

# Aggressori e vittime nella vita quotidiana

Phoebe Miranda

Prima di entrare nell'argomento, occorre dare uno sguardo ai meccanismi di difesa dell'Io.

Per Freud il mondo intrapsichico è formato da tre istanze: Io, Super Io, Es (o Sé). Quando queste tre istanze entrano in conflitto la persona prova angoscia, ed è contro questa angoscia che l'Io attiva uno dei meccanismi di difesa.

Tali meccanismi difensivi sono stati appena accennati da Freud, ripresi e studiati da sua figlia Anna, ne sono stati identificati nove fisiologici più tutti quelli patologici, uno dei quali è il sintomo.

Vedremo in seguito i meccanismi di difesa che mettono in atto sia vittime che aggressori.

**Vittima** deriva dal latino *victima* che originariamente significava "cibo offerto agli dei", oppure dal latino *vincire* con il significato di "legare" per indicare come la vittima, animale o talvolta umana, veniva legata sull'altare per essere sacrificata agli dei.

La vittima è un individuo che evita il conflitto dando sempre ragione all'altro, senza necessariamente essere d'accordo. Essa afferma: "non sono mai nel giusto,

ma tu sì", oppure mette in atto un meccanismo contro fobico e dice: "non sono nel giusto, sei tu che non mi capisci". La vittima non si arrabbia mai, ma si lamenta, si piange addosso ed è una specialista della manipolazione, cioè riesce a far sentire in colpa gli altri.

Questi individui hanno attivato nella loro infanzia dei meccanismi di difesa, nei confronti di persone affettivamente importanti, tipo l'adattamento ("non vorresti per caso entrare in acqua, è freddo!" "no, non ci penso nemmeno!"), riprenderemo questo meccanismo quando rifletteremo sull'aggressione passiva, oppure la negazione ("no, io non l'ho fatto, io non c'entro!").

La vittima conserva dentro di sé, anche per decenni, il dolore, trasformandolo in manipolazione.

La rabbia che non riesce o non vuole esprimere diviene affermazione del suo bisogno di amore, attraverso un'assoluta dipendenza.

Le vittime vivono questo bisogno non come un aspetto della normale condizione umana, ma con disistima, con una soggettiva insicurezza, con senso di colpa.

In genere le vittime hanno avuto genitori rigidi, molto

condizionati dal giudizio degli altri, che non riuscivano a dare affetto oppure aggredivano in maniera indiretta e subdola.

Le vittime non si sentono degne di niente, quando ricevono attenzione o affetto rispondono: "ma io non merito niente" e spesso trovano il sistema di autopunirsi.

La vittima si odia e al contempo vuole essere amata. Il suo tema fondamentale è che non riesce a sopportare il dolore, piuttosto che esporsi ad una perdita o ad un rifiuto preferisce rimanere nel limbo della accettazione e della sopportazione.

L'atteggiamento fisico delle vittime è inconfondibile: la testa bassa, un sorriso amaro sulle labbra, le braccia abbandonate.

**Aggressore** deriva dal latino *aggredior* che originariamente significava "andare verso, accostarsi a qualcosa, intraprendere qualcosa". Col tempo però ha assunto un significato più ostile cioè "sopraffare con intenzione malevola".

Gli aggressori ritengono in genere di avere ragione in ogni circostanza, oppure sviluppano una controtendenza e si dicono: "hanno ragione gli altri, ma farò il possibi-

le affinché gli altri non se ne accorgano". In genere il comportamento aggressivo è tipicamente maschile, quello femminile tende più all'aggressione indiretta di cui parleremo.

Anche fisicamente, l'aggressore assume un aspetto imponente: si erge in tutta la sua altezza, usa un linguaggio aggressivo e in generale cerca di mostrarsi feroce, anche se la persona che aggredisce è molto più forte di lui.

Per Freud l'aggressività è una pulsione primaria.

In genere l'aggressore ha avuto a che fare, durante l'infanzia, con individui molto autoritari e per non incorrere nella loro critica è diventato aggressore lui stesso mettendo in atto il meccanismo di difesa definito 'identificazione con l'aggressore': s'identifica cioè con una forza che non appartiene alla sua personalità (sindrome di Stoccolma.)

L'aggressore proietta sulla vittima e sul mondo le parti rifiutate di se stesso e la sua integrità psichica si ricompone solo in presenza di un contrario di cui ha assolutamente bisogno per esistere. In altre parole l'aggressore ha bisogno della vittima per

sentirsi completo.

Gli aggressori risolvono il conflitto fra espressione di sé ed adattamento ai loro simili concentrando l'attenzione solo su se stessi, diventando di fatto dei narcisisti.

Quasi nessuno, però, è un tipo puro, vale a dire si comporta sempre e solo da vittima o da aggressore. La maggior parte degli esseri umani, secondo le circostanze, assumono uno dei due ruoli.

Come esempio esplicativo prendiamo in esame la nota fiaba di "Barbablù".

