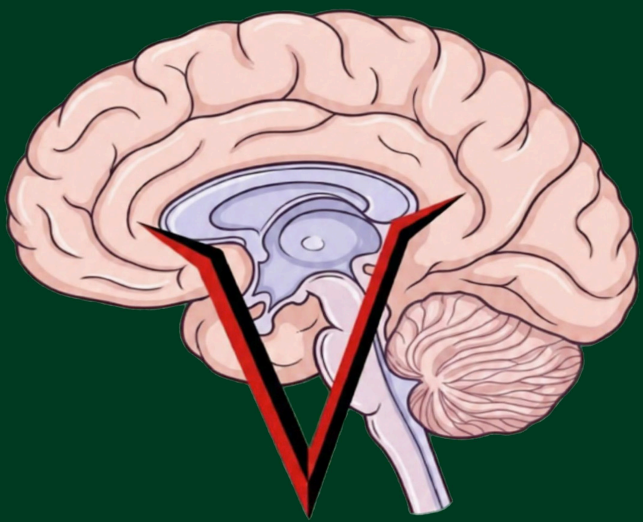
Carlo Cianchetti

IL CERVELLO VIOLENTO

Perchè lo è e come aiutarlo a non esserlo



FrancoAngeli

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908



Il presente volume è pubblicato in open access, ossia il file dell'intero lavoro è liberamente scaricabile dalla piattaforma **FrancoAngeli Open Access** (http://bit.ly/francoangeli-oa).

FrancoAngeli Open Access è la piattaforma per pubblicare articoli e monografie, rispettando gli standard etici e qualitativi e la messa a disposizione dei contenuti ad accesso aperto. Oltre a garantire il deposito nei maggiori archivi e repository internazionali OA, la sua integrazione con tutto il ricco catalogo di riviste e collane FrancoAngeli massimizza la visibilità, favorisce facilità di ricerca per l'utente e possibilità di impatto per l'autore.

Per saperne di più: Pubblica con noi

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Carlo Cianchetti

IL CERVELLO VIOLENTO

Perchè lo è e come aiutarlo a non esserlo

FrancoAngeli

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Immagine di copertina realizzata con il supporto di tecnologie di intelligenza artificiale generativa

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Pubblicato con licenza Creative Commons
Attribuzione-Non Commerciale-Non opere derivate 4.0 Internazionale
(CC-BY-NC-ND 4.0).
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it

Gli eventuali link attivi e QR code inseriti nel volume sono forniti dall'autore.
L'editore non si assume alcuna responsabilità sui link attivi e QR code ivi contenuti che rimandano a siti non appartenenti a FrancoAngeli.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Indice

Prefazione pag. 9

1. Storia biologica della violenza » 11
1.1. La nascita della violenza » 11
1.2. Lo sviluppo della violenza » 12
1.3. Cosa si è opposto allo sviluppo della violenza » 13
1.4. L'istinto sociale » 14
1.5. Reciprocità » 15
1.6. Alternativa alla violenza » 17

2. Violenza (fisica e non-fisica), aggressione, aggressività » 19
2.1. Violenza » 19
2.2. Aggressività-aggressione » 20
2.3. Aggressione-violenza » 20

3. Tipi di aggressione-violenza: violenza predatoria e violenza strumentale » 25
3.1. Aggressione-violenza predatoria » 25
3.2. Aggressione-violenza strumentale, premeditata, pianificata, proattiva, competitiva, cognitiva-consapevole » 27

4. Tipi di aggressione-violenza: violenza impulsiva-reattiva e violenza difensiva » 31
4.1. Aggressione o violenza impulsiva, reattiva, emozionale (emotiva), affettiva » 31
4.2. Violenza (fisica) difensiva » 36

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

5. Violenza non-fisica pag. 39
5.1 Violenza psicologica o abuso psicologico/emotivo » 40
5.2. Violenza relazionale o sociale » 41
5.3. Bullismo senza e con uso di violenza fisica » 42
5.4. Mobbing e bossing » 43
5.5. Stalking » 44
5.6. Violenza verbale » 45
5.7. Violenza in ambito sessuale » 45
5.8. Violenza di tipo religioso » 45
5.9. Violenza economica » 46
5.10. Violenza come violazione » 46
5.11. Come opporsi alle violenze non-fisiche » 47

6. Neuroanatomia funzionale della violenza » 49
6.1. Il cervello » 49
6.2. La patologia » 54
6.3. Problemi etici e legali » 56

7. L'aggressività durante lo sviluppo dell'essere umano » 57
7.1. Un po' aggressivi già di nascita » 57
7.2. Inizia l'autocontrollo » 58
7.3. Educazione alla violenza – Apprendimento della violenza » 60
7.4. Manifestazioni di violenza in età evolutiva » 63

8. Meccanismi psicologici della violenza » 69
8.1 Meccanismi psicologici prevalenti nella violenza impulsiva-reattiva » 69
8.2. Meccanismi psicologici prevalenti nella violenza strumentale, proattiva, premeditata » 72

9. Odio e violenza » 81
9.1. Odio in politica e società » 84

10. Distruttività e costruttività. Intelligenza costruttiva » 87
10.1. Intelligenza » 90

11. Competizione e conflitto » 93
11.1. Competizione e violenza non-fisica » 95
11.2. Competizione con se stessi » 95

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

12. Violenza nel corso della storia umana. Non-violenza pag. 97
12.1. Dalla violenza tra singoli alla guerra tra popoli » 97
12.2. Evoluzione della violenza nella storia » 99
12.3. Organizzazioni internazionali » 102
12.4. Violenza di genere nella storia e ora » 102
12.5. Non-violenza » 104

13. Perché evitare, rifiutare e contrastare la violenza » 107
13.1. I saggi contro la violenza » 107
13.2. Le religioni contro la violenza (ma anche motivo di violenza) » 107
13.3. Gli effetti pratici negativi della violenza » 109
13.4. Vantaggi di un accordo pacifico rispetto ad una guerra » 109
13.5. Violenza come azione primordiale, quindi regressiva, del cervello » 110
13.6. Aspetti morali » 110
13.7. La linea della vita » 112
13.8. Difesa di fronte alla violenza fisica » 113
13.9. Difesa dalla violenza non-fisica » 114
13.10. Pace » 115

14. Prevenire la violenza » 117
14.1. Prevenzione della violenza a livello di individui, interpersonale » 118
14.2. Prevenzione della violenza a livello di popolazioni e nazioni » 126

15. Conclusione: socialità, reciprocità e intelligenza costruttiva contro la violenza » 131
15.1. Istinto sociale-reciprocità » 131
15.2. Intelligenza costruttiva » 133
15.3. Messaggio finale » 133

Ringraziamenti » 135

Riferimenti bibliografici » 137

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Prefazione

Senza la violenza il mondo sarebbe radicalmente diverso, forse vicino al meglio che si possa desiderare. Ma che possa mai esserci un mondo senza violenza è probabilmente un'utopia. È da sperare che l'intelligenza umana, anche se non potrà raggiungere questo traguardo, almeno vi si avvicini sempre più.

La violenza è il più gran danno per l'umanità e probabilmente anche per il mondo fisico. Consolidare questo concetto è uno dei compiti di questo testo. Anche se innumerevoli altri testi sono stati scritti sulla violenza, questo attua un approccio inusuale.

Affronta la violenza sulla base delle conoscenze sul funzionamento del cervello; ne illustra le origini biologiche e le caratteristiche; soprattutto valuta i modi di contrastarla e di aiutare i nostri cervelli ad evitarla, sulla base della conoscenza dei suoi aspetti e dei principali fattori interagenti: istinto sociale-reciprocità, sentimenti malevoli, distruttività, intelligenza costruttiva.

Nota: i riferimenti bibliografici indicati nel testo con un numero tra parentesi quadre (ad es. [1]) sono tutti raggruppati, suddivisi secondo i capitoli ove citati, alla fine del testo.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

1.
Storia biologica della violenza

L'uomo con tutte le sue nobili qualità (...)
porta ancora in sé l'impronta indelebile delle sue umili origini.
(Charles Darwin, 1871)

1.1. La nascita della violenza

La vita è caratterizzata dal fatto che richiede energia. Ogni essere vivente ha bisogno per sopravvivere di procurarsi energia. Questo avviene alimentandosi di altri esseri viventi. Importantissima eccezione è il mondo vegetale, che ha l'inestimabile pregio per tutti noi di sapersi procurare energia dalla luce (fotosintesi), senza prelevarla da altri esseri viventi.

Quando è iniziata la vita degli esseri che classifichiamo nel regno animale, una parte delle specie ha organizzato la propria sopravvivenza attraverso il prelievo dell'energia necessaria dal regno vegetale; una parte invece dal regno animale stesso, cioè alcune specie animali hanno iniziato ad alimentarsi di altri animali. Questo ha implicato un primo tipo di violenza, quella che definiamo predatoria, cioè l'aggredire e uccidere una preda animale per alimentarsene. È stato un adattamento evolutivo vantaggioso dal punto di vista energetico, perché il corpo di altri animali fornisce più energia rispetto alle piante, sia pure con lo svantaggio di richiedere maggiore energia per aggredire e uccidere la preda.

La specie umana si è differenziata dalla stragrande maggioranza degli altri animali imparando ad utilizzare per la propria alimentazione sia le piante che altri animali. Questo ha dato il grande vantaggio della mag-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

giore disponibilità di cibo, potendo alimentarsi dell'una fonte quando l'altra veniva a mancare. Ma ciò ha anche contribuito allo sviluppo della sua intelligenza, perché si è trovata ad affrontare una più ampia serie di strategie per alimentarsi.

La violenza **predatoria**, cioè contro una preda costituita da un altro animale, necessaria per alimentarsi e quindi sopravvivere, è stata quindi il tipo di violenza che, come tante specie animali, l'uomo ha sviluppato per prima [1].

1.2. Lo sviluppo della violenza

Ma la vita implica non solo la sopravvivenza dell'uomo individuo, ma anche della specie. Questo vuol dire necessità di riprodursi e, per la riproduzione, di accoppiarsi. La presenza di concorrenti per la scelta del partner ha implicato la "competizione", che è diventata spesso conflitto, affrontato attraverso la violenza. Ugualmente, l'acquisizione e il mantenimento di uno spazio vitale e di un ambiente più confortevole dove vivere, la difesa di se stessi e della propria prole o del proprio gruppo da aggressioni estranee, il possesso di più e migliori cose: tutti questi obiettivi sono stati perseguiti quasi sempre attraverso la violenza. Questo è avvenuto a volte in chiave difensiva, ma molto spesso in modo offensivo, per prevalere su altri individui, per tenerli sotto il proprio controllo [2]. Quindi diversi tipi di violenza hanno accompagnato la vita della specie umana fin dai suoi primi passi.

L'aggressività, che ha condizionato l'uso della violenza per tutti gli scopi sopraddetti, è innata nel cervello degli animali predatori. È dovuta a strutture cerebrali primordiali, cioè tra le prime a formarsi nell'evoluzione. L'aggressività, e la violenza che ne consegue quando l'aggressività viene messa in pratica, ha avuto un ruolo importante nell'evoluzione delle specie, inclusa quella umana. Questo per gli scopi fondamentali indicati sopra, tra cui i prioritari sono procurarsi il cibo, acquisire e difendere uno spazio vitale, procurarsi un partner, difendere se stessi, la prole o il proprio gruppo.

Quindi la storia della violenza parte dalla iniziale violenza predatoria, con obiettivo l'alimentazione e quindi la sopravvivenza, e si sviluppa poi in violenza motivata da una serie di obiettivi sempre più numerosi con lo sviluppo della specie, violenza che chiameremo **strumentale**. In risposta alla violenza, dalla parte di chi la subisce, necessariamente emerge una risposta di difesa, che alla violenza altrui, reale o percepita tale, si contrappone come violenza **difensiva**.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Le violenze verso altri esseri umani si sono sviluppate attraverso molteplici meccanismi mentali. Alla base di tutto sono due ordini di elementi: i sentimenti negativi nei confronti di qualcun altro e la competizione intesa nel senso più ampio del termine: soprattutto prevalenza di se stesso rispetto a qualcun altro, quindi contro qualcun altro, e prevalenza dell'interesse personale nel senso più esteso, dai bisogni fino alle credenze. Nella storia la violenza è stata mezzo di acquisizione del potere attraverso la sopraffazione sugli altri.

È stata in un certo senso una via breve utilizzata per i vari scopi: "breve" perché più immediata, senza previa ricerca di alternative migliori.

1.3. Cosa si è opposto allo sviluppo della violenza

Tuttavia la specie umana, nel corso di millenni, ha gradualmente imparato altri modi e mezzi da utilizzare al posto della violenza per i molteplici scopi per cui la ha sempre usata. La specie umana è avviata sempre più a capire che la violenza offensiva, anche se può essere una modalità più rapida e momentaneamente risolutiva per ottenere uno scopo, ha lo svantaggio di avere forti rischi di essere anche subita.

Inoltre ha iniziato a percepire come la violenza si opponga alla spinta verso un rapporto positivo e di reciprocità con gli altri essere umani, cioè l'istinto-bisogno sociale, di cui è fortunatamente dotata. La specie umana ha iniziato a capire che la violenza va contro ciò che ha sperimentato e compreso essere un forte vantaggio per sé, se non una necessità per ottenere il meglio nella sua vita, cioè la socialità, intesa come **rapporto sociale in reciprocità,** da cui successivamente deriva l'organizzazione sociale con le sue norme.

Questo lo ha capito molto lentamente, nel corso dei millenni, ma con una accelerazione ai tempi nostri. Ciò è avvenuto proprio per l'arricchimento delle relazioni sociali che, attraverso sempre migliori mezzi di comunicazione, nel corso dei millenni, da piccoli gruppi sempre più si sono estese a maggiori gruppi, poi a comunità, poi a paesi, nazioni, fino verso la ancora largamente incompleta globalizzazione, intesa come conoscenza reciproca e rapporti positivi e costruttivi tra tutti i popoli.

Vediamo ora cosa è questa forza che si è opposta sempre più alla violenza: l'istinto sociale.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

1.4. L'istinto sociale

Fin dai primi giorni di vita l'uomo (come molti animali) ha bisogno di un altro essere umano, perché va nutrito, accudito, riscaldato, tenuto nelle condizioni fisiche migliori e soddisfatto nei suoi bisogni da parte di altri. Senza gli altri l'individuo umano non sopravvive. Per quello che riceve, cioè cibo, calore, affetto, e altro, sviluppa un attaccamento per le figure che di più gli forniscono tutto questo [3]. Questo è un primo passo. Con il tempo gradualmente i rapporti del singolo individuo con il mondo umano si allargano. Tutto avviene nella linea di un bisogno di rapporti con gli altri determinato da un innato "istinto sociale" [4,5], che è la capacità e necessità [6] dell'essere umano di formare connessioni interpersonali-sociali. Recenti studi dimostrano come fin dalla nascita gli esseri umani sono capaci di capire la differenza tra atti pro-sociali e anti-sociali [7]. Le conoscenze attuali dimostrano che il cervello umano è fondamentalmente organizzato per svilupparsi in un contesto sociale [8]. L'istinto sociale è una predisposizione biologica iniziata prioritariamente già in altre specie animali, ma fortemente consolidatasi soprattutto nella specie umana.

Con gli anni il piccolo essere umano impara che anche gli altri vogliono qualcosa da lui, in particolare che si comporti in un certo modo verso di loro, cioè impara che ci sono "regole nel rapporto con gli altri", "regole sociali", che deve rispettare. Con lo sviluppo razionale arriva a capire che è fondamentale la "**reciprocità**" [3]. Se non capisce questo, e se non si attiene alle regole, in particolare alla reciprocità, in un periodo iniziale potrà non avere problemi, ma prima o poi emergono difficoltà con gli altri.

Il pieno sviluppo di queste capacità dipende fortemente dalle relazioni sociali dei primi tempi della vita: madre, figure accudenti, altre figure dell'entourage [9].

Il dizionario dell'American Psychological Association [10] così definisce l'istinto sociale: "Il desiderio di contatto sociale e sentimento di appartenenza, come manifestato dalla tendenza a stare insieme, affiliarsi, impegnarsi in comportamenti di gruppo." (Più esaurientemente andrebbe scritto "comportamenti interpersonali e di gruppo", sottolineando anche il rapporto tra singoli).

In realtà non si tratta solo di un istinto (che per definizione è una spinta **innata** ad attuare un certo comportamento), ma anche, e in maniera molto rilevante, di un **apprendimento** e consolidamento che inizia fin dai primi momenti di vita. Per questo, in omaggio ad una maggiore precisione terminologica, che implica anche chiarezza di significato, potrebbe essere appropriato sostituire "istinto sociale" con "**istinto-bisogno socia-**

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

le": il termine "bisogno" sottolinea che l'iniziale spinta-pulsione è anche una necessità biologica [11].

Questo bisogno è una motivazione fondamentale e universale della specie umana, che si è sviluppata e consolidata in quanto l'essere sociale, la socialità, si è mostrata utile alla specie umana in particolare per l'aiuto reciproco, sia di fronte alle difficoltà e avversità dell'ambiente che alle sfide con altri gruppi umani [12].

L'istinto sociale può arricchirsi di una spinta verso l'altro essere umano ancora più ampia: è l'elemento altruistico, la disposizione ad aiutare gli altri in relazione ai loro bisogni, cooperando con loro, condividendo con loro quanto più di positivo si può dare. Ciò è quanto chiamiamo "pro-socialità": si tratta di una ulteriore spinta verso gli altri che ha pure una base innata, ma è molto condizionata dall'esperienza, dall'educazione, soprattutto nei primi anni di vita (vedi cap. 7). Secondo Maslow [13] nella gerarchia dei bisogni l'amore e l'appartenenza sociale si collocano subito dopo i basilari bisogni fisiologici e di salvaguardia.

Per semplicità continuiamo a chiamarlo prevalentemente "istinto sociale", con la consapevolezza che ci si riferisce a una motivazione per la quale ha un forte ruolo l'apprendimento, l'educazione. Proprio in relazione alla violenza, è molto importante il fatto che l'istinto sociale sia rinforzato fin dai primi momenti di vita attraverso il contatto con la madre e il bisogno di essa, e che rapidamente si evolva e sviluppi in bisogno di altri rapporti e contatti con esseri umani [14, 15]. La mancanza di contatto con la madre o almeno con un essere umano accudente e, negli anni, di successivi buoni rapporti interpersonali e sociali può causare rilevanti problemi nel cervello in sviluppo, con perduranti conseguenze a potenziare l'innata aggressività e i comportamenti violenti [16]. Un adeguato sviluppo dell'istinto sociale è un fondamentale elemento preventivo della violenza.

1.5. Reciprocità

L'istinto-bisogno sociale implica, nella sua condizione sana e costruttiva, la reciprocità. La reciprocità è "regola d'oro" che si trova, con differenze di formulazione, fino nelle culture più antiche: gli antichi saggi la hanno definita così per affermarne il preminente valore tra le regole delle specie umana [17].

La reciprocità è il pilastro della socialità e può esserne considerata la base morale. È una norma sociale non istintiva, ma appresa [18]. Le sue formulazioni più note sono l'imperativo positivo ("Fai agli altri ciò che

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

vorresti fosse fatto a te") e quello negativo ("Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te"). In sostanza: siamo spinti ad un rapporto con l'altro, anzi ne abbiamo bisogno, e per questo il nostro comportamento ed i nostri sentimenti e azioni verso l'altro sono improntati in modo da non causargli danno; mentre reciprocamente l'altro deve comportarsi verso di noi in modo da non causarci danno. Anzi, reciprocamente siamo spinti a ricambiarci sentimenti e azioni positive, meglio quando questo avviene il più possibile. Nel concetto vi è una forte enfasi sull'equità e sul rispetto della dignità dell'altro.

L'istinto sociale e la reciprocità sono intrinsecamente legati: la reciprocità è un principio fondamentale che sostiene e arricchisce le relazioni umane e la cooperazione, aspetti centrali dell'istinto sociale.

La norma della reciprocità è un codice morale universale, essenziale per mantenere il sistema sociale cooperativo [18, 19]. Il principio della reciprocità o "altruismo reciproco" si è sviluppato come strategia adattiva [20]: infatti la capacità di formare relazioni sociali complesse e di agire reciprocamente ha giocato un ruolo chiave nell'evoluzione umana, permettendo la creazione di società più organizzate e cooperative. La reciprocità positiva garantisce la sopravvivenza della specie: ricambiando, ci assicuriamo un aiuto reciproco in caso di bisogno. La reciprocità ci ha permesso di adattarci e progredire dalle prime tribù primitive alla attuale complessa globalità.

Ritengo si possa vedere nell'istinto-bisogno sociale e nella strettamente connessa "reciprocità", un nucleo rilevante del bios, della vita, un nucleo costruttivo, per cui la vita, oltre che riprodursi (elemento fondamentale), si protegge come gruppo di esseri viventi. In questa "costruttività" la vita appare differenziarsi dalla natura non-vita ("inanimata"), nella quale la materia tende al disordine (aumento dell'entropia) (v. cap. 13).

D'altra parte, non si può pretendere che ogni reciproca azione sia perfettamente equilibrata, di solito una delle due parti ha un vantaggio maggiore. Però, se lo scambio è sempre in termini di cose e fatti positivi, anche la parte meno avvantaggiata, cioè quella che dallo scambio riceve meno, ottiene qualcosa di più rispetto al non-scambio. Se comunque questo non ci soddisfa abbastanza, dati scientifici ci indicano che se diamo qualcosa di più il nostro cervello ne ricava una sensazione benefica, di virtuosità, una felicità "positiva": vi è una associazione tra prosocialità e benessere *eudaimonico* (eudemonico) [21] e salute mentale [22].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

1.6. Alternativa alla violenza

La violenza, con il suo sopraffare gli altri, richiede che l'individuo vada contro questo istinto sociale, questa spinta (anche "morale") alla reciprocità. L'uomo ha nella sua natura la necessità di soddisfare i propri bisogni, di migliorare le proprie condizioni, di raggiungere sempre migliori risultati per se stesso. Come si è già detto, questi obiettivi spesso causano una contrapposizione ad altri uomini, un conflitto, che può essere affrontato con la via più primordiale che l'uomo ben radicata nella sua mente, la violenza.

Ma l'uomo ha sempre avuto una risorsa che poteva aiutarlo a raggiungere quanto desiderato con modi alternativi, senza danneggiare l'altro con la violenza. Questa risorsa è la facoltà che la specie umana ha più sviluppato, l'intelligenza.

L'intelligenza, quando è veramente tale, "costruisce" (per intendere meglio il termine vedi cap. 10), riesce a trovare vie alternative per il raggiungimento dei propri obiettivi senza danneggiare l'altro. Riesce a salvare il principio della reciprocità, cioè di non fare all'altro il danno che non vuoi subire.

Come detto sopra, lo fa anche accettando che vi possa essere un certo grado di squilibrio tra quanto ciascuna delle parti ottiene e quanto sopporta. Uno squilibrio che tuttavia lascia più vantaggi rispetto al danno causato dallo scontro violento.

Questo è il lavoro della **intelligenza costruttiva**: tale è l'intelligenza con la quale l'uomo deve cercare e può riuscire a raggiungere i suoi obiettivi positivi senza violentare l'altro, senza danneggiarlo, rispettandolo come essere umano. In questo l'uomo salvaguarda la propria dignità di essere pensante.

Ora addentriamoci ad esaminare meglio la violenza, le sue caratteristiche e i suoi meccanismi, prima di tornare a ragionare sul modo di inibirla nell'ambito della necessità di un buon rapporto sociale guidato dalla reciprocità, con l'uso della migliore facoltà dell'uomo, l'intelligenza.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

2.
Violenza (fisica e non-fisica), aggressione, aggressività

È opportuno chiarire subito il significato dei termini che verranno usati. Questo viene qui fatto in modo estensivo, per cui il lettore, se preferisce, può limitarsi alle definizioni scritte nel box sito a fine capitolo e passare al capitolo successivo.

2.1. Violenza

La parola deriva dal latino *violentia,* che si richiama a *vis*, "forza", quindi uso della forza, prevalentemente intesa come forza fisica.

Da notare che allo stesso nucleo di "vis" è connesso anche il termine "**violare**" che si riferisce ad una violenza (non necessariamente forza fisica, anzi di regola non tale) attuata per ledere, danneggiare qualcosa che deve essere rispettato, infrangere una integrità che ha diritto di rimanere tale.

Nel termine "violenza" è incluso il concetto che la forza è usata intenzionalmente per prevalere su qualcosa, in particolare su qualcuno, un prevalere fisico che vuol dire far male, danneggiare o distruggere.

Gli psicologi Bushman e Huesmann [1] definiscono violenza ogni "comportamento inteso a causare un estremo danno fisico, come lesioni o morte, a un'altra persona che non vuole essere danneggiata" (la dicitura "non vuole essere danneggiata" serve ad escludere dalla definizione azioni come quelle masochiste, che sono richieste da chi subisce il danno/violenza).

Il riferimento è dunque alla violenza fisica, che è quella di cui principalmente ci occuperemo, pure se, come vedremo, ci sono molti tipi di violenza non fisica, per i quali si può usare anche il termine di **violazioni**. La

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

violenza fisica è quella che qui vogliamo prioritariamente analizzare ed avversare, anche se intendiamo opporci ad ogni tipo di violenza.

La violenza si esprime nel massimo effetto di sofferenza quando avviene con crudeltà, cioè con il desiderio massimo di far soffrire la vittima, come con la tortura e i vari tipi di supplizi di cui purtroppo la storia è piena.

2.2. Aggressività-aggressione

I termini "aggressività" e "aggressione" derivano dal latino *ad gradere* (*ad* = verso, *gradere* = andare, camminare), evoluto poi nel senso di andare contro, quindi assalire, cioè attuare una aggressione, che corrisponde ad attuare violenza.

Il termine **aggressione** come vedremo sostanzialmente corrisponde a violenza sia pure con declinazioni diverse.

Aggressività è invece un modo di sentire e pensare, è la tendenza ad un comportamento aggressivo, mirante a nuocere, con tratti che si avvicinano all'aggressione-violenza, ma non arrivano ad esprimersi come tali nei fatti. Essere aggressivo non significa necessariamente attuare violenza, anche se spesso comporta la tendenza a farlo, per cui è un segnale di allarme.

Alcuni parlano di "aggressività sana" inteso come carattere positivo, di forza, in riferimento alla disposizione di energia, intraprendenza che fa affrontare le difficoltà, perseguire i propri obiettivi, competere per ottenere risultati, essere assertivi, difendere i propri diritti, senza che vi sia intenzione di arrecare danno ad altri. Ma non è opportuno chiamare aggressività, sia pure attenuata dal termine "sana" o simili, una disposizione che non include l'obiettivo di danneggiare qualcun altro, fatto che entra nella definizione stessa di aggressività (nonché di aggressione e di violenza).

Vi sono tanti modi di esprimersi dell'aggressività, cioè modi di attaccare o danneggiare qualcuno o qualcosa, anche senza la violenza fisica. Va notato che i comportamenti intesi a far male a qualcuno, anche se falliscono nel loro intento, sono comunque aggressivi e violenti (semplice esempio: una persona che spara intenzionalmente a qualcuno per ferirlo o ucciderlo, ma non riesce a colpirlo).

2.3. Aggressione-violenza

Metto insieme aggressione e violenza perché solitamente sono termini intercambiabili, con lo stesso valore negativo, anche se possono essere usati in modo differente.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Esperti nell'argomento distinguono "aggressione" e "violenza" facendo riferimento alla gravità dell'atto. Anderson e Bushman [2] definiscono "Aggressione ogni comportamento verso un altro individuo attuato con intento immediato di danneggiarlo" (*"Human aggression is any behavior directed toward another individual that is carried out with the proximate (immediate) intent to cause harm"*), mentre "Violenza è aggressione che ha come obiettivo l'estremo danno (ad es. la morte)" (*"Violence is aggression that has extreme harm (e.g., death) as its goal"*). Quindi suggeriscono una terminologia in relazione all'obiettivo gravità del danno, in realtà non sempre facilmente valutabile nell'intenzionalità dell'atto.

Rimanendo assodato che l'elemento caratterizzante e obbligatorio per la definizione sia di agressione che di violenza è l'intenzione di nuocere, di danneggiare qualcuno o qualcosa, una distinzione potrebbe rifarsi alla radice etimologica, per cui (come detto sopra) aggredire implica un movimento, un andare contro: pertanto il termine aggressione potrebbe essere meglio usato per le violenze che avvengono attraverso questo meccanismo, che di solito ha anche il vantaggio di farci comprendere meglio la volontà dell'attore di fare il danno. Tuttavia ritengo che sia di scarsa utilità pratica fare queste differenziazioni terminologiche. Dobbiamo valutare aggressioni e violenze sulla base dell'intenzione e del danno che provocano, questo è l'essenziale.

Inoltre, la definizione di Anderson e Bushman [2] si riferisce alla violenza fisica, mentre questa distinzione in relazione alla gravità non viene attuata quando si tratta di violenza non-fisica. Infatti si usa abitualmente il termine di violenza **psicologica, relazionale-sociale, culturale, strutturale** (vedi cap. 5) per indicare azioni che non hanno le caratteristiche, né in genere la gravità, della violenza fisica; fanno parte delle "violazioni", che sono comunque un danno alla persona (vedi cap. 5). L'abitudine d'uso ha poi portato a variazioni non sempre attinenti ai criteri sopra esposti, per cui ad esempio in lingua inglese si usa "*relational aggression*" ove in italiano si usa prevalentemente "violenza relazionale". Per altro verso anche in inglese si usano indifferentemente aggressione o violenza nel caso di quella **verbale**.

Nel linguaggio comune si parla di "violenza involontaria" per indicare un atto che produce un danno fisico senza l'intenzione di provocarlo, come nel caso di un colposo investimento di una persona con un veicolo.

Ancora più involontariamente, ma in questo caso anche non colposamente, può accadere che, cercando di aiutare una persona in pericolo, per errore involontario le si procuri un danno, che è inappropriato chiamare violenza, sulla base della definizioni suddette.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Alcuni si pongono il problema di come catalogare la violenza di un intervento chirurgico in cui l'intenzione è di aiutare il paziente, anche se il paziente stesso viene in un certo senso aggredito. In realtà basta vedere l'azione sotto il corretto punto di vista: l'aggressione-violenza viene fatta contro la parte malata-dannosa e non contro il paziente; quindi va classificata come violenza difensiva effettuata nell'interesse della persona contro l'organo malato.

Analoga è da considerare l'imposizione ("violenza") farmacologica, attuata per agire contro una parte disfunzionale del cervello che è causa di un comportamento violento.

Il più significativo esempio per giustificare la differenziazione tra aggressività e aggressione è dato da una condizione particolare, quella di un **non-agire** in certe situazioni nelle quali vi è una **intenzione aggressiva**. Di fronte ad una persona che ha bisogno di aiuto o di difesa, un intenzionale comportamento passivo, cioè di non-intervento, di non-aiuto, può essere fatto allo scopo di ottenere che la persona subisca il danno, quindi con intenzione aggressiva. C'è ancora di mezzo la violenza, che in questo caso proviene da altre persone, o altre situazioni o condizioni, e danneggia qualcuno. Quindi non-aggressione fisica (essendo l'aggressione fisica compiuta da altri), ma intenzione aggressiva da parte di chi non-agisce, cioè non interviene in aiuto. Sia chiaro che non ogni non-intervento implica aggressività: infatti il non-intervento con scopo aggressivo deve essere non solo intenzionale, ma soprattutto mirante a far sì che la persona aggredita riporti un danno: questo è il caso di chi evita di difendere un debole di fronte alla violenza da parte di qualcuno proprio perché ha interesse o piacere che la vittima venga danneggiata. Va distinto dal comportamento di non-intervento dovuto ad altro motivo, quale una colpevole pavidità ed egoismo, oppure (condizione più giustificabile) l'essere chiaramente più debole rispetto all'aggressore e quindi incapace di attuare una vera difesa dell'aggredito, con conseguente paura di subire un danno personale, o un danno per altri, in caso di intervento. Dal punto di vista della legge e della morale è importante, anche se può essere molto difficile, valutare correttamente l'eventuale intenzionalità aggressiva di un non-intervento.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Terminologia

Violenza (fisica): comportamento inteso a causare un danno fisico, come lesioni o morte, a uno o più altri individui (che non vogliono essere danneggiati).
Violenze non-fisiche e violazioni: azioni con lo scopo di arrecare un danno ad altri, non attraverso il corpo, bensì la mente, o aspetti dei diritti all'integrità della persona (psicologica, relazionale-sociale, strutturale, economica, etc., trattate nel cap. 5).
Violazione: si usa prevalentemente per azioni implicanti la rottura di una regola, di un confine personale.
Aggressione (fisica): termine che alcuni esperti suggeriscono di usare per un atto violento di gravità-dannosità minore rispetto alla violenza fisica. Nell'uso abituale del termine spesso non vi è riferimento alla gravità e non ci sono importanti differenze nell'uso; se mai, il termine aggressione appare più strettamente legato alla modalità dell'azione violenta.
Aggressione-violenza (fisica): i termini sono messi assieme in quanto solitamente intercambiabili, ma si usa più frequentemente il termine violenza, anche per quelle non-fisiche.
Aggressività: disposizione emotivo-motivazionale o tendenza verso l'aggressione, che può esprimersi nel comportamento, ma che non giunge alla effettiva azione aggressiva-violenta.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

3.
Tipi di aggressione-violenza: violenza predatoria e violenza strumentale

Risalendo alle origini della violenza cominciamo da quella che possiamo considerare la prima e più essenziale, quella per procurarsi il cibo.

3.1. Aggressione-violenza predatoria

Come già detto, molti animali per procurarsi il cibo e quindi sopravvivere debbono aggredire con violenza ("predare") altri animali. Quindi è un bisogno che fa agire l'animale per la propria sopravvivenza; è attivato dallo stimolo "fame", ma può diventare automatico, cioè attivarsi alla semplice presenza della possibile preda.

Di solito l'aggressione predatoria si ferma nel momento in cui è stato soddisfatto il bisogno. Questo avviene perché in molti casi l'animale non ha il senso del futuro, cioè non è in grado di pensare all'opportunità di accumulare preda per conservarla per il futuro; oppure perché la situazione è tale che non sarebbe possibile conservare la preda: altri animali la porterebbero via, o si deteriorerebbe. Questo lo distingue dall'uomo fino dalle sue epoche primordiali: l'uomo può continuare a predare per avere disponibilità del cibo per un certo tempo, prevedendo che potrà averne bisogno. È questa previsione e preoccupazione per il futuro che lo fa continuare a predare oltre la apparente necessità, per accantonare la riserva di cibo, oppure per scambiarla con qualcos'altro che gli serve o immagina gli potrà servire, e questo meccanismo lo troviamo in tanti comportamenti accumulatori umani.

L'aggressione-violenza predatoria trova la sua base nella biologia, è filogeneticamente primitiva, e separa il regno animale in due categorie: i

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

predatori e i non-predatori, che sono sostanzialmente vegetariani. Fatta eccezione per condizioni estreme quali il cannibalismo, l'aggressione predatoria è inter-specie, cioè viene aggredita una preda che appartiene ad altra specie animale.

Inoltre si verifica con l'aggressore in condizioni di superiorità rispetto alla preda, quindi di sicurezza per l'aggressore stesso, per cui non vi è una importante attivazione del sistema nervoso simpatico, che invece si attiva fortemente di fronte a situazioni di pericolo, come ovviamente succede per l'animale che viene predato.

In ambito umano questa è una aggressione-violenza che attuiamo abitualmente sacrificando animali di cui ci cibiamo. È stata sempre considerata accettabile in quanto necessaria per la sopravvivenza, anche se lo sviluppo delle conoscenze e possibilità nutrizionali tende a renderla gradualmente sempre meno indispensabile. È da notare che accettiamo la nostra violenza sugli animali solo se predatoria, cioè a scopo alimentare. Non è più accettabile altro tipo di violenza, che anzi diventa punibile secondo le recenti normative; ma con una grande differenza che attribuiamo ai diversi animali, per cui alcuni sono protetti, altri no. Questo fa parte di una selezione che l'uomo ha da millenni attuato sulle specie animali, al fine di ottenere l'amicizia e la collaborazione di quelli più utili e meno aggressivi, e la convivenza con loro. Ciò è coerente con la linea di diminuzione della violenza cui ha mirato la specie umana, come vedremo più avanti nel capitolo sulla violenza nella storia.

Sempre in riferimento all'ambito umano, alcuni esperti avvicinano la violenza predatoria ad un certo tipo di violenza attuato da umani sofferenti di patologia (psicopatia, cioè "disturbo antisociale di personalità"; killer seriali), anche se intesa essenzialmente come variante della violenza strumentale di cui parliamo subito dopo. Hare scrive che "gli psicopatici sono "predatori intraspecie" che usano charm, manipolazione, intimidazione e violenza per controllare gli altri e soddisfare i propri bisogni egoistici" [1]. Gli esperti motivano questa definizione per la assenza di empatia, senso di colpa e rimorso con cui questi soggetti attuano la violenza, come nel primordiale atto predatorio e a somiglianza parziale della nostra scarsa sofferenza emotiva di fronte all'animale predato. Qualcuno contesterà questo concetto, ma lo invito a non pensare alla predazione di un animale a noi vicino come ad esempio un bovino, ma ad un pesce o un crostaceo: di fronte a questi di che grado è la nostra partecipazione alla sofferenza dell'animale o perlomeno quanti di noi la proverebbero?

