi noto come teoria dei giochi spaziali, è giunta a dimostrare che il fenomeno della cooperazione emerge anche spontaneamente (cioè senza particolari costrizioni, né sanzioni) tra unità relazionali in relativa prossimità spaziale. Cfr. ad esempio M.A. Novak & R.M. May, 1992, ***Evolutionary Games and Spacial Chaos***, *Nature* vol. **359**, p. 6398 (1992). Per un'analisi introduttiva circa la problematica dello spazio nella teoria dei giochi si veda M.A. Novak, R.M. May, K. Sigmund, ***L'economia della solidarietà***, *Le Scienze* vol **324**, pp. 48-53 (1995).
9. Come testimonia Lorenz, "l'amicizia compare soltanto nelle specie aggressive". In K. Lorenz, ***L'aggressività***, Il Saggiatore, Milano, 1969, p. 20.
10. L. Margulis & D. Sagan, ***Acquiring genomes: A Theory of the Origins of Species***. New York: Basic Books, 2002.
11. P.A. Corning , ***The Synergism Hypothesis: A Theory of Progressive Evolution***, McGraw-Hill, 1983.
12. S. Rose, R. Lewontin & L. Kamin, ***Not in our genes***, 1983. (Trad it.: *Il gene e la sua mente*, Milano, Mondadori EST 1983, pp.152-153).

13. Cfr. J.D. Vincent, **Biologie des passions**. Paris: Editions Odile Jacob, 1986. (Trad. it.: *Biologia delle passioni*, Einaudi, Torino, 1988, pp. 51-59).
14. T. Telleschi, **Segno, segnale e simbolo: apprendimento e creatività nell'animale e nell'uomo**, in AA.VV., *L'osservazione del comportamento sociale*, Regione Piemonte, Torino, 1982, pp. 190-192
15. Recentemente è stato dimostrato che anche i primati non umani - nel caso specifico le scimmie capuccino bruno - reagiscono in maniera negativa alla distribuzione non equa delle ricompense, dimostrando di possedere rudimenti di ciò che viene definito 'senso della giustizia'. Si veda S. F. Brosnan & F.B.M. de Waal, **Monkeys reject unequal pay**. *Nature*, vol. **425**, pp. 297-299, (2003).
16. P. Daco, **Che cosa è la psicologia**, Sansoni, Firenze, 1977, p. 319.
17. P. Daco, *cit.*, pp. 323-324.
18. La parola 'yoga' in sanscrito vuol dire 'unione'. Dal verbo *yunakti* ('congiungere') di origine indoeuropea deriva anche il latino *iungere*, 'porre al gioco'.
19. Sorprende che gli antichi yogi si fossero accorti che la respirazione diaframmatica è l'unico tipo di respirazione che ha una regolazione sia volontaria che involontaria. Acquisire una respirazione diaframmatica è estremamente rilassante e consente la meditazione profonda senza che la corteccia venga disturbata nella regolazione del respiro.
20. M. Eliade, **Storia delle idee e delle credenze religiose**, Sansoni, Torino, 1982², vol. II, pp. 66-69. Per gli aspetti più propriamente legati alla pratica dello yoga, vedi anche G.V. Cappelletto, **Yoga per pregare**, Torino, 1985.
21. Nonviolenza - scritta tutto attaccato, come un'unica parola - è un vocabolo inventato da Aldo Capitini, il fondatore del Movimento Nonviolento in Italia, per attenuare il carattere negativo che in genere si attribuisce alla rinuncia, in questo caso della violenza, come strumento di relazione. Anche il Mahatma Gandhi era consapevole di questa difficoltà, tanto che arrivò a chiamare *satyagraha* (forza della verità) il metodo di lotta da lui adottato fondato sulla nonviolenza, in quanto "verità e nonviolenza sono due facce della stessa medaglia". Si noti che *satya* (verità) è la seconda delle cinque norme di *yama*.
22. Interessante che nel testo biblico ciò che noi traduciamo in italiano con 'polvere' è la parola ebraica 'afar' (אפר), termine però che non qualifica la terra scomposta in minutissimi frammenti, ma l'essere umano (*adam*) nel suo stato frantumato e disperso. Cfr. *Genesi* 2,7 e 3,14
23. J. Galtung, **I blu e i rossi, i verdi e i bruni. Un contributo critico alla nascita di una cultura verde**. in IPRI, *I movimenti per la pace*, vol. I, Edizioni Gruppo Abele, 1986, pp. 31-59 .
24. L'esperienza è tanto più significativa in quanto Badshah Khan apparteneva alla bellicosa etnia dei Pathan, demolendo così il mito che la nonviolenza funzioni solo per coloro che sono già pacifici. Cfr. E. Easwaran, **A man to match his mountains**. Blue Mountain Center of meditation, Nilgiri Press, Petaluma, CA, USA, 1984 (Trad. it.: *Badshah Khan, il Gandhi musulmano*, Sonda, Torino, 1990).
25. Cfr. C. Risé, **Essere uomini**, Red Edizioni, Novara, 2000.

26. *Black bloc* è anche il nome di quella nebulosa anarcoide indistinta che si esprime con estrema violenza ai margini delle contestazioni contro la globalizzazione. Merita osservare che anche le divise delle 'forze dell'ordine' sono sovente nere e sembrano spesso trovarsi perfettamente a loro agio in questi sabba della violenza. In qualche modo i *black blocs* sono speculari e sembrano oggettivare un desiderio latente e diffuso di esplosione della violenza.

27. Un problema che si fa sempre più serio e che comincia ad essere affrontato seriamente. Cfr. ad esempio D. Schnack & R. Neutzling, ***Piccoli eroi in crisi***, Edizioni Gruppo Abele, Torino, 1997.

28. N. Salio, **Incontrare il lupo, dentro e fuori di noi**, *Azione Nonviolenta*, Verona, ottobre 2003.