Tanto tempo fa c'era un uomo molto ricco, che possedeva ville e castelli, che mangiava in stoviglie d'oro ed aveva tutto ciò che si può desiderare. Però, per sua disgrazia, aveva una barba blu. Questa lo rendeva così brutto che non riusciva a trovare una moglie. Vicino a lui abitava una dama, un po' decaduta che aveva due figlie molto belle. Barbablù chiese la mano di una di loro ma all'inizio le fanciulle scapparono spaventate. Le spaventava il fatto che oltre ad avere la barba blu, l'uomo aveva sposato diverse donne di cui però non si sapeva più niente. Egli, per farsi conoscere meglio, invitò le due ragazze, la madre e delle loro amiche in una villa in campagna per una settimana. Le fece divertire di giorno e di notte con feste, pranzi e cene. In questa situazione egli si comporta da vittima, poiché il potere è in mano alle ragazze e sta a loro decidere se accettarlo o meno.

La più piccola delle figlie, abbigliata dai tesori, dalla bella vita e dalle feste, comincia ad avere meno paura dell'uomo, la barba non le sembra più così blu ed

accetta di sposarlo. A questo punto c'è un'inversione di ruolo: il potere passa in mano a Barbablù e la moglie diventa potenzialmente una vittima. Infatti dopo un mese dalle nozze Barbablù parte per un viaggio e proibisce alla moglie di entrare nella piccola stanza in fondo al corridoio. Sappiamo come va la storia, la moglie infrange il divieto, rompe il tabù, apre la stanza, scopre le altre mogli uccise. Si spaventa e richiude la stanza. Quando il marito ritorna a casa, si accorge del misfatto afferra un coltello e si appresta ad uccidere la ragazza.

A questo punto accadono due cose: la moglie cerca di prendere tempo (per pregare, per prepararsi alla morte, la fiaba non lo dice), cerca aiuto dall'esterno cioè dalla sua famiglia di origine ed intervengono i suoi fratelli che prima non erano stati nominati.

A questo punto è bene fare due riflessioni:

1) si corre il rischio di diventare vittime quando si tradiscono i propri sentimenti e ci si identifica con valori presumibilmente più attraenti dell'aggressore. Se si incontra una persona più importante o comunque che noi riteniamo importante può accadere che improvvisamente si dica quello che all'altro farebbe piacere sentire.

2) Parlando di aggressioni, è evidente che Barbablù prova un desiderio di relazioni, ma quando questo avviene deve uccidere la donna per paura del contatto.

Uno scambio di ruolo vittima - aggressore può accadere per esempio quando qualcuno, a tutti i costi, vuol vendere qualcosa ad un cliente,

la sua insistenza è un atto di aggressione.

Accade poi che il cliente, dopo un po', risponde male, esce dal negozio e diventa aggressore a sua volta. Aggressori sono le persone insistenti che provocano, con il loro comportamento, reazioni aggressive nell'altro che, come detto sopra, s'identifica con l'aggressore.

### **L'aggressione passiva**

Gli individui che mettono in atto questo tipo di comportamento non sono in genere attivamente aggressivi, ma lo sono in modo 'passivo', provocando negli altri reazioni aggressive.

Per esempio, si distraggono mentre qualcuno gli parla, oppure si dimenticano un appuntamento, fingono di non capire ciò che l'altro dice, tutte forme di 'aggressività' passiva.

L'aggressione passiva viene esercitata dalle persone che non riconoscono la propria rabbia, prodotta dall'atteggiamento di qualcuno che ha usato la manipolazione per farlo sentire in colpa.

Per esempio, una madre può dire al figlio: "se fai così mi farai ammalare di cuore, se fai così farai piangere Gesù bambino", oppure, ed è particolarmente grave, "se non stai buono, stasera lo dico al babbo", delegando così all'altro genitore il compito di punire (aggregire) il figlio.

Sembra che anche le persone balbuzienti esprimano una forma di aggressività: lasciano l'interlocutore in sospeso fra una sillaba e l'altra.

Si dice che l'aggressione passiva sia squisitamente femminile. Ho notato però, e questa è una constatazio-

ne puramente personale, che nella coppia le donne denunciano "l'aggressione" passiva maschile.

### **Il 'guadagno' dei due atteggiamenti**

In ogni atto che si compie c'è una perdita ed un guadagno.

Il guadagno della vittima è far pagare la mancata accettazione dei suoi bisogni, manipolare gli altri, non assumersi la responsabilità della propria esistenza (tutto il male viene da fuori). La vittima non accetta il rischio e preferisce la 'sicurezza' di uno stato passivo ove tutto è scontato.

La perdita della vittima è, innanzi tutto, la gestione della sua esistenza, in secondo luogo, incapace com'è di reagire in modo sano alle pressioni che vengono dall'esterno, mettere in atto il meccanismo della retroflessione, vale a dire fare a se stessa quello che vorrebbe fare agli altri.