Ovviamente la differenza fondamentale è che la violenza predatoria originale è attivata dal bisogno di cibo, quindi da una condizione fisiologi-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

ca, mentre questo non avviene in caso di psicopatia, ove invece è dominante uno spirito distruttivo, con varie motivazioni psicopatologiche.

Aggressione appetitiva. Ancora relativamente ad una violenza che in qualche modo richiama la predatoria, oltre ai casi di psicopatia, è da segnalare che ci sono soggetti non psicopatici dai quali la violenza è praticata per il piacere dell'atto violento in sé, l'atto di attaccare e colpire la vittima, addirittura il piacere di sentirla soffrire. Elbert *et al*. [2] chiamano questa "aggressione appetitiva": si ricollega al piacere primordiale di cacciare, che è ancora maggiore se avviene in gruppo (banda, gang).

In termini meno gravi questa modalità appetitiva, o altrimenti detta *recreational*, cioè come svago o passatempo, è spesso presente del gruppo di ragazzi che bullizzano i compagni (v. cap. 7).

Una connessione possiamo trovarla anche con certi giochi violenti al computer. Sotto certi aspetti anche nello stupro e nella violenza sadica (v. cap. 8). Alcuni hanno anche ipotizzato l'esistenza di casi in cui la violenza, dando piacere, quindi rinforzo, causerebbe anche una specie di dipendenza, ravvicinabile a quella da sostanze d'abuso (violenza *addiction-like*); ma questo non ha trovato finora conferma.

È stato usato il termine "predatoria" per riferirsi a guerre particolarmente aggressive, con sproporzione di forze tra aggressore e aggredito. Questo aspetto richiama la naturale aggressione predatoria animale, ma è ben lontano da essa e nasconde la massima aggressività-violenza proprio per il fatto che viene effettuata contro un paese avversario debole, che diventa vittima.

Nell'evoluzione del regno animale e principalmente nell'uomo, con il rendersi più complessa la vita in particolare nel rapporto con altri individui, vi è stato il progressivo ampliarsi della violenza da solo predatoria in un più ampio tipo di violenza, di cui parliamo ora.

3.2. Aggressione-violenza strumentale, premeditata, pianificata, proattiva, competitiva, cognitiva-consapevole

Fin dagli esordi, a ciascuna specie animale incluso l'uomo non bastava uccidere una preda e sfamarsi con essa, ma sono sorte subito impellenti molte altre necessità: anzitutto elementi di sicurezza, ma anche soddisfacimento di diversi altri bisogni, incluso quello sessuale-riproduttivo.

Questo ha comportato per l'animale, in primo luogo, la conquista di una tana e possibilmente di un territorio; poi di un partner per il soddisfa-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

cimento del bisogno sessuale e (dal punto di vista della "teleonomia" della vita) riproduttivo. Queste conquiste spesso hanno comportato un confronto violento con altri animali, cioè sono state perseguite tramite una aggressione-violenza, che possiamo definire "strumentale" in riferimento all'obiettivo, e "competitiva" in rapporto alla modalità, cioè il confronto con altri. Il termine strumentale sottolinea che si tratta di una violenza chiaramente mirante ad uno scopo, violenza quale strumento per ottenere un certo risultato, un certo obiettivo. Una violenza che, anche se comporta il prevalere su un avversario e il danneggiarlo o annientarlo, come obiettivo principale mira ad altri vantaggiosi obiettivi, quali ottenere potere, status elevato, dominio, beni materiali, oppure intimidire gli avversari.

Nello stesso tempo l'azione violenta mirante ad un preciso scopo viene organizzata attraverso una "pianificazione". Viene valutato come attuarla e vengono soppesati i costi, i benefici e le probabilità di successo. Non si tratta di una azione d'impulso, come quella di cui parleremo nel prossimo capitolo, ma "premeditata". Viene anche definita "pro-attiva" nel senso che implica la preparazione all'attività violenta.

Altra terminologia talora usata, cioè "cognitiva-consapevole", serve a contrapporla ancora alla violenza d'impulso (v. cap. successivo), nella quale invece il controllo razionale e la consapevolezza dell'atto sono tipicamente carenti.

La violenza ovviamente offende (anche fisicamente) chi la subisce, per cui viene talora chiamata anche "offensiva", anche se qualsiasi tipo di violenza è offensiva, per cui questo termine appare poco discriminante.

Infine, talora appare che chi attua la violenza abbia come obiettivo principale quello di cercare di esprimere una propria superiorità, come accade ad esempio nei bulli; in questa condizione qualcuno ha proposto il termine "espressiva" [4].

Questa varietà terminologica può far pensare che si tratti di condizioni diverse. In realtà come si è visto si tratta di diversi aspetti nell'ambito di una violenza che ha uno stesso tipo di obiettivo, quello "strumentale" di ottenere dei risultati vantaggiosi per se stessi a danno di altri.

Come si è detto, chi attua questa violenza premedita e pianifica come la deve attuare per ottenere quanto si propone. La preparazione-pianificazione dell'atto violento avviene ragionando "a sangue freddo", con "bassa *arousal*" (bassa attivazione di vigilanza-attenzione), che sono altri termini con cui viene definita questo tipo di violenza. Vi è una bassa partecipazione emotiva almeno nella fase di pianificazione, mentre durante l'attuazione è possibile una partecipazione emotiva anche importante. La decisione di aggredire, cioè di attuare la violenza, è "ragionata" (da cui il termine

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

"cognitiva-consapevole"), perché si basa da una parte sulla valutazione delle possibilità di ottenere i risultati sperati e dall'altra sulla fiducia di essere in grado di attuare efficacemente l'azione violenta.

L'atto violento può esser distinto anche in base allo scopo principale per cui viene attuato. Un aggressore può fare violenza alla vittima con lo scopo primario, prossimo, immediato di farle del male. Ma può anche aggredirla con lo scopo di ottenere altre cose quali denaro, oggetti. L'obiettivo primario o finale (*ultimate goal* [5]) di una rapina è appropriarsi di qualcosa (denaro, oggetti) della vittima e non necessariamente di fare del male fisico alla persona. Nella rapina l'eventuale danno alla persona è un elemento "non-primario" rispetto all'obiettivo. A parte queste differenze nello scopo alla base dell'azione violenta, ovviamente quello che conta di più è se l'aggressore provoca anche un danno fisico diretto alla persona, oltre a quello economico.

L'egoistica brama di provare piacere sessuale è il movente dello stupro, anche se in qualche caso vi è l'obiettivo da parte dell'aggressore di mostrare la propria dominanza sulla vittima o di umiliarla.

Questo tipo di aggressione-violenza di regola avviene nei confronti di soggetti della stessa specie, soprattutto nelle specie più evolute, come in quella umana. Viene appresa con lo sviluppo attraverso le esperienze, anzitutto quelle più precoci, sotto l'influsso dell'ambiente, cioè le figure di riferimento, genitori o figure equivalenti.

Viene attuata in ambiti diversi, nei quali un soggetto vuole ottenere vantaggi rispetto ad un altro o più altri: potere, beni, dominio.

L'attuazione della violenza richiede la presenza di "sentimenti negativi" o "malevoli": con questo intendo i sentimenti che oppongono l'uomo all'uomo, che sono in opposizione all'istinto-bisogno sociale e reciprocità. Li illustreremo in seguito (cap. 8).

La violenza strumentale (ma anche quella impulsiva, cap. 4) solitamente si associa ad altri comportamenti "esternalizzanti", ad es. vandalismo [6]. Esternalizzanti è il termine tecnico con cui vengono definiti i comportamenti aggressivi-provocatori-distruttivi, che sono spesso espressione di un disagio interiore associato a difficoltà nel controllo delle emozioni, a impulsività ed a problemi nell'autoregolazione-controllo.

Tratti di personalità spesso concomitanti a questo tipo di violenza sono la mancanza di affettività ed empatia verso gli altri fino alla totale insensibilità affettiva (*callousness*) e l'abitudine alla menzogna e alla manipolazione degli altri [7].

Per la violenza strumentale possono esser in causa bisogni o convinzioni dipendenti da una psico-patologia, per cui il soggetto è portato ad uccidere

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

per distorsione delle funzioni cerebrali che regolano gli impulsi, le emozioni o il modo di pensare. Infatti, nella sua espressione più estrema la violenza premeditata è quella attuata da soggetti con **psicopatia** (denominata ora più correttamente "disturbo antisociale di personalità"; in passato usati anche i termini di sociopatia, dissocialità), di cui si è accennato sopra, sotto l'aspetto "predatorio". Sono soggetti interessati solo a sé stessi, non rispettano regole sociali, ingannano, manipolano, violano i diritti degli altri, sono indifferenti alla sofferenza degli altri e non provano rimorso se hanno creato loro sofferenza (queste caratteristiche sono usate come criteri di diagnosi psichiatrica dal DSM-5 [8]). Quando c'è psicopatia la violenza è destinata a non cessare, a ripetersi appena se ne presenta l'occasione, con estrema difficoltà ad ottenere un miglioramento terapeutico [9, 10].

Una considerazione peculiare va fatta per la violenza attuata in caso di **competizione**: vedi cap. 11. La competizione è il confronto tra individui o gruppi che mirano a raggiungere lo stesso obiettivo, quando questo obiettivo è mutuamente esclusivo [11].

Come già ricordato, fin dagli esordi della specie l'uomo ha dovuto competere con altri suoi simili per molti bisogni vitali: alimentarsi, ottenere il partner migliore per riprodursi, acquisire spazi e risorse per sé e il suo gruppo; e lo ha fatto perlopiù usando la violenza. Quindi la competizione è nata prevalentemente violenta, è stata subito conflitto spesso violento, nel quale l'attore cercava di ottenere una vittoria o un vantaggio su uno o più concorrenti, vittoria che poteva voler dire eliminazione fisica. Cosa è in parte e deve diventare la competizione parleremo più avanti (cap. 11).

La violenza strumentale-premeditata è il tipo più importante di violenza che abbiamo. È quella che è alla base delle violenze non solo tra persone, ma anche tra popoli, cioè la guerra. Pertanto è quella che più dobbiamo avversare ed eliminare dal comportamento umano.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

4.
Tipi di aggressione-violenza: violenza impulsiva-reattiva e violenza difensiva

4.1. Aggressione o violenza impulsiva, reattiva, emozionale (emotiva), affettiva

Si tratta di una violenza che può emergere improvvisamente ("criticamente", cioè come "crisi") in reazione a stimoli ("provocazioni") emotivi, non sempre con piena consapevolezza da parte del soggetto che la attua. Può esservi una base di aggressività sopita che emerge bruscamente in reazione a uno stimolo "provocatorio".

La distinzione tra violenza impulsiva e violenza strumentale va intesa in modo non esclusivo, perché non sempre vi è una separazione netta tra le due modalità e in molti casi l'atto violento include elementi di ambedue questi tipi di violenza [1]. Questo perché le azioni nel mondo reale possono avere motivazioni molteplici. Ad esempio, un individuo può iniziare una rissa perché insultato (atteggiamento reattivo), ma anche sfruttare l'opportunità per infliggere danni e guadagnarsi una reputazione (atteggiamento pro-attivo).

Soprattutto gli individui più antisociali tendono ad esprimere violenze che combinano aspetti sia strumentali che reattivi [2].

I termini "impulsiva" e "reattiva" fanno riferimento alle modalità di attuazione dell'atto aggressivo-violento. In particolare il termine "impulsiva" indica una azione brusca, esplosiva, non controllata, con forte componente emozionale scatenante; "reattiva" si riferisce al fatto che avviene di fronte a qualcosa che è percepito come provocazione o aggressione o danno.

La violenza impulsiva si verifica in modo improvviso e talora imprevedibile, con alto livello di eccitazione (*high arousal*), senza o con minimo controllo razionale, cioè senza che vi sia il tempo di valutare le conseguen-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

ze dell'atto violento. L'aggressore tipicamente ha una sensazione di perdita del controllo durante la crisi. È guidata da una intensa emozione, la rabbia, l'ira. Si dice che avviene "a caldo", in riferimento alla forte componente emotiva.

Ha come obiettivo il colpire il bersaglio, ottenere un immediato risultato e una immediata gratificazione. Viene anche definita *hostile* [1], in quanto l'ostilità (l'aggredire) è lo scopo primario della violenza impulsiva; ma poiché non si può certo dire che la violenza strumentale non presenti comunque una ostilità, il termine non è sufficientemente specifico e quindi può generare fraintendimenti.

Si tratta di una reazione, abitualmente sproporzionata, ad una "provocazione" (minaccia o insulto) vera, o percepita tale. Il meccanismo psicologico che viene evocato quindi può essere quello della "difesa". Anche se fuori misura, il soggetto, per una sua intrinseca fragilità, intimamente si sente aggredito nel suo valore, sminuito, frustrato, non riesce a tollerare questo e reagendo attua quella che per lui più o meno consapevolmente è una "difesa". Questo può avvenire anche per piccoli banali fatti ed ha come rilevante elemento facilitante una disregolazione emotiva, cioè una incapacità di regolare le emozioni, cioè di controllare la spinta emotiva a reagire che si sottrae al controllo della ragione (vedi Box *Emozioni. Regolazione delle emozioni. Intelligenza emozionale).*

Emozioni. Regolazione delle emozioni. Intelligenza emozionale

Le emozioni

Tutto quello che arriva al cervello da fuori, dall'ambiente esterno ma anche dal corpo stesso, fornisce informazioni conoscitive, che però hanno anche una tonalità emotiva, cioè suscitano emozioni.

Le emozioni si distinguono in primarie e secondarie.

Le primarie sono innate e presenti in tutte le culture: paura, rabbia, gioia, tristezza, sorpresa, disgusto; alcuni includono anche fiducia, interesse, disprezzo. La loro principale funzione consisterebbe nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata, che non richiede l'utilizzo della consapevolezza e di una elaborazione cosciente.

Le emozioni secondarie (come vergogna, orgoglio, invidia, gelosia, gratitudine, senso di colpa) si sviluppano con la crescita e l'interazione sociale, sono dette "complesse" perché derivano dalla combinazione delle emozioni primarie e dalle esperienze individuali e culturali.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

La mimica facciale è rilevante nel mostrare le emozioni che il soggetto sta provando [1].
Le emozioni primarie sono reazioni più immediate e preconsce, mentre le secondarie richiedono una elaborazione cognitiva e un certo grado di autoconsapevolezza.
Un evento che arriva al cervello in sintonia con le migliori aspettative del cervello stesso provoca gioia; al contrario, se in distonia, causa paura o rabbia o disgusto a seconda del tipo di evento e quindi del tipo di problema cui espone il soggetto.
L'emozione della paura è probabilmente la prima nella storia evolutiva, importante per una rapida difesa. Al fatto conoscitivo, cioè la consapevolezza del pericolo, che è il primo ad intervenire, si aggiunge immediatamente l'elemento emotivo della paura, il cui scopo è allarmare il soggetto e spingerlo ad una condotta che eviti o attenui il pericolo. Tutte le altre emozioni si sono evolute su questa base, cioè di aggiungere al messaggio conoscitivo una carica ("tonalità") affettiva, che ne arricchisce il significato ai fini di una risposta che tenga conto di tutti gli aspetti importanti che la risposta deve affrontare.

Regolazione delle emozioni

Per regolazione emozionale si intende la capacità di controllare le emozioni e le modalità di reazione in risposta a stimoli stressanti [2]. Una inadeguata capacità di regolazione delle emozioni (disregolazione emozionale), con difficoltà a controllare impulsi e comportamenti legati a emozioni forti, porta a reazioni non controllate razionalmente. Vi è l'incapacità di calmarsi e di non farsi sopraffare da emozioni negative come la rabbia. Possono esservi anche rapidi passaggi da uno stato emotivo all'altro, spesso in risposta a stimoli apparentemente minimi.
Diversi fattori possono contribuire alla disregolazione emozionale. Tra i principali vi sono i traumi in età evolutiva, quali abuso, negligenza, ambienti familiari instabili, caotici.
La disregolazione emozionale è spesso associata ad una inadeguata capacità di elaborazione delle informazioni sociali ("social information processing" [3]), cioè di elaborare correttamente le informazioni provenienti dagli altri individui. In particolare, vi è una interpretazione negativa dei comportamenti altrui che vengono sistematicamente considerati avere intenzioni ostili, malevole ("hostile attribution bias", HAB [4]), specie in risposta a scenari sociali ambigui.

La disregolazione emozionale è spesso presente in disturbi psichiatrici ed è un elemento importante in relazione alla violenza nei soggetti con diversi disturbi della personalità [5].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Intelligenza emozionale

Emozionale è l'intelligenza relativa alle emozioni [6, 7].

Intelligenza emozionale è una definizione più corretta rispetto a "intelligenza emotiva", perché il termine "emotiva" appare come ne indicassimo una qualità, mentre ci si riferisce ad una "funzione" particolare dell'intelligenza, quella relativa alle emozioni.

L'intelligenza emozionale è una facoltà della nostra mente con le seguenti funzioni:

1. Relativamente alle proprie emozioni: a) auto-consapevolezza, cioè riconoscimento delle proprie emozioni, b) capacità di gestirle, regolarle, di adattarle alle necessità, c) di organizzarle in motivazioni, d)(capacità suppletiva, non essenziale) di saperle esprimere, descrivere.
2. Relativamente alle emozioni degli altri: a) capacità di comprendere le emozioni altrui (empatia cognitiva) e b) saper partecipare alle stesse (empatia affettiva o empatia nel senso più proprio) e c) capacità di gestirle, nel senso di aiutare l'altro a regolarle e creare connessioni positive, accordi, armonia sociale.

Importante ruolo in relazione alla violenza ha l'intelligenza emozionale soprattutto per l'autocontrollo (in particolare evitare la violenza impulsiva e reattiva) e per la corretta comprensione dei sentimenti degli altri (empatia) e, in seconda istanza, anche del loro pensiero.

La disregolazione emozionale è alla base di diversi comportamenti violenti psicopatologici [8].

Il meccanismo abituale è quello di reazione ad una frustrazione [3], ma secondo Berkowitz [4] una condizione affettiva negativa, cioè di disagio, spiacevolezza, ha un ruolo fondamentale nello scatenare una reazione aggressiva.

Tuttavia la violenza reattiva può anche essere una strategia di auto-affermazione, quando viene usata da un soggetto che ha imparato che la violenza è un metodo che spesso funziona per ottenere un risultato o per respingere una minaccia.

Mentre nel caso della violenza strumentale-proattiva il cervello ha ben chiari i motivi per cui vuole attuare la violenza, e si organizza o per lo meno si predispone per attuarla, nella violenza reattiva la violenza emerge dalle parti del cervello che sono strutturate per attuare la violenza, ma che il cervello razionale abitualmente tiene sotto controllo. Quando la capacità regolatoria del cervello razionale è insufficiente e qualche stimolo, realmente o apparentemente avverso, investe le parti emotive del cervello, si può avere la reazione violenta a "corto circuito", cioè determinata solo dal circuito breve

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

di attivazione delle parti emotive, sfuggite al controllo delle parti razionali (di questi meccanismi neurofunzionali parleremo nel cap. 6).

Un pentimento successivo è frequente, ed è caratteristico della forma che potremmo definire "più pura", cioè quando chi la attua non ha o ha poca tendenza strutturale alla aggressività. Il pentimento successivo suggerisce che non vi è una completa volontà di attuare la violenza, ma questa è sfuggita al controllo. La mancanza di pentimento indica invece il sottostare di una base violenta, cioè un modo aggressivo del soggetto di sentire e trattare i rapporti con gli altri, la convinzione sotterranea di avere ragione nell'aggredire. Su questa basale modalità di sentire può bastare uno stimolo anche poco rilevante per scatenare la reazione violenta.

Nella reazione violenta immediata la situazione che la provoca non viene valutata adeguatamente dal soggetto che la subisce, spesso per la inadeguatezza della parte del suo cervello che controlla le emozioni.

Il cervello risponde attraverso quella che Goleman [5] chiama la "via breve": si passa dalla percezione della reale o supposta aggressione (fisica o emozionale) direttamente alla risposta motoria violenta. In termini più corretti la risposta immediata sfugge al controllo della corteccia cerebrale, che rallenterebbe o inibirebbe la risposta aggressiva, per cui i tempi si abbreviano. Ma perché sfugge?

Questo meccanismo "rapido" ha avuto un ruolo sicuramente importante nell'evoluzione della specie, nel senso di permettere una risposta immediata ad un evento pericoloso, di fronte al quale una risposta dilazionata può esporre a subire un danno. È l'aspetto difensivo originario, che nello sviluppo della vita sociale è stato superato dalla necessità di una valutazione più corretta, sia pur sufficientemente rapida, della situazione, ad evitare reazioni sproporzionate, dannose per la vita sociale.

In sostanza, non c'è una buona valutazione della situazione che scatena la reazione, né una buona valutazione del tipo di risposta più opportuno e soprattutto delle conseguenze che può avere.

Quindi si ha una reazione "d'impulso" senza pensare, senza valutare quanto appena subito o che si sta subendo, senza domandarsi: "ricevo un danno o un affronto importante per cui devo reagire subito e/o con forza con stesse e simili modalità, oppure posso attendere o attenuare?". E soprattutto: "che conseguenze può avere questa mia reazione, possono essere ancora più negative per me?". C'è dunque una chiara differenza rispetto alla violenza premeditata, ove interviene un ragionamento mirante al maggior risultato. Questo modo di reagire "emotivo", "senza pensare", si verifica da parte di una mente che deve avere una predisposizione a questo, cioè tendenza a reagire emotivamente in ogni situazione, specie se imprevista.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Nella mente ci sono, soprattutto acquisiti, modelli di reazione (in inglese: "script", copioni, programmi di azione) di fronte ad eventi che mettono la persona in difficoltà, o che colpiscono su punti deboli, quindi più "sensibili", oppure vanno a far emergere modi di sentire insinuati nella mente che spingono ad un certo tipo di aggressività (come, ad esempio, se vi è l'abitudine a pensare che gli altri tendano ad esserti ostili, oppure una visione "razzista" per cui certi altri sono visti come negativi e vanno aggrediti).

Va tenuto presente che anche questo tipo di violenza può raggiungere danni estremi: come avviene infatti in certi delitti passionali e altri delitti in famiglia, oppure addirittura tra persone che neppure si conoscono, in reazione ad affronti anche minimi. Infatti, tipiche condizioni in cui si verifica la violenza impulsiva-reattiva sono la **violenza domestica e violenza tra partner**. La violenza serve a ristabilire immediatamente il controllo e a riportare la vittima (che abitualmente è il soggetto fisicamente più debole, cioè la donna) in uno stato di sottomissione e insicurezza. La reazione impulsiva e violenta è molto spesso parte integrante di una più ampia e funzionale strategia di dominanza e controllo.

4.2. Violenza (fisica) difensiva

Quanto un animale possiede può costituire obiettivo di conquista da parte di altri animali, che possono competere con lui aggressivamente, in particolare cercando di sottometterlo violentemente o di eliminarlo. Questo comporta una reazione difensiva del primo animale, reazione che di fronte ad una violenza può avvenire in forma ugualmente violenta. Non solo, ma può essere violenta anche di fronte ad una sola minaccia o pericolo, al fine di prevenire il danno o il soccombere.

Si tratta di una violenza a tutela di se stesso, del proprio partner, della propria prole, del proprio gruppo sociale, del proprio territorio.

La violenza difensiva-protettiva più energica è quella **materna**, in difesa della prole; è l'esempio maggiore di questo tipo di reazione difensiva. Ha caratteristiche che potremmo definire istintuali, cioè innate, appartenenti alle femmine di tutte le specie animali, ma anche ai maschi delle specie animali nelle quali il maschio ha un ruolo importante nell'accudimento della prole (pinguino imperatore, lupo). È un tipo di violenza che può avvenire anche in presenza di una semplice minaccia, perché deve prevenire il danno alla prole. Vediamo che spesso la madre aggredisce anche se percepisce come minacciosa la semplice vicinanza di un potenziale aggressore. È chiaro come questo sia un importantissimo meccanismo biologico a difesa della prole e quindi della specie.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Nell'evoluzione è verosimile che la violenza difensiva sia nata precocemente, da vicino alla violenza predatoria o strumentale-competitiva, ma ovviamente con un significato totalmente diverso, anche dal punto di vista etico.

Un problema etico è stato infatti posto da coloro che si oppongono alla violenza in qualsiasi condizione. Questo si riferisce tuttavia soprattutto a situazioni sociali e in relazione a violenze non-fisiche come quelle che vedremo contemplate da Galtung (prossimo capitolo). Ne parleremo nel cap. 12.

A livello inter-individuale il motivo di una difesa, sia pure anch'essa violenta, oltre che di giustizia, è anche di etica teleologica: se non ci si oppone alla violenza dell'aggressore, ove necessario anche con altrettanta violenza, egli se avrà successo verrà incentivato all'uso ulteriore della violenza, a danno della società. Inoltre, nel caso estremo di perdita della sopravvivenza, se la nostra visione è quella di una società il più possibile priva di violenza, appare più giusto e opportuno per il bene della società stessa che sopravviva non il violento che aggredisce, ma chi è meno violento o non-violento e deve solo difendersi dalla violenza altrui. Questo anche nella logica delle teleonomia della vita (v. cap. 12).

Il problema etico della difesa violenta si pone più correttamente in relazione alla misura, cioè alla proporzione tra i due tipi di violenza: la difensiva deve essere attuata in assenza di alternative adeguate e al livello necessario a neutralizzare la prima, quindi il più possibile finalizzata al fermare l'aggressore più che ad eliminarlo.

Ma questo non è sempre facile ad attuarsi da chi deve difendersi, perché la paura causata dall'aggressione, con il possibile danno, spinge emotivamente ad una difesa che può andare oltre lo stretto necessario. In particolare quando è necessaria una difesa pronta, con rapidi tempi di reazione, impulsiva, attuata come risposta la più rapida possibile ad una situazione minacciosa, può facilmente mancare il tempo di una valutazione adeguata e di un intervento regolatorio da parte del cervello (corteccia pre-frontale): avviene una risposta attraverso la "via breve" di cui parleremo nel cap. 6, per cui la componente "volontaria" e "responsabile" è ridotta. Questo deve essere tenuto presente nella valutazione etica e legale e nel giudizio sulle azioni difensive messe in atto da un soggetto che è stato aggredito o esposto a reale minaccia di aggressione. Rimanendo etico, a mio parere, il concetto, già espresso prima, che la società deve proteggere di più chi subisce una violenza, rispetto a chi la inizia.

Altra reazione violenta che può avere carattere difensivo può insorgere in un soggetto che si trova in condizioni che determinano grande disagio, senso di impotenza, frustrazione, umiliazione, estrema disperazione, tale che egli

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

percepisce la sua violenza come legittima reazione difensiva. Anche in questo caso la valutazione relativa alla responsabilità etica può richiedere una analisi complessa, fortemente focalizzata sulla indagine psicologico-psichiatrica.

Altrettanto la valutazione etico-legale richiede attenta analisi specialistica nei casi in cui chi agisce la violenza è affetto da patologia: egli può attuare una violenza che a lui appare come legittima difesa quando egli, per una condizione psicopatologica, valuta il comportamento altrui come aggressivo, ostile, minaccioso, anche se in realtà non lo è. Importante in questi casi è valutare anche la possibilità di intervento terapeutico bilanciato con il rischio di reiterazione.

Una sintesi dei tipi di violenza che abbiamo appena trattato, e delle loro caratteristiche, è riportata nella Tabella 1.

Tabella 1

Tipo di violenza	**Motivazione**	**Compartecipazione emotiva**	**Esempi**
Strumentale, premeditata, proattiva	Ottenere uno scopo, un risultato	Assente o scarso coinvolgimento emotivo	Rapina armata Assassinio Terrorismo Guerra
Competitiva (condizione particolare della strumentale)	Vittoria su concorrente relativamente a un obiettivo comune mutuamente esclusivo	Possibile coinvolgimento emotivo	Comportamenti fuori delle regole e dell'etica che danneggiano l'altro
Predatoria (sottotipo di strumentale)	Ottenere uno scopo, un risultato	Totale assenza di coinvolgimento emotivo	Serial killers psicopatici. (Guerra predatoria)
Impulsiva/reattiva	Causare danno o dolore	Rabbia, ira	Reazione ad un insulto o a un atto aggressivo
Difensiva	Difesa contro minaccia reale (o percepita)	Paura	Difesa contro una aggressione

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

5.
Violenza non-fisica

Coloro che rendono impossibile la rivoluzione pacifica
renderanno inevitabile la rivoluzione violenta.
(John F. Kennedy)

Nel corso dello sviluppo la specie umana ha imparato ulteriori modalità di far del male agli altri utilizzando metodi diversi dalla violenza fisica.

Siamo su un differente livello. Non c'è più l'aggressione con il danneggiamento fisico diretto, anche se un danno fisico può derivarne in modo indiretto.

L'obiettivo è comunque di arrecare un danno ad altri: è questo il motivo per cui rientra nel criterio della violenza. Mentre la violenza fisica determina un danno sul corpo, la non-fisica agisce attraverso una azione sulla mente, per cui in linea generale può essere definita come psicologica.

La violenza non-fisica ha le stesse basi della violenza strumentale, premeditata, proattiva: ottenere un risultato, un obiettivo, che è quello di danneggiare la vittima. Come la violenza strumentale è mossa da sentimenti negativi, malevoli, e avviene con scarso coinvolgimento emotivo.

Dobbiamo opporci anche a questo tipo di violenza.

Va anche sottolineato che chi attua questo tipo di violenza spesso ha in sé le basi per un agire fisicamente violento, in particolare in quanto ha una riduzione dell'istinto-bisogno sociale e reciprocità, spesso nella linea di uno "animus" distruttivo.

Mentre nella violenza fisica diretta è l'intelligenza che può evitarla, bloccando la pulsione o la motivazione ad attuarla, nel caso della vio-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

lenza non-fisica per metterla in atto viene usata una intelligenza che è tutta in senso malevolo (intelligenza "distruttiva", vedi cap. 10), mentre è l'istinto sociale-reciprocità che viene inibito o del tutto bloccato.

La violenza fisica può essere improvvisa, inaspettata, incontrollabile, non dà scampo alla vittima.

Questo non accade per le violenze non-fisiche: **richiedono tempo**, quindi è possibile fermarle prima, un vantaggio che però viene sminuito dal fatto che possono essere **meno facilmente individuabili**. Infatti non è raro che la vittima non si renda conto della violenza che subisce, per cui non reagisce, non si difende.

Anche per questo motivo si ritiene opportuno descrivere i vari tipi di violenza non-fisica, affinché ne sia più diffusa la conoscenza, al fine di individuarli e possibilmente impedirli.

5.1. Violenza psicologica o abuso psicologico/emotivo

Si manifesta attraverso comportamenti volti a esercitare potere e controllo sulla vittima e/o a danneggiarla psicologicamente.

Le conseguenze per la vittima sono principalmente sul piano emotivo, ma in casi estremi e per azione prolungata possono essere anche sul piano intellettivo.

Violenza e abuso sono termini usati spesso indifferentemente, ma dal punto di vista tecnico, soprattutto legale, si parla di abuso per azioni meno gravi, che avvengono soprattutto in ambiente domestico, ma anche lavorativo, quali umiliazioni, criticismo, svalutazioni, manipolazioni, ricatti, intimidazioni, minacce velate.

Una modalità frequente è la manipolazione emotiva, condizione in cui l'aggressore manipola i sentimenti e le percezioni della vittima, riuscendo a farla sentire colpevole, inadeguata, al fine di ottenere vantaggi per sé o semplicemente per danneggiarla. Frequente modalità è anche la svalutazione, l'umiliazione: l'aggressore denigra costantemente la vittima, ridicolizzando i suoi interessi, successi, bisogni. Questa violenza può esprimersi in tante altre modalità, quante sono le varietà delle relazioni psicologiche e sociali. Altri esempi: minacce e intimidazioni (usare la paura per controllare l'altro, minacciando di fare del male a lui, a se stessi o a persone care), controllo e coercizione (controllare ogni aspetto della vita della persona, dalle finanze ai vestiti, al tempo libero), isolamento (impedire a una persona di vedere amici e familiari, controllando i suoi contatti e le sue uscite).

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Una elaborata forma di manipolazione psicologica è il *gaslighting* in cui l'aggressore attua azioni volte a minare la stabilità mentale di una persona, portandola a mettere in dubbio la sua percezione della realtà, la sua memoria e i suoi pensieri, fino a convincerla di una propria insanità mentale (il termine "gaslighting" è preso dal titolo di un famoso film che ne esemplificava un caso).

L'abuso è soprattutto e più frequentemente a danno dell'equilibrio emotivo ("abuso emozionale") di una persona; sarebbe più corretto il termine generale di "abuso psicologico" quando arriva anche a danneggiare le capacità cognitive (esempio più tipico ed estremo è il gaslighting).

Il termine violenza psicologica, più omnicomprensivo, oltre alle forme di abuso suddette include le coercizioni istituzionali, le soggezioni della volontà a fare cose negative che una mente libera non farebbe, fino (in contesti sociali o politici più ampi) alla guerra psicologica: quindi si riferisce tanto ad azioni da parte di individui che di istituzioni.

È importante segnalare che non è raro che la vittima non riconosca la violenza e per questo non riesca a sfuggire al suo "oppressore" o manipolatore: la vittima ha "appreso a considerarsi impotente" di fronte alla situazione e, se non si rende conto di ciò che subisce, non riesce a difendersi. Per questo è importante che gli altri l'aiutino a capire che sta subendo una violenza, e quindi a reagire.

Le diverse espressioni della violenza psicologica hanno portato a definire alcuni tipi con caratteristiche ben individuabili, per cui hanno una propria denominazione. Li descriviamo iniziando da quelli che possono comparire fino dall'età evolutiva: fanciullezza, adolescenza, età adulta giovane.

5.2. Violenza relazionale o sociale

La violenza o aggressione relazionale, detta anche "sociale" o "indiretta" o "bullismo relazionale" [1], può manifestarsi fin dall'età prescolare [2], ma è particolarmente prevalente durante l'adolescenza e nell'età adulta giovane [3, 4].

Si manifesta attraverso azioni mirate a danneggiare le relazioni e l'immagine sociale della vittima. Le modalità sono molto varie.

Una, piuttosto comune, facile da attuare, è l'esclusione: la vittima viene isolata, tenuta fuori dalle attività degli altri. Questo avviene spesso attraverso la svalutazione della vittima, umiliandola o ridicolizzandola di fronte agli altri, con insulti, prese in giro, minacce e derisioni, oppure dif-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

fondendo notizie false che la squalificano, pettegolezzi e bugie che ne danneggiano la reputazione.

In età evolutiva, di questo tipo di violenza relazionale fa parte il noto fenomeno del **bullismo senza violenza fisica.** A questo punto accenniamo brevemente al fenomeno bullismo nel suo complesso.

5.3. Bullismo senza e con uso di violenza fisica

Trattiamo unitariamente queste due modalità di violenza che rientrano sotto il termine bullismo.

Il bullismo è una forma di comportamento aggressivo tipica dell'età evolutiva. Bullo (secondo Oxford dictionary) è una "persona che usa la propria forza o potere per intimorire o danneggiare una persona più debole". Uno o più soggetti (bulli) tengono nei confronti di una persona, solitamente della stessa fascia di età, comportamenti ripetuti e prolungati che volutamente la danneggiano. Il bullo, o il gruppo di ragazzi guidato da un bullo, prende di mira la vittima per qualche caratteristica per cui è intesa come debole o diversa o isolata.

I comportamenti aggressivi possono essere diretti, di tipo fisico (spintoni, botte, calci, pugni) o verbale (canzonature, prese in giro, insulti, minacce), oppure indiretti, corrispondenti alla violenza relazionale o sociale sopra descritta: maldicenze, pettegolezzi, comportamenti che escludono la vittima dal gruppo e la fanno sentire sempre più isolata e debole.

Quest'ultimo tipo è sostanzialmente quello che avviene con l'uso dei media di gruppo, il **cyberbullismo**: diffusione di immagini o video imbarazzanti o voci false che danneggiano la vittima.

Il cyberbullismo, fenomeno crescente, ha ancora una frequenza inferiore rispetto al bullismo "offline". Il bullismo verbale (insulti, offese) e le esclusioni sociali sarebbero più diffusi rispetto alla violenza fisica, secondo il report Istat 2023 "Bullismo e cyberbullismo nei rapporti tra i ragazzi", che analizza un campione di giovani tra 11 e 19 anni. Tuttavia, le forme di violenza online sono spesso una diretta estensione di quelle fisiche o psicologiche, e creano un'esperienza di vittimizzazione che si manifesta sia nella vita reale che in quella digitale.

Anche se la violenza è relativamente attenuata, indica una viltà d'animo il fatto che si voglia danneggiare una persona più debole, per solo "divertimento" o passatempo, quindi con cinismo e carenza di empatia, oppure per sentirsi superiore. Il capo-bullo, infatti, da una parte ha una modalità di sentire aggressiva-violenta, dall'altra ha bisogno di valo-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

rizzazione narcisistica, di sentirsi alla guida di un gruppo attuando un'azione piuttosto vile che lui riesce a far intendere al gruppo come valida o divertente. Il bullo o capo-bullo ha non di rado una esperienza di violenze nell'ambiente familiare e, nei casi più gravi, ha i presupposti per diventare un capo-gang.

Il danno per la vittima di bullismo è rilevante perché il trauma (ripetuto) colpisce un soggetto in età evolutiva, quindi più sensibile alla necessità di istaurare serene e costruttive relazioni interpersonali e sociali, cioè di sviluppare adeguatamente l'istinto-bisogno sociale, e contemporaneamente e contestualmente la sicurezza di sé. Le conseguenze per la vittima possono essere serie e includere ansia, depressione, bassa autostima, disturbi del sonno e disturbi alimentari. Inoltre la frustrazione provata può spingere la vittima ad una reazione violenta, contro altri e finanche contro se stessa.

La v**iolenza tecnologica e cibernetica,** che si avvale delle nuove tecnologie per controllare, molestare o umiliare la vittima, sebbene rientri nel più ampio spettro della violenza sociale, è diventata una categoria a sé stante per la sua specificità e diffusione. Le diverse modalità hanno propria denominazione, come il **cyberstalking** (stalking con l'uso di mezzi elettronici per spiare, controllare o perseguitare qualcuno), il **trolling online** (pubblicazione di commenti offensivi, insulti, provocazioni, minacce o anche disinformazione e disturbo, su piattaforme online), il **revenge porn** (diffusione illecita online di immagini o video sessualmente espliciti).

Altre forme di violenza non fisica, queste proprie dell'età adulta, sono il mobbing e lo stalking.

5.4. Mobbing e bossing

Tipico del posto di lavoro è il mobbing (dal verbo "to mob" che significa "accerchiare, assalire, malmenare"). Si tratta di ripetuti comportamenti aggressivi e molesti verso un lavoratore allo scopo di umiliarlo, isolarlo, danneggiare la sua reputazione. Esempi: svalutazione del lavoro tramite continue critiche ingiustificate, assegnazione di compiti umilianti o irrealizzabili, demansionamento e negazione di permessi e benefit, diffusione di pettegolezzi e voci false, maldicenze, isolamento sistematico, umiliazioni pubbliche.

Può essere attuato da un compagno di grado della vittima, ma anche da un superiore di grado. In questo caso si parla di **mobbing verticale** (noto anche come *bossing*).

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Il **bossing** rappresenta una forma di violenza in cui gli abusi e le vessazioni psicologiche sono perpetrati da un superiore gerarchico verso uno o più dipendenti. Di solito si tratta di una strategia di potere premeditata, spesso volta a indurre il dipendente a licenziarsi; tuttavia può esprimersi di fronte a fatti occasionali con modalità impulsiva-reattiva, come affermazione del proprio ruolo gerarchico. È un atto che serve a "ricordare" al dipendente chi ha il potere.

Il mobbing non è un reato specifico nel Codice Penale, ma le condotte che lo caratterizzano possono integrare diversi reati, a seconda della loro gravità e delle conseguenze che provocano alla vittima.

5.5. Stalking

Lo stalking, o "**atti persecutori"** (inglese *to stalk*, che significa "pedinare", "braccare"), si configura quando una persona molesta o minaccia in modo insistente un'altra, creando un perdurante e grave stato di ansia e paura. È un reato: secondo l'art. 612-*bis* del Codice penale commette stalking chi "con condotte reiterate, minaccia o molesta taluno in modo da cagionare un perdurante e grave stato di ansia o di paura ovvero da ingenerare un fondato timore per l'incolumità propria o di un prossimo congiunto o di persona al medesimo legata da relazione affettiva ovvero da costringere lo stesso ad alterare le proprie abitudini di vita".

È un comportamento che può verificarsi in qualsiasi ambito, ma spesso avviene tra ex partner o conoscenti.

Le condotte tipiche dello stalker includono: pedinare, seguire la vittima nei suoi spostamenti; importunarla con un flusso continuo di messaggi, chiamate al telefono, e-mail, etc.; diffondere informazioni false per screditarla, o rivolgerle vere e proprie minacce.

L'obiettivo dello stalker è causare un trauma psicologico alla vittima ed esercitare un controllo su essa, che viene costretta a cambiare le proprie abitudini di vita per sfuggire alla persecuzione.

Le conseguenze psicologiche del mobbing e dello stalking sulla vittima sono simili, caratterizzate in particolare da un forte senso di insicurezza e paura, che può persistere anche dopo la cessazione delle molestie.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

5.6. Violenza verbale

Si tratta di parole o toni minacciosi o insultanti o sprezzanti, talora con linguaggio volgare, intesi a ferire emotivamente. In ambito familiare, se è azione ripetuta, intensa e idonea a provocare un turbamento psichico nella vittima, può integrare il reato di maltrattamenti. In altri casi, in base alla gravità e alla natura, la violenza verbale può essere inquadrata in altri reati, come molestie, mobbing o stalking, accuse false, diffamazione.

Con il termine di **hate speech** (traducibile come "**discorsi d'odio**") si intende quel parlare che fomenta, promuove, incoraggia l'odio o la denigrazione-diffamazione nei confronti di una persona o un gruppo, in particolare differente per etnia, ideologie, orientamenti (Commissione contro il razzismo e l'intolleranza del Consiglio d'Europa, 15/2015). Ma andrebbe usato anche per espressioni che si sentono nei media da parte di politici e personaggi pubblici.

I discorsi d'odio, anche se sono solo parole, abituano e spingono alla violenza e suggeriscono una mentalità di base violenta in chi le pronuncia.

5.7. Violenza in ambito sessuale

In relazione alla vita sessuale, oltre alla violenza fisica, vi sono diverse modalità con cui si esprime la violenza a cominciare dalla **coercizione sessuale** (pressioni e manipolazioni psicologiche per ottenere un atto sessuale non desiderato) fino ad altre specie che, pur non comportando un contatto fisico, violano la sfera sessuale e il consenso della vittima, come il **revenge porn,** cioè la diffusione non-consensuale di foto o video intimi della vittima, o il forzare la vittima a guardare immagini o video espliciti.

5.8. Violenza di tipo religioso

In questa condizione un individuo o un gruppo utilizza la religione o le credenze spirituali per controllare, manipolare o danneggiare una persona. Questo può essere attuato imponendo la propria religione o impedendo alla vittima di praticare la propria, o al contrario umiliando o sminuendo la vittima per le sue scelte spirituali. Non va dimenticato come una religione o una qualsiasi credenza "spirituale" possa essere abusivamente usata per controllare le persone, svalutarle, sottometterle.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

5.9. Violenza economica

Può riferirsi a innumerevoli situazioni. Una concorrenza sleale violenta può consistere in atti di minaccia o danneggiamento dei beni di un concorrente, un sabotaggio del suo lavoro, il furto di idee altrui, e tanto altro. In sostanza si contravviene alle norme e all'etica per danneggiare il concorrente a proprio vantaggio, in modo da prevalere su di lui.

Può presentarsi anche in ambito coniugale, basata sul controllo delle risorse finanziarie del coniuge vittima, per cui l'aggressore lo/a rende dipendente da sé, limitando la sua libertà e le sue opzioni, sia attraverso privazione o sottrazione di denaro, sia impedendone l'autonomia economica, ostacolandone la possibilità di trovare o mantenere un lavoro.

5.10. Violenza come violazione

Il termine "violare", come detto nel cap. 2, mostra chiaramente la stessa radice di vis, cioè forza, ma si riferisce ad un più largo concetto di violenza, quando usata contro persone "trasgredendo le norme morali e il rispetto della loro integrità fisica e dignità umana" (dizionario Treccani). In pratica il termine si riferisce a condizioni diverse, fisiche (ad es. violare un territorio, un blocco, ma si usa anche per violenza sessuale: violare una persona) o non fisiche (ad es. un patto, una legge, un segreto, una promessa, un diritto). Anche le forme di violenza non-fisica di cui abbiamo parlato sopra possono essere fatte rientrare nelle violazioni.

In realtà, se consideriamo che, almeno nel prevalente pensiero morale attuale, nessuno deve subire danni da altri o dalla società, allora oltre la violenza fisica dobbiamo includere moltissime altre condizioni in cui questo principio non viene rispettato. Importante è il riferimento al diritto: se impostiamo la nostra morale sul presupposto che ognuno di noi abbia diritto alla propria libertà, diritto di comportarsi come desidera purché non sia di danno agli altri, purché abbia rispetto degli altri seguendo la regola della reciprocità, di ottenere il soddisfacimento dei bisogni primari, di avere la possibilità di esprimere le proprie idee, allora vi possono essere nella società o almeno in una parte di essa, in particolare quella dominante, una serie di comportamenti o addirittura regole che violano questi presupposti.

Queste violazioni sono definite da Johan Galtung [5] "violenza **strutturale**", in riferimento alle strutture sociali, cioè alla loro organizzazione in sistemi che creano diseguaglianze di potere e di possibilità di vita. Galtung distingue tre forme, che denomina "triangolo della violenza".

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

1. **Violenza strutturale attiva**: basata su leggi che discriminano e svantaggiano una parte della popolazione, quali segregazione razziale, apartheid, disposizioni legali per la sottomissione della popolazione o di parte di essa. Lo Stato è responsabile di tali leggi.
2. **Violenza strutturale passiva**: basata su situazioni di fatto, in cui vi sono forti e degradanti differenze relative nei confronti di parte della popolazione, come condizioni sociali ingiuste, condizioni di vita degradanti, povertà, insufficiente garanzia di accesso all'istruzione e alla cura della salute. In questa condizione, lo Stato è inadempiente relativamente ai suoi compiti sociali.
3. **Violenza culturale:** cultura che legittima l'uso della violenza come pregiudizi relativamente alla razza, al credo religioso, agli orientamenti sessuali. Lo Stato non fa abbastanza per educare alla cultura sociale la popolazione.

Secondo Galtung queste tre forme di violenza non sono separate, ma si interconnettono e si rafforzano a vicenda. Ad esempio, le disuguaglianze sociali (violenza strutturale) possono essere sostenute da ideologie razziste (violenza culturale), che a loro volta legittimano atti di discriminazione e di violenza fisica. La non-violenza (v. cap. 12), invece, cerca di smantellare tutte e tre le forme, partendo spesso dagli aspetti culturali e strutturali per trasformare il conflitto in modo costruttivo.

5.11. Come opporsi alle violenze non-fisiche

L'opposizione a tutti questi tipi di violenza non fisica è ovviamente diversa da quella per la violenza fisica. In molti casi, specie i più attenuati, è importante che la vittima si renda conto che sta subendo la violenza e quindi possa mettere in atto una difesa, eventualmente chiedendo l'aiuto di altri. Oppure che se ne rendano contro gli altri, quelli che in modo più o meno diretto assistono ai fatti, e costoro facciano notare e capire alla vittima, o a chi può proteggerla, che sta subendo una violenza, e quindi l'aiutino in una azione difensiva. Questo vale soprattutto per le violenze non fisiche a danno di bambini e adolescenti, ma anche per quelle in ambienti di lavoro. Insegnanti e compagni di scuola sono rilevanti in tal senso, ma loro stessi devono essere preparati a individuare in particolare il bullismo, a capirne i segni.

Tutto ciò fa parte di una educazione generale di attenzione ai comportamenti degli altri e ai bisogni degli altri, nell'ambito delle reciprocità.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Il discorso delle violenze istituzionali è ancora più ampio e si basa su una educazione delle popolazioni.

I discorsi d'odio dovrebbero esser stigmatizzati e chi li ascolta dovrebbe squalificare la persona che li pronuncia.

Purtroppo il linguaggio, splendida conquista dell'uomo, può essere usato da abili parlatori nel modo peggiore, per fare apparire le cose diverse dalla realtà e per incitare più o meno velatamente a sentimenti che vanno contro la socialità.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

6.
Neuroanatomia funzionale della violenza

Esaminiamo ora le strutture del cervello umano in relazione al loro ruolo nell'attivare e, all'opposto, nel controllare la aggressività-violenza, iniziando con indicazioni generali sulla anatomia funzionale del cervello.

6.1. Il cervello

Corteccia cerebrale

Si è detto come la violenza nelle prime fasi dello sviluppo animale sia stata essenziale per la sopravvivenza. Quindi necessariamente la violenza è stata di competenza delle strutture tra le prime a organizzarsi nell'evoluzione, situate in prevalenza nelle parti più interne del cervello umano. Queste strutture hanno garantito la sopravvivenza della specie (tramite spinte alla riproduzione e derivati) e dell'individuo (tramite spinte all'auto-sostentamento e alla protezione dall'ambiente esterno). Nella evoluzione delle specie animali queste strutture sono state sempre più ampiamente coperte da quella che chiamiamo corteccia.

La corteccia ha raggiunto nella specie umana il suo sviluppo massimo, e conseguentemente il massimo dell'intelligenza nella scala evolutiva. Le sue funzioni, viste in senso elementare, sono quelle di ricevere e percepire i segnali che, attraverso i sensi, le provengono dall'ambiente (incluso il corpo stesso): la corteccia li organizza, li valuta, li conserva, li elabora in modo incessante e in una serie interminabile di confronti nelle possibili combinazioni e associazioni (il ragionamento), che portano alla fine a capire e poi a scegliere quale comportamento-azione e comunicazione esprimere.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

La corteccia controlla e decide sul da farsi anche in relazione a quello che le indicano le strutture sottostanti e blocca quelle spinte ad esprimere emozioni che razionalmente (cioè secondo la valutazione di ciò che le risulta più adeguato) ritiene non-opportune o non-convenienti. Questo autocontrollo è una delle capacità più importanti dell'intelligenza, in quanto propone soluzioni alternative ai conflitti violenti.

Strutture al di sotto della corteccia

Al di sotto della corteccia ci sono le strutture primordiali, essenziali per la sopravvivenza; quelle che ci avvertono dei bisogni essenziali e dei pericoli. Mandano i loro messaggi alla corteccia, che viene pertanto avvertita e deve valutarli per arrivare a scelte che richiedono una accurata analisi di tanti elementi raccolti passati e recenti, esaminati nel loro ruolo e messi in relazione all'attuale momento e al futuro.

Se questa elaborazione non viene fatta, o non è fatta sufficientemente, abbiamo risposte comportamentali guidate dai meccanismi primordiali, che potevano essere utili di fronte a situazioni di emergenza primitive, ma nella maggior parte dei casi non lo sono nella reale situazione attuale. Pertanto ha il via libera una risposta immediata, anche se inopportuna o sbagliata: questo avviene ad esempio nelle crisi di rabbia, di violenza impulsiva.

Amigdala

Tra le strutture al di sotto della corteccia un particolare rilievo ha l'amigdala. Si tratta di una struttura costituita da gruppi organizzati di neuroni, che si chiama così perché la sua forma ricorda una mandorla (in greco: αμυγδαλή). E'situata nella parte inferiore e più interna del cervello, una per ogni lato.

L'amigdala fa parte di un gruppo di strutture definite anatomicamente "sistema limbico", che gestisce le emozioni, la motivazione, i comportamenti istintivi, agendo come "cervello emotivo".

Il sistema limbico identifica e elabora le emozioni, quali paura, rabbia, gioia, tristezza: memorizza le esperienze emotive, che influenzano successivamente le nostre reazioni emotive, ed ha un ruolo importante nel comportamento sociale e nella comprensione delle emozioni altrui.

L'amigdala è importante per la valutazione dei segnali rilevanti per la sopravvivenza nell'ambiente, per la elaborazione e regolazione delle emo-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

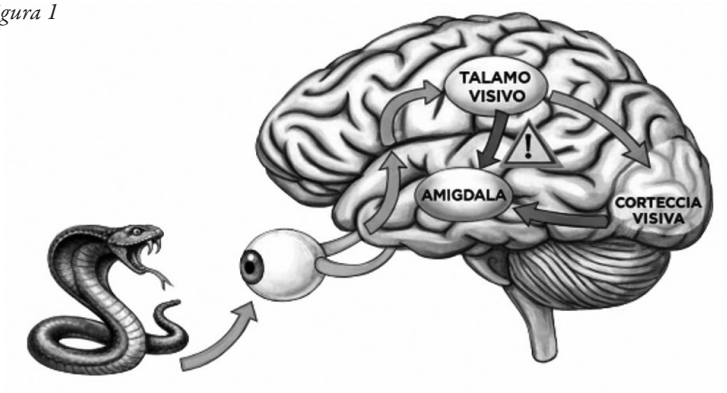
zioni, in particolare la paura, l'ansia, l'aggressione, e per la memoria emozionale e le relazioni sociali. Essa rileva la salienza emotiva degli stimoli, in particolare di quelli associati a potenziali minacce, contribuendo a identificare rapidamente stimoli significativi e a preparare l'organismo a rispondere.

Inoltre è coinvolta nel ricordo delle esperienze emotive, in particolare quelle legate al pericolo, che trasmette all'ippocampo in modo che vengano memorizzate. Il vicino ippocampo riceve ed elabora i dati della memoria fattuale, cioè i dettagli di un fatto, mentre l'amigdala determina il loro valore emotivo, ad esempio la paura determinata da quel fatto. Questo permette di apprendere da esperienze passate e di riconoscere situazioni pericolose. Un piccolo esempio: se un cane ti morde, l'ippocampo ricorda l'aspetto del cane, la strada dove è successo ed altri particolari, mentre l'amigdala ti farà provare ansia la prossima volta che vedrai un cane o una situazione che te lo ricorda.

L'aggressività impulsiva è regolata da un circuito che coinvolge l'amigdala e altre strutture del sistema limbico. Il circuito è coinvolto nella risposta acuta alla minaccia e risulta mal regolato negli individui con aggressività impulsiva, i quali avrebbero appunto un esagerata reattività dell'amigdala alle minacce e ai pericoli, con un insufficiente controllo da parte della corteccia prefrontale.

Un esempio (un po' semplificato) di quello che avviene di fronte ad una situazione elementare con impatto emotivo, in particolare la paura, è dato dalla Figura 1.

Figura 1



Fonte: https://www.simplypsychology.org/amygdala.htm (modificato)

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

L'immagine visiva di un elemento minaccioso (il serpente) dalla retina va al meta-talamo-visivo (corpi genicolati laterali). Questi segnalano all'amigdala (in tempo di msec) la presenza di qualcosa che può essere motivo di allerta-attenzione, attraverso la via indicata nella figura con un triangolo che indica pericolo. Contemporaneamente l'immagine dal talamo va alla corteccia visiva, che riconosce trattarsi di un serpente e immediatamente (tempo di millisecondi) lo segnala all'amigdala. Ciò consente di elaborare le informazioni sensoriali in modo immediato, permettendo una reazione prima di un'analisi più approfondita del pericolo, cioè prima che la corteccia abbia potuto esaminare adeguatamente il segnale e interpretarlo. È una reazione utile per rispondere in tempi rapidissimi ad un pericolo, quando questo va affrontato immediatamente. È la cosiddetta "via breve" [1].

Dopo che sono state coinvolte altre parti della corteccia, che analizzano le informazioni, le valutano e contestualizzano, la risposta definitiva viene dalla corteccia frontale, la quale decide nel modo più razionale, tenendo conto delle valutazioni emozionali di altre parti della corteccia.

Questo è, in termini un po' semplificati, il circuito della paura e della reazione di difesa, per cui un segnale di pericolo arriva subito all'amigdala, che attiva una risposta difensiva immediata, che può essere di opposizione alla minaccia o di fuga; risposta poi corretta o adeguata da parte della corteccia prefrontale, che decide cosa sia più opportuno in ogni specifica situazione, se reagire ed opporsi in modo efficace, o invece ritirarsi, evitare lo scontro, fuggire, o altro.

Una iperattività dell'amigdala e di altre strutture limbiche risulta legata all'aggressività impulsiva-reattiva [2-4].

Invece una ridotta dimensione e attività dell'amigdala e di parti del circuito limbico sarebbe correlata a mancanza di paura e ridotta capacità di provare empatia e rimorso, caratteristiche spesso associate alla psicopatia e alla violenza [5-7].

A disfunzioni dell'amigdala è stato attribuito un ruolo in varie patologie, quali ansia, depressione, disturbo bipolare e disturbo post-traumatico da stress.

Le strutture sottocorticali, più primordiali, sono importanti specie per attivare il comportamento violento. Per controllarlo, ruolo ancora più rilevante, c'è la corteccia, cui spetta, come si è detto, la valutazione delle situazioni e la regolazione del comportamento.

Particolarmente rilevanti in relazione al controllo della violenza sono le seguenti parti della corteccia cerebrale.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

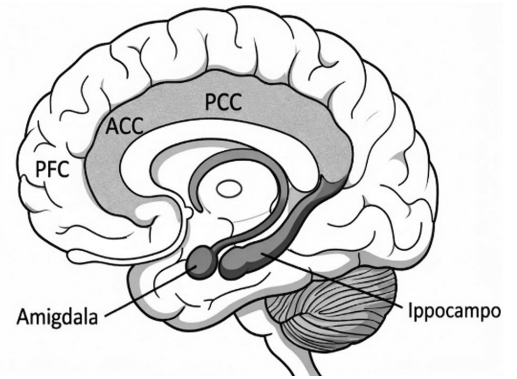
Corteccia del cingolo (Figura 2, ACC e PCC)

Questa corteccia, che fa parte del sistema limbico, interagisce in particolare con la corteccia prefrontale, che è la struttura principale nella regolazione delle emozioni.

La corteccia cingolata posteriore (PCC) presenta modifiche strutturali in relazione alla aggressione proattiva e anomala attività e connettività in psicopatici criminali [8-10].

Anche anomalie strutturali della corteccia cingolata anteriore (ACC), che ha importanti connessioni con l'amigdala, sarebbero correlate a comportamento aggressivo e impulsivo [11].

Figura 2



Corteccia pre-frontale (PFC)

È la parte del cervello che più si è sviluppata nel genere umano ed è la parte più importante nel controllo sulla violenza in quanto agisce regolando le strutture limbiche. Questa azione di controllo si svolge sia relativamente agli impulsi e alle reazioni che porterebbero alla violenza, sia attraverso la capacità di affrontare in modo intelligente e costruttivo le problematiche delle relazioni sociali.

Eventi patologici, in particolare traumi, che hanno causato danno a parti più o meno estese della corteccia prefrontale, hanno dimostrato il ruolo di questa. È il caso di persone che, in seguito a lesioni delle parti in-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

feriori orbitofrontale (ofPFC) e ventromediale (vmPFC) della corteccia prefrontale, mostravano comportamenti impulsivi e pericolosi e anaffettività, mancanza di empatia [12-13]. Più recenti studi morfologici e funzionali hanno confermato che anomalie della corteccia pre-frontale e in particolare della ofPFC sono responsabili di difficoltà di controllo delle emozioni [14] e di comportamenti disinibiti e impulsivi [15].

Particolarmente numerosi sono gli studi in soggetti con psicopatia (disturbo antisociale di personalità) quindi soggetti violenti o con grossa propensione alla violenza (vedi cap. 8). Questi dimostrano la presenza di alterazioni delle suddette parti della corteccia pre-frontale sia nella loro morfologia-struttura sia nella connettività funzionale in particolare con strutture limbiche [16-20].

Interessante è il dato della differenza di genere: la ofPFC degli uomini, indubbiamente nel complesso più violenti delle donne, appare, a livello di gruppo, essere ridotta rispetto a quella delle donne; inoltre le donne antisociali si avvicinavano alla riduzione rilevata negli uomini [21].

Si tratta sempre di valori medi derivati dalle indagini su molti soggetti, quindi nei singoli vi può essere molta variabilità, legata a tanti fattori; ma i dati confermano il ruolo di questa area corticale nel controllo della violenza e nello sviluppo del senso-istinto sociale.

Un ampio approfondimento sull'anatomia della violenza è nel volume di Raine [22].

Per una sintesi si più dire in linea generale che, in relazione ai tipi di violenza, quella reattiva è causata da una risposta eccessiva delle regioni limbiche, in particolare dell'amigdala per un insufficiente controllo della corteccia prefrontale. Invece in quella puramente proattiva (strumentale, senza emozioni) è la corteccia cerebrale che, elaborando pensiero e decisioni in senso malevolo-distruttivo, pensa a organizzare l'aggressione strumentale per ottenere uno scopo.

6.2. La patologia

Come abbiamo visto, vi sono chiari dati scientifici che indicano come anomalie di struttura o di funzione delle strutture cerebrali, che abbiamo descritto, hanno un ruolo sia nell'attuazione che nel controllo della violenza. Le anomalie vengono suggerite da modifiche delle dimensioni o delle connessioni funzionali, ma è verosimile che in molti casi queste non siano rilevabili se non a livello microscopico o biochimico (neurotrasmettitori).

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Il nostro cervello si forma sotto la guida di quanto è scritto nel DNA. Anomalie del DNA trasmesse geneticamente possono condizionare alterazioni dello sviluppo del cervello o di alcune sue strutture, causando condizioni patologiche. Inoltre, fino dalla vita in utero entrano in gioco anche fattori ambientali (tossici, traumi, patologie), che sono in grado di alterare l'espressione del DNA. Quindi un cervello, per il quale la genetica ha programmato uno sviluppo senza problemi, può essere alterato durante la vita ad iniziare da quella intrauterina.

Come accade questo? Il cervello funziona attraverso le connessioni tra i neuroni, connessioni che crescono e si sviluppano inizialmente sulla base del programma stabilito dal DNA, ma continuamante si adattano in relazione alle esperienze che il cervello vive durante lo sviluppo, un adattamento che dura anni (e forse, sia pure in misura molto limitata, non cessa mai). Le esperienze fanno sì che certe capacità funzionali vengano potenziate, mentre altre, meno usate, si depotenzino, e gradualmente si vada incontro ad una modalità funzionale caratteristica di ogni singola persona, per il suo modo di pensare (parte razionale), di sentire (parte emotiva) e conseguentemente di comportarsi.

Le esperienze, sia quelle che agiscono sulla conoscenza che quelle sulle emozioni, determinano, in misura maggiore o minore in relazione all'intensità delle esperienze stesse, modifiche delle connessioni, che comportano differenti modalità e capacità funzionali, e quindi pensieri e comportamenti diversi. Le esperienze sono importanti soprattutto nelle prime fasi della vita, quando le cellule cerebrali (neuroni) si stanno moltiplicando e connettendo e quindi maggiore è la possibilità di plasmare il loro sviluppo.

Quindi abbiamo una predisposizione stabilita dal DNA e poi uno sviluppo condizionato dalle esperienze. Sulla prima non possiamo (attualmente) agire, ma sulle seconde possiamo e dobbiamo o dovremmo agire.

Alcune predisposizioni alla violenza si strutturano molto presto grazie ad intense esperienze che le favoriscono (v. cap. 7). Sono predisposizioni, quindi non necessariamente diventeranno azioni violente; che diventino tali dipende da tanti fattori che interverranno nel corso della vita.

Vi sono poi le predisposizioni alla violenza conseguenti non ad uno sviluppo alterato da esperienze sfavorevoli, ma da condizioni che possiamo definire patogene, in quanto invariabilmente, o quasi, conducono a comportamenti violenti: si tratta di anomalie del DNA e di danni da agenti patogeni, biologici e non, quali tossici, traumi, etc. Si tratta di cause che determinano alterazioni più gravi delle strutture di cui ab-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

biamo parlato prima, che ne causano la disfunzione, con conseguenti espressioni comportamentali violente.

6.3. Problemi etici e legali

Quanto appena detto comporta un problema di tipo etico e legale: fino a che punto possiamo giudicare responsabile di un atto violento una persona che ha alterazioni strutturali di parti del cervello da cui deriva una forte predisposizione al comportamento violento? E quindi fino a che punto possiamo limitare la sua libertà a causa della possibilità che commetta ancora azioni violente?

Si tratta di condizioni per le quali va riconosciuta una riduzione della responsabilità, in quanto causate da una vera e propria patologia, che compromette la capacità del soggetto di controllo e di scelta, dunque di evitare il ricorso alla violenza. Il paziente violento è soggetto alla sua patologia, che condiziona il suo comportamento e lo fa deviare da quello che sarebbe in assenza di patologia. È dunque la patologia che dobbiamo combattere nell'interesse stesso del paziente, anche se spesso il paziente non è consapevole della sua patologia e rifiuta un aiuto che percepisce come una imposizione, sopraffazione o sopruso.

Purtroppo la stessa patologia predispone al reiterarsi degli atti violenti e questo è un pericolo per altri esseri umani. Quindi è giusto che venga sottoposto ad una accurata valutazione il bilancio tra il desiderio di limitare al minimo la libertà di movimento di chi ha commesso violenza per facilitarne la riabilitazione, in confronto al rischio che egli nuovamente causi danno o morte di un'altra persona. L'azione della società verso l'individuo deviante violento avviene secondo due linee: una di autoprotezione, ad evitare che la società stessa nei suoi membri ne soffra, e si basa su criteri limitativi della possibilità di agire del deviante-violento; l'altra di terapia e rieducazione in condizioni di protezione.

La società deve permettere ai suoi componenti un grado di libertà che non sia di danno a nessuno degli altri componenti. Quando vi sono importanti rischi, allora la società deve fare tutto per evitare che possa essere attuato o reiterato il danno. Nello stesso tempo vanno attuate le misure e i mezzi terapeutici che aiutano la persona che ha commesso la violenza a superare le sue problematiche psichiche.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

7.
L'aggressività durante lo sviluppo dell'essere umano

7.1. Un po' aggressivi già di nascita

Già da molto piccoli gli esseri umani mostrano segni della loro capacità di attuare comportamenti aggressivi. Questo non deve sorprendere, perché si tratta dell'eredità di quel meccanismo, sia difensivo che offensivo, di cui si è già parlato e che i nostri predecessori hanno sviluppato fin dai primi individui costituenti la specie umana; una predisposizione filogeneticamente antica, condivisa con altre specie animali.

A conferma di questo, le manifestazioni di aggressività avvengono in età precoce, quando ancora non possono essere state condizionate dalla relazione e quindi dall'apprendimento sociale. Sono espressioni che avvengono in reazione stimoli esterni o interni, secondo un meccanismo automatico, involontario, non sufficientemente controllato dalle parti più evolute del cervello, che non sono ancora sviluppate per una funzione di controllo.

Già nella seconda metà del primo anno di vita (6-12 mesi) il bambino può compiere azioni quali mordere il seno della madre, colpire, tirare i capelli o il vestito della madre o di altri, colpire o scalciare quando eccitato o turbato [1, 2]. Questo avviene senza che il bambino si renda conto dell'impatto delle proprie azioni. È una espressione spontanea dell'aggressività, spesso scatenata da fattori esterni quali una frustrazione, oppure disagi interni quali ad esempio un dolore addominale. È una espressione priva della consapevole intenzione di far male (ancora non acquisita a quell'età), la quale però comincia a far capire al bambino gli effetti che questi piccoli atti aggressivi hanno rispetto all'ambiente, inteso soprattutto come madre e altre persone. Per questo qualcuno definisce queste manifestazioni come "esploratorie" [1].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

A partire dal secondo anno, con l'acquisizione di una autonomia motoria e una certa indipendenza d'azione, il bambino inizia a confrontarsi con l'ambiente secondo vari tipi di relazione, che possono comportare frustrazione, difficoltà di comunicazione e di farsi capire, talora addirittura sovrastimolazione. Allora gradualmente l'aggressività inizia ad essere utilizzata in modo intenzionale e finalistico.

Esempio: un piccolo geloso cerca di togliere un gioco ad un altro bambino: lo spintona, lo colpisce, morde. Se frustrato, o se rimproverato, o se non riesce ad ottenere ciò che vuole, si arrabbia e lancia oggetti, dà colpi, scalcia, urla. È consapevole di quello che fa, ma non è stato ancora sufficientemente educato dall'ambiente (cioè gli altri, in primis i genitori) a non avere i comportamenti che l'ambiente non gradisce.

Più cresce, più facilmente arriva a comportamenti distruttivi di oggetti, quali giocattoli o, se più arrabbiato, di cose che ha capito che sono importanti per i familiari, per cui l'effetto che ottiene nei loro confronti è più rilevante. Sono crisi di rabbia.

Verso i 3-4 anni, sono frequenti le sfide, il rifiuto di obbedire, oppure l'impegnarsi in "lotte di potere" che possono degenerare in comportamenti violenti.

Quindi le manifestazioni aggressive prevalenti variano in relazione all'assunzione di capacità motorie, linguistiche e cognitive che il bambino acquisisce.

Fin dai primi anni sono i maschi quelli che maggiormente manifestano aggressività fisica e mantengono questa prevalenza rispetto alle femmine per tutta la vita. La precocità della differenza di genere indica che non si tratta di un risultato di influenze sociali, bensì che questo avviene secondo il retaggio che i cervelli hanno ereditato fin dai lontanissimi progenitori, con il diverso ruolo del maschio [3].

In contrapposizione alle manifestazioni aggressive, fin dal secondo anno di vita sono presenti comportamenti che confermano non solo una innata tendenza alla socializzazione, ma addirittura alla prosocialità e all'altruismo [4]. Rapidamente si sviluppa il senso e il concetto della reciprocità [5].

7.2. Inizia l'autocontrollo

Gradualmente il bambino prende consapevolezza del fatto che i comportamenti aggressivi, come quelli oppositivi, non sono graditi dall'ambiente sociale e gradualmente li attenua.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

È la crescita del rapporto sociale, della spinta sociale che guida questa evoluzione. Fondamentali per l'istinto-bisogno sociale, con il rapporto di reciprocità con gli altri, sono le esperienze affettive nei primi anni di vita, in particolare quelle che il bambino ha con le persone con cui vive quotidianamente, cioè solitamente i genitori, ma anche tutti coloro con cui interagisce abitualmente. È un positivo rapporto con gli altri, con la madre in primo luogo, che induce ad una attenuazione della aggressività. Queste sono le prime fasi di sviluppo della funzione emozionale del cervello: da un bisogno di protezione-accudimento si sviluppa un attaccamento emotivo verso l'altro essere umano, che poi si arricchirà di capacità anche di comprensione delle emozioni degli altri, di condivisione, di empatia e contestualmente anche i comprensione delle proprie emozioni (vedi box Emozioni cap. 4).

Gradualmente, per ottenere quello che vuole, per risolvere i conflitti, il bambino impara modi alternativi all'aggressione fisica, modi per i quali deve usare l'intelligenza. Questo comincia solitamente dopo i 3-4 anni [6]. Impara sia perché gli viene espressamente insegnato, sia perché la sua intelligenza glielo fa capire. Se vuole ottenere gli stessi risultati per i quali prima aggrediva, ora il bambino capisce che è meglio attui un'altra strategia. Una strategia che richiede l'uso della mente, del ragionamento, oltre che di un supporto emozionale. Infatti egli deve imparare a controllare i propri impulsi, e questa è una conquista molto importante che fa il suo cervello. Egli deve imparare ad ottenere le cose usando l'intelligenza, che può essere persuasione, illusione, e anche sotterfugio, modalità meno accettabile, purtuttavia sempre migliore rispetto alla aggressione fisica. I bambini che non apprendono a controllare l'aggressione fisica negli anni pre-scolari tendono a proseguire con questa difficoltà negli anni successivi con rischio di mantenere un atteggiamento violento tutta la vita [6].

Se il bambino non è stato sufficientemente educato a questa diversa strategia oppure è stato esposto a situazioni che non lo hanno aiutato ad acquisire un adeguato autocontrollo, allora può reagire alle contrarietà con crisi di rabbia, che fanno emergere l'umano potenziale aggressivo.

Con il graduale sviluppo e l'acquisizione della modalità intelligente nell'affrontare i problemi e nel cercare di ottenere quanto desidera. il bambino impara ad incanalare la propria aggressività verso azioni non fisicamente violente. Questo generalmente avviene in modo positivo, ma talora si esprime con un altro tipo di aggressività, quella "indiretta". In questa non vi è un diretto attacco alla vittima, in quanto il danno si attua attraverso le relazioni ("violenza relazionale", v. cap . 5). È una modalità socialmente più accettabile di esprimere l'aggressività, ma è comunque una vio-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

lenza, sia pure non fisica. Le femmine, evolutivamente meno inclini ad usare la violenza fisica, solitamente sviluppano meglio questa capacità e si dimostrano più abili e intelligenti nell'attuarla. Una modalità con cui viene attuata è l'esclusione: alcuni bambini possono iniziare a escludere gli altri o a prenderli in giro o a cercare di sottrarre con sotterfugi i loro giocattoli. Questo rientra anche nel termine di bullismo, che però può anche essere violenza fisica. Dell'aggressione relazionale e del bullismo abbiamo parlato più estesamente nel cap. 5 "Violenza non-fisica".