Si punisce di continuo e finisce per sentirsi responsabile di tutti i mali del mondo. Sempre fra le perdite bisogna anche considerare che le vittime sono noiose e che difficilmente sanno ascoltare, va inoltre considerato il fatto che è molto difficile prestare loro aiuto. Pur con tutte le migliori intenzioni, se qualcuno cerca di dar loro una mano, spesso è vissuto come aggressore. Questo si vede spesso nelle professioni di aiuto, la vittima non vuol imparare a fare, ma vuole che il terapeuta faccia per lei.

### **Il 'guadagno' dell'aggressore**

Tanto per cominciare voglio ricordare le parole di Assagioli che definisce l'aggressività un meccanismo di difesa necessario alla nostra specie.

Il primo guadagno quindi è prepararsi all'attacco, mettersi cioè in guardia pronto a rispondere ad un pericolo e poi sfruttare l'energia che deriva dall'attivazione di un sentimento, la rabbia, per affrontare le difficoltà ed i rischi che si presentano giorno

per giorno. Altro guadagno è difendere il proprio spazio sia fisico sia psichico, faccio notare quanto può essere indisponente una persona troppo curiosa o che invade il proprio spazio.

La perdita per un aggressore è venire isolato perché egli, a meno che non trovi una vittima, viene scansato da coloro che non sono disposti ad ascoltarlo e a sopportare il suo narcisismo.

Due parole sulle persone cosiddette "sane", né vittime né aggressori.

Queste sono capaci di affermare "io sono a posto, ma anche tu sei a posto".

Questi individui sono stati sufficientemente amati, sono stati protetti, ed è stata data loro la sensazione che le cose intorno andavano bene o che comunque si potevano mettere a posto.

### **Per uscire dal ruolo di vittima**

Riprendiamo la favola di Barbablù. L'abbiamo lasciato con un coltellaccio in mano mentre la sposina tremante

cercava di guadagnare tempo. Però la fanciulla non era completamente vittima, non si è subito rassegnata, ma ha preso tempo e l'ha usato per chiedere aiuto alla sorella che è riuscita a chiamare i due fratelli.

La vittima ha fatto un gesto enorme: ha cioè chiesto aiuto. Da questo racconto si deduce che per uscire dal ruolo di vittima bisogna riconosce di esserlo e da quel momento avere l'umiltà di chiedere aiuto.

L'aiuto può venire da molte parti: un amico, un libro, un

### **Pietre Brueghel (Il Giovane), "Rissa tra Contadini" - 1610, Collezione Privata**



superiore o in ultimo uno psicoterapeuta.

L'aiuto migliore, però, viene da noi stessi: siccome il vittimismo ha a che fare con l'autostima, invece di autocommiserarsi cominciare a vedere le buone cose che abbiamo fatto lasciando che il positivo emerga dallo sfondo per giungere in primo piano.

Per quanto riguarda gli aggressori, più o meno siamo di fronte allo stesso proble-

ma. Anche l'aggressore ha un'autostima deficitaria: aggrèsisce per difendersi, anch'egli non sopporta il dolore del rifiuto e mette in atto la massima "la miglior difesa è l'attacco".

Tutte e due le posizioni hanno in comune una grandissima sofferenza.

Per vivere meglio poniamoci queste domande: cosa faccio per sentirmi bene? In quale situazione provo una spontanea fiducia in me stesso?

E cerchiamo di procurarci più spesso possibile le piccole gioie della vita. ■

## *Aggressors and victims in the everyday life*

*Aggressors and victims are two complementary figures: the one needs the other just for living, even though the ensuing complementary is inadequate.*

*Victim refers to a person who avoids to fight and suffers the other one; he behaves complaining, he is a champion of manipulation, he enjoys in making others feel guilty.*

*In their childhood these persons brought into action some defence mechanisms towards who was emotionally important for themselves; their parents were rigorous, strictly conditioned by the outside judgements, incapable of giving love.*

*So the victim retains inside himself, even for years, his disappointment which turns into manipulation.*

*Usually aggressors are certain of being right in every situation.*

*During their childhood they related with very dictatorial people and, in order not to expose themselves to blame, they unconsciously chose to become aggressors themselves.*

*The aggressor projects over his victim and all over the world his own rejected parts and he has the necessity of the victim to feel himself entire.*

*No one has a pure typology, no one behaves totally as a victim or as an aggressor.*

*Most of us, according with different circumstances, plays one or another rule .*

*We take the risk of becoming a victim when we betray our deep feelings or when we identify ourselves with values of the aggressor, which seem probably more attractive than ours.*

*We become aggressors when we only concentrate our attention over ourselves and our ego.*

*And about the passive assault, it can produce the aggressiveness of the others through subtle and indirect dynamics, such as absent-mindedness, oversights, delays, etc.*

*In this case the risk may be the seclusion, except for the opportunity of finding victims who become the goal where they can set down their inner aggressions.*

*The loss for the victims is connected to the responsibility of our existence and our choices.*

*Both aspects have as a common denominator a deep suffering.*

*Both aspects have the possibility of getting out of their rule by the development of the consciousness of being prisoners and calling for help; to a friend, a book, a superior, a therapist.*

*In any case it would be better to aim to be nor victims or aggressors, we should have the chance of saying: " I'm settled, you are settled too".*