È importante che i genitori, gli insegnanti e gli educatori siano consapevoli di queste forme di violenza non-fisica, comunque dannosa per la vittima, e quindi adottino strategie per prevenirla e affrontarla.

7.3. Educazione alla violenza – Apprendimento della violenza

L'ambiente, a cominciare dal comportamento dei genitori e da quel che avviene in famiglia, è estremamente importante per lo sviluppo affettivo del bambino e in particolare per la violenza.

Violenze che il bambino subisce, o anche semplicemente cui assiste in casa o altrove (ad es. a scuola, in strada) o alla TV o dai vari media, lo stimolano ad imitarle o almeno a considerarle accettabili. Allora l'autocontrollo diventa più difficile.

Dall'altra parte è importante che l'istinto sociale venga stimolato e rinforzato, e questo avviene, come già detto, fin dai primi rapporti con la madre. La tendenza alla aggressione verso l'altro è l'opposto dell'istinto sociale e quindi sviluppare questo istinto inibisce la tendenza alla violenza. Pertanto è assai rilevante il buon rapporto con la madre o figura materna sostitutiva: la presenza di una madre affettuosa, accudente, è molto importante, mentre madri assenti e madri patologiche possono lasciare una forte impronta di violenza [7, 8].

Quando avviene che i bambini non acquisiscono in modo solido l'evitamento dell'uso della violenza? Le esperienze più negative in tale senso sono la violenza domestica subita, cioè contro il bambino, in particolare maltrattamenti, abuso [9]; inoltre, come si è detto, la violenza cui il bambino assiste o, meglio, è esposto (ormai si usa il termine "violenza assistita" entrato nell'uso in mancanza di alternativa migliore, in inglese *witnessed* = testimoniata). Questo può accadere in famiglia, ad esempio violenza tra genitori (*intimate partner violence*), oppure violenza verso altri membri della famiglia o nell'ambiente in cui è inserita la famiglia [10], o infine violenza cui il bambino assiste attraverso i media o praticando videogiochi [11-13].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Il cervello durante il suo sviluppo è molto sensibile alle esperienze cui va incontro e apprende con estrema facilità sia le cose buone-positive che le cattive-negative. In particolare apprende facilmente la violenza, anche perché questa di sua natura tende ad attivare l'imitazione. Alcuni definiscono la violenza come "**contagiosa**" perché, come una malattia infettiva, si trasmette da persona a persona attraverso l'imitazione e l'attivazione dei meccanismi violenti primordiali del nostro cervello [14].

Questa attivazione può essere accentuata da diversi fattori, quale un forte stato emotivo connesso all'esperienza. L'osservazione della violenza ha un forte effetto emozionale; se poi si accompagna a fatti che determinano rabbia, aumenta l'eccitazione e il successivo consolidamento della violenza come modalità abituale di reagire [14].

Un ruolo rilevante per il bambino riveste chi attua la violenza. Come si è detto, l'imitazione è particolarmente importante nel bambino, ed egli tende a copiare maggiormente il comportamento delle persone con cui si identifica. Il bambino impara, struttura la sua mente attraverso l'imitazione. Quindi osservare la violenza di un genitore con cui si identifica favorisce il suo acquisire una modalità di comportamento violenta. Questo è un fatto importante che deve essere conosciuto dai genitori e dalla società, per proteggere lo sviluppo non violento del bambino.

La ripetuta esposizione alla violenza ha un notevole effetto rinforzante. Anche esposizioni a distanza di tempo, dopo un lungo periodo senza esposizione, possono attivare un effetto innesco (*priming*) [15], che determina una forte riattivazione della spinta alla violenza.

Inoltre, nel caso in cui la violenza è subita, essa sollecita una risposta altrettanto violenta che purtroppo può addirittura generalizzarsi e coinvolgere anche chi non è responsabile dell'aggressione.

La violenza imitativa ("mimetica") viene attivata anche dalla visione di scene estremamente violente pure se non reali, ma solo rappresentate nei media. Questo è un problema relativamente recente, ma che sta diventando sempre più rilevante.

Per riassumere, moderati comportamenti aggressivi precoci possono essere considerati normali, perché avvengono in gran parte dei bambini, maschi e femmine, e non sono indicativi di un futuro comportamento aggressivo o violento. Nasciamo tutti con una certa dose di istinto alla violenza ereditato dai primordi delle specie, ma presto ci insegnano e impariamo che non conviene usarla, che è meglio usare metodi alternativi intelligenti per ottenere quello che si vuole.

A volte però questi insegnamenti non ci vengono dati. Quello che è pulsione verso un buon rapporto sociale (istinto-bisogno sociale) non viene po-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

tenziato da un adeguato rassicurante e costruttivo rapporto con gli altri. Purtroppo, al contrario, assistiamo a comportamenti violenti, che da una parte suscitano l'imitazione, oppure creano l'impressione che si possano attuare senza conseguenze sfavorevoli o addirittura con vantaggio. In questa sfortunata condizione siamo sempre più portati ad usare la violenza.

Bambini che presentano alti livelli di aggressione fisica purtroppo spesso mantengono un comportamento violento da adolescenti e da adulti. Questo dipende soprattutto dalle esperienze che quotidianamente il bambino affronta nell'ambiente ove vive, anche se vi può essere una predisposizione genetica, oppure addirittura acquisita nel ventre materno, come è dimostrato ad esempio per le madri che fumano durante la gravidanza [16]. Avere una madre con alto livello di comportamento antisociale dall'adolescenza comporta una predisposizione alla violenza [17-18]. Pertanto è di grande importanza intervenire in età precoce per correggere questi comportamenti, sia agendo sull'ambiente che con l'educazione.

Come viene coltivata la predisposizione alla violenza

Il nostro innato istinto alla aggressività viene moderato e soppresso dall'istinto sociale. Uno sviluppo civile dell'umanità cerca di far sì che a questo ogni individuo venga educato. Nella realtà purtroppo l'istinto viene inibito sia a causa di un ambiente familiare che non educa, non corregge i primi comportamenti negativi nel rapporto con gli altri o addirittura li sostiene, sia da analoghe esperienze successive al di fuori dell'ambiente familiare. Un disapprendimento sociale, spesso da modelli di riferimento quali figure autoritarie o gruppi antisociali, può spingere alla convinzione che la violenza sia il mezzo più efficace e a volte l'unico per ottenere ciò che si vuole, o spingere alla violenza sulla base di credenze o ideologie che la giustificano. La violenza diventa uno strumento per conformarsi a un gruppo o a un'ideale che fornisce una "licenza" psicologica ad agire con violenza. Vengono coltivati e diventano base di pensiero distorsioni cognitive o credenze irrazionali che giustificano la violenza. Credenze culturali internalizzate normalizzano, giustificano o addirittura incoraggiano la violenza in certi contesti (ad es. ideologie machiste, codici d'onore, razzismo, omofobia, estremismi vari). Tra questi vi sono i cosiddetti pregiudizi di attribuzione ostile, cioè la tendenza a interpretare in modo sistematico le intenzioni altrui come ostili e minacciose, anche in assenza di prove, per cui ad es. un gesto ambiguo viene letto come un affronto deliberato. Oppure la tendenza a vedere rigidamente come nemico chiunque non è abbastanza vicino nei pensieri o sentimenti; oppure la deumanizzazione

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

dell'altro, sentito come "inferiore" o come un oggetto, un ostacolo o un membro di un gruppo inferiore.
Inoltre, rigidità cognitive: incapacità di adattare i propri schemi mentali e di considerare soluzioni alternative e non violente ai problemi.
Può anche succedere che il senso sociale sia stato educato e sia conservato nei confronti di una parte degli altri, ma non nei confronti di un'altra parte. Così abbiamo il selettivo rifiuto, con spinta al contrasto ed alla aggressione, verso singoli o gruppi di altri individui per motivi "ideologici", di "cultura", cioè valutazioni che vengono fatte relativamente a loro, per differenze di pensiero e conseguenti modalità di organizzare la propria vita. Parliamo di differenze in abitudini sessuali o credenze quali le religioni. In questi casi pertanto sono i pensieri, le credenze, che guidano la predisposizione alla violenza. Il meccanismo psicologico attivo in questi casi è abitualmente una paura di fronte a chi pensa o ha costumi diversi, per il timore che possa sovvertire le proprie sicurezze.

7.4. Manifestazioni di violenza in età evolutiva

Crisi di rabbia (violenza impulsiva-reattiva)

Crisi d'ira o di rabbia: parole, urla, aggressione a cose o a persone o a se stesso sono un problema frequente nel bambino e nell'adolescente. Rientrano nel tipo della violenza impulsiva-reattiva descritta nel cap. 4, quindi con caratteristiche di cui abbiamo già parlato.

Queste crisi sono entro certi limiti considerabili come "fisiologiche", soprattutto se non comportano violenza fisica contro le persone. Nella maggior parte dei casi sono dovute ad una perdita dell'autocontrollo causata da una frustrazione, come il non avere ottenuto una cosa desiderata, oppure sono in opposizione, per evitare di fare qualcosa.

Per la loro genesi è importante il tipo di educazione che è stata data al bambino: nei casi più comuni il problema di base è educativo. Fin dall'inizio non sono state stabilite regole precise, il bambino non è stato educato ad accettare le proibizioni, mentre è stato abituato al fatto che gli adulti accettano i suoi comportamenti. Le sue pretese non sono regolate dai genitori, i genitori cedono alle sue richieste, anche perché spesso non sanno come comportarsi di fronte a suoi comportamenti inappropriati.

Gran parte delle violenze in famiglia dipendono da questo meccanismo.

Spesso il bambino mostra lui stesso di non essere favorevole alle sue espressioni di rabbia, che riconosce di non riuscire a controllare, mentre vorrebbe farlo. Che il bambino si penta sinceramente è un segna-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

le positivo, che indica che ha consapevolezza di quello che dovrebbe essere un comportamento adeguato. Dipende dal grado di aggressività di fondo: se il bambino si pente, ciò indica che di base non ha un alto grado di aggressività; il suo cervello superiore (corteccia prefrontale) dovrebbe essere in grado di bloccare la reazione, ma non è in grado di farlo abbastanza in occasioni in cui si sente particolarmente colpito. Quindi è soprattutto un problema di insufficiente autocontrollo, di "disregolazione emozionale". Il soggetto sa che avere una reazione di rabbia, aggressività, non è bello, che non ci fa una bella figura, non dà di lui una bella immagine, eppure non riesce a controllarsi; e questo gli provoca dispiacere e talora anche vergogna.

Quando la crisi tende a verificarsi con un certa frequenza, questo è solitamente dovuto ad una tendenza da parte del bambino-adolescente ad una ipersensibilità di fronte alle minime provocazioni, ad una eccessiva sensibilità agli stimoli stressanti. Può trattarsi di una interpretazione erronea del comportamento degli altri, che viene sistematicamente e pregiudizialmente considerato ostile, aggressivo, mirante a colpire o a sminuire, un vulnus alla dignità; questa difficoltà a comprendere correttamente le intenzioni degli altri può essere generalizzata. La base è solitamente una insicurezza del bambino, un disagio interiore con difficoltà alla regolazione delle emozioni. In sostanza la reazione di rabbia ha un aspetto "difensivo": ovviamente una vera "difesa" presuppone che l'aggressione sia effettiva e che la risposta venga attuata con comparabili mezzi lesivi, mentre in questo caso non c'è proporzione tra i due eventi.

Data la frequenza di questi comportamenti, si ritiene utile fornire nel seguente box alcune indicazioni per i genitori su come comportarsi di fronte alle crisi di rabbia.

Rabbia del bambino: come gestirla

Le crisi di rabbia sono frequenti nel bambino specie in età prescolare. È importante sapere come affrontarle subito in modo adeguato, ad evitare che si consolidino e diventino manifestazioni di aggressività più abituali e associate ad altre peggiori.
Per questo si ritiene utile fornire qui qualche consiglio ai genitori. Si intende che si tratta di indicazioni semplici, che tuttavia possono risolvere diversi casi. Se non efficaci, è opportuno consultare un esperto.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

1. Comportamento dell'adulto nel momento della crisi del bambino:
Mantenere la calma, non reagire, tantomeno arrabbiarsi, urlando e sgridandolo: spesso questo porta il bambino ad accentuare la crisi; spesso lo stesso risultato ha il chiedergli di calmarsi, perché in quel momento il bambino non è in grado di farlo e può irritarsi ulteriormente di fronte a una richiesta che sente come imposizione.
Lasciare che il bambino sfoghi l'aspetto motorio, ma attentamente curando che sia lui che gli altri vengano protetti da danni.
In diversi casi è conveniente ignorare la scenata, mettersi a fare qualcosa lontano dal bambino o addirittura andare in un'altra stanza ed attendere che la crisi passi.
Questo toglie al bambino il vantaggio secondario di avere su di sé l'attenzione dei genitori e del contesto; funziona specie nei casi in cui il bambino ha imparato a utilizzare la crisi per ottenere quello che vuole o ricevere attenzione.
Il genitore spiegherà al bambino che se ne va perché non riesce a sopportare questo suo comportamento.

2. Comportamento successivo
Un lavoro importante va fatto successivamente, senza urgenza, quando il bambino è calmo. È necessario parlare con lui per capire cosa lo ha turbato, cosa ha scatenato la crisi. Questo lo spinge a identificare le proprie emozioni per poi aiutarlo a prevenire o gestire meglio la rabbia. Chiedergli di valutare se la crisi di rabbia sia un modo veramente valido e utile per ottenere quanto si vuole. È importante capire se sinceramente si pente della sua reazione o se si ritiene nel giusto, e allora perché pensa così. Quando emerge da questa breve analisi del suo pensiero e dei suoi sentimenti sarà molto utile ai genitori per sapere cosa sarà più opportuno fare.

3. Comportamento educativo generale
È fondamentale, e se non è stato attuato correttamente prima della crisi bisogna indurre i genitori ad iniziare subito.
Per educare un bambino servono regole chiare e precise, realistiche e ragionevoli, possibilmente discusse e concordate con lui. I motivi alla base di una regola possono essere ragionevolmente capiti dal bambino, ovviamente secondo il livello compatibile con la sua età. Una volta stabilite, le regole vanno seguite senza eccezioni, senza cedimenti. Cedere alla regola di fronte al comportamento del bambino gli insegna che insistendo può ottenere quello che vuole, e così sarà indotto a trasgredire.
Occorre che i genitori si accordino per tenere un progetto educativo chiaro e condiviso, senza differenze nel loro comportamento né tantomeno contrasti. È importante che il bambino sia a conoscenza del fatto che ad

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

ogni suo comportamento segue una determinata conseguenza. È inoltre fondamentale che il genitore tenga una linea coerente nell'educazione del figlio, condivisa con tutta la famiglia e anche con la scuola. Questi aspetti "razionali" devono essere accompagnati sempre da un forte supporto emotivo, che faccia sentire al bambino l'affetto dei genitori e il loro sostegno rassicurativo.

Quando bisogna preoccuparsi: se gli episodi di rabbia sono frequenti (più volte alla settimana), violenti e si verificano anche fuori ambito famigliare, tanto più se il bambino non rispetta le regole, aggredisce facilmente gli altri, allora è molto opportuno che venga valutato da un esperto.

Se gli attacchi sono gravi, molto violenti e/o frequenti ed associati ad altri problemi, può trattarsi di un disturbo del comportamento più severo, come quelle condizioni denominate: "disturbo oppositivo provocatorio" (*oppositional defiant disorder*, ODD), "disturbo esplosivo intermittente" (*intermittent explosive disorder*, IED), "disturbo dirompente da disregolazione dell'umore" (*disruptive mood dysregulation disorder*, DMDD). Tutte si manifestano con una sistematica difficoltà a rispettare le regole sociali e i rapporti con gli altri, sulla base di un modo di sentire e di pensare che facilita aggressività e rabbia. Pertanto è importante valutare l'entità della violenza, la frequenza, i meccanismi che la scatenano, la presenza di altri comportamenti che indicano un disturbo più grave, la eventuale presenza contemporanea di violenza proattiva.

Violenza strumentale, proattiva, pianificata

L'emergere di atti di violenza di questo tipo è più preoccupante, perché indica la persistenza e prevalenza dei meccanismi aggressivi, che normalmente il bambino-adolescente impara a controllare, con possibilità di sviluppi anche verso la delinquenza e criminalità.

Come abbiamo visto nel capitolo 3, l'aggressività strumentale-proattiva è pianificata, orientata all'obiettivo e non è connessa in modo immediato ad una provocazione. Gli individui aggressivi proattivamente hanno obiettivi strumentali, mirano freddamente ad ottenere un risultato, ricorrono all'aggressione per raggiungere i loro scopi. Hanno ridotti livelli di reattività emozionale e sono consapevoli del danno alla vittima che provoca la loro azione violenta, ma non ne sono emotivamente coinvolti: quindi un chiaro deficit dell'istinto-bisogno sociale e di percezione delle emozio-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

ni morali. Frequente è una personalità emotivamente insensibile, non empatica (in inglese: *callous-unemotional*), per cui sono insensibili alla sofferenza che causano agli altri e mancano di rimorso e senso di colpa [19]. Inoltre spesso tendono a dare una valutazione positiva della aggressività, la considerano un valore, una espressione di propria capacità e potere.

Nello stesso tempo spesso gli aggressivi proattivi sanno controllare meglio le proprie emozioni, sanno apparire accettabili dagli altri, talora anche attraverso un senso dell'umorismo, nei gruppi arrivano a posizioni di leadership, perché sanno manipolare i coetanei fornendo loro la sensazione di forza del gruppo [20, 21]. Questo li porta ad essere guida di un gruppo di bulli (cap. 5) e nei casi più gravi di una banda.

Anche gli individui aggressivi proattivi, come gli impulsivi-reattivi, spesso hanno ricevuto un monitoraggio genitoriale scarso riguardo alle regole di comportamento, ma soprattutto spesso hanno una storia familiare di violenza e di dipendenza da sostanze e di condotte delinquenziali associate a violenza fisica [22, 23].

Nei casi più gravi, soprattutto quando precocemente violenti, cioè prima della adolescenza, si arriva alla delinquenza e criminalità. Il quadro tipico in età evolutiva è quello del disturbo della condotta (conduct disorder), che può evolvere in psicopatia.

Banda & gang

In condizioni sempre più accentuate e organizzate di uso della violenza si arriva poi alla banda, gruppo con una leadership e un certa organizzazione interna dedito a comportamenti illegali e criminali violenti. Una banda che può anche essere costituita da giovanissimi (baby gang). È il meccanismo della violenza di un gruppo, in cui tutti gli individui co-agiscono nell'azione violenta contro una vittima o un nemico; violenza proattiva, ma talora anche difensiva nella guerra con altre bande.

Nel banda trovano rifugio e sostegno reciproco solitamente ragazzi e giovani che non hanno avuto adeguata guida educativa, che hanno rapporti problematici con la propria famiglia e la scuola, che vivono in strada, in un contesto di disagio sociale ed economico. Come accade in caso di fragilità intellettiva ed emotiva, avere un leader è rassicurante e rinforzante. Del leader si vedono solo gli aspetti "positivi" mentre i negativi vengono oscurati.

I partecipanti si sentono forti solo nel gruppo, in opposizione agli altri e alle regole sociali; nella dinamica del gruppo diventano incapaci di

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

provare empatia per gli altri, di rendersi conto della sofferenza che causano. Tendono a minimizzare la gravità delle violenze che commettono. Nello stesso tempo il bisogno di sfida anche verso se stessi tipico dell'adolescenza li porta ad azioni irragionevoli e pericolose anche per loro stessi. Spesso la violenza scaturisce da spinte impulsive disorganizzate, non per questo meno dannose.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

8.
Meccanismi psicologici della violenza

La violenza è l'ultima risorsa degli incapaci.
(Isaac Asimov)

Il modello generale dell'aggressione (*General Aggression Model*) [1] postula che l'aggressione risulti dall'interazione di fattori personali (ad es. tratti di personalità), situazionali (ad es. stress, provocazione) e biologici (ad es. squilibri dei neurotrasmettitori), elementi che plasmano i processi cognitivi verso la violenza.

In realtà questo corrisponde ad un concetto generale, relativo a tutti i comportamenti umani fuorvianti, ma anche normali, con le innumerevoli faccettature e variazioni. Comunque serve a sottolineare come è il combinarsi di vari elementi che porta ad un comportamento violento.

Ora esaminiamo specificamente quelli che sono i principali meccanismi della mente coinvolti.

Vengono qui descritti in relazione al tipo di violenza in cui prevalgono, ma tendono a essere in causa in ambedue i principali tipi di violenza, contemporaneamente presenti sia pure in diversa misura.

8.1. Meccanismi psicologici prevalenti nella violenza impulsiva-reattiva

L'elemento principale e caratterizzante di questo tipo di violenza è l'incontrollata rapidità della reazione, che può essere dovuta a diversi fattori, spesso coesistenti:

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

a. scarsa capacità di regolazione emotiva, cioè di controllo delle emozioni, in particolare della rabbia [2];
b. impulsività, cioè tendenza abituale ad agire senza pensare, cioè senza riflettere sulla risposta più opportuna da attuare;
c. sistematica ipervigilanza, cioè un sistema d'allarme pronto ad esplodere-reagire anche agli stimoli più lievi, spesso collegato a traumi passati, oppure ad esperienza di pericolo cronico, o a continui stress ambientali.

Come abbiamo visto nel capitolo 6, un insufficiente controllo da parte della corteccia prefrontale è alla base di queste difficoltà [3].

Le principali condizioni psicologiche sulla base delle quali può scatenarsi la violenza reattiva-impulsiva sono le seguenti:

1. **Frustrazione e condizioni assimilabili**. La frustrazione è un mancato, soprattutto ostacolato, appagamento di un desiderio o di un bisogno, che causa un disagio e una tensione emotiva, che possono indurre ad una reazione aggressiva-violenta contro chi viene ritenuto responsabile dell'ostacolo (*frustration-aggression theory*) [4]. Di base vi è una incapacità di sopportare anche piccole opposizioni, rifiuti, o condizioni assimilabili. L'attuatore della reazione violenta si sente colpito, offeso, umiliato, ritiene di aver subito un danno, una ingiustizia, una offesa (più o meno reale), e reagisce con l'intenzione di punire o difendersi. In realtà, l'umiliazione subita, se può essere motivo di reazione difensiva anche violenta in soggetti forti, al contrario nei soggetti deboli tende a spingerli verso la depressione.
   La ipersensibilità al rifiuto (*high rejection sensitivity*) si riferisce a soggetti che tendono a sentirsi rifiutati dagli altri e possono reagire con violenza di fronte a comportamenti da loro percepiti come rifiuto [5]. Questo accade solitamente in soggetti con caratteristiche psicologiche tendenti a vedere i propri fatti negativi come causati da responsabilità altrui (condizione denominata "*locus of control* esterno"). Invece, in soggetti deboli, insicuri, tendenti a un *locus of control* interno, la ipersensibilità al rifiuto, come accade per l'umiliazione, può portare a una situazione nel versante depressivo, con autosvalutazione, talora addirittura senso di colpa [6].
   Una situazione mentale di spiacevolezza o di disagio o depressiva facilita, in modo determinante secondo Berkowitz [7], la reazione di fronte ad una reale e percepita aggressione.
   Le suddette sono tutte condizioni in cui chi attua la violenza si sente in una situazione di inferiorità rispetto alla persona verso cui "rea-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

gisce" con violenza, una inferiorità percepita, che lo fa sentire offeso, umiliato, in una situazione di svantaggio o vulnerabilità, vittima di ingiustizia. Pertanto viene evocato il meccanismo originale della difesa, ma con una sproporzione difesa/offesa.

2. **Egotismo minacciato**. Per egotismo si intende un atteggiamento psicologico caratterizzato da un'eccessiva stima di sé, con la tendenza a porsi al centro di tutto (egocentrismo) e spesso alla presunzione di possedere qualità superiori.
   La teoria dell'egotismo minacciato (*Threatened egotism theory*) [8] si riferisce a una violenza che un soggetto, che si sente superiore, con una immagine di sé gonfiata e per questo instabile e fragile, attua nel momento in cui egli percepisce una contestazione o una minaccia a questa immagine di sé. La violenza reattiva può trovare la sua base anche in condizioni come questa, in cui l'attore violento non è in situazione di inferiorità, ma in posizione di auto-ritenuta superiorità. Di fronte ad un evento, quale una critica o una sconfitta, che appare mettere in discussione questa "superiorità", egli ha una reazione che costituisce un tentativo di mantenere il suo potere o status percepito.
   La condizione è tipica degli individui con narcisismo grandioso (detto anche "aperto"), che tendono a utilizzare l'aggressività in modo strumentale, per affermare se stessi. Nella loro condizione di egotismo, con desiderio costante di apparire importanti e di essere riconosciuti tali (tuttavia con intrinseca fragilità), se percepiscono una minaccia o un vulnus al proprio status sociale o alla loro immagine, possono reagire con violenza. Differentemente, gli individui con narcisismo vulnerabile (o coperto), in cui l'insicurezza è percepibile, anche se soffrono ugualmente, sono più insicuri e portati ad evitare il confronto violento, a meno che il vulnus non diventi oggetto di una ruminazione rabbiosa, che allora può alla fine sfociare nella violenza. In ogni caso la violenza impulsiva si inserisce in un io debole, strutturalmente o almeno nella parte per cui reagisce, e con difficoltà di autocontrollo.
3. **Distorsioni cognitive**. Una tendenza ad attribuire agli altri intenzioni ostili (*hostile attribution bias*, HABs) [9] e ad interpretare il comportamento altrui come intenzionalmente ostile o minacciante, è una specie di distorsione cognitiva che trova le sue basi in esperienze precoci: essa può essere fattore favorente l'aggressione reattiva, anche se più spesso quella proattiva (v. oltre).

Sulla base di quanto sopra, la terminologia impulsiva-reattiva appare opportuna in quanto l'elemento reattivo, anche se può non essere subito evidente, è effettivamente sempre presente.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Va sottolineato che, se questo tipo di violenza include frequenti situazioni in cui non vi è danno fisico alla vittima, in altri casi l'aggressione fisica può essere addirittura letale, come spesso accade quando l'aggredito è più debole, quale è la donna nella violenza tra partner.

8.2. Meccanismi psicologici prevalenti nella violenza strumentale, proattiva, premeditata

Questo tipo di violenza è caratterizzata dagli **obiettivi**, in quanto è lo strumento per ottenere un preciso risultato.

La varietà degli obiettivi è infinita, anche in relazione ai livelli di violenza cui ci si riferisce: tra singoli o tra gruppi o tra popolazioni. Gli obiettivi, nella storia dell'evoluzione presenti fino dai primordi e tuttora tra i più rilevanti, sono il potere, il **dominio** sull'altro o gli altri, e la conquista di beni altrui, con l'esito più estremo che arriva alla distruzione dell'altro.

Altro frequente obiettivo è la **vendetta** per qualcosa che si è subito.

Diversi **sentimenti negativi, malevoli**, possono sostenere questi obiettivi oppure essere di per sé motori della violenza.

Con il termine "negativi" intendo i sentimenti che oppongono l'uomo all'uomo e sono **in opposizione all'istinto-sociale e reciprocità**. I meccanismi sono gli stessi, sia pure con livelli diversi, della violenza non-fisica. Infatti questi sentimenti non portano necessariamente alla violenza fisica, ma ne sono spesso una componente psicologica sottostante, capace di portare appunto all'attuazione della violenza. Spesso coagiscono più sentimenti ed è la loro combinazione e interazione a creare il terreno per l'emergere di comportamenti violenti.

L'aggressione può partire da sentimenti e valutazioni "razionali" molto diversi, inclusi quelli che abbiamo visto rilevanti per la violenza impulsiva-reattiva.

Purtuttavia è proprio nella violenza proattiva, rispetto alla reattiva, che nettamente prevalgono i sentimenti malevoli.

Sentimenti negativi con una base prevalente di superiorità

Ci sono condizioni in cui l'aggressore parte da un sentimento di superiorità oppure dal bisogno di esprimere una superiorità, di affermare il proprio potere o status superiore.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Il violento può esprimere la violenza perché si ritiene più forte, è sicuro di prevalere e vuol mettere l'altro sotto di sé. In qualche caso, anche se sa di non essere più forte, usa la violenza pur di cercare di affermarsi, anche a costo di ricavarne il maggior danno.

Il principale sentimento negativo, per la sua intensità e forza destruente, è l'odio.

L'odio è sentimento intenso di avversione, di ostilità verso un altro, per cui si desidera il suo male, la sua rovina, fino ad attivamente volerlo annientare. È molto importante anche perché, oltre che singoli, riguarda gruppi o addirittura popolazioni. Vista la sua importanza, all'odio dedichiamo il prossimo capitolo.

Desiderio di dominio, di sottomissione dell'altro, o anche semplice dimostrazione di forza, sono elementi che possono essere alla base della violenza. È in causa un io ipertrofico, bisognoso di prevalere, a qualsiasi costo o con tutti i mezzi, ma incapace di farlo con le qualità superiori della mente, in particolare l'intelligenza, per cui si ricorre alla violenza. È un agire violento per (tentare di) sentirsi forte, almeno sotto l'aspetto fisico, quando non ci si sente forte sotto altri aspetti, che invece fortunatamente nella società diventano sempre più importanti.

Questo può accadere anche nell'ambito della **competizione**, del confronto (v. cap. 11), quando la violenza competitiva parte da situazioni vere o presunte di superiorità o desiderio di essere superiore.

Nei rapporti di coppia, importante sentimento morboso è la **gelosia**, che può istaurarsi secondo due meccanismi. Può derivare da una pretesa di dominio, di possesso, sulla compagna/o, oppure da insicurezza, paura di perderla/o, spesso per la sensazione di non valere abbastanza o di essere sostituibile; oppure coesistenza di ambedue questi sentimenti. La gelosia è non di rado accompagnata da sospetto e risentimento verso un "rivale", per cui anche questo può diventare oggetto della violenza.

La gelosia tra amici o fratelli si avvicina invece all'invidia, causata dal timore di non ricevere abbastanza attenzioni, o di perdere qualcosa cui si ritiene avere diritto. Similmente, in ambito professionale, di competizione in particolare nel lavoro, la gelosia è essenzialmente del tipo determinato da insicurezza, sensazione di perdere nella competizione, ugualmente con una componente di invidia per i successi del rivale.

La **ricerca del proprio piacere a danno di altri** riguarda il sesso nello stupro. Lo stupratore spesso ha anche una forte componente impulsiva, ma pure in questo caso con assoluta volontà di abuso e di sottomissione, in qualche caso anche umiliazione, dell'altra/o, di cui non si valuta in alcun

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

modo la possibilità che soffra. Purtroppo, invece, la sofferenza della vittima non è solo momentanea, ma anche e soprattutto successiva e prolungata, spesso per molto tempo.

Sadismo è provare piacere nel causare dolore o sofferenza agli altri, in ambito sessuale o no. Alcuni definiscono "appetitiva" questo tipo di violenza, in cui è l'azione stessa a provocare piacere in chi la compie, in qualche modo ravvicinabile alla violenza appetitiva di cui si è detto al cap. 3 [10].

Disturbo da sadismo sessuale è quando un soggetto si eccita sessualmente infliggendo sofferenza ad altri, non consenzienti. È una parafilia, cioè una deviazione del comportamento sessuale. Il sadismo sessuale è riconosciuto dalla legge come reato.

Al di fuori del contesto sessuale, il sadismo può esprimersi attraverso la manipolazione, il controllo e l'umiliazione psicologica di altre persone per il proprio godimento. È solitamente legato a una profonda mancanza di empatia e al disprezzo per gli altri. Può manifestarsi in una vasta gamma di comportamenti, da quelli più sottili (come la manipolazione) a quelli più estremi (come la violenza fisica).

Qualche legame con il sadismo può avere il comportamento violento nel bullismo, per il quale vi può essere addirittura una base "ricreativa", di passatempo, divertimento, eventualmente unito a eccitazione (violenza "recreational" o "appetitive", cap. 3) [11].

Sentimenti con una base prevalente di inferiorità, di debolezza

Torniamo ai sentimenti che abbiamo visto avere un ruolo nella violenza impulsiva-reattiva, con meccanismo "difensivo", che insorgono in condizioni di forte disagio, quale frustrazione, umiliazione, senso di impotenza, il sentirsi minacciati per attribuzione agli altri di intenzioni ostili, da cui violenza anticipatoria verso una minaccia reale o percepita, con aumento fuori limite dell'autodifesa.

Frustrazione e condizioni assimilabili: oltre alla violenza reattiva in occasione di uno specifico evento frustrante di cui abbiamo detto sopra, vi può essere una condizione di frustrazione cronica. Una persona che ha subito eventi sfavorevoli, che hanno impedito il raggiungimento dei suoi obiettivi o bisogni causando un suo stato d'animo di sofferenza, può avere desiderio di rivalsa verso qualcuno, da cui un'aggressione, che può avvenire anche verso chi non ha effettiva responsabilità della sua condizione. Come si è detto sopra per la violenza reattiva, una situazione mentale di spiacevolezza o di disagio è rilevante per spingere ad attuare violenza [7].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Ancora di più lo sono le situazioni sociali di frustrazione, di disagio, di sofferenza, di reiezione, di disperazione, di difficoltà a vivere o addirittura sopravvivere, sia per problemi economici che per iniquità e ingiustizie.

Senso di impotenza: sentirsi privi di controllo o potere può portare a comportamenti violenti come tentativo di riaffermare il controllo.

Umiliazione/Vergogna: essere a lungo disprezzati, ridicolizzati o umiliati, provare un profondo senso di vergogna può innescare un meccanismo di rivalsa violento nel tentativo di ripristinare la propria dignità e valore. Così in caso di d**isperazione estrema,** in cui la violenza è percepita come unica risorsa.

Invidia, meglio definita **invidia maligna**: è un sentimento negativo di dispiacere e sofferenza per ciò che un altro possiede (beni, qualità, relazioni, successo) e che non si ha, con conseguente ostilità e motivazione aggressiva verso di lui. Non viene accettato che l'altro abbia cose o qualità che non si posseggono e si desidera che le perda. Se questo accade, si prova gioia (è divenuto classico il termine "Schaudenfreude", cioè gioia maligna da danno altrui). È un sentimento negativo che, soprattutto se si cronicizza e si incrementa con sentimenti di odio, predispone alla violenza.

Vendetta: dopo un danno o un evento negativo, chi lo ha subito si sente in una posizione di minore potere: l'attuazione della vendetta mira a restituire il danno per ripristinare il proprio senso di giustizia o di potere. Spesso la vendetta alimenta un ciclo di violenza, a causa della reazione di chi ha subito la vendetta, e di successive ulteriori reazioni vendicative. Questo è evidente in certi ambienti culturali legati a schemi arcaici di valore e dominio tra gruppi.

Distorsioni cognitive

Altri fattori non sono tanto sentimenti, piuttosto distorsioni del modo di pensare che provocano sentimenti aggressivi. Ne abbiamo già parlato sopra relativamente alla violenza impulsiva-reattiva.

L'attribuzione agli altri di intenzioni ostili (*hostile attribution bias*) [9] di cui abbiamo parlato prima, è un elemento rilevante. Si tratta di una distorsione nel modo di pensare solitamente derivante da esperienze precoci negative, come genitori frustranti o esposizione alla violenza, che portano alla formazione di una visione del mondo come sempre ostile [12]. Da qui una percezione deformata del comportamento altrui, che viene interpretato come intenzionalmente, o anche solo potenzialmente, aggressivo verso di sé. Ne consegue una specie di difesa preventiva che consiste nell'aggredire l'al-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

tro. Questo meccanismo è particolarmente accentuato in caso di psicopatia e trova la sua espressione estrema nel delirio persecutorio della psicosi.

Un simile meccanismo è quello della tendenza ad attribuire agli altri le cause dei propri disagi o insuccessi, ad interpretare gli avvenimenti negativi della vita come causati da qualcuno, quello che viene definito "*locus of control* esterno" [13].

La tendenza a ripetere insistentemente nella propria mente ("ruminare") schemi di comportamento di rabbia e aggressione, acquisiti a causa di esperienze spesso verificatesi fin dalla tenera età, favoriscono ostilità e aggressione [14].

Deficit e distorsioni in ambito emozionale

L'alessitimia (dal greco *a-* = mancanza, *lexis* = parola e *thymos* = emozione: mancanza di parole per [esprimere] le emozioni) è una condizione consistente nella difficoltà nell'identificare, descrivere e distinguere le proprie emozioni. La rabbia e il disagio, non potendo essere elaborati a livello verbale e cognitivo, possono trovare espressione diretta attraverso il corpo e l'azione fisica violenta [15].

La mancanza di empatia, cioè l'incapacità di mettersi nei panni dell'altro, di riconoscere e condividere i suoi stati d'animo, è una condizione che facilita la violenza, perché permette a chi la attua di disconoscere la sofferenza che infligge alla vittima.

Condizioni più gravi sono: quella che viene definita in inglese *callousness*, mancanza di qualsiasi sensibilità alla sofferenza altrui, e la crudeltà, cioè addirittura il provare piacere nella sofferenza altrui e nell'infliggere questa sofferenza. La storia dell'umanità è piena di pratiche crudeli (torture, crocefissioni, impalamenti) da parte di personaggi e di popolazioni.

Altre condizioni che favoriscono la violenza attraverso meccanismi mentali

Effetto gregge e anonimato. In gruppo, la responsabilità individuale si diluisce e i freni inibitori si riducono; inoltre il gruppo effettua una pressione psicologica cui difficilmente il singolo riesce ad opporsi. Questo facilita l'aggressività nelle bande-gang e nelle masse. Assimilabili sono le condizioni di diffusione della responsabilità, cioè l'esempio di comportamenti di altre persone che stimolano l'imitazione.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Disimpegno morale e giustificazione morale, come attuare la violenza per un "bene superiore o per un motivo giusto", sono un altro elemento mentale che può essere molto rilevante.

I suddetti due elementi, uniti ad una incapacità di giudizio ("mancanza di pensiero") e dipendenza da regole o autorità superiori, sono descritti essere in causa in casi come quello del nazista Eichmann [16].

Inibizione dell'autocontrollo e altri meccanismi entrano in causa nell'abuso di sostanze. Soprattutto l'alcool è correlato alla violenza perché riduce il controllo, spesso agendo come fattore scatenante in dinamiche già a rischio. È comune che uomini che commettono violenza abbiano problemi di alcoolismo. L'abuso di alcool è presente in circa metà dei casi di violenza nell'ambito di coppia.

Diverse sostanze psicoattive possono alterare la capacità di giudizio, abbassare le inibizioni, aumentare aggressività e impulsività, favorendo atti violenti.

Condizioni più propriamente nell'ambito della psicopatologia

La violenza è psicopatologia? Usa meccanismi primitivi che dovrebbero essere superati. La speranza è che in futuro la "normalità" corrisponda al non usare più la violenza e la patologia corrisponda all'usarla. Quanto più una società svilupperà strumenti di regolazione, cooperazione e risoluzione non violenta dei conflitti, tanto più l'uso della violenza apparirà come espressione di un funzionamento mentale primitivo, disadattivo o patologico in senso lato.

Ma attualmente è reale patologia quando il comportamento violento è in modo rilevante al di sopra delle possibilità di controllo da parte dell'io del soggetto. In realtà è difficile stabilire una netta differenza. Esperienze predisponenti alla violenza, che una persona ha vissuto, plasmano il suo cervello verso la mancanza di questo controllo anche se non coesistono altri elementi propri delle condizioni patologiche, per cui in questi casi ci si avvicina alla psicopatologia senza avere una netta separazione.

Quello che è più importante valutare è l'entità del rischio che un soggetto usi nuovamente la violenza in un futuro più o meno prossimo e valutare quello che si può mettere in atto per limitare questa possibilità.

La grande maggioranza delle persone con disturbi psichiatrici non commette violenza; tuttavia, in alcune condizioni specifiche, soprattutto se associate a impulsività, abuso di sostanze, vissuti persecutori, disregolazione emotiva o precedenti comportamenti aggressivi, il rischio può aumentare.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Vi sono diverse condizioni psicopatologiche nelle quali vi è una maggiore possibilità che il paziente esprima violenza:

- Il **disturbo antisociale di personalità** (in passato anche definito "sociopatia"), per la cui forma più severa, con ulteriore aumento del rischio di violenza, viene talora usato il termine "psicopatia" [17-19], è la massima espressione della mancanza dell'istinto sociale: ne deriva l'assenza di regole sociali, nessun rispetto per gli altri e per i loro diritti, violenze e danni agli altri provocati senza empatia, per cui nessun rimorso né tantomeno senso di colpa.
- Il **disturbo della condotta** in bambini o adolescenti, che spesso prosegue come disturbo antisociale di personalità, è caratterizzato da violenza contro persone o animali, distruzioni, furti, contravvenzione alle regole.
- Il **disturbo borderline di personalità** comprende impulsività e disregolazione emotiva per cui può esplodere in violenza in reazione a frustrazioni diverse, in particolare senso di abbandono.
- Il **disturbo narcisistico di personalità** comporta un senso di sé grandioso ma fragile: qualsiasi critica, affronto o mancanza di rispetto (reale o percepita) minaccia l'autostima del soggetto, innescando in lui una rabbia intensa ("rabbia narcisistica") e reazioni violente che mirano a riaffermare la sua "superiorità". Inoltre, la percezione da parte del soggetto della differenza di quanto ha bisogno di sentirsi e quanto si rende conto di essere in realtà (narcisismo "vulnerabile"), lo porta all'invidia maligna e all'odio, con possibile violenza.
- Il **disturbo paranoide di personalità** può portare alla violenza a causa di distorsioni cognitive, cioè la tendenza del paziente a interpretare i comportamenti altrui come minacciosi o persecutori verso se stesso. Si tratta pertanto di una accentuazione psicopatologica del disturbo da *hostile attribution bias* [9] di cui si è detto sopra.
- Nei **disturbi psicotici**, rispetto al disturbo paranoide di personalità, è presente una alterazione del senso di realtà, che causa non solo tendenza a credere bensì proprio la convinzione di essere avversato o minacciato e perseguitato, per cui il paziente sente di avere tutte le motivazioni per "difendersi" con violenza. Fortunatamente nella grande maggioranza dei casi non se ne arriva all'attuazione, perché si interviene con appropriata terapia.
- Negli **episodi maniacali** una violenza di tipo impulsivo può manifestarsi anche senza sintomi psicotici.
- Vi sono poi alcune **condizioni neurodivergenti** che favoriscono un aumento del comportamento aggressivo, in particolare se vi è riduzio-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

ne della capacità di controllo cognitivo, che si dimostra elemento rilevante per il controllo dell'aggressività.

In tutte le suddette condizioni patologiche la violenza si esprime secondo i meccanismi mentali che abbiamo descritto sopra, che vengono aggravati quando coesistono altre problematiche sia di tipo cognitivo che emozionale, che incidono più negativamente sul comportamento.

Indipendentemente dalla patologia, diversi studi suggeriscono l'importanza del fattore intellettivo nel controllo e/o nell'uso di comportamenti alternativi alla violenza. Uno studio nella popolazione generale dell'UK mostra che un ridotto quoziente intellettivo è associato a perpetrazione della violenza [20]. Una metaanalisi su 131 studi ha mostrato che gli individui violenti hanno QI significativamente più basso rispetto ai controlli, con effetto particolarmente marcato nella violenza reattiva/impulsiva [21].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

9.
Odio e violenza

L'odio non cessa con l'odio, ma solo con l'amore; questa è la regola eterna.
(Buddha)

L'odio genera odio, la violenza genera violenza.
(Martin Luther King Jr.)

L'odio è una delle più importanti cause di violenza, sia fisica che non-fisica, per cui merita che se ne parli diffusamente. È importante anche perché, oltre che singoli individui, riguarda gruppi o addirittura popolazioni.

Il sentimento ostile dell'odio, rivolto verso un'altra persona o verso un gruppo di persone, comprende malevolenza, ripugnanza, esclusione, volontà di attaccare, di danneggiare fino ad annientare chi viene odiato [1]. Quindi è un sentimento fortemente distruttivo, forte motivo di spinta all'uso della violenza. Può essere un'emozione a breve termine, come reazione ad un evento specifico, ma più frequente e rilevante è l'odio quale sentimento a lungo termine, esperienza emotiva duratura, di conseguenza più pericolosa e dannosa.

La genesi dell'odio è riconducibile a diversi meccanismi. Vediamoli iniziando da quelli più "individuali".

Frustrazione, invidia, gelosia, sentimenti negativi di cui abbiamo già parlato cap. 8 e che già di per sé direttamente possono portare alla violenza, hanno solitamente fin dall'inizio una venatura di odio, in particolare l'invidia maligna, e sfociano nella violenza dopo che si sono caricati ulteriormente e in modo pesante di odio.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

L'**odio vendicativo** è il desiderio di punire, di vendicarsi nei confronti di persone o gruppi che si ritiene responsabili di qualche affronto, torto o danno subito. Può trattarsi di una misinterpretazione, ma purtroppo chi odia ritiene per certo di aver subito l'affronto, il torto o il danno, e vuole punire chi lui ritiene glielo abbia causato.

Nei rapporti tra partner, che purtroppo non di rado arrivano alle più infauste violenze, è in causa solitamente un rifiuto o un abbandono, che per un soggetto, che ha bisogno di sentirsi di valere, risulta essere un grave affronto, che causa odio e richiama vendetta.

Vi è anche un odio da **disprezzo e avversione.** Questo avviene nel caso della misantropia (odio verso la specie umana) e la misoginia (odio verso le donne). Questi sentimenti possono nascere da esperienze di vita negative, quali forti delusioni, tradimenti, eventi traumatici, ma talora, al contrario, da un senso di personale superiorità che porta a un giudizio negativo generalizzato sugli altri.

Convinzioni assimilabili portano all'**intolleranza-pregiudizio,** con ostilità verso chi è diverso (per etnia, credenze, opinioni, orientamento sessuale), che facilmente alimenta aggressioni fisiche. Spesso si associano il **disprezzo** o un atteggiamento di superiorità che svaluta o addirittura deumanizza l'altro.

La **deumanizzazione,** o disumanizzazione (termini usati talora in riferimento a concetti lievemente differenti), è una distorsione importante del modo di vedere l'altro, che facilita marcatamente l'attuazione della violenza: infatti libera il violento dal problema emotivo e morale di aggredire un altro essere umano.

L'**odio ideologico** è basato su sistemi di convinzioni, sulla base delle quali l'altro, come singolo o come gruppo, viene rifiutato, allontanato, temuto, demonizzato, con il desiderio di eliminarlo. È l'odio verso un individuo o gruppi di individui, che si ritiene costituiscano un danno o un pericolo per sé o per il proprio entourage o per lo status quo. Chi odia considera la vittima inferiore, la disprezza, ma nello stesso tempo ritiene possa essere una minaccia, ad esempio per una organizzazione sociale, oppure per credenze che considera vitali: per questo si ritiene in diritto di agire con violenza. Altro elemento importante è la rigidità culturale, la scarsa adattabilità di una società. Quanto più rigidi sono i valori culturali di una società, tanto più difficile è affrontare i cambiamenti e adattarsi a condizioni o opinioni diverse.

I motivi di questo odio sono dunque differenze di idee: di religione, di concetti sociali e politici, di idee e abitudini comportamentali, con un sottofondo interpretato come "morale". Oppure idee pregiudiziali su diffe-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

renze di razza, di gruppo etnico, di diversi orientamenti di genere e sessuali, addirittura disabilità mentali o fisiche o altre caratteristiche personali.

Si tratta di differenze di idee o di visioni del mondo perlopiù senza che vi sia stato alcun affronto, alcun danneggiamento: idee però che inducono a temere che un danno possa attuarsi.

Nel piano dei meccanismi primordiali della mente, possiamo considerare questo odio come una patologia del meccanismo di difesa. Infatti, come detto sopra, chi odia è convinto o teme che l'altro (singolo o gruppo) sia un pericolo o un danno per se stesso o per il suo entourage; pericolo inteso nel senso più ampio, quale per la salute, per il pensiero, per l'organizzazione sociale, per il proprio mondo, che è ritenuto il mondo giusto.

Quindi è una "difesa" basata su ideazioni non provate o su basi irrazionali; diversamente dall'odio vendicativo che è una reazione a qualcosa che è avvenuto o supposto avvenuto.

Chi odia ha la convinzione di essere nel giusto e giustifica la violenza come mezzo "legittimo" per raggiungere fini superiori. Infatti l'ideologia può svilupparsi nel concetto della "missione" morale di eliminare persone o gruppi considerati non degni, talora neppure umani (deumanizzazione), pericolosi perché intenzionati a distruggere la religione, la cultura, l'economia, la purezza della società. Quindi una missione in difesa del proprio mondo migliore. Questo sulla base di una certezza assoluta tipica del pensiero poco scientifico, che tende a semplificare la realtà senza cercare di conoscerla e di capirla.

Tale è anche la base del terrorismo. Nel terrorista spesso si aggiunge all'odio la rigidità di pensiero manicheo per cui egli è convinto che tutto il giusto è dalla sua parte, con un totale rifiuto di ogni visione alternativa, pertanto con una forte difficoltà ad una valutazione corretta della realtà. L'azione terroristica è favorita dal fanatismo del "martire": chi compie l'atto terroristico è stato convinto che dopo il suo sacrificio egli verrà premiato con un premio eterno. A tutto questo si aggiunge la deumanizzazione fino alla demonizzazione del nemico.

Molto rilevante socialmente è l'odio quando si manifesta tra gruppi di persone (odio inter-gruppo): cioè un gruppo di persone odia un altro gruppo (gruppo "esterno"). Spesso è odio reciproco tra i gruppi. L'odio rafforza la coesione tra i membri del gruppo, che scarica sul gruppo avversario ogni colpa. L'idea parte da un principio di difesa totalmente sproporzionato al reale pericolo. Nello stesso tempo si può avere un sentimento di insufficiente capacità di affrontare l'altro: questo causa una maggiore insicurezza, con conseguente necessità di coesione nel grup-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

po stesso, con rafforzamento intra-gruppo delle proprie convinzioni e di conseguenza un aumento dell'odio stesso [2].

Nell'odio tra gruppi è importante il fatto che solitamente non vi è un rapporto né una conoscenza sufficiente tra gli individui dei gruppi. La mancanza di interazione diretta è uno dei motori più potenti dell'odio e del pregiudizio [3]. La mancanza di interazioni personali con i bersagli del proprio odio riduce le possibilità di assumere una visione delle cose diversa, più vicina a quella della vittima, e quindi si instaura una barriera difficilmente valicabile [1]. Studi nell'ambito della teoria del contatto [4] dimostrano che la mancanza di interazione diretta amplifica l'odio, perché la valutazione negativa del carattere malevolo del gruppo non sarà mai rivalutata o contraddetta da altre informazioni.

Mentre la lontananza dal gruppo odiato e la insufficiente conoscenza rafforzano l'odio verso di esso, contestualmente la comunicazione e il legame dentro il gruppo rafforza questo odio, ne favorisce la diffusione entro il gruppo, tanto che alcuni sostengono che tra le emozioni l'odio sia quella "più di gruppo" [1].

L'odio è alla base di crimini razziali, religiosi, di genere, di nazionalità (xenofobi).

Una caratteristica importante delle violenze e dei crimini conseguenti all'odio ideologico è che generalmente le vittime non hanno fatto nulla di specifico: sono aggredite-violentate per quello che sono, non per quello che hanno fatto [1]. Questo fa sì che le vittime si sentano impotenti e incapaci di controllare la situazione, perché cambiare il loro comportamento o atteggiamento non aiuterebbe.

9.1. Odio in politica e società

Condizioni di disagio sociale, di natura economica o per presenza eccessiva di elementi conflittuali e insicurezza per il futuro possono facilmente trasformarsi in rabbia, risentimento e odio.

L'odio è diffuso in politica, è usato dai politici come strumento efficace per ottenere solidarietà all'interno del gruppo e rinforzare l'opposizione del proprio gruppo contro gli avversari, secondo il meccanismo sopra descritto. Parole ed espressioni d'odio ("hate speech"), per la loro semplicità concettuale ed estremismo, facilmente fanno presa soprattutto su persone esposte a paura, risentimento, o scarsa disponibilità di informazioni alternative, ottenendone il consenso. Nello stesso tempo esacerbano i con-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

trasti tra le fazioni e finiscono con l'avere effetti divisivi nella società e incoraggiare la violenza.

Come intervento (temo piuttosto modesto) nel tentativo di convincere le persone a superare i pensieri e sentimenti ostili dell'odio, soprattutto cronico, bisognerebbe fare loro sapere che è dimostrato che questo sentimento gravemente negativo ha effetti sfavorevoli sulla salute sia fisica che mentale. Infatti appare associarsi a ipertensione e malattie cardiovascolari con anticipazione della mortalità e ha effetti negativi, di stress, anche sulla mente: questo vale in particolare per l'odio legato all'invidia [5].

Abuelaish e Arya [6] sostengono che l'odio dovrebbe essere riconosciuto come un problema di salute pubblica, per le sue conseguenze sul benessere mentale e sulla coesione sociale.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

10.
Distruttività e costruttività. Intelligenza costruttiva

La violenza non può essere creatrice di cosa alcuna,
ma soltanto distruttrice.
(Lev Tolstoj)

Un elemento integrativo comune ai meccanismi psicologici, che abbiamo visto, può favorire l'attuazione della violenza, in particolare quando sono in causa sentimenti negativi con base prevalente di superiorità, frequenti nella violenza strumentale. Si tratta della modalità di pensare e sentire (affettivamente) di tipo distruttivo, un *animus destruendi*.

Aggressione e violenza hanno come obiettivo distruggere o almeno danneggiare qualcuno, o parte di qualcuno o qualcosa. L'*animus destruendi* è la predisposizione della "mente" (pensiero e affettività) alla messa in atto di questo obiettivo. Aggiungendosi e potenziandosi con i sentimenti negativi, malevoli, l'*animus destruendi* porta all'attuazione della violenza.

È un modo di pensare e sentire che, nella sua espressione più piena, è caratterizzato da antagonismo conflittuale, cioè tendenza allo scontro con l'obiettivo di danneggiare l'altro, sulla base di un bisogno di prevalere. È favorito da una tendenza alla valutazione negativa dell'altro e alla sua colpevolizzazione, cui si associa una minore sensibilità sociale ed emotiva, fino all'ostilità e infine all'aggressione. Non è detto che tutti questi aspetti siano contemporaneamente presenti in una persona. Possono variare in relazione ai momenti e alle situazioni. Può trattarsi di una prevalente modalità di pensare e sentire in modo stabile, oppure che viene attivata da specifiche situazioni.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Il livello più attenuato è quello di un ipercriticismo non costruttivo, non propositivo, solo svalutativo, che appare non di rado essere un meccanismo di difesa verso una insoddisfazione relativamente a se stesso, un disagio personale e una insicurezza di fronte ad un desiderio di propria superiorità.

Il pensare-sentire distruttivo è un modo di valutare negativamente gli altri, e spesso anche le cose, che si apprende e si inserisce negli schemi di pensiero ad iniziare dai primi anni di vita con l'esposizione a esperienze negative.

Gli individui con alta tendenza distruttiva cercano di stabilire e mantenere gerarchie di potere, una dominanza sociale [1], piuttosto che collaborazioni paritarie. Utilizzano tattiche manipolatorie e di svalutazione per ridurre l'influenza e l'autonomia dell'altro. La critica agli altri fa parte di questo, come strumento di potere.

La condizione può essere anche selettivamente orientata verso un individuo o un gruppo di individui, anziché generalizzata.

A tutto questo si oppone il modo di pensare e sentire di tipo costruttivo, caratterizzato da tendenza a valutazione positiva, finanche ottimistica, delle cose e degli altri, ma soprattutto alla propensione al fare cose positive, cioè utili a sé e agli altri, evitando quanto può causare danno; inoltre all'alleanza e alla cooperazione con gli altri, alla promozione della solidarietà, all'adattamento nelle difficoltà, alla soluzione dei problemi.

Costruttivo è ciò che si rivela utile, positivo per il genere umano, dalle cose minime utili al singolo (che non devono essere negative-dannose per gli altri) a quelle grandiose per l'umanità (di questo concetto di "utilità" parleremo oltre).

La Tabella 2 mette a confronto sinteticamente gli elementi caratteristici, i tratti distintivi (più estremi) di queste due tendenze contrapposte

Tabella 2

	Tendenza distruttiva	**Tendenza costruttiva**
Visione dell'altro	Antagonista / Strumento	Alleato / Persona
Valutazione dell'altro	Negativa, con critica svalutativa	Positiva, benvolente, sia pure con realismo
Reazione all'errore	Colpevolizzazione dell'altro	Responsabilizzazione, tentativi di soluzione
Obiettivo sociale	Dominanza e prevalenza	Contributo e cooperazione
Relazione affettiva	Ostilità, avversione, distacco emotivo	Empatia, coinvolgimento positivo

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

I tratti descritti, come già accennato, non sono necessariamente tutti presenti nel singolo, tuttavia tendono ad associarsi. Inoltre, si tratta di condizioni che presentano tutta una serie di situazioni intermedie, di passaggio. Nessuno è "puramente" costruttivo o distruttivo. Esistono individui che mostrano caratteristiche di entrambe le linee, che pertanto non sono un nucleo unitario, ma un comporsi di aspetti che vanno nella stessa direzione, varianti sulla base delle esperienze vissute. Inoltre può accadere che queste modalità si modifichino in base al contesto, in particolare in situazioni di stress, di reale o supposto pericolo. Una persona solitamente costruttiva potrebbe diventare "distruttiva" se si sente minacciata o ferita. Tuttavia, la predisposizione di base (il *trait*) rimane un elemento distintivo della personalità, che si struttura nel corso della vita, ad iniziare dai primi anni di vita, e può esprimersi con diverso peso in relazione alle situazioni di vita.

Le caratteristiche sopra descritte possono essere una indicazione per farci capire la tendenza di una persona, cosa possiamo aspettarci da una certa persona; ma anche per dare indicazioni a noi stessi, per correggere un animus negativo e che può essere di danno anche a noi stessi, oltre che agli altri.

Triadi personologiche

Nella psicologia della personalità viene riconosciuta una "triade oscura" [1], cui recentemente è stata contrapposta una "triade luminosa" [2]. Sono un po' come "la parte malevola e quella benefica della natura umana" [2], la parte distruttiva contrapposta alla costruttiva.

La triade oscura (*dark triad*: narcisismo, machiavellismo e psicopatia in forma subclinica) [1] è caratterizzata da egotismo (v. cap. 8), bisogno di essere superiore, di prevalere sugli altri, con svalutazione degli altri, mancanza di empatia, insensibilità emotiva sociale.

La triade luminosa (*light triad*: umanismo [dare valore e dignità agli altri], kantianismo [trattare gli altri come fine a se stessi, non come mezzo], fiducia negli esseri umani) [2] viene proposta come caratterizzata da empatia, altruismo, apprezzamento della dignità e del valore degli altri, atteggiamento positivo e costruttivo verso l'umanità.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

10.1. Intelligenza

In parallelo al modo di pensare-sentire costruttivo, e al suo contrario distruttivo, abbiamo una capacità intellettiva orientata nelle stesse direzioni: costruire o distruggere. Per capacità intellettiva costruttiva ci riferiamo al livello più elevato che il pensiero raggiunge: sulla base di una modalità di pensare-sentire costruttivo l'intelligenza idea e fa attuare le cose migliori, più complesse ed elevate, nella linea della costruzione. Con il termine costruire si vuole intendere tutto ciò che è positivo, utile, favorevole per l'uomo e per la vita, nonché per l'ambiente. Questo si oppone alla linea distruttiva.

L'intelligenza è la capacità che tra le specie viventi animali ha avuto il massimo sviluppo nella specie umana. Tutto il progresso, tutto quello che è stato fatto di positivo è dovuto all'intelligenza. Le cose negative sono dovute ad un uso dell'intelligenza mirante a cose negative, ovvero distruttiva; oppure sono dovute a scarsa, insufficiente intelligenza, che ha condotto all'errore con effetti dannosi.

Intelligenza costruttiva

L'intelligenza umana costruttiva mira al meglio per l'uomo stesso, quindi al bene comune.

Il termine "intelligenza costruttiva" non viene qui proposto come una ulteriore intelligenza specifica, separata dalle altre, nel senso della teoria delle intelligenze multiple di Gardner [2]. È distinto inoltre da quello che Epstein [3] chiama "pensiero costruttivo", che si riferisce essenzialmente alla capacità personale di alto livello di affrontare razionalmente i propri problemi, fronteggiare le difficoltà; un funzionamento adattivo senza significato etico.

Indica invece un orientamento integrativo e superiore nell'uso dell'intelligenza: la capacità di utilizzare le diverse funzioni cognitive, emotive, interpersonali e morali per costruire invece che distruggere, per risolvere conflitti senza violenza e per cercare soluzioni cooperative e socialmente utili. In questo senso il concetto è vicino, pur non coincidendo con esso, alla concezione di Sternberg dell'intelligenza orientata dalla saggezza verso il bene comune [4]. L'elemento della saggezza, cioè la capacità di indirizzare il pensiero verso il bene, in particolare verso il bene comune, è infatti proprio sia dell'intelligenza costruttiva qui proposta, sia della *wisdom-based intelligence* (intelligenza basata sulla saggezza) descritta da

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Sternberg [5]. Una differenza è che, in riferimento al presente argomento, l'intelligenza costruttiva viene configurata soprattutto come la forma più alta e socialmente utile di opposizione alla violenza: non solo capacità di capire o di risolvere problemi, ma capacità di farlo senza distruggere, senza danneggiare l'altro, e possibilmente producendo un vantaggio umano condiviso. Inoltre, e soprattutto, l'intelligenza costruttiva aggiunge, rispetto alla saggezza che necessariamente include, il concetto di essere funzione attiva, del fare positivo, da cui appunto il termine costruttiva.

L'intelligenza costruttiva è l'arma (usiamo meglio "la forza", per allontanarsi il più possibile dal senso della violenza) che dobbiamo usare per vincere i conflitti e le concorrenze. La persona, il gruppo, lo Stato costruttivamente intelligente cercano la via migliore, inventano la migliore strategia per vincere senza violenza. Questo anche perché sanno che trovare un accordo pacifico è più vantaggioso che ottenere una vittoria violenta. Una non-vittoria pacifica comporta alla fine meno danni e più vantaggi non solo per ambedue i contendenti, ma paradossalmente anche per il più forte, cioè per quello che avrebbe prevalso in caso di conflitto violento, come è ampiamente dimostrato dagli studi sulle guerre tra nazioni, di cui parleremo nel cap. 13 ("Vantaggi di un accordo...").

Costruire è molto più complesso e difficile che distruggere. Costruire richiede pensiero elaborato, pianificazione complessa, ricerca di soluzioni positive, organizzazione, innovazione, creatività, capacità di riparazione; questo sul piano "puramente intellettivo", che tuttavia si integra sul piano emotivo con la capacità di autocontrollo, di equilibrio e di relazione-connessione-empatia-cooperatività con gli altri.

Distruggere è molto più semplice, riduce la complessità, è immediato, è primitivo. È molto più facile rompere che edificare, ferire che curare, aggredire che convincere. Per distruggere possono bastare forza e astuzia; per costruire occorrono anche lungimiranza, cooperazione e autocontrollo. Chi mira a distruggere può anche avere un pensiero ai fini distruttivi tecnicamente efficiente. Si può infatti obiettare che costruire un'arma letale complessa o programmare una complessa azione di guerra può richiedere molta intelligenza. In realtà ciò che viene usato in tali casi può essere definito intelligenza che costruisce, ma distruttivi sono l'uso dell'arma o l'attuazione della azione di guerra. È questo elemento che dequalifica l'intelligenza perché volge l'azione verso il più semplice, la disorganizzazione, la confusione, la distruzione. Inoltre perché, come già detto, non si integra sul piano emotivo con la capacità di autocontrollo, di equilibrio e di relazione-connessione-empatia-cooperatività, e rimane ben lungi da quella che è fondamentalmente la forma di intelligenza superiore, la saggezza

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

(φρόνησις), indicata già da Aristotele quasi 2500 anni fa e, come detto sopra, configurata come *wisdom-based* da Sternberg [4, 5].

Nella storia ricordiamo gli innumerevoli uomini che ci hanno lasciato costruzioni, opere, che possiamo definire "monumenti", nell'ambito della scienza, dell'arte, della letteratura, della musica, del pensiero. Sono questi uomini che rappresentano l'eccellenza della costruttività nei loro ambiti di competenza, attuando la massima espressione della intelligenza costruttiva e creativa.

Ma dobbiamo avere grande riguardo e grato riconoscimento per tutti coloro (sperabilmente noi inclusi) che operano quotidianamente, anche nei modi più semplici per dare il proprio contributo, sia pure spesso apparentemente umile, nella linea di usare la propria intelligenza per costruire cose utili agli esseri umani e al mondo umano.

L'intelligenza costruttiva è molto più elevata di quella distruttiva; è il risultato più elevato dell'evoluzione cognitiva e sociale dell'Homo sapiens. Su di essa deve basarsi il genere umano per fare il meglio, incluso l'evitamento della violenza in tutte le sue espressioni.

Come abbiamo scritto nel cap. 8, molti studi mostrano che i violenti, valutati con le tecniche neuropsicologiche usuali, sono in linea generale (nei valori medi) meno intelligenti [6].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

11.
Competizione e conflitto

Gli uomini hanno bisogno di sentirsi capaci;
è necessario aiutarli a esserlo nel modo migliore.

Competizione è il "confronto tra individui o gruppi che mirano ad ottenere lo stesso obiettivo, quando questo obiettivo è mutuamente esclusivo" [1].

Come già detto, fin dagli esordi della specie l'uomo ha dovuto competere, e solitamente confliggere, con altri suoi simili per molti bisogni vitali: alimentarsi, ottenere il partner migliore per riprodursi, acquisire spazi e risorse per sé e il suo gruppo; e lo ha fatto perlopiù usando la violenza. Quindi la competizione è nata prevalentemente violenta, è stata subito conflitto spesso violento.

Purtuttavia nel corso dei millenni la competizione gradualmente ha acquisito sempre di più strade che escludono la violenza, attraverso regole, leggi, codici etici, che la società organizzata si è data. Questo non ha cancellato la competizione, ma la ha incanalata in forme più intelligenti e produttive, la ha umanizzata [2].

La competizione è cercare di fare meglio di un altro o di altri; l'istinto sociale ci dice che non deve comportare l'aggressione dell'altro, il cercare di danneggiarlo o sopprimerlo per vincere. Quindi la competizione deve escludere la violenza.

La competizione non-violenta è una spinta importante per l'uomo, stimola l'intelligenza per risolvere i problemi, per ottenere risultati migliori

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

rispetto a quelli ottenuti dagli altri. Nello stesso tempo dà all'individuo il piacere di ottenere qualcosa di più o di nuovo.

Cercare di fare meglio, misurarsi con sfide, creare cose nuove, superare quelli che sono stati considerati limiti procura all'individuo o al gruppo di coattori un importante senso di autorealizzazione, di autoefficacia, che spinge a continuare nella stessa strada sempre più migliorativa, cosa che finisce con l'essere nell'interesse di tutti.

La competizione rappresenta una delle spinte più potenti alla crescita individuale e collettiva. L'uomo, misurandosi con l'altro, sviluppa le proprie potenzialità, supera i limiti esistenti, innova.

Anzi, riconoscendo che più intelligenze si uniscono e più possibilità ci sono di avere buoni risultati, la competizione si arricchisce sempre di più se attuata attraverso la cooperazione (co-opetizione) [3].

Nel mondo c'è sempre più lavoro di gruppo, cosa che facilita l'ottenimento dei risultati; il piacere e il vantaggio di ottenerli dovrebbe supplire la perdita del piacere di emergere come singolo.

La competizione deve essere costruttiva e lo è quando è etica e dialogica, attuata nella cornice della reciprocità, con riconoscimento dell'altro non come nemico da sconfiggere, ma come soggetto che merita la stessa considerazione che richiediamo per noi stessi, essendo concorrente per un confronto costruttivo, che finisce per tirar fuori il meglio di entrambi.

La competizione diventa negativa e nociva se mira esclusivamente alla prevalenza sull'altro, da ottenere in qualsiasi modo, senza preoccupazione di esprimere qualcosa di positivo-buono. Parimenti negativa è la competizione quando costituisce la modalità unica o prevalente che una persona riesce ad attuare nelle relazioni interpersonali.

La competizione tende a regredire verso la violenza quando mira a dinamiche di potere (dominazione, oppressione), quando viene esasperata in nazionalismi, rivalità economiche, sociali o religiose. Ciò che va respinto con particolare forza è la competizione aggressiva, distruttiva, che mira al danno dell'altro più che al buon risultato per sé. La storia ci mostra quanto spesso la competizione abbia degenerato in violenza, in guerre, in sopraffazione.

Se la competizione purtroppo assume ancora troppo spesso forme distruttive, deve essere sempre più chiaro che la vera "forza" oggi è l'intelligenza costruttiva, la capacità relazionale, la visione a lungo termine.

La Tabella 3 sintetizza i concetti espressi sopra.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Tabella 3

	Competizione violenta	**Competizione costruttiva**
Base (etica)	Bisogno di dominio	Confronto nel rispetto reciproco
Obiettivo	Prevalere, dominare	Fare meglio, costruire meglio
Relazione con l'altro	Nemico, ostacolo	Stimolo, concorrente
Esito	Alienazione, violenza	Innovazione, progresso

11.1. Competizione e violenza non-fisica

Non di rado la competizione viene affrontata con comportamenti che possono rientrare nella violenza non-fisica, secondo alcuni dei tipi che abbiamo visto nel cap. 5. In questo caso, come per tutte le violenze non-fisiche, viene usata l'intelligenza, ma si tratta del tipo di intelligenza malevola, che rientra in sostanza nei criteri, sia pure attenuati, della intelligenza distruttiva.

Innumerevoli sono le modalità in cui può venire attuata, impossibile citarle tutte, qualche esempio comune: diffondere notizie false che danneggiano la reputazione del competitore, azioni illegali che inibiscono le sue risorse (economiche o di altro tipo) e le sue possibilità di azione, atti intimidatori, interventi inibenti di tipo psicologico. Condizioni al di fuori di quanto consentono regole e leggi, talora al limite delle stesse, e spesso non facilmente individuabili, come accade per le varie violenze non-fisiche descritte nel cap. 5.

Occorre fortemente supportare-stimolare-incentivare una competizione etica, basata sul rispetto, sulla reciprocità, sull'idea che il confronto con l'altro non serva ad annientarlo. In questo senso, la competizione è un fondamentale alleato del progresso umano.

11.2. Competizione con se stessi

Uscendo momentaneamente dal tema violenza, vorrei allargare il significato del termine "competizione" (che deriva da *cum*-insieme *petere*-mirare) anche al confronto che l'uomo può attuare non verso altri uomini, ma in competizione con se stesso e soprattutto con le sfide del mondo per un impulso che l'uomo ha a cercare il meglio, per un impulso costruttivo

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

che è insito nell'uomo e lo ha accompagnato e gli ha permesso di sopravvivere fin dai primordi dell'evoluzione.

Infatti l'uomo, oltre che la competizione con gli altri della sua specie e di altre specie animali, ha avuto da affrontare le difficoltà e le avversità che gli poneva il mondo naturale. Contro la forza spesso potente della natura, per sopravvivere e vivere sempre meglio, ha dovuto usare soprattutto l'intelligenza e lo spirito costruttivo e creativo.

L'intelligenza, espressa come capacità di costruire, creare, fare bene e del bene, è diventata la forza più efficace anche nella competizione con se stesso. Questo è quando l'uomo crea, inventa, scopre. Sono le attività più in linea con la teleonomia della vita di cui parliamo nel prossimo capitolo.

La sfida dell'epoca contemporanea è duplice: da un lato, preservare il valore positivo della competizione come stimolo alla crescita; dall'altro, liberarla dai suoi elementi violenti e distruttivi.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

12.
Violenza nel corso della storia umana. Non-violenza

La non-violenza è la più grande forza a disposizione dell'umanità.
(Mahatma Gandhi)

12.1. Dalla violenza tra singoli alla guerra tra popoli

Il seme della violenza si trova già nel quotidiano, finanche nella parola, nella semplice espressione verbale. La violenza può iniziare dai piccoli contrasti di singoli esseri umani, purtroppo anche nell'ambito dei rapporti più intimi della famiglia, per poi estendersi ai singoli individui estranei, ai gruppi, alle etnie, alle nazioni, diventare guerra.

Il nucleo della guerra ha gli stessi meccanismi della violenza tra singoli o piccoli gruppi, per cui non dobbiamo sottovalutare il ruolo di questi: si tratta della stessa mentalità aggressiva, che ritiene che i risultati si ottengano meglio con la più primitiva modalità, la violenza, che non con le qualità umane, la socialità e l'intelligenza.

La guerra è la massima espressione ed estensione della violenza, perché causa danni nel modo più grave e coinvolge il numero più alto di esseri umani.

Le guerre derivano da cause multiple, spesso coagenti: conflitti etnici, religiosi o culturali, ideologie estremiste, volontà di un singolo o di un gruppo di esercitare controllo sugli altri, di dominarli, conflitti territoriali per confini o risorse naturali, competizione per risorse economiche.

Di regola la guerra è più probabile quando il potere di una nazione è concentrato su uno o pochi individui. Anche negli ultimi secoli le guer-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

re sono state scatenate da dinastie regnanti e poi, nel modo ancora più aggressivo, dalle dittature. Quindi un antidoto alla guerra appare essere un maggiore potere delle popolazioni nel regolare le società, la cosiddetta "pace democratica" [1], per cui le nazioni democratiche tendono a non entrare in conflitto tra loro. Ma oltre alla democrazia è necessaria una maggior tolleranza tra le popolazioni nei confronti delle loro differenze, sia nei costumi che nelle religioni e ideologie.

Nella storia purtroppo uomini dotati di grande intelligenza "distruttiva" hanno usato la guerra per sopraffare e non sono stati valutati negativamente per questo. Viene ammirato Napoleone per la sua intelligenza di stratega; l'uomo che vince (il leader) riscuote successo; se poi declama la sua guerra come veicolo dei principi di libertà ed uguaglianza ogni sopraffazione gli è perdonata. È una tendenza non rara a valutare positivamente chi emerge anche se con mezzi violenti, senza considerare l'aspetto morale. Ma la via giusta per la libertà e l'uguaglianza sono l'istinto-bisogno sociale e l'intelligenza. Non è l'intelligenza distruttiva di uno stratega delle battaglie la vera intelligenza; la vera è invece quella "costruttiva", nella linea dello sviluppo del genere umano.

Va notato che le guerre sono spesso determinate da uno o pochi uomini al comando, ma dietro di loro c'è una almeno una buona parte di popolazione disponibile, che accetta la violenza e, anzi, spesso la giustifica.

Non c'è dubbio che nella storia importanti sconvolgimenti e aggiustamenti sociali si sono avuti con la violenza. Ma con quali risultati? Se in un primo momento si è ottenuta una traumatica rivoluzione dello status sociale, spesso con sofferenza e danno di gran parte della società stessa, talora si è giunti a nuove forme di dominio. Alla fine spesso vi è stato un riavvicinamento alla condizione iniziale, sia pure con un miglioramento, che tuttavia forse sarebbe potuto avvenire ugualmente attraverso una trasformazione graduale e meno traumatica.

Fino a pochi secoli fa chi è arrivato al potere lo ha fatto soprattutto attraverso la violenza, usata in modo più astuto rispetto agli avversari, ma alla fine attraverso la violenza. Pensare di utilizzare la violenza per ristabilire un equilibrio nella società porta solo ad una sostituzione di poteri, che non perdura, come è accaduto con la rivoluzione comunista in Russia. Ritengo che solo una trasformazione progressiva, che cerca con intelligenza e lavoro graduale di trovare le modalità migliori di organizzazione per tutti, porti ad un risultato efficace e duraturo, in accordo con quanto suggerito da una ricerca [2].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

12.2. Evoluzione della violenza nella storia

Per secoli la guerra è stata spesso considerata come un evento inevitabile, con tendenza a presentarsi a cicli, intervallati da periodi di pausa che si verificano all'esaurimento delle forze di uno o ambedue i gruppi contendenti. Negli ultimi decenni, complice il rischio atomico, ma forse soprattutto per la globalizzazione, cioè la comunicazione tra le genti, diretta (per la grande possibilità di muoversi) e tramite i media, sembra sempre più diffusa la convinzione che la guerra non è accettabile. Inoltre forse anche i governanti sono più consapevoli del fatto che la guerra dà molti più danni che vantaggi (vedi nel cap. 13: Vantaggi di un accordo pacifico rispetto ad una guerra).

Tuttavia non possiamo non sottolineare i gravi problemi tuttora esistenti, dovuti a quella parte degli uomini che continua ad usare la violenza e a quella parte, probabilmente ancora più ampia, che, per non turbare condizioni di propria comodità, fa poco per opporvisi.

Le analisi di Steven Pinker [3] (v. anche il box successivo) suggeriscono che la violenza nel corso della storia sia diminuita. Egli afferma che "le guerre tribali hanno causato, in rapporto alla popolazione mondiale del tempo, quasi il decuplo dei morti delle guerre e dei genocidi del Novecento e il tasso di omicidi nell'Europa medievale era oltre trenta volte quello attuale." È stata effettuata una valutazione statistica, in particolare in relazione al numero delle vittime, che critica le sue conclusioni [4]. Ma a mio parere c'è un indicatore del livello di violenza molto significativo e che non richiede calcoli numerici: si tratta delle crudeltà indicibili presenti in passato, note a noi tutti (crocifissioni, impalamenti, scorticazioni, torture varie medievali), crudeltà che negli ultimi secoli sono state bandite perlomeno dalla grande maggioranza delle comunità umane, per le quali appaiono ora intollerabili al solo pensiero, anche se purtroppo ne vengono praticate ancora altre, tuttavia meno ripugnanti.

L'entità della violenza ritengo possa essere valutata nel modo più indicativo in relazione al livello di crudeltà. La violenza raggiunge la sua peggiore espressione con la crudeltà, perché con la crudeltà mira al massimo della sofferenza della vittima. La crudeltà non è tanto una violenza che mira ad ottenere un risultato vantaggioso, non basta questo: mira proprio a far soffrire. Non è la semplice eliminazione dell'altro, sufficiente ad ottenere la vittoria. Anche se può essere attuata a scopo dissuasivo verso violenze da parte di altri, si basa comunque sulle modalità più disumane.

Non abbiamo dati sufficienti sulla preistoria, ma fin dai tempi storici più antichi abbiamo abbondanti notizie di violenze crudeli, torture (ri-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

petiamo le più raccapriccianti: crocifissione, impalamento, scorticazione). Possiamo pensare che probabilmente tali torture non ci fossero in tempi ancora più antichi, perché richiedevano una sadica elaborazione intellettiva della crudeltà, oltre che spesso una organizzazione complessa della procedura. Comunque sono torture che la società accettava, rientravano nei criteri di punizione o addirittura di semplice intimidazione. Nei lunghi secoli sono andate raffinandosi nella tecnologia fino all'epoca illuministica, quando la società umana finalmente ha cominciato a ravvedersi e a dettare leggi che le vietano. Anche se tuttora gruppi al di fuori delle leggi o nell'ambito di alcuni regimi continuano ad attuare pratiche di tortura, possiamo ritenere che le pratiche che rappresentano il massimo di crudeltà nell'attuare una violenza fisica non facciano più parte dell'attuale società. Verosimilmente si è diffusa l'empatia. La cosa positiva è che una sensibilità percepita da poche persone è riuscita, anche attraverso le leggi, nel corso di non molti decenni a ottenere un certo grado di empatia, per cui attualmente appare che la maggiore parte delle persone aborrisca al solo pensiero delle torture.

Pinker: Perché la violenza è diminuita

Secondo Pinker [3] vi è stata nel corso della storia umana, sia pur con riesacerbazioni episodiche, una complessiva riduzione graduale della violenza.

Egli ritiene che questo sia avvenuto grazie alla graduale prevalenza che nella storia umana hanno assunto 4 "angeli", che sono: empatia, moralità, autocontrollo e ragione.

Chi scrive è in una linea sovrapponibile, ma semplifica a due gli attori protagonisti, cioè istinto-bisogno sociale con reciprocità (da cui moralità ed empatia) e intelligenza costruttiva (che include autocontrollo). Infatti:

1. Empatia verso gli altri e moralità come rispetto degli altri sono i diretti derivati dell'istinto-bisogno sociale, con il principio di reciprocità, che l'uomo in parte ha per istinto naturale e soprattutto in buona parte dovrebbe acquisire se correttamente guidato durante il suo sviluppo, ai fini della formazione della migliore società.
2. Ragione: l'intelligenza nei suoi usi migliori, costruttivi, che si propone soluzioni alternative ai conflitti violenti e attua l'auto-controllo degli impulsi contro la violenza distruttiva.

In sintesi, si ritiene che la violenza si sia ridotta per due punti fondamentali:

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

1. Maggiore rapporto sociale, comunicazione tra le persone, grazie alla prevalenza delle organizzazioni democratiche, in cui si accettano le espressioni diverse anche contrastanti.
2. Intelligenza costruttiva, per cui nelle situazioni conflittuali si è più capaci di scegliere alternative alla violenza.

Questi sono gli elementi che dobbiamo prenderci come obiettivo di consolidare per vincere la violenza.

È vero che la violenza più estensivamente distruttiva, rappresentata dalle guerre, ha avuto una esacerbazione terribile nel XX secolo, sia a causa di armi sempre più micidiali, sia, nella seconda guerra, per l'estensione mondiale del conflitto a causa dello scontro insanabile tra ideologie; ma per fortuna la stessa immensa distruttività delle armi atomiche da allora ha fatto prevalere la ragione. Basta poca intelligenza per capire il rischio dell'uso delle armi nucleari di causare un danno per ogni essere umano, incluso il vincitore, oltre che per la natura stessa. Convengo che rimane il rischio di una perdita della ragione, che vedo inquadrabile nella psicopatologia, come nel caso della minaccia di uso di armi nucleari, nella linea di preferire la morte di mezza umanità oltre che probabilmente personale, pur di non far vincere l'avversario. Anche se sperabilmente si tratta solo di una tecnica a scopo dissuasivo. Per nostra fortuna si sviluppa sempre più, sia pure assieme alla competizione, la comunicazione tra i popoli e quindi la socializzazione in senso lato, in opposizione a barriere di lingua, cultura, etnia, economia, che sono sempre state una forte base per le guerre.

Guerra preventiva. Il termine preventivo cerca di giustificare la violenza. Si tratta comunque di iniziare una guerra, il responsabile è chi inizia la guerra.

Preventiva deve essere la difesa, cioè fare tutto quello che può servire ad evitare la guerra: cercare accordi, favorirli, usare lo spirito sociale e l'intelligenza per pacificare; al limite, se tutto questo non ottiene risultati, prepararsi alla difesa, organizzando mezzi e strumenti difensivi.

Chi attua la violenza per primo è il responsabile: ritengo che questo concetto, come è valido nelle norme civili nei singoli paesi, dovrebbe valere per le nazioni. Solo la presenza di una chiara inequivocabile minaccia, con tutti gli elementi ad indicare in modo più che esplicito una prossima aggressione, potrebbe giustificare un inizio di ostilità "preventivo". Condizione questa però che si presta alle più diverse valutazioni, per cui iniziare la violenza fisica è comunque una responsabilità.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

12.3. Organizzazioni internazionali

Un altro elemento fortemente positivo è che negli ultimi secoli, per la prima volta nella storia dell'umanità, organizzazioni internazionali e nazioni si sono espresse, sia con proclami ma soprattutto con leggi, contro l'uso di ogni violenza, in particolare fisica. In precedenza queste posizioni erano esclusive di singoli o piccoli gruppi.

Inoltre nella storia recente sono stati messi in evidenza e stigmatizzati tipi di violenza non fisica, molti dei quali prima non erano neppure percepiti come tali.

Le norme delle nazioni democratiche sono in gran parte rivolte a contrastare la violenza.

L'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) è stata fondata nel 1945 con l'obiettivo primario di "salvare le generazioni future dal flagello della guerra". La Carta delle Nazioni Unite ha introdotto la norma internazionale che vieta il ricorso unilaterale alla forza, se non in casi specifici come la legittima difesa. Ma vi è la consapevolezza che per arrivare a questo è necessario che venga diffusa la cultura del non-uso della violenza per affrontare le condizioni di conflitto e contemporaneamente ridurre e poi eliminare i problemi sociali così diffusi nel mondo.

Un importante studio rileva che "livelli crescenti di globalizzazione sono associati positivamente all'emergere di campagne non violente, mentre influenzano negativamente la probabilità di campagne violente. L'integrazione nel mondo aumenta la popolarità delle alternative pacifiche per raggiungere obiettivi politici" [5].

L'idea che la pace sia solo l'assenza di guerra viene definita "pace negativa". Una "pace positiva" (J. Galtung, v. nel cap. 5 "Violenza non-fisica") implica la promozione di sistemi sociali in cui si costruisce una cultura della non-violenza sulla base della promozione della socialità positiva e delle condizioni che favoriscono il benessere delle popolazioni.

12.4. Violenza di genere nella storia e ora

Le femmine di ogni specie vivente hanno il compito della riproduzione, che a sua volta appare il primario compito e obiettivo della Vita, del Bios, che senza la riproduzione cesserebbe. Forse non pensiamo mai abbastanza a questo fatto, che la riproduzione è alla base della Vita e quindi la Vita è necessariamente organizzata per sostenere al massimo la riproduzione.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Dal punto di vista biologico-evolutivo, le femmine hanno sempre avuto un ruolo centrale e insostituibile nella continuità della specie, attraverso la capacità riproduttiva.

Nell'evoluzione le femmine di ogni specie sono andate incontro ad un adattamento di se stesse e dei loro corpi alla fondamentale necessità e "missione" della riproduzione. La definisco (forse poco scientificamente) missione perché è proprio a questo che la Vita, al fine di persistere e proseguire, ha deputato la femmina di ogni specie. Anche se guardando indietro vediamo che la storia è stata dominata dagli uomini, dobbiamo ricordare che per la vita (*bios*) la donna è più importante dell'uomo.

Le femmine della specie umana, più ancora rispetto ad altre specie, proprio per ottenere la massima efficienza riproduttiva hanno avuto, per selezione naturale, una riduzione delle strutture del loro corpo fisicamente più efficienti in relazione alla espressione della forza e della violenza fisica. Da considerare che la specie umana è quella che richiede, proprio per la complessità dell'essere umano e soprattutto del suo cervello, il più lungo periodo di dipendenza della prole dagli adulti accudenti, quindi in particolare dalla genitrice.

Questo fin dalle origini ha costretto le genitrici della specie umana ad accettare l'uomo come protezione per se stesse e per la prole, protezione che è stata quasi sempre controllo e sottomissione. Una condizione a volte molto pericolosa, cui è stata costretta la donna per la riproduzione e per la salvaguardia della prole, e quindi della specie.

È stata la forza, cioè la capacità di attuare violenza fisica, che ha maggiormente influenzato la distinzione tra i due generi nella vita sociale.

In un mondo che nei secoli ha visto sempre più prendere coscienza del fatto che l'uso della violenza non è ammissibile, con la minore diffusione della violenza fisica finalmente la donna ha potuto essere più autonoma rispetto all'uomo, più libera di esprimere se stessa. La diminuzione della violenza favorisce la parità di genere.

Quindi è giusto, anzi prioritario, agire con il massimo impegno contro la violenza di genere, che è l'espressione più grave delle violenza se la vediamo dal punto del significato-valore della vita per il ruolo che nella vita ha la donna.

Le donne sono importanti per contrastare la violenza di genere, ma sono anche quelle che hanno maggiore possibilità mentale di opporsi a tutti i tipi di violenza, soprattutto fisica, sulla base dell'importante esposizione affettiva che per natura tendono ad avere, secondo quanto comporta la gravidanza e l'accudimento affettivo della prole (importante azione il cui valore abbiamo più volte sottolineato).

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

L'uomo che fa violenza alla donna, oltre a contravvenire ai meccanismi mentali come istinto sociale e reciprocità che abbiamo visto, degrada se stesso dalla originale funzione protettiva a quella del possesso, della proprietà, del diritto assoluto, sostanzialmente uguale ad un rapporto di schiavitù. L'uomo arriva in questo alla massima espressione di egoismo. Inoltre dimostra viltà in quanto approfitta della minor forza fisica della donna. Arriva alla violenza perché è incapace di affrontare emotivamente i diritti e i bisogni della donna. Perde nel confronto basato sui valori e reagisce con violenza.

12.5. Non-violenza

La recente filosofia della non-violenza è un altro elemento a rafforzare la tesi che l'umanità sta maturando verso una convivenza meno violenta.

È vero che la non-violenza come principio etico, spirituale o come regola di condotta, che rifiuta l'aggressione contro altri esseri, ha radici estremamente antiche e si ritrova in diverse tradizioni religiose e filosofiche, ben prima di svilupparsi come filosofia moderna di azione politica. Infatti inizia a venire espressa nella sostanza da "illuminati" quali Buddha (VI-V secolo), Confucio (VI-V secolo), Socrate (V secolo) e in particolare Gesù Cristo. Con Gesù Cristo in realtà si va ben oltre con principi come "Ama il tuo prossimo come te stesso" (Mt 19. 19 e 22. 39, Mr 12. 31, Lu 10. 27) "Amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano" Mt 5. 44, Lu 6. 27), che in realtà si oppongono alla violenza in modo ancora più energico rispetto a quello che comporta la reciprocità. Sono principi di altissima radicalità etica, difficili da applicare integralmente nella vita sociale ordinaria e necessariamente sostenuti da una prospettiva trascendente.

Queste formulazioni della non-violenza sono sostanzialmente concepite per le relazioni interindividuali o di piccoli gruppi, e si oppongono al concetto della legittima difesa violenta.

La non-violenza acquisisce la sua forma moderna come filosofia di azione politica e sociale sistematica e ha un reale sviluppo applicata a livello di massa con Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948). Per correttezza storica ricordiamo che Gandhi trova ispirazione da Gesù Cristo ("Non contrastate che vi fa del male...porgi l'altra guancia" Mt 5. 39) e si ricollega anche a Lev Tolstoj.

Per Gandhi, la non-violenza mira a convertire l'avversario alla coesistenza pacifica, nello stesso tempo essendo lotta attiva contro l'ingiustizia, ma senza uso della violenza. La non-violenza gandhiana richiede disci-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

plina morale fino al sacrificio personale: è accettare di soffrire per opporsi ad ogni ingiustizia e per sostenere l'affermazione della non-violenza tra gli uomini. L'enciclopedia Treccani la definisce "metodo di lotta politica consistente nel rifiuto di ogni atto che porti a ledere fisicamente i rappresentanti e i sostenitori del potere cui ci si oppone, limitando l'azione a forme di non collaborazione, di boicottaggio e simili".

Quella di Gandhi, come si è praticamente svolta, cioè non reagendo anche alle violenze fisiche, è una modalità di agire-difendersi che probabilmente solo poche persone sono in grado di accettare, risultando una difficile rinuncia alla legittima difesa.

Martin Luther King Jr. e altri, tra cui Aldo Capitini, proseguono la linea di Gandhi sottolineando che la non-violenza combatte l'ingiustizia, non le persone; mirando all'amicizia, all'amore e alla comprensione reciproca, alla cooperazione e non all'odio; rimanendo anche nella linea gandhiana di accettare l'azione nobile e educativa della sofferenza personale per una giusta causa.

La non-violenza rimane una forza morale e culturale capace di orientare il pensiero politico e di mobilitare coscienze globali. Il suo successo, dunque, non si misura solo in risultati politici, ma nella trasformazione antropologica che propone: la convinzione che la dignità umana e la verità non possono essere difese con la violenza.

La non-violenza non è un'assenza di conflitto, ma una scelta di metodo non violento per affrontarlo, e la sua influenza rimane una delle forze più potenti per il cambiamento etico e politico. L'azione nonviolenta deve essere usata come strada maestra per lottare per i propri diritti, per la libertà, per la giustizia.

Secondo lo studio di Chenoweth e Stephan, che hanno valutato i conflitti sociali succedutisi dal 1900 al 2006, le campagne di resistenza civile non violenta hanno avuto storicamente il doppio delle probabilità di successo rispetto alle campagne violente, e hanno portato a democrazie più stabili e pacifiche [2].

Un aspetto della non-violenza è il **pacifismo**, inteso principalmente come rifiuto incondizionato di ogni forma di guerra. "Il pacifismo condanna il ricorso alla guerra e ad ogni tipo di scontro armato o di aggressione come mezzi per risolvere le controversie internazionali, e vuole dimostrare la necessità del mantenimento o ristabilimento della pace tra i popoli, da raggiungere solo attraverso trattative o arbitrato" (definizione in Enciclopedia Treccani).

Purtroppo il pacifismo riesce a svilupparsi solo nei paesi che già nella loro costituzione rifiutano la guerra. In questi paesi pacifici, nel-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

la fiducia che non saranno mai attaccati da altri paesi, il pacifismo si oppone anche alle misure difensive, in particolare gli armamenti. Una fiducia che è uno stimolo, un incitamento, a tutta l'umanità. Ma purtroppo al momento attuale lo scenario generale mostra ancora se non la prevalenza, ma certamente un forte ruolo del criterio della violenza nella soluzione delle questioni tra gruppi o tra popoli. Questo criterio in realtà emerge sostanzialmente in quelli in cui singoli individui oppure oligarchie hanno dominante potere decisionale, in sostanza paesi poco o non sufficientemente democratici. Per cui la umanissima lotta per l'abolizione totale delle armi dal mondo si scontra con la forte possibilità che le nazioni più aggressive restino armate e aggrediscano quelle disarmate o meno armate.

Il grande obiettivo del pacifismo è necessario si colleghi saldamente al principio della non-violenza, omnicomprensivo, non limitato alla guerra, ma ad ogni atto di violenza ad iniziare dal singolo o da piccoli gruppi, la violenza del quotidiano, cioè la base delle violenze, dalla crescita delle quali derivano le azioni violente dei popoli, fino alle guerre.

Su questo punto infatti si deve ammettere la difficoltà anche morale di accettare che chi fa del male **con violenza fisica** non debba essere fermato con tutti i mezzi, prima quelli non violenti, ma quando questi non sono o non possono essere efficaci, anche con mezzi violenti.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

13.
Perché evitare, rifiutare e contrastare la violenza

Il difetto umano che più vorrei correggere è l'aggressività. Forse ai tempi degli uomini delle caverne rappresentava un vantaggio sin termini di sopravvivenza, ma ora minaccia di distruggerci tutti.
(Stephen Hawking)

13.1. I saggi contro la violenza

Come abbiamo visto, la specie umana ha una pesante eredità di violenza, che, almeno nelle sue prime fasi, è stata forse ineludibile per la sua sopravvivenza.

Tuttavia, come già detto, fino dalle antiche epoche della storia umana menti sagge si sono espresse contro l'uso della violenza: già nel VI secolo a.C. abbiamo in Grecia Pitagora (575-495), in Cina LaoZi (LaoTzu, VI secolo) promotore del Taoismo, e Confucio (551-479), in India Mahavira (599-527) promotore del Jainismo, e Buddha (567-487).

Anche se queste voci isolate e altre minori non hanno avuto molto effetto sulla violenza nell'umanità, meritano di essere sempre ricordate perché indicano come il pensiero razionale e morale, fin da quando ha iniziato a svilupparsi, si è posto il problema della violenza e di contrastarla.

13.2. Le religioni contro la violenza (ma anche motivo di violenza)

Inoltre quasi tutte le grandi tradizioni spirituali condannano l'aggressione e riconoscono la sacralità della vita: taoismo, jainismo, indui-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

smo, buddismo, ebraismo. Il massimo della non violenza fino a posizioni prosociali estreme viene raggiunto dal Vangelo cristiano dove è scritto ben 4 volte "Ama il prossimo tuo come te stesso" (Mt 19. 19, Mt 22. 39, Mr12. 31, Lu 10. 27) e "Amate i vostri nemici e fate del bene a quelli che vi odiano" (Lu 6. 27).

Le religioni ci danno il senso della vita come cammino verso una esistenza che assicurano esserci dopo la morte e che sarà il bene supremo se in vita saranno stati seguiti i dettami che indicano le religioni stesse. Questa delle religioni è una grande opera per convincere gli uomini a comportarsi bene, anche se richiede limitazioni e rinunce durante l'esistenza allo scopo di guadagnare il bene supremo dopo la morte.

In genere, sia pure con adattamenti nel corso della storia, le religioni tendono a dare regole che possiamo decisamente definire "morali": favoriscono i principi sociali di cui abbiamo ripetutamente parlato, cioè senso-istinto sociale e reciprocità, anzi alcune altruismo, pro-socialità, cioè dare più che ricevere, come si è visto sopra nel Vangelo. Inoltre, in generale danno regole utili anche per il singolo individuo, indicando la via del distacco da desideri e piaceri che possono danneggiarne la mente e il corpo.

Da notare che vi sono dettami od orientamenti di religioni che, più che per il reale bene di tutti gli uomini indipendentemente dalla religione in cui credono, sono impostati per perseguire la diffusione delle religioni stesse, purtroppo anche con mezzi impositivi. Le religioni diventano fonte di problemi quando i credenti irrigidiscono le proprie verità fino a giustificare imposizione, esclusione o violenza contro chi non le condivide.

Le attuali prevalenti religioni si basano sulla "rivelazione", cioè la comunicazione data da Dio agli uomini del suo volere. Se le religioni rappresentano la volontà di un unico Dio, che per il concetto stesso di Dio è universale, onnipotente, omnisciente e giusto, questo Dio non può essere che il Dio di tutti gli uomini senza differenze, con dettami uguali per tutti, e soprattutto uguali dettami comunicati a tutti gli uomini fin dalle prime più remote generazioni. Questo non si accorda con il fatto che le rivelazioni siano diverse e relativamente recenti, e suggerisce pertanto ragionevoli dubbi. Per questo motivo di incertezza le religioni dovrebbero attenuare la rigidità e l'assolutezza delle posizioni che sostengono e che spesso le mettono in contrasto. Ciascuna religione non dovrebbe imporre dettami e soprattutto non dovrebbe combattere chi non la segue, continuando invece a sostenere fortemente i principi positivi per l'umanità e in particolare una morale sociale anti-violenta.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

13.3. Gli effetti pratici negativi della violenza

Se ci riferiamo agli aspetti pratici, connessi agli interessi legati alle nostre azioni, vediamo che la violenza può portare guadagni-vantaggi almeno momentanei a chi la attua. Tuttavia questo è a scapito di qualcun altro, a danno di un altro essere umano: fatto che si scontra con tutti gli elementi che abbiamo finora considerato.

Questi concetti non bastano per convincere a non usare la violenza coloro che mirano ad un più o meno rapido vantaggio personale o del proprio gruppo e che non sentono il problema morale-sociale del danno ad altri.

Allora si può aggiungere la motivazione che la violenza richiama la violenza sia come reazione, ma anche come imitazione nell'usarla, e dunque si autoalimenta, come mostrano le guerre, i conflitti etnici, le vendette. La storia ha mostrato come la violenza abbia portato solo a cicli di distruzione, mentre le conquiste più durature derivano da mezzi pacifici o cooperativi (libertà civili, diritti umani, emancipazione). Il bilancio finale è negativo anche per coloro che vincono usando la violenza, se consideriamo le sofferenze cui va incontro anche la popolazione dei vincitori.

13.4. Vantaggi di un accordo pacifico rispetto ad una guerra

Come già nel 1909 sottolineò Norman Angell [1] (Nobel per la pace nel 1933), la violenza è di danno anche economicamente: essendo sempre distruttiva, fa perdere qualcosa sia al vincitore che al perdente e anche il danno causato al perdente finisce con riflettersi negativamente finanche sul vincitore. In una visione globalizzante la distruttività è in ogni modo, sia pure in dimensioni diverse a seconda della estensione della violenza, una perdita per l'uomo e la sua specie.

Molti studi, sia sulla base di dati storici che sul piano teorico, indicano i vantaggi complessivi, non solo economici, che comporta il trovare un accordo tra le parti in conflitto. Infatti, considerando le distruzioni (oltre che le sofferenze) che una guerra comporta, anche la parte militarmente più forte tende a ottenere nel medio-lungo periodo un beneficio netto maggiore attraverso un accordo pacifico rispetto a una vittoria violenta [2-4].

A questo proposito, il valore strategico della forza risiede soprattutto nella sua capacità di condizionare i comportamenti e favorire la contrattazione; e la minaccia o il potenziale d'uso della forza servono a ottenere accordi ed evitare il ricorso effettivo allo scontro armato [5].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

13.5. Violenza come azione primordiale, quindi regressiva, del cervello

Abbiamo visto come nell'evoluzione il cervello si sia sviluppato da strutture elementari, essenzialmente deputate alla sopravvivenza, con la crescita della corteccia e quindi dell'intelligenza. Le strutture cerebrali si sono inizialmente formate per aggredire una preda a scopo prioritariamente nutritivo, per questo sono bastate dimensioni minime. Solo nel lungo cammino della filogenesi siamo arrivati all'attuale risultato di un cervello molto più voluminoso, propenso ad organizzarsi in gruppo per l'istinto sociale e soprattutto intelligente. Dal punto di vista funzionale il cervello organizzato per la violenza si avvicina più a quello di animali meno evoluti e tende ad una regressione a livelli di funzionamento primitivi. Un essere umano dovrebbe mirare ad avere la dignità di evitare tale regressione.

13.6. Aspetti morali

L'umanità, almeno nelle sue parti più avanzate, ha sempre cercato di trovare delle regole "morali" per il comportamento dei suoi componenti e in particolare per i loro rapporti. Se ci riferiamo al nucleo delle regole morali, tutte dovrebbero mirare a far perseguire il fine ultimo che è il maggior bene e il minor male possibili per tutti gli esseri umani e per tutta la natura. La definizione dei comportamenti più efficaci a tale scopo viene cercata nella nostra biologia e nella storia dei comportamenti dell'uomo: i diversi comportamenti attuati nella storia ci insegnano quali hanno un effetto positivo o negativo sempre in relazione al fine del maggior bene e il minor male.

La storia ci mostra che maggior benessere e progresso ci deriva da una società che si fonda su regole condivise da tutti, con rispetto reciproco, comportamento di ognuno che non danneggia gli altri, coopera, condivide nel positivo, rispetta reciprocamente, quindi la migliore socialità, in contemperanza con la salvaguardia delle libertà e dei diritti degli individui. La giustificazione per rifiutare la violenza è anche che essa è contro tutto questo. La violenza è inaccettabile socialmente e di conseguenza anche moralmente.

Ma forse si può aggiungere il concetto di un ulteriore valore, forse ancora più radicale e omnicomprensivo: la direzione costruttiva della vita.

Cerchiamo dunque di considerare cosa è la vita, il suo significato e il suo fine, tentativamente trattati nel seguente box.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

La vita, *bios*: significato-teleonomia (*)

La vita è emersa dal mondo inanimato 3-4 miliardi di anni fa. Si è sviluppata e diversificata producendo, nel confronto con l'ambiente, organismi gradualmente più complessi, apice dei quali è attualmente l'uomo con la sua intelligenza. La vita, cioè la materia vivente, si caratterizza e distingue dalla materia non-vivente principalmente per il fatto che si riproduce, e lo fa variando continuamente: infatti un individuo vivente si riproduce e l'individuo riprodotto è, sia pur minimamente, diverso dal generatore. L'ambiente seleziona ("selezione naturale") le diversità a seconda di come si adattano ad esso, per cui le diversità per qualche motivo meglio adattate finiscono con il prevalere. Con questo meccanismo la vita nei miliardi di anni ha dato origine a una straordinaria diversità di organismi meglio specializzati per il proprio ambiente: questo è ciò che noi chiamiamo "evoluzione".
L'evoluzione della vita risulta, almeno per quanto è accaduto fino ad ora, come un fenomeno positivo, che, sia pure con innumerevoli "tentativi" inefficaci o meno efficaci, ha prodotto gradualmente il meglio, cioè ha costruito organismi verso il meglio nel confronto con la materia non-vita ("inanimata") del mondo, favorendo se stessa vita nell'ambiente. La vita, rispetto alla materia non-vita, si caratterizza dunque perché costruisce, aumenta la sua organizzazione e complessità [1, 2]. La materia inanimata non lo fa, tende naturalmente al disordine, all'aumento dell'entropia (secondo i termini della fisica). **La vita, in modo esclusivo in questo mondo, costruisce** (e, per non estinguersi, riproduce se stessa).
In una prospettiva biologico-filosofica, la vita appare avere questa traiettoria, questa "teleonomia" di costruzione in positivo [3, 4].
Ritengo che tutti noi umani, partecipanti al massimo livello di complessità raggiunto attualmente dalla vita, dobbiamo conformarci a questa linea propria della vita; noi abbiamo una responsabilità etica verso la vita [5]. Quindi siamo tenuti a dare un contributo positivo, costruttivo: da quello più semplice che diamo con il nostro lavoro (costruzione) quotidiano fino alla più grande scoperta scientifica o alle più grandi opere per il bene generale. La violenza è ciò che nel più piccolo o nel più grande è contro questo, perché distrugge invece di costruire, mentre la socialità e l'intelligenza costruttiva sono a favore e rappresentano la dignità dell'essere uomo inserito nella teleonomia della vita.

(*) *In greco antico la vita come forza vitale è* zoé *(*ζωή*), mentre bios* (βίος*) indica la vita come specifica esistenza di un individuo. In realtà poi viene usato sempre il termine* bios *(ad es. abiogenesi, biopoiesi, etc.).*

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

13.7. La linea della vita

Possiamo affermare che, anche se la vita nelle lunghissime sue epoche ha convissuto in modo rilevante con la violenza, la violenza rappresenta l'opposto della vita, perché in quanto distruzione è contraria alla teleonomia della vita.

La specie umana ha improntato la storia della vita sulla terra attraverso la parte che ha più sviluppato, il cervello; ed in particolare la ha improntata in modo positivo attraverso l'intelligenza costruttiva. La vita sulla terra sia pur con progressi e regressi temporanei è arrivata a costruire l'estrema complessità dell'intelligenza e questa, se veramente vuole essere tale, deve seguire la linea costruttiva della vita.

Su tutti questi principi possiamo basare la morale, cioè la guida al nostro comportamento. La morale deve essere basata su quella che abbiamo notato essere la direzione costruttiva finora persistente della vita, deve essere coerente con essa. È morale ciò che, valutato nelle sue conseguenze, contribuisce alla continuità, alla fioritura e alla sostenibilità del processo vitale riducendo distruzione e sofferenza evitabili.

In questo modo la morale è costruita su quanto risulta più utile per contemperare la libertà dell'individuo e la migliore socialità e società.

Anche se come singoli essere umani apparentemente non costruiamo niente, senza rendercene conto facciamo parte dell'obiettivo costruttivo della vita, ciascuno di noi, se non è distruttivo, contribuisce alla linea fondamentale della vita. L'uomo può avere intelligenza distruttiva, ma questo è un livello inferiore di intelligenza, un prodotto negativo della stessa. È molto, davvero molto più difficile costruire che distruggere. L'intelligenza si caratterizza proprio per il saper fare cose difficili e la vera intelligenza è quella che costruisce e non quella che distrugge.

La violenza è invece distruzione. Lo è in misura estremamente diversa, dal piccolo atto di violenza non-fisica del singolo, al massimo della guerra, quando i gruppi sociali sono spinti a distruggere altri gruppi sociali, attuando il massimo insulto alla civiltà sociale umana.

Per questo la violenza, sia pure con gradazioni diverse, è la cosa più negativa che l'uomo può fare.

La violenza non risolve in modo definitivo e accettabile i problemi, mentre tende invece a perpetuare le violenze e relative sofferenze e distruzioni. È distruttiva nei confronti dell'uomo stesso e del suo mondo, non solo in senso materiale, ma anche spirituale e relazionale. La violenza è una regressione, un tradimento dell'umano e l'abolizione della violenza deve essere uno dei primi obiettivi dei cervelli umani cioè dell'umanità.

La violenza si oppone alla linea costruttiva generale della vita.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

13.8. Difesa di fronte alla violenza fisica

Le leggi democratiche prevedono il diritto ad una difesa violenta di fronte alla violenza fisica.

Tuttavia la difesa violenta è ammissibile solo se proporzionata e necessaria per respingere un pericolo attuale e ingiusto (in Italia, art. 52 c.p.). Il pericolo di subire un danno deve essere reale e incombente, la difesa violenta deve essere proporzionata all'offesa e non devono esserci alternative praticabili non violente per difendersi, quindi deve essere l'unico modo per l'aggredito di evitare danni o almeno attenuarli.

La difesa può essere di sé stessi o di altre persone, anzi in un senso più vicino a quello sociale appare giusto considerarla anche un dovere nel caso si tratti di proteggere altri, in particolare persone deboli.

La violenza difensiva ha come scopo neutralizzare una minaccia o una aggressione, non il danno o la morte dell'aggressore, sebbene queste conseguenze possano talora essere inevitabili.

Come si è visto nel capitolo 12, la filosofia e la posizione morale della non-violenza gandhiana rifiuta la difesa se attuata attraverso altra violenza. Questa è l'espressione più alta del rifiuto di ogni violenza. È una posizione nobile e in un certo senso è altruistica, perché l'aggressore ne trae un vantaggio, almeno inizialmente. Nello stesso tempo è una posizione che intende essere la dimostrazione di una superiorità morale, secondo la quale il corpo fisico non ha importanza nei confronti dei principi morali.

Per Gandhi la difesa è legittima e necessaria, altrimenti è codardia, ma deve essere attuata attraverso la resistenza nonviolenta, la quale, rifiutando di rispondere alla violenza con la violenza, ha il nobile scopo di cercare di trasformare l'avversario, piuttosto che distruggerlo.

Questo tipo di risposta ha trovato rare attuazioni dopo Gandhi in quanto richiede, con le parole stesse di Gandhi, una straordinaria "forza d'animo". La sfida è di ridurre la violenza necessaria e trasformarla in energia per la giustizia e la cooperazione, come indicavano sia Gandhi che King: "La non-violenza non è passività, ma la forza dell'amore in azione".

Tuttavia è difficile generalizzare questa posizione ad ogni condizione, per la possibilità che per il violento rappresenti un forte incentivo verso la reiterazione dell'uso della violenza. Inoltre un diritto alla difesa, se necessario anche violenta, va valutato proprio nell'ottica dell'interesse di una società che è contro la violenza. Dovendo fare una scelta assoluta, l'interesse della società, che mira alla non violenza, è che vinca o sopravviva chi non è violento, o anche semplicemente meno violento, nei confronti di chi è violento. In un certo senso, con la difesa violenta, quando vi è impossi-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

bilità di difesa di tipo diverso, si attua dunque una difesa della società, in quanto se la difesa è efficace ottiene la riduzione della sua componente più violenta. Quindi se nei casi estremi vi è l'eliminazione degli aggressori violenti, questo può configurarsi come un male minore rispetto al permettere all'aggressore di eliminare altri componenti della società, parallelamente al fatto che la sconfitta o la inattivazione di un aggressore violento è un rinforzo al non-uso della violenza.

13.9. Difesa dalla violenza non-fisica

Come deve difendersi chi è in condizione di debolezza-inferiorità e subisce una violenza non-fisica? Non dovrebbe essere contemplabile che egli risponda con violenza fisica, con cui avrebbe la responsabilità di attivare il circuito della violenza, che richiama violenza. Tuttavia è da considerare il fatto che, in una condizione psicologica di forte disagio emotivo o sofferenza, la vittima possa cercare una difesa violenta: questa sarebbe comunque una colpa anche se con attenuanti dovuti alla condizione mentale cui la violenza subita la avrebbe portata.

Contro una violenza non-fisica devono essere usati mezzi fisicamente non violenti.

Dovrà essere invocato e attuato l'impiego delle leggi e norme che la Società civile si è data per contrastare questi reati. Una difesa alternativa per chi ha più potenzialità può essere il misurarsi contro l'intelligenza "distruttiva" che l'aggressore ha usato per attuare la violenza non-fisica. È un confronto certamente difficile, ma che dà valore ad un essere che vuole esprimere nel modo migliore la propria capacità intellettuale. Se poi questo avviene in una condizione di difesa di gruppo, cooperazione e stimolo reciproco sono valori che si esaltano e creano forza ed esempio positivo.

Questi principi dovrebbero valere anche nelle condizioni di violenza non-fisica che Galtung fa rientrare nel termine "violenza strutturale", in particolare "attiva" (v. cap. 5). A questo riguardo si ripropone il problema dell'etica della non-violenza Gandhiana di cui si è parlato nel cap. 12.

In realtà non è sempre facile far accettare ed attuare questo concetto, perché la società non è abituata, porta ancora profondamente inserito in sé il modo della violenza-fisica. Un modo di sentire-pensare che deve essere cambiato, proprio perché la violenza richiama-giustifica la violenza, e la violenza alla fine determina sempre un danno.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

13.10. Pace

Per nostra fortuna, indice dello sviluppo positivo della Società umana, ora si parla più spesso di pace. La pace è concetto di validità assoluta, tuttavia è spesso inteso come riferito ad un mondo lontano dal quotidiano, mentre è necessario che venga bene introiettato già in riferimento alle azioni (e i sentimenti) vissuti ogni giorno. Il termine "pace" deve riferirsi non solo al non fare guerra tra stati, ma anche alla più piccola dimensione della concordia tra individui. Il termine pace è quindi efficacemente integrato con il generale rifiuto di usare la violenza, che deve includere tutte le condizioni, dalla situazione più semplice inter-individuale, a quella estesa ed estrema che coinvolge i popoli: la guerra.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

14.
Prevenire la violenza

La pace non si mantiene con la forza, ma solo con la comprensione.
(Albert Einstein)

L'argomento è troppo importante e implica nella pratica tante possibili modalità di azione che richiedono una ampia trattazione: l'"*Oxford Textbook of Violence Prevention* [1] vi dedica 46 capitoli. Qui ci si limita ad alcune fondamentali linee.

Volendo esprimere in poche righe quelle che potrebbero essere le basi ideali per affrontare un problema così radicato nella mente umana, e complesso nelle sue motivazioni ed espressioni, potremmo dire che si tratta di formare fin dalla nascita l'essere umano a sentire il valore e il piacere del rapporto positivo con gli altri, del rispetto, della reciprocità; questo accettando anche le inevitabili difficoltà relazionali e le disuguaglianze. Inoltre a educarlo a sentirsi parte costruttiva di una società, anche ai livelli più elementari, cercando il piacere di costruire cose positive, usando l'intelligenza per affrontare e risolvere i problemi e i contrasti. A chi non è ancora abbastanza formato in questo è necessario far capire che la violenza è contro la propria dignità di essere umano intelligente, e che se usa la violenza dimostra di non avere o di non sapere utilizzare una intelligenza costruttiva, mentre degrada la propria dignità alle più rozze modalità primitive di comportamento.

Passando dalle linee generali e ideali ad indicazioni operative, parliamo della prevenzione sotto due livelli, che tratteremo separatamente: a livello di individui o interpersonale e a livello di popolazioni e nazioni.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

È opportuna una trattazione separata perché se le basi biologiche e mentali, come abbiamo visto, sono comuni a tutte le violenze, la dimensione è diversa; inoltre, a livello individuale la prevenzione viene suddivisa in tre ambiti, male applicabili al livello popolazioni-nazioni.

14.1. Prevenzione della violenza a livello di individui, interpersonale

La prevenzione viene distinta in: 1) primaria, che agisce sui meccanismi iniziali e le cause della violenza; 2) secondaria, che mira ad individuare precocemente i soggetti a rischio o con sintomi iniziali, in modo da intervenire il prima possibile per evitare lo sviluppo dei comportamenti violenti; 2) terziaria, che consiste nel curare chi è stato individuato-diagnosticato avere realmente un problema di comportamento violento, sia per farlo stare meglio e sia per prevenire recidive-peggioramenti.

Prevenzione primaria: agire sulle basi della violenza prima che la violenza venga attuata (interventi precoci su fattori biologici e sociali)

La prevenzione primaria a livello di individui si attua sui meccanismi iniziali e sulle cause della violenza nel cervello umano. Questo va fatto il più possibile fin dal primo svilupparsi del cervello stesso nell'utero materno.

Le analisi costo-beneficio degli interventi precoci ne hanno dimostrato il vantaggio anche economico, oltre che sociale-individuale [2].

Distinguiamo, nei paragrafi che seguono, gli interventi protettivi sull'essere umano a partire dalla vita intrauterina (A1) e gli interventi educativi all'istinto sociale e reciprocità (A2), ad iniziare dai primi periodi di vita dopo la nascita, poi nella scuola e quindi nella comunità, affrontando tutto quello che ci perviene dal mondo circostante, dai media in particolare.

In opposizione a questa formazione, che possiamo definire "in positivo", c'è l'evitamento delle contagiose esperienze di violenza, che contribuiscono ad educare alla violenza (A3). Infine ci sono gli interventi concettuali che la società dovrebbe cercare di diffondere ai propri componenti.

A1. Protezione da fattori negativi in gravidanza. Abbiamo visto come alterazioni delle strutture cerebrali possano essere responsabili di modalità di pensare e di agire con comportamenti violenti. Queste alterazioni possono instaurarsi già durante la vita intrauterina. Quindi è necessaria la protezione dagli eventi che agiscono negativamente sulle condizioni di

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

salute psico-fisica della madre, con conseguente danno al feto: sia fattori esterni negativi che la madre subisce (quali traumi, eventi stressogeni, tossici ambientali, etc.), sia un inadeguato, non-igienico comportamento della madre stessa durante la gestazione, in particolare per uso di sostanze dannose come alcool e droghe e fumo [3-6].

Dobbiamo proteggere le donne e spingerle a proteggersi mentre sostengono un essere umano entro di sé.

A2. Stimolo a fattori positivi per socialità-reciprocità:

a. *Ad iniziare dalle prime età della vita, in famiglia*. Investire nella prima infanzia è la strategia più efficace, perché la capacità di apprendimento è massima in questa fase della vita. Abbiamo visto come, per un buon sviluppo del suo istinto sociale, dei rapporti affettivi, dell'empatia e la reciprocità, per il piccolo essere umano abbiano fondamentale importanza i rapporti con la madre, o figure che la sostituiscono, e altre figure nell'ambiente attorno a lui, soprattutto nei suoi primi anni di vita.
Anche se la maggior parte delle madri ha un corretto istinto per una adeguata relazione con il suo bambino, condizioni problematiche fisio-psicologiche o ambientali possono far sì che esse non siano in grado di attuarla adeguatamente. Questo è un punto di cui gli altri membri dell'entourage familiare o di prossimità e, ove insufficienti, le organizzazioni sociali stesse devono prendersi carico, individuando condizioni materne problematiche e provvedendo ad aiutare la madre a correggerle o almeno a migliorarle.
Un esempio di intervento sociale è stato quello della Nurse-Family Partnership (infermiere a domicilio per madri vulnerabili) [7], che si è mostrato ridurre del 48% gli abusi su minori e del 59% gli arresti dei figli a 15 anni.
In particolare in certe situazioni di difficoltà emotive e culturali, spesso associate a problemi economici, una preparazione a garantire modalità emozionali adeguate dovrebbe essere fornita alle madri già in gravidanza e poi nell'interazione con il figlio/a fin dai primi mesi di vita. Diversi sono i tipi di interventi da attuare, come ad esempio la *Mind-Mindedness*, che esplora e stimola intensamente la modalità di interazione madre-figlio [8].
A livello familiare, è necessario identificare e intervenire precocemente sui fattori di rischio all'interno delle famiglie, come la violenza domestica e i disturbi mentali dei genitori, e offrire supporto alle famiglie con problemi di comportamento nei bambini e negli adolescenti,

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

un sostegno alla genitorialità attraverso counselling, programmi come "Genitori Più" (genitoripiu.it) e il sistema dei consultori.

Di fronte a famiglie in difficoltà, o con ridotto bagaglio culturale, è importante un intervento fin dall'epoca prescolare. Lo HighScope Perry Preschool Project negli USA già dagli anni sessanta ha mostrato come una educazione precoce (fin dai 3-4 anni) sulle competenze socio-emotive, oltre che intellettive, ha un forte e duraturo impatto, con effetti favorevoli sulle possibilità di impiego e riduzione dell'attività antisociale e violenta in età adulta [9, 10].

Analogamente, programmi come PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies), che stimolano le capacità sociali ed emozionali, sono riferiti ridurre marcatamente l'aggressività a lungo termine [11].

b. *Scuola, comunità*. Oltre la famiglia, gli organi della società deputati alla formazione-educazione hanno un ruolo fondamentale. Contemporaneamente alla diffusione della conoscenza e soprattutto all'insegnamento del modo di ragionare per arrivare ad una conoscenza corretta della realtà, è importante che essi svolgano una forte azione sulle capacità di capire e gestire le emozioni non solo nell'ottica personale, ma altrettanto, se non di più, interpersonale, cioè sociale. Devono aiutare i giovani a sviluppare empatia, tolleranza, capacità di affrontare i conflitti in modo costruttivo. Diverse ricerche mostrano che l'educazione alla prosocialità riduce i comportamenti aggressivi [12-14].

   In relazione al rischio della violenza di genere i maschi devono essere educati al concetto di parità sessuale assoluta, soprattutto contro i modi, purtroppo non rari, di considerare la femmina come possesso, come genere sottomesso.

   A livello socio-comunitario è importante la creazione di comunità sicure, dove le persone si sentano valorizzate e supportate e si rinforzino i concetti e i sentimenti di socialità, mutualità e reciprocità.

   Essenziale è la collaborazione tra le varie istituzioni (scuole, servizi sociali, forze dell'ordine, organizzazioni varie) per affrontare il problema della educazione contro la violenza e in favore di principi morali e sociali.

c. *Responsabilità dei media*. Gli attuali mezzi di comunicazione di massa possono rappresentare un incisivo ampliamento della opera formativa-educativa. Purtroppo comportano enormi rischi per la capacità che hanno di diffondere indicazioni antisociali e di presentare realtà false come se fossero vere. Le società civili evolute e democratiche devono prendere questo in massima considerazione e saper inserire opportu-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

ne informazioni e attuare regole per fare sì che la popolazione, soprattutto nella età della formazione, sia portata a comprendere ed attuare i valori positivi che la società umana è riuscita a darsi. Corrette linee educative, con gli opportuni aggiornamenti ormai diffusi da varie organizzazioni, sono di grande rilievo per la lotta alla violenza.

A3. Evitamento delle esperienze di violenza. Va ricordato come siano estremamente dannose le esperienze di violenza in età evolutiva, come si è visto nel cap. 7: sia violenze che il bambino subisce, sia violenze cui assiste.

Positiva anche la proibizione delle punizioni fisiche in famiglia: in Finlandia questa proibizione ottenne una significativa diminuzione dell'abuso di alcool e di problemi di salute mentale [15].

Sono inoltre fortemente dannose, per citare le principali, esperienze negative di abbandono, di grave trascuratezza, traumi emotivi di vario genere inclusa una forte conflittualità tra genitori e la presenza in famiglia di persone con gravi problemi di comportamento.

Situazioni di questo genere vanno segnalate, individuate precocemente dai servizi alla salute, con conseguente pronta attuazione dei possibili interventi sulle famiglie, fino all'estrema soluzione di affido alternativo dei bambini-adolescenti esposti [16]; una soluzione rispetto alla quale va il più possibile preferita una intensa, costante e intelligente azione di controllo e aiuto in loco alla madre e alla famiglia.

Analogamente, al di fuori della famiglia, vanno affrontate le situazioni traumatiche a scuola (bullismo incluso) e nell'ambito delle relazioni extrascolastiche.

Va ribadita a questo punto la forte responsabilità dei media non controllati che educano alla violenza e abituano le persone a considerarla un fatto inevitabile o addirittura "normale" e accettabile.

A4. Azioni generali. Quanto sopra mira a far crescere le persone con una mente non-violenta.

Gli Stati, con le loro leggi, si propongono sia una educazione ai suddetti principi, sia azioni punitive in caso di comportamenti violenti, fisici e non fisici. Purtroppo il primo compito, socialmente e umanamente migliore, è quello più difficile ad attuarsi. Le norme e le azioni punitive, quelle prevalentemente usate nella storia fino ai tempi attuali, hanno effetto deterrente limitato, che l'esperienza dimostra basarsi più sul grado di certezza della punizione, che non sulla sua entità [17].

È pertanto necessario rafforzare il primo compito, quello educativo.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Molte menti degli attuali adulti non hanno beneficiato di una adeguata guida-educazione in tal senso, e questo aiuta la presenza della violenza.

Alcuni concetti cardine fondamentali dovrebbero essere il più possibile diffusi a persone di tutte le età.

A coloro che usano o hanno intenzione di usare la violenza, che magari si esaltano, che cercano e credono di rinforzare il proprio io attraverso l'attuazione della violenza, dobbiamo far capire due semplici concetti: che hanno un insufficiente senso della socialità-reciprocità e che dimostrano una regressione a modalità primitive, povere di intelligenza, mancanti della intelligenza positiva, costruttiva, per la soluzione dei problemi che si stanno ponendo e degli obiettivi che vogliono raggiungere. Qualche altra indicazione su come disincentivare la violenza è riportata nei due box che seguono.

Disincentivare la violenza strumentale

Disincentivare l'uso della violenza è un compito non facile, perché si scontra abitualmente con una modalità consolidata di pensare e sentire in senso violento e distruttivo.

Si segnalano alcuni punti su cui cercare di agire.

1. Va anzitutto tenuto presente che spesso è inefficace ricordare che la violenza ha lo svantaggio di richiamare su di sé altrettanta violenza o di incorrere in punizione da parte della Legge. Infatti solitamente il violento già sa bene questo; ma evidentemente non basta, anche perché vi è spesso la convinzione di riuscire ad evitare di essere individuati come autori dell'atto violento. Ma può essere utile sottolineare che il comportamento violento riduce la libertà futura di chi l'attua, perché lo rende dipendente da minacce e rischi sia da parte di chi è compartecipe della violenza, che da parte delle stesse vittime.
2. Si può cercare di far leva sull'aspetto emozionale, sottolineando che compiere atti violenti contro gli altri e contro la Legge spesso porta a vivere in una condizione di tensione, di disagio psicologico prolungato o permanente. Tuttavia va tenuto presente che talora il violento ha bisogno di vivere in uno stato di tensione che addirittura lo aiuta ad esaltarlo. In tal caso l'argomentazione va spostata sulla perdita di controllo a lungo termine: la tensione continua logora la lucidità strategica, rendendo vulnerabili, sottomessi alle circostanze anziché padroni come si vorrebbe essere. Nello stesso tempo il comportamento violento aliena gli altri, la società.
3. Soprattutto importante per disincentivare la violenza è riuscire a ridurre e possibilmente eliminare i sentimenti malevoli (cioè negativi per gli altri

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

e la società), che portano alla violenza e che abbiamo descritto nel cap. 8: bisogno irrefrenato di potere, di dominio, di beni e godimenti, odio, invidia, vendetta, gelosia. Questo richiede un lavoro psicologico complesso, una ristrutturazione cognitiva profonda, diversi a seconda dei sentimenti in causa. Ad esempio, di fronte ad odio ed invidia il soggetto dovrebbe analizzare la distorsione emotiva che causa tali sentimenti e domandarsi, sia pure in chiave utilitaristica, se la distruzione dell'altro possa essere un reale vantaggio per se stesso.

4. In generale, soprattutto se la violenza si basa su un senso o bisogno di dominio e di sentirsi forte, allora dovrebbe essere utile far capire che la violenza non indica forza o potenza, ma è una regressione della mente verso comportamenti primitivi: essa **non dimostra una superiorità, bensì una minore competenza e una minore capacità intellettiva costruttiva di chi la attua**. Questo può essere un elemento che, per colui che tiene a dare valore alla propria dignità di essere umano pensante, aiuta a riconsiderare la validità della propria scelta violenta.

Evitare la violenza impulsiva-reattiva

Cosa suggerire ad un soggetto che tende alla violenza impulsiva-reattiva? Informarlo che l'educazione all'autocontrollo è estremamente importante per la vita sociale.
La mancanza di autocontrollo, quando non riesce ad inibire atti violenti, finisce con il danneggiare il rapporto con gli altri, un danno relazionale che poi si rivolge contro il violento. Per questo è importante far prevalere il ragionamento: "se ti arrabbi o reagisci con violenza, comunque vadano le cose difficilmente ottieni un risultato che ti avvantaggia. Se fai molto danno rischi molta reazione negativa o punizione". Solitamente l'illusorio vantaggio emotivo dura poco, lascia presto spazio alle conseguenze pratiche negative, che possono anche essere a lungo termine.
Allora sono importanti due elementi. Il primo, più impegnativo, che richiede di abituarsi ad una modalità non-reattiva ed alla correzione dei sentimenti che nel cap. 8 abbiamo visto facilitare la violenza reattiva.
Il secondo è di abituarsi ad usare tecniche che permettano di bloccare la reazione violenta. Per questo "devi anzitutto addestrarti a riconoscere quando l'ira sta montando: appena te ne accorgi devi interrompere l'azione e il pensiero".

Diverse sono le tecniche che vengono suggerite per attuare questo. Una consiste nel bloccarsi per almeno un minuto, possibilmente "90 secondi"

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

(secondo una teoria): tempo spesso sufficiente perché l'attivazione emotiva inizi a ridursi. In questo periodo stare in silenzio, oppure trovare una scusa momentanea per allontanarsi. Può essere utile attuare una forte e prolungata contrazione isometrica di molti muscoli, quasi generalizzata: questa darà la sensazione di stare combattendo attivamente, mentre in realtà non si fa alcuna violenza.
In questo modo si può riuscire ad evitare una reazione violenta, che alla fine spesso è dannosa più a chi la attua che agli altri.

Campagne di sensibilizzazione pubblica sono importantissime, ma non bastano le sole parole "non violenza" e "pace". Bisogna sostenerle con chiare motivazioni che entrino nella mente delle persone: **l'aggressione e la violenza sono contro i cardini della vita sociale dell'umanità, sono contro la linea costruttiva che la vita ci indica, e soprattutto dimostrano una insufficiente capacità di usare l'intelligenza costruttiva per affrontare risolvere i problemi e i contrasti**. Rappresentano una regressione dello spirito umano, sono contro la dignità di essere umano intelligente.

Nello stesso tempo è estremamente importante che la società in tutte le sue espressioni educhi al controllo e possibilmente al rifiuto dei sentimenti negativi, specie l'odio, e del modo di pensare "distruttivo".

Prevenzione secondaria: intercettare i segnali precoci (identificare e supportare soggetti a rischio o con sintomi lievi)

La prevenzione secondaria della violenza si basa sulla diagnosi precoce e sull'intervento per gli individui che sono a rischio di perpetrare violenza o che presentano sintomi iniziali-prodromici di comportamento aggressivo o violento. L'obiettivo è interrompere la progressione verso la violenza grave intervenendo rapidamente, anche in diversi contesti sociali, cioè famiglia, scuola e comunità [1].

Bambini e adolescenti di famiglie patogene, di cui si è detto nella prevenzione primaria, dovrebbero essere per primi oggetto di una valutazione, anche se i genitori non si preoccupano di segnalare problemi o preferiscono evitare di segnalarli. La scuola è una occasione importante perché, in assenza di segnalazione dei genitori, gli insegnanti possono contribuire alla individuazione di bambini e adolescenti con segni di comportamento violento. Strumenti di screening standardizzati, cioè questionari quali CBCL e CABI [18,19], che aiutano a indicare e valutare comportamenti anomali, servo-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

no come prima segnalazione da parte sia dei genitori che degli insegnanti, che va poi confermata da una indagine clinica da parte di specialisti.

Una volta identificata la presenza di problemi è indispensabile intervenire con mezzi efficaci, che saranno anzitutto psicologici e psicosociali. Soprattutto per i bambini più piccoli è importante una guida educativa per i genitori, con programmi che insegnano loro come gestire comportamenti problematici dei figli [20].

Inoltre è necessario un intervento psicoterapico sui figli, che attualmente si avvale soprattutto della terapia cognitivo-comportamentale, eventualmente integrata con altre tecniche, quali ad esempio la Aggression Replacement Training (addestramento alla riduzione dell'aggressività) [21] e programmi di apprendimento socio-emozionale [22].

Per i casi più impegnativi, in particolare adolescenti, appare particolarmente efficace la terapia multisistemica, che coinvolge intensivamente ragazzo, famiglia, comunità [23].

Molto importante non trascurare un intervento nei casi in cui emergono elementi anche solo indiziari di aggressione verso la donna nelle relazioni di coppia e violenze in ambito familiare. Segnali di allarme non devono mai essere sottovalutati e le normative attuali lo indicano, anche se purtroppo l'attuazione pratica non di rado appare inadeguata, con conseguenze funeste.

Prevenzione terziaria: curare ed evitare le recidive (interventi su chi ha attuato violenze)

Chi ha già attuato violenza deve essere sottoposto ad una valutazione che ne indaghi la condizione mentale e il modo di pensare che lo ha portato ad attuare la violenza, oltre che le condizioni dell'ambiente in cui si è formato e vive. Sulla base dell'accurata valutazione di ogni singolo caso si dovranno attuare gli interventi "terapeutici" che la scienza ci indica più efficaci. Dico "terapeutici" perché penso che il violento sia comunque una persona che esce da quella che nel mondo attuale dovrebbe essere la norma, e in questa condizione di regola egli non si trova in una condizione di reale benessere, e quindi aiutarlo a superare la violenza significa anche aiutarlo a stare meglio, per cui realmente si tratta di una cura.

Da notare inoltre l'importanza di un intervento "sistemico", nel senso che agisca anche nel contesto familiare e sociale.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

14.2. Prevenzione della violenza a livello di popolazioni e nazioni

Fondamentale a livello globale è l'opposizione alla violenza, che bisognerebbe promuovere attraverso ogni tipo di linea politica. La promozione del benessere psichico ed economico, l'accesso equo alle opportunità e risorse (equality), il favorire adeguate condizioni di vita a tutti nel lavoro e nel tempo libero, la possibilità di esprimere pienamente se stessi, non possono attuarsi adeguatamente in presenza di violenza.

Contro la violenza, a livello delle nazioni, è necessario agire sugli elementi che appaiono essere stati maggiormente responsabili di conflitti e guerre:

a. Elemento rilevante è sempre l'obiettivo di dominio di una nazione su un'altra per ottenere più beni-risorse per se stessa. Abbiamo visto molto spesso come un singolo al potere o gruppi ristretti dominanti hanno fatto leva sul desiderio di dominio, oltre che eventualmente su contrasti di ideologie-religioni, fino alla costruzione dell'altro come nemico, fino alla sua deumanizzazione-disumanizzazione, affinché popolazioni, non sempre del tutto consapevoli o complici, attuassero violenza contro altri gruppi o popoli. Questo elemento di dominio appare fortemente attenuato nelle democrazie consolidate, secondo la teoria della "pace democratica", per cui gli stati democratici non entrano o almeno tendono a non entrare in guerra tra loro [24]. Pertanto l'istituzione di una democrazia è un buon elemento contro l'attuazione di una guerra.
b. Un altro elemento particolarmente rilevante è costituito dalla dominanza rigida di idee, sia proposte dall'uomo (ideologia) sia indicate come proposte da Dio (religioni). La storia recente mostra come la dominanza rigida e il tentativo di imposizione di idee abbiano avuto un ruolo importante nell'attuazione di conflitti.
   Tra le prime ideologie, oltre quelle basate su ideologie di superiorità etnica o nazionale, le più rilevanti sono state quelle legate all'obiettivo di una uguaglianza a livello economico di tutti gli uomini: nel tentativo di attuarla in modo costrittivo e autoritario i risultati sono stati oppressioni ed eccidi (peraltro senza vantaggio economico complessivo). Una modalità non-violenta dovrebbe perseguire la riduzione delle disuguaglianze in modo graduale, non impositivo; inoltre andrebbe trasformata nell'obiettivo di ottenere prioritariamente che tutti, anche i meno abbienti, abbiano una buona condizione economica e di benessere sociale, prima ancora che porsi eccessivamente il problema del divario con i troppo abbienti. Questo alla precisa condizione che lo Stato sappia chiaramente delimitare il potere di questi ultimi e non farsi

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

condizionare da essi; il che implica la capacità dei cittadini di scegliere governanti adeguati a questo compito.

Le seconde sono imperniate sulla base dell'uso politico o coercitivo di credenze religiose presentate come assolute e non discutibili. È il voler imporre queste idee, e conseguenti modi di vita, che ha causato soprusi, conflitti ed eccidi. Comprensibilmente l'uomo, se anche dà un qualche valore alle norme o ideologie che provengono dagli uomini, quando lo convincono che una norma viene da Dio allora la assume come inderogabile, indiscutibile, perché ne va del suo futuro, l'eterno aldilà. Non c'è nulla al mondo di più legante. Acquisire i ragionevoli forti dubbi esposti nel paragrafo 13.2 sarebbe la via per modificare queste rigidità di idee e i conseguenti comportamenti.

c. Inoltre, differenze etniche, difficoltà di comprensione se non addirittura odio tra popoli, solitamente derivante da pregiudizi, da mancanza di tolleranza verso modalità di vita diverse anche se sostanzialmente non comportanti danni per alcuno, soprattutto nell'ambito di una scarsa conoscenza reciproca. Superare questi elementi fa parte delle basi educative che tutti i governi dovrebbero saper dare alle popolazioni.
d. Infine condizioni di povertà intollerabili e degradanti di estese popolazioni, soprattutto se associate a mancanza di formazione culturale. Superare queste condizioni è un interesse generale, che dovrebbe costituire un forte impegno per tutte le nazioni.

È dunque su questi elementi che bisogna agire, cosa purtroppo non di rado inattuabile perché si scontra con i regimi dominanti in certe nazioni.

Nell'opera di contrasto alla violenza, anzitutto fisica ma anche non-fisica, sono state costituite organizzazioni come l'ONU e correlate, che si esprimono fortemente contro la violenza [25,26] e contro quelle condizioni che la favoriscono. Attuano interventi di prevenzione e ostacolo alla violenza cercando di oltrepassare le differenze tra i popoli e di trovare linee anti-violenza che possano ottenere il più ampio consenso possibile su nuclei condivisi di principi.

Importante attenzione viene data anche al problema della violenza sulla donna, problema che richiede interventi multilivello, rivolti contemporaneamente alla persona, alla relazione, alla famiglia, alla comunità e alle condizioni sociali (RESPECT women, WHO/RHR/18.19, 2025).

Tuttavia nei propositi espressi dall'ONU e organismi connessi a volte sembrano prevalere obiettivi peraltro importantissimi, quali la salvaguardia dei diritti umani e la promozione della democratizzazione, rispet-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

to alla inibizione della violenza: questo non tiene in sufficiente conto che obiettivi come quelli citati non possono essere raggiunti se c'è violenza.

Una azione particolarmente rilevante nel contrasto alla violenza è quella educativa. L'UNESCO ha rinnovato nel 2023 le "Raccomandazioni sull'educazione alla pace". Il Programma d'Azione per una Cultura di Pace", adottato dall'Assemblea Generale ONU nel 1999 (Risoluzione A/RES/53/243), integrato all'unanimità nel luglio 2026, include prioritariamente la "educazione alla pace".

Educare le popolazioni al non-uso o meglio al ripudio della violenza nel senso più lato è forse il passo più importante per conseguire tutti gli altri obiettivi, come diritti e democrazia. Nello stesso tempo va riconosciuto che questa educazione è un compito ampio e impegnativo.

Il modo più efficace di inibire la violenza è favorire concretamente quanto più le si oppone. Come lo abbiamo visto più volte: il senso sociale, la reciprocità, l'educazione all'empatia, il pensiero libero costruttivo, l'uso di modalità "costruttive" per la soluzione dei conflitti di ogni tipo, il discernere i motivi delle differenze in modo aperto alla critica costruttiva e il non creare barrire o conflitti su idee e credenze basate su presupposti non provati (vedi quanto detto nel cap. 13 "Le religioni...").

Tutto questo fa parte di una cultura che deve essere educata a partire dai primi periodi di vita abituando il cervello alla valutazione corretta della realtà, cosa che dovrebbe essere possibile in una società davvero progredita. Chi nasce e vive diversi anni in un ambiente plasmato da certe ideologie rigide difficilmente riesce poi ad acquisire la capacità di valutarne la reale consistenza.

Il problema principale è la difficoltà di attuare questi obiettivi senza entrare direttamente nella questione politicamente delicata del regime di governo delle singole nazioni, che possono essere resistenti a concetti e norme che tendono a venire interpretate come imposizioni ideologiche di nazioni economicamente e culturalmente dominanti.

Tuttavia oltre agli aspetti di opposizione ideologica nell'insufficiente politica educativa è spesso in causa anche uno scarso impegno da parte dei governi di singole nazioni. Forse si potrebbe ottenere una migliore collaborazione da parte di queste nazioni se gli aiuti economici di cui spesso beneficiano venissero loro concessi solo dopo comprovata messa in atto di programmi di educazione alla non-violenza e ai valori civili. Gli stessi media di diffusione globale (Google, Youtube, Meta, TikTok), tramite accordi tra le nazioni e soprattutto coinvolgimento delle più efficienti, potrebbero essere coinvolti dall'ONU nei compiti educativi. Dovrebbero in-

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

tegrarsi con le attuali eccellenti possibililtà di comunicazione, di grande importanza per il dialogo, il confronto, le conoscenze reciproche tra persone di gruppi e popoli diversi.

Tutte queste azioni si spera avvicinino le civiltà (o le "culture", da cui derivano le civiltà), ad evitarne lo scontro, che secondo qualcuno è il rischio principale del futuro [27].

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

15.
Conclusione: socialità, reciprocità e intelligenza costruttiva contro la violenza

La violenza è la degradazione dell'uomo:
lo fa regredire ai suoi comportamenti più primitivi.
L'uomo deve sempre cercare un modo intelligente
per ottenere quanto desidera senza l'uso della violenza.

Abbiamo descritto le caratteristiche della violenza e il suo evolversi dalle primitive motivazioni predatorie a tante altre connesse a bisogni ma soprattutto soprusi umani. La violenza serve per dominare o eliminare l'altro, per portargli via cose che ha e che il violento vuole avere, oppure per imporgli le proprie idee o/e il proprio modo di vivere.

Lo sviluppo stesso del cervello con le sue molteplici capacità di valutare, di proporsi, di desiderare, ha introdotto una ampia serie di motivazioni che finiscono con l'esprimersi sotto forma di violenza. Abbiamo raggruppato questo ampio numero di forze sotto il termine di *sentimenti negativi*, cui si integra un *animus destruendi* per portare all'azione violenta.

15.1. Istinto sociale-reciprocità

Se il cervello umano non avesse avuto e sviluppato facoltà in opposizione alla violenza probabilmente non saremmo specie homo sapiens, ma ancora animali predatori estremamente primitivi.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

La specie umana è fortemente sociale, fin dal suo inizio. Alla socialità è stata spinta, quasi costretta, per difendere la propria debolezza, sia rispetto ad altre specie animali, sia nei confronti dell'ambiente. Fin dai primordi è stato fondamentale un rapporto sociale, per il quale nell'evoluzione si è costituita una base istintiva, cioè innata; questa si consolida e ulteriormente sviluppa soprattutto con l'esperienza dei rapporti interpersonali fin dai primi momenti di vita. Socialità è vivere con gli altri, accettare gli altri, darsi regole per le relazioni con gli altri che siano il più possibile rispettose degli altri e il meno possibile di danno per tutti. Comporta il convivere in modo sempre più costruttivo e soprattutto con il criterio della reciprocità, cioè di comportamenti di rispetto, di reciproco aiuto, di reciproco evitamento di danno. L'istinto sociale è stato fondamentale nel contrasto alla violenza intraspecie, oltre che nell'arricchire il cervello per le complessità che comporta il rapporto sociale.

La violenza è l'antitesi alla socialità, all'istinto sociale, che è una delle caratteristiche più importanti della specie umana.

La specie umana, nel corso di millenni, in modo positivo, ha gradualmente imparato altri modi e mezzi da utilizzare al posto della violenza per i molteplici scopi per cui la ha sempre usata.

La specie umana deve avviarsi sempre più a capire che la violenza offensiva, anche se può essere una modalità più rapida e momentaneamente risolutiva per ottenere uno scopo, ha lo svantaggio di avere forti rischi, il primo tra i quali è di essere anche subita. In particolare, la specie umana deve sempre di più capire che la violenza va contro quella che gli uomini hanno sperimentato e compreso essere un forte vantaggio per sé, se non una necessità per ottenere il meglio nella sua vita, cioè un buon rapporto interpersonale e sociale, nella linea della reciprocità.

È necessario sviluppare i sentimenti di socialità, rendersi conto che ognuno di noi guadagna da un buon rapporto sociale, cioè da una relazione con gli altri guidata dal rispetto e dalla reciprocità: non solo non fare agli altri quello che non vorresti venire fatto a te, ma anche fai agli altri quello che vorresti venisse fatto a te.

Se l'istinto sociale ci impedisce di agire in modo violento contro gli altri per ottenere quanto desideriamo, come possiamo raggiungere i nostri scopi e obiettivi quando collidono con quelli degli altri? Abbiamo un mezzo efficientissimo, il mezzo più importante ed evoluto che la vita nel corso di millenni ha dato agli uomini: l'intelligenza.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

15.2. Intelligenza costruttiva

L'uomo, contro le forze della natura, per sopravvivere e vivere sempre meglio, ha dovuto usare soprattutto l'intelligenza e lo spirito costruttivo e creativo. L'intelligenza, espressa come capacità di costruire, creare, fare bene e del bene, è diventata la forza più efficace anche nella competizione. Quindi è questa che l'uomo deve usare nel confronto con l'altro in alternativa alla violenza.

Il cervello di chi usa la violenza è un cervello che non ha sufficiente capacità di affrontare i confronti, i conflitti, le competizioni con metodi non-violenti. È un cervello in cui continuano a prevalere i meccanismi primordiali, che dovrebbero essere controllati dall'intelligenza.

Il cervello usa la violenza (che è uno dei metodi di azione più primitiva-primordiale) quando non riesce con altri mezzi a prevalere in un confronto o nell'ottenere quanto desidera: questi mezzi alternativi sono quelli che può mettere in atto il cervello con la sua intelligenza.

L'intelligenza costruttiva agisce nella linea della vita, cioè nella direzione della conservazione, dell'organizzazione, della relazione e della crescita. Questo possiamo farlo assurgere a valore morale.

La violenza è una regressione distruttiva della mente umana quando falliscono socialità, reciprocità e intelligenza costruttiva. Prevenirla significa educare il cervello umano, fin dall'inizio della vita, a cercare nel rapporto con l'altro non dominio e danno, ma cooperazione, rispetto e soluzioni intelligenti.

15.3. Messaggio finale

La violenza è la conseguenza di sentimenti malevoli e di un *animus* distruttivo, sulla base di una carenza di senso sociale-reciprocità e intelligenza costruttiva.

Coloro che, verso altri, provano sentimenti malevoli, cui pensano dare soddisfazione attraverso la violenza, vanno contro l'istinto-sociale-reciprocità che è la base della società umana. quindi si isolano da questa e prima o poi se la trovano contro.

A coloro che si esaltano, che cercano e credono di essere e dimostrarsi più forti attraverso l'attuazione della violenza, dobbiamo far capire che la violenza è una scorciatoia che si usa quando mancano altre abilità. Bisogna fare lo sforzo di potenziare queste abilità attraverso una intelligenza costruttiva, che avversa e si sostituisce alla violenza.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Anche se alcuni violenti potrebbero autoesaltarsi perché usano una tecnica astuta nell'uso della violenza, rimangono sempre al di sotto del livello della intelligenza costruttiva. Devono convincersi ad usare capacità alternative intellettive che non stanno usando, preferendo quella che appare la via più breve e più facile, ma che possono sviluppare sia pure con sforzo, con richiesta di impegno. Sono queste capacità alternative che devono coltivare per la loro dignità umana.

La società deve assumere l'importante ruolo di operare con tutte le sue forze per formare i suoi componenti verso queste facoltà costruttive. Deve agire con il massimo del suo impegno e tutti i suoi mezzi a far sì che ogni soggetto sia educato a sviluppare e mantenere nel modo più pieno il senso sociale e di reciprocità, in opposizione di quelle che sono le pulsioni per ottenere la prevalenza degli interessi e domini personali. Nel compito di opporsi a questi e alla violenza che consegue ai tentativi di soddisfarli, la società deve educare l'individuo ad usare la qualità che più ha sviluppata, cioè l'intelligenza costruttiva.

Infine ognuno di noi, nuclei della società, dobbiamo sostenere queste linee nel nostro pensare ed agire quotidiano.

È la carenza o la insufficiente capacità di usare l'intelligenza costruttiva e di sostenere il buon rapporto sociale che porta alla violenza.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Ringraziamenti

L'ampia serie di conoscenze che è stato necessario considerare per scrivere questo testo ha reso rilevante, nella raccolta e nell'esame della letteratura scientifica esistente, l'uso dell'intelligenza artificiale, per cui si ringrazia la collaborazione prioritariamente di ChatGPT, ma nondimeno di Gemini, DeepSeek e Copilot.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Riferimenti bibliografici

Cap. 1

[1] Ben-Dor M, Sirtoli R, Barkai R. The evolution of the human trophic level during the Pleistocene. *Am. J. Phys. Anthropol*., 2021, 175 Suppl 72, 27-56.

[2] Buss DM, Shackelford TK. Human aggression in evolutionary psychological perspective. *Clin. Psychol. Rev.,* 1997, 17, 605-619.

[3] Brazelton TB, Tronick EZ, Adamson L, Als H. Early mother-infant reciprocity. *Ann. N.Y. Acad. Sci.,* 1975, 263, 117-128.

[4] Cherry AL. The socialization instinct: individual, family, and social bonds. *J. Appl. Soc. Sci.,* 1992-1993, 17, 125-139.

[5] Raihani N. *The social instinct: How cooperation shaped the world*. New York, St. Martin's Press, 2021. ISBN 978-1250262820.

[6] Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 1995, 117, 497-529.

[7] Geraci A, Surian L, Tina LG, Hamlin JK. Human newborns spontaneously attend to prosocial interactions. *Nat. Commun.,* 2025, 16, 6304.

[8] Grossmann T, Johnson MH. The development of the social brain in human infancy. *Eur. J. Neurosci.,* 2007, 25, 909-919.

[9] Bowlby J. *Attachment and loss*, Vol. 1: *Attachment*. New York, NY, Basic Books, 1969.

[10] American Psychological Association. *Dictionary of psychology. https://dictionary.apa.org/social-instinct*, updated 2018.

[11] Over H. The origins of belonging: social motivation in infants and young children. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*., 2016, 19, 371:20150072.

[12] Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol. Bull.,* 1995, 117, 497-529.

[13] Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychol. Rev.,* 1943, 50, 370-396.

[14] Bowlby J. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, Basic Books, 1988.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[15] Hrdy SB. *Mothers and others. The evolutionary origins of mutual understanding*. Harvard University Press, 2011. ISBN 0674060326
[16] Raine A, Brennan P, Mednick SA. Birth complications combined with early maternal rejection at age 1 year predispose to violent crime at age 18 years. *Arch. Gen. Psychiatry*, 1994, 51, 984-988.
[17] Wattles J. *The Golden Rule*. Oxford, Oxford University Press, 1996.
[18] Gouldner AW. The norm of reciprocity: A preliminary statement. *Am. Sociol. Rev.,* 1960, 2, 161-178.
[19] Nowak MA. Five rules for the evolution of cooperation. *Science*, 2006, 314, 1560-1563.
[20] Trivers RL. The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Rev. Biology*, 1971, 46, 35-57.
[21] Hui BPH, Ng JCK, Berzaghi E, Cunningham-Amos LA, Kogan A. Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychol Bull*., 2020, 146, 1084-1116.
[22] Li S, Ding Q, Lin Y, Zhang D. The association between prosocial behavior and mental health: A three-level meta-Analysis. *J Adolesc*., 2026, 98, 1843-1866.

Cap. 2

[1] Bushman BJ, Huesmann LR. *Aggression*. In: Fiske ST, Gilbert DT, Lindzey G (eds.), *Handbook of Social Psychology*, 5th Edition, New York, John Wiley & Sons, 2010 833-863.
[2] Anderson CA, Bushman BJ. Human aggression. *Annu Rev Psychol*., 2002, 53, 27-51.

Cap. 3

[1] Hare RD. Psychopathy: A clinical construct whose time has come. *Criminal Justice and Behavior*., 1996, 23, 25-54.
[2] Elbert T, Moran J, Schauer M. *Appetitive aggression*. In Bushman BJ (ed.), *Aggression and violence: A social psychological perspective*. London, Routledge/ Taylor & Francis Group, 2017, 119-135.
[3] Runions KC, Salmivalli C, Shaw T, Burns S, Cross D. Beyond the reactive-proactive dichotomy: Rage, revenge, reward, and recreational aggression predict early high school bully and bully/victim status. *Aggress Behav*., 2018, Jun 29. doi: 10. 1002/ab. 21770.
[4] Feshbach S. The function of aggression and the regulation of aggressive drive. *Psychol. Rev*., 1964, 71, 257-272.
[5] Anderson CA, Bushman BJ. Human aggression. *Annu. Rev. Psychol*., 2002, 53, 27-51.
[6] Vitaro F, Brendgen M. *Proactive and reactive aggression: A developmental perspective*. In Tremblay RE, Hartup WW, Archer J (eds.), *Developmental origins of aggression*. New York, The Guilford Press, 2005 (pp. 178-201).
[7] Cornell DG, Warren J, Hawk G, Stafford E, Oram G, Pine D. Psychopathy in instrumental and reactive violent offenders. *J Consult Clin Psychol*., 1996, 64, 783-790.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[8] American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *American Psychiatric Association,* 2013.
[9] Olver ME, Wong SC. Therapeutic responses of psychopathic sexual offenders: treatment attrition, therapeutic change, and long-term recidivism. J. *Consult. Clin. Psychol.,* 2009, 77, 328-36.
[10] Salekin RT, Worley CM, Grimes MM. Treatment of psychopathy: A review and ambitious call to action. *Clin. Psychol. Rev*., 2021, 30, 364-374.
[11] Deutsch M. A theory of cooperation and competition. *Human Relations*, 1949, 2, 129-151.

Cap. 4

[1] Bushman BJ, Anderson CA. Is it time to pull the plug on the hostile versus instrumental aggression dichotomy?. *Psychological Review,* 2001, 108, 273-279.
[2] Babcock JC, Tharp ALT, Sharp C, Heppner W, Stanford MS. Similarities and differences in impulsive/premeditated and reactive/proactive bimodal classification of aggression. *Agg. Viol. Behav.,* 2014, 19, 251-262.
[3] Dollard J, Miller NE, Doob LW, Mowrer OH, Sears RR. *Frustration and aggression*. New York, Yale University Press, 1939.
[4] Berkowitz L. A different view of anger: the cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *Aggress Behav*., 2012, 38, 322-333.
[5] Goleman D. *Emotional intelligence*. New Haven, Bentham Books 1995; it. *Intelligenza emotiva*. Milano, RCS, 1996.

Cap. 4 box

[1] Ekman P. Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 1993, 48, 384-392.
[2] Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review Gen. Psychology,* 1998, 2, 271-299
[3] Crick NR, Dodge KA. A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bull.,* 1994, 115, 74-101.
[4] Colton KC, Godleski SA, Crane CA. Applying a bifactor model to the functions of relational aggression: Associations with hostile attribution biases and difficulties with emotion regulation. *Aggress Behav*., 2023, 49, 58-67.
[5] Garofalo C, Velotti P, Callea A, Popolo R, Salvatore G, Cavallo F, Dimaggio G. Emotion dysregulation, impulsivity and personality disorders traits: a community sample study. *Psychiatry Res*., 2018, 266, 186-192.
[6] Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990, 9, 185-211.
[7] Goleman D. *Emotional intelligence*. New York, Bentham Books 1995; it. *Intelligenza emotiva*. Milano, RCS, 1996.
[8] Dimaggio G, Popolo R, Montano A, Velotti P, Perrini F, Buonocore L, Garofalo C, D'Aguanno M, Salvatore G. Emotion dysregulation, symptoms, and

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

interpersonal problems as independent predictors of a broad range of personality disorders in an outpatient sample. *Psychol Psychother*., 2017, 90, 586-599.

Cap. 5

[1] Colton KC, Godleski SA, Crane CA. Applying a bifactor model to the functions of relational aggression: Associations with hostile attribution biases and difficulties with emotion regulation. *Aggressive Behavior,* 2023, 49, 58-67.

[2] Crick NR, Ostrov JM, Burr JE, Cullerton-Sen C, Jansen-Yeh E, Ralston PA. A longitudinal study of relational and physical aggression in preschool. *J. Applied Developmental Psychology* ,2006, 27, 254-268.

[3] Card NA, Stucky BD, Sawalani GM, Little TD. Direct and indirect aggression during childhood and adolescence: a meta-analytic review of gender differences, intercorrelations, and relations to maladjustment. *Child Dev.,* 2008, 79, 1185-1229.

[4] Voulgaridou I, Kokkinos CM. Relational aggression in adolescents: A review of theoretical and empirical research. *Aggression Violent Behavior,* 2015, 23, 87-97.

[5] Galtung J. *Peace by peaceful means*. London, SAGE, 1996; it. *Pace con mezzi pacifici*. Milano, Esperia, 2000.

Cap. 6

[1] LeDoux J. Rethinking the emotional brain. *Neuron,* 2012, 73, 653-676.

[2] Coccaro EF, McCloskey MS, Fitzgerald DA, Phan KL. Amygdala and orbitofrontal reactivity to social threat in individuals with impulsive aggression. *Biol Psychiatry,* 2007, 62, 168-178.

[3] da Cunha-Bang S, Fisher PM, Hjordt LV, Perfalk E, Persson Skibsted A, Bock C, Ohlhues Baandrup A, Deen M, Thomsen C, Sestoft DM, Knudsen GM. Violent offenders respond to provocations with high amygdala and striatal reactivity. *Soc Cogn Affect Neurosci*., 2017, 12, 802-810.

[4] Nikolic M, Pezzoli P, Jaworska N, Seto MC. Brain responses in aggression-prone individuals: A systematic review and meta-analysis of functional magnetic resonance imaging (fMRI) studies of anger- and aggression-eliciting tasks. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*., 2022, 119, 110596.

[5] Birbaumer N, Veit R, Lotze M, Erb M, Hermann C, Grodd W, Flor H. Deficient fear conditioning in psychopathy: a functional magnetic resonance imaging study. *Arch Gen Psychiatry,* 2005, 62, 799-805.

[6] Yang Y, Raine A, Narr KL, Colletti P, Toga AW. Localization of deformations within the amygdala in individuals with psychopathy. *Arch Gen Psychiatry*, 2009, 66, 986-994.

[7] Pardini DA, Raine A, Erickson K, Loeber R. Lower amygdala volume in men is associated with childhood aggression, early psychopathic traits, and future violence. *Biol Psychiatry,* 2014, 75, 73-80

[8] Ermer E, Cope LM, Nyalakanti PK, Calhoun VD, Kiehl KA. Aberrant paralimbic gray matter in criminal psychopathy. *J Abnorm Psychol.,* 2012, 121, 649-58.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[9] Morley RH, Jantz PB, Gumatay AJ, Grimshaw BR. The impact of posterior cingulate and dorsal lateral connectivity on aggression. *Neuropsychological Trends,* 2026, 39, 43-62.
[10] Pujol J, Batalla I, Contreras-Rodríguez O, Harrison BJ, Pera V, Hernández-Ribas R, Real E, Bosa L, Soriano-Mas C, Deus J, López-Solà M, Pifarré J, Menchón JM, Cardoner N. Breakdown in the brain network subserving moral judgment in criminal psychopathy. *Soc Cogn Affect Neurosci.,* 2012, 7, 917-23.
[11] Chaibi I, Bouchatta O, Bennis M, Ba-M'hamed S. The role of the anterior cingulate cortex in aggression and impulsivity. *Behav Neurosci.,* 2023, 137, 155-169.
[12] Damasio AR. *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. New York, Avon Books, 1994.
[13] Damasio H, Grabowski T, Frank R, Galaburda AM, , Damasio AR. The return of Phineas Gage: clues about the brain from the skull of a famous patient. *Science,* 1994, 264, 1102-1105.
[14] Bechara A, Damasio H, Damasio AR. Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cereb Cortex.,* 2000 Mar, 10(3), 295-307.
[15] Wolf RC, Thomann PA, Sambataro F, Vasic N, Schmid M, Wolf ND. Orbitofrontal cortex and impulsivity in borderline personality disorder: an MRI study of baseline brain perfusion. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.,* 2012, 262, 677-85
[16] Raine A, Lencz T, Bihrle S, LaCasse L, Colletti P. Reduced prefrontal gray matter volume and reduced autonomic activity in antisocial personality disorder. *Arch. Gen. Psychiatry*, 2000, 57, 119-127.
[17] Yang Y, Raine A. Prefrontal structural and functional brain imaging findings in antisocial, violent, and psychopathic individuals: a meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2009 Nov 30;174(2):81-8.
[18] Yang Y, Raine A, Colletti P, Toga AW, Narr KL. Morphological alterations in the prefrontal cortex and the amygdala in unsuccessful psychopaths. *J Abnorm Psychol.,* 2010, 119, 546-54.
[19] Motzkin JC, Newman JP, Kiehl KA, Koenigs M. Reduced prefrontal connectivity in psychopathy. *J. Neuroscience,* 2011, 31, 17348-17357.
[20] Contreras-Rodríguez O, Clark AL, Tye S, Yang Y, Kiehl KA. Functional connectivity bias in the prefrontal cortex of psychopaths. *Biological Psychiatry,* 2015, 78, 564-574.
[21] Raine A, Yang Y, Narr KL, Toga AW. Sex differences in orbitofrontal gray as a partial explanation for sex differences in antisocial personality. *Mol. Psychiatry*, 2011, 16, 227-236.
[22] Raine A. *The anatomy of violence. The biological roots of crime*. New York, Vintage Books, 2014; tt. *L'anatomia della violenza*. Milano, Mondadori, 2016.

Cap. 7

[1] Lorber MF, Del Vecchio T, Slep AMS. The development of individual physically aggressive behaviors from infancy to toddlerhood. *Dev Psychol.,* 2018, 54, 601-612.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[2] Hay DF. *The beginnings of aggression in infancy*. In Tremblay RE, Hartup WW, Archer J (eds.), *Developmental origins of aggression* (pp. 107-132). New York, The Guilford Press, 2005.
[3] Archer J. *Sex differences in the development of aggression from early childhood to adulthood*. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RD (eds.). *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. *https://www.child-encyclopedia.com/aggression/according-experts/sex-differences-development-aggression-early-childhood-adulthood*, 2012.
[4] Warneken F, Tomasello M. The roots of human altruism. *British Journal of Psychology*, 2009, 100, 455-471.
[5] Warneken F, Tomasello M. The emergence of contingent reciprocity in young children. *J Exp Child Psychol.,* 2013, 116, 338-50.
[6] Tremblay RE, Nagin DS, Séguin JR, Zoccolillo M, Zelazo PD, Boivin M, Pérusse D, Japel C. Physical aggression during early childhood: trajectories and predictors. *Pediatrics.,* 2004, 114 e 43-50.
[7] Bowlby J. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, Basic Books, 1988.
[8] Raine A, Brennan P, Mednick SA. Birth complications combined with early maternal rejection at age 1 year predispose to violent crime at age 18 years. *Archives of General Psychiatry*, 1994, 51, 984-988.
[9] Felitti VJ, Anda RF, Nordenberg D, Williamson DF, Spitz AM, Edwards V, Koss MP, Marks JS. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *Am J Prev Med.,* 1998, 14, 245-258.
[10] Fang X, Corso PS. Child maltreatment, youth violence, and intimate partner violence. *Am. J. Prev. Med.,* 2007, 33, 281-290.
[11] Huesmann LR, Moise-Titus J, Podolski CL, Eron LD. Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977-1992. *Developmental Psychology*, 2003, 39, 201-221.
[12] Anderson CA, Shibuya A, Ihori N, Swing EL, Bushman BJ, Sakamoto A, Rothstein HR, Saleem M. Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A Meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 2010, 136, 151-173.
[13] Zhai ZW, Hoff RA, Howell JC, Wampler J, Krishnan-Sarin S, Potenza MN. Differences in associations between problematic video-gaming, video-gaming duration, and weapon-related and physically violent behaviors in adolescents. *J Psychiatr Res*., 2020, 121, 47-55.
[14] Forum on Global Violence Prevention; Board on Global Health; Institute of Medicine; National Research Council. *Contagion of Violence: Workshop Summary*. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Feb 6. Available from: *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK190337/* doi: 10.17226/13489.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[15] Huesmann LR. *Observational learning of violent behavior: Social and biosocial processes*, In A Raine, PA Brennen, DP Farrington, SA Mednick (eds.), *Biosocial bases of violence* (pp. 69-88), São Paulo, Plenum, 1997.
[16] Huijbregts SC, Séguin JR, Zoccolillo M, Boivin M, Tremblay RE. Maternal prenatal smoking, parental antisocial behavior, and early childhood physical aggression. *Dev Psychopathol.,* 2008, 20, 437-453.
[17] Ehrensaft MK, Wasserman GA, Verdelli L, Greenwald S, Miller LS, Davies M. Maternal antisocial behavior, parenting practices, and behavior problems in boys at risk for antisocial behavior. *Journal of Child and Family Studies*, 2003, 12, 27-40.
[18] Robinson BA, Azores-Gococo N, Brennan PA, Lilienfeld SO. The roles of maternal psychopathic traits, maternal antisocial personality traits and parenting in the development of child psychopathic traits. *Parenting: Science and Practice*, 2016, 16, 36-55.
[19] Frick PJ, Cornell AH, Barry CT, Bodin SD, Dane HE. Callous-unemotional traits and conduct problems in the prediction of conduct problem severity, aggression, and self-report of delinquency. *J Abnorm Child Psychol*., 2003, Aug., 31(4), 457-70.
[20] Dodge KA, Coie JD, Lynam D. *Aggression and antisocial behavior in youth*. In W. Damon, R. Lerner, N. Eisenberg (eds.), *Handbook of child psychology* Vol. 3. *Social, emotional, and personality development* (pp. 719-788). New York, Wiley 2006.
[21] Boivin M, Coie JD, Dodge KA. Individual-group behavioural similarity and peer status in experimental play groups of boys: the social misfit revised. *Journal of personality and social psychology,* 1995, 69, 269-279.
[22] Vitaro F, Gendreau PL, Tremblay RE. Reactive and proactive aggression differentially predict later conduct problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* 1998, 39, 377-385.
[23] Brendgen M, Vitaro F, Tremblay RE, Lavoie F. Reactive and proactive aggression: Predictions to physical violence in different contexts and moderating effects of parental monitoring and caregiving behaviour. *Journal of Abnormal Child Psychology,* 2001, 29, 293-304.

Cap. 8

[1] Anderson C A, Bushman B J. Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 2002, 53, 27-51.
[2] Davidson RJ, Putnam KM, Larson CL. Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation--a possible prelude to violence. *Science,* 2000, 28, 289(5479), 591-594.
[3] Yang Y, Raine A. Prefrontal structural and functional brain imaging findings in antisocial, violent, and psychopathic individuals: a meta-analysis. *Psychiatry Res*., 2009, 174, 81-88.
[4] Dollard J, Miller NE, Doob LW, Mowrer OH, Sears RR. *Frustration and aggression* 1939, Yale University Press

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[5] Downey G, Mougios V, Ayduk O, London BE, Shoda Y. Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. *Psychological Science,* 2004, 15, 668-673.
[6] Jacobs N, Harper B. The effects of rejection sensitivity on reactive and proactive aggression. *Aggress Behav.,* 2013, 39, 3-12.
[7] Berkowitz L. A different view of anger: the cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *Aggress Behav.* 2012, 38, 322-333.
[8] Baumeister RF, Smart L, Boden JM. Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychol Rev.,* 1996, 103, 5-33.
[9] Tuente SK, Bogaerts S, Veling W. Hostile attribution bias and aggression in adults – a systematic review. *Aggression and Violent Behavior,* 2019, 46, 66-81.
[10] Dane AV, Lapierre KR, Andrews NCZ, Volk AA. Evolutionarily relevant aggressive functions: Differentiating competitive, impression management, sadistic and reactive motives. *Aggress Behav.,* 2022, 48, 331-340.
[11] Runions KC, Salmivalli C, Shaw T, Burns S, Cross D. Beyond the reactive-proactive dichotomy: Rage, revenge, reward, and recreational aggression predict early high school bully and bully/victim status. *Aggress Behav.,* 2018, 44, 501-511.
[12] Dodge KA, Pettit GS, Bates JE, Valente E. Social information processing patterns partially mediate the effect of early physical abuse on later conduct problems. *Journal of Abnormal Psychology,* 1995, 104, 632-643.
[13] Hall PL. The connection between locus of control and aggression: An analysis of the proposed explanations. *Journal of Interpersonal Violence,* 2006, 2, 517-538.
[14] Hosie J, Simpson K, Dunne A, Daffern M. A study of the relationships between rumination, anger rumination, aggressive script rehearsal, and aggressive behavior in a sample of incarcerated adult males. *J Clin Psychol.,* 2022, 78, 1925-1939.
[15] Velotti P, Garofalo C, Petrocchi C, Cavallo F, Popolo R, Dimaggio G. Alexithymia, emotion dysregulation, impulsivity and aggression: A multiple mediation model. *Psychiatry Res.,* 2016, 237, 296-303.
[16] Arendt H. *Eichmann in Jerusalem: A report on the banality of evil*. New York, Viking Press, 1963; it. *La banalità del male. Eichmann a Gerusalemme*. Milano, Feltrinelli, 1963.
[17] Hesse M. What should be done with antisocial personality disorder in the new edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)?. *BMC Med.,* 2010, 8, 66.
[18] Coid J, Ullrich S. Antisocial personality disorder is on a continuum with psychopathy. *Compr. Psychiatry,* 2010, 51, 426-433.
[19] Fisher KA, Torrico TJ, Hany M. *Antisocial Personality Disorder*. In: *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL), StatPearls Publishing, 2026 Jan.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[20] Jacob L, Haro JM, Koyanagi A. Association between intelligence quotient and violence perpetration in the English general population. *Psychological Medicine,* 2019, 49, 1316-1323.
[21] Romero-Martínez A, Sarrate-Costa C, Moya-Albiol L. Analysis of the intelligence quotient and its contribution to reactive violence: A systematic review and meta-analysis. *Intelligence,* 2026, 114, 101969.

Cap. 9

[1] Fischer A, Halperin E, Canetti D, Jasini A. Why we hate. *Emotion Review*, 2018, 10, 309-320.
[2] Halperin E, Canetti D, Kimhi S. In love with hatred: Rethinking the role hatred plays in political behavior. *J. Applied Social Psychology,* 2012, 42, 2231-2256.
[3] Allport GW. *The nature of prejudice*. Reading, MA, Addison Wesley, 1954.
[4] Pettigrew TF, Tropp LR. A meta-analytic test of intergroup contact theory. *J. Personality Social Psychology,* 2006, 90, 751-783.
[5] Mujcic R, Oswald AJ. Is envy harmful to psychological health? Longitudinal population study. *Soc Sci Med.,* 2018.
[6] Abuelaish I, Arya N. Hatred: a public health issue. *Medicine, Conflict and Survival,* 2017, 33, 87-94.

Cap. 10

[1] Pratto F, Sidanius J, Stallworth LM, Malle BF. Social dominance orientation: A personality variable predicting social and political attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 67, 741-763.
[2] Gardner H. *Frames of Mind: The theory of multiple intelligences*. New York, Basic Books, 1983.
[3] Epstein S. *Constructive thinking. The key to emotional intelligence*. Bloomsbury Academic 1998.
[4] Sternberg RJ, Reznitskaya A, Jarvin L. Teaching for wisdom: What matters is not just what students know, but how they use it. *London Review of Education* 2007, 5, 143-158.
[5] Sternberg RJ, Glaveanu V, Karami S, Kaufman JC, Phillipson SN, Preiss DD. Meta-Intelligence: understanding, control, and interactivity between creative, analytical, practical, and wisdom-based approaches in problem solving. *J. Intell*. .2021 9, 19.
[6] Romero-Martínez A, Sarrate-Costa C, Moya-Albiol L. Analysis of the intelligence quotient and its contribution to reactive violence: A systematic review and meta-analysis. *Intelligence*, 2026, 114, 101969.

Cap. 10 box

[1] Paulhus DL, Williams KM. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *J. Res. Pers.,* 2002, 36, 556-563.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[2] Kaufman SB, Yaden DB, Hyde E, Tsukayama E. The Light vs. Dark Triad of Personality: Contrasting two very different profiles of human nature. *Front. Psychol*. 2019, 10:467.

Cap. 11

[1] Deutsch M. A theory of cooperation and competition. *Human Relations,* 1949, 2, 129-152.

[2] Elias N. *The civilizing process: the history of manners and State formation and civilization*. Oxford, Blackwell, 1939; it. *Il processo di civilizzazione*, Bologna, il Mulino, 1988.

[3] Brandenburger A, Nalebuff B. Co-Opetition: *A revolutionary mindset that combines competition and cooperation*. New York, Doubleday, 1996.

Cap. 12

[1] Russett B. Grasping the democratic peace: Principles for a post-cold war world. Princeton, Princeton University Press, 1993.

[2] Chenoweth E, Stephan MJ. *Why civil resistance works: The strategic logic of nonviolent conflict*. New York, Columbia University Press, 2011.

[3] Pinker S. *The better angels of our nature: Why violence has declined*. New York, Viking, 2011; it. *Il declino della violenza: perché quella che stiamo vivendo è probabilmente l'epoca più pacifica della storia*. Milano, Mondadori, 2013.

[4] Cirillo P, Taleb NN. On the statistical properties and tail risk of violent conflict. *Physica A*, 2016, 452, 29-45.

[5] Karakaya S. Globalization and contentious politics: A comparative analysis of nonviolent and violent campaigns. *Conflict Management and Peace Science*, 2018, 35, 315-335.

Cap. 13

[1] Angell N. *The great illusion*. Toronto, McClelland & Goodchild, 1909.

[2] Fearon JD, Rationalist explanations for war. *International Organization*, 1995, 49, 379-414.

[3] Russett B, Oneal J. *Triangulating peace: Democracy, interdependence, and international organizations*. W. W. Norton & Company, 2001.

[4] Arreguín-Toft J. *How the weak wins wars: A theory of asymmetric conflict*. Cambridge University Press, 2005

[5] Schelling TC. *The strategy of conflict*. Cambridge (MA), Harvard University Press, 1960.

Cap. 13 box

[1] Maturana HR, Varela FJ. *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living*. Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1980.

[2] Kauffman SA. *At Home in the Universe: The Search for the Laws of Self-Organization and Complexity*. New York, Oxford University Press, 1995.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[3] Pittendrigh CS. *Adaptation, natural selection, and behavior*. In: Roe A, Simpson GG (eds.). *Behavior and Evolution*. New Haven, Yale University Press, 1958, 390-416.
[4] Monod J. *Chance and Necessity: An Essay on the Natural Philosophy of Modern Biology*. New York, Alfred A. Knopf, 1971.
[5] Jonas H. *The Phenomenon of Life: Toward a Philosophical Biology*. New York, Harper & Row, 1966.

Cap. 14

[1] Donnelly PD, Ward CL (eds.) *Oxford Textbook of Violence Prevention: Epidemiology, Evidence, and Policy*, Oxford Textbooks, 2014
[2] Heckman JJ. Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children. *Science,* 2006, 312(5782), 1900-1902.
[3] Dunkel Schetter C, Tanner L. Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice. *Curr Opin Psychiatry,* 2012, 25, 141-148.
[4] Neratzi S, Tsouka M, Pseftogianni T, Panagouli E, Christopoulos P, Sergentanis TN, Tsitsika AK. Alcohol consumption during pregnancy and conduct problems: A brief overview of the literature. *Adv Exp Med Biol.,* 2026, 1489, 507-512.
[5] Räsänen P, Hakko H, Isohanni M, Hodgins S, Järvelin MR, Tiihonen J. Maternal smoking during pregnancy and risk of criminal behavior among adult male offspring in the Northern Finland 1966 Birth Cohort. *Am J Psychiatry*, 1999, 156. 857-862.
[6] Brennan PA, Grekin ER, Mednick SA. Maternal smoking during pregnancy and adult male criminal outcomes. *Archives of General Psychiatry,* 1999, 56, 215-219.
[7] Olds DL, Kitzman H, Cole R, Robinson J, Sidora K, Luckey DW, Henderson CR Jr, Hanks C, Bondy J, Holmberg J. Effects of nurse home-visiting on maternal life course and child development: age 6 follow-up results of a randomized trial. *Pediatrics,* 2004, 114, 1550-1559.
[8] Meins E, Fernyhough C, Wainwright R, Clark-Carter D, Das Gupta M, Fradley E, Tuckey M. Pathways to understanding mind: construct validity and predictive validity of maternal mind-mindedness. *Child Dev.,* 2003, 74, 1194-211.
[9] Schweinhart LJ, Montie J, Xiang Z, Barnett WS, Belfield CR, Nores M. *Lifetime effects: The high/scope Perry Preschool Study through age 40*. Ypsilanti, High/Scope Press, 2005.
[10] Painter F, Harverson J, King G, Evans-Whipp T, Green MJ, Mansour K, Zhang L, Whittle S, Liontos D, Olsson CA, McIntosh J. Australian Early Relational Health Network. Mapping the influence of infant-parent relational quality on life course relationships: A scoping review of prospective cohort studies. *Clin Child Fam Psychol Rev*., 2025 Jun 8.
[11] Domitrovich CE, Cortes RC, Greenberg MT. Improving young children's social and emotional competence: a randomized trial of the preschool "PATHS" curriculum. *J. Prim Prev.,* 2007, 28, 67-91.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

[12] Liu PY, Asher KN, Beland K, Frey K, Rivara FP. Effectiveness of a violence prevention curriculum among children in elementary school. A randomized controlled trial. *JAMA,* 1997, 277, 1605-11.
[13] Burke JD, Loeber R. Mechanisms of behavioral and affective treatment outcomes in a cognitive behavioral intervention for boys. *J. Abnorm Child Psychol*., 2016, 44, 179-89.
[14] Thulin EJ, Lee DB, Eisman AB, Reischl TM, Hutchison P, Franzen S, Zimmerman MA. Longitudinal effects of Youth Empowerment Solutions: Preventing youth aggression and increasing prosocial behavior. *Am J Community Psychol*., 2022, 70, 75-88.
[15] Österman K, Björkqvist K, Wahlbeck K. Twenty-eight years after the complete ban on the physical punishment of children in Finland: trends and psychosocial concomitants. *Aggress Behav.,* 2014, 40, 568-581.
[16] Widom CS. The cycle of violence. *Science,* 1989 Apr 14;244(4901), 160-6. doi: 10. 1126/science. 2704995.
[17] National Institute of Justice. *Five Things About Deterrence*, 2016, June 5, nij. ojp.gov. *https://nij.ojp.gov/topics/articles/five-things-about-deterrence.*
[18] Achenbach TM. *Manual for the Child Behavior Checklist 4-18 and 1991 Profile*. Burlington, University of Vermont, Department of Psychiatry 1991.
[19] Cianchetti C, Pittau A, Carta V, Campus G, Littarru R, Ledda MG. Zuddas A, Sannio-Fancello G. Child and Adolescent Behavior Inventory (CABI): A new instrument for epidemiological studies and pre-clinical evaluation. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health,* 2013, 9, 51-61 (Corrected in: *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 2019, 15, 44-48).
[20] Webster-Stratton C, Reid M J. Treating conduct problems and delinquency in children and adolescents. In Child and Adolescent Therapy: *Cognitive-Behavioral Procedures* (pp. 377-440). New York, Guilford Press, 2003.
[21] Goldstein AP. *The prepared curriculum: A guide to the use of Aggression Replacement Training*. Champaign, Research Press, 1988.
[22] Durlak JA, Domitrovich CE, Weissberg RP, Gullotta TP, editors. *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*. New York, Guilford Pres,s 2015
[23] Henggeler SW, Schoenwald SK, Borduin CM, Rowland MD, Cunningham PB. *Multisystemic treatment of antisocial behavior in children and adolescents*. New York, Guilford Press, 1988.
[24] Russett B. *Grasping the democratic peace: Principles for a post-Cold War world*. Princeton, Princeton University Press, 1993.
[25] WHO *Preventing violence,* 2004.
[26] WHO *Violence info,* 2017
[27] Huntington SP. *The clash of civilizations and the remaking of the world order*. New York, Simon and Schuster 1996; it. *Lo scontro delle civiltà e il nuovo ordine mondiale*. Garzanti, Milano, 2000.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835199908

Questo LIBRO ti è piaciuto?

Comunicaci il tuo giudizio su:
www.francoangeli.it/opinione

VUOI RICEVERE GLI AGGIORNAMENTI
SULLE NOSTRE NOVITÀ
NELLE AREE CHE TI INTERESSANO?

ISCRIVITI ALLE NOSTRE NEWSLETTER

SEGUICI SU:

FrancoAngeli
La passione per le conoscenze

Vi aspettiamo su:

www.francoangeli.it

per scaricare (gratuitamente) i cataloghi delle nostre pubblicazioni

DIVISI PER ARGOMENTI E CENTINAIA DI VOCI: PER FACILITARE LE VOSTRE RICERCHE.



Management, finanza, marketing, operations, HR
Psicologia e psicoterapia: teorie e tecniche
Didattica, scienze della formazione
Economia, economia aziendale
Sociologia
Antropologia
Comunicazione e media
Medicina, sanità





Architettura, design, arte, territorio
Informatica, ingegneria
Scienze
Filosofia, letteratura, linguistica, storia
Politica, diritto
Psicologia, benessere, autoaiuto
Efficacia personale
Politiche e servizi sociali

FrancoAngeli

La passione per le conoscenze

Un libro indispensabile per comprendere la vera natura della violenza e scoprire come disarmarla, partendo dai meccanismi della nostra mente.
L'autore ci guida oltre la convinzione che la distruttività sia un destino ineluttabile, dimostrando che le radici biologiche della sopraffazione possono essere sconfitte. Se da un lato l'impulso distruttivo orienta il pensiero verso il danno e l'eliminazione dell'altro, in parallelo lo sviluppo umano ha fatto emergere potenti forze di contrasto: l'istinto sociale, l'empatia e soprattutto quell'intelligenza che l'autore chiama "costruttiva". Questa straordinaria risorsa ci permette di affrontare bisogni e competizioni cercando soluzioni evolute e socialmente utili.
L'aggressività prevale solo quando i sentimenti malevoli soffocano la reciprocità. La chiave per ridurla risiede quindi nel rafforzamento educativo e culturale di ciò che le si oppone. Diventa fondamentale insegnare al cervello umano, fin dalle prime fasi della vita, a cercare nel rapporto con il prossimo non dominio e danno, ma rispetto, reciprocità, cooperazione, autocontrollo e soluzioni intelligenti e costruttive ai conflitti.
Un saggio più che mai attuale per imparare – e insegnare – a trasformare il conflitto in un'opportunità di crescita comune, restituendo all'essere umano la sua facoltà più grande: la capacità di costruire insieme.
Attuare la violenza significa carenza di istinto sociale-reciprocità e di intelligenza costruttiva.

Carlo Cianchetti, medico specialista in malattie nervose e mentali, è stato professore ordinario presso l'Università di Cagliari, dove ha aperto nel 1992 e diretto la Clinica e la Scuola di Specializzazione in Neuropsichiatria Infantile. È stato per 6 anni Presidente della Società Italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e Adolescenza.
Ha 140 pubblicazioni scientifiche citate su PubMed, due volumi scientifici (co-editor) e ha sviluppato diversi strumenti di valutazione psichiatrica e neuropsicologica, alcuni dei quali utilizzati anche all'estero.
Nell'ambito delle discipline neuropsichiatriche, nel corso della sua attività si è occupato di diversi aspetti relativi alla mente, al suo sviluppo e funzionamento e ai meccanismi che lo alterano.

FrancoAngeli
La passione per le conoscenze