

«Psicologia dell'odio. Conoscerlo per superarlo» di R. R. Sternberg*

Carmelina Zaffanella

L'odio è una parola semplice, che indica inimicizia estrema, forte antipatia o avversione, disprezzo, fuga, attacco... e come concetto è recepito immediatamente, anche dagli insensibili.

Eppure, la sua apparente ovvietà è ingannevole, dato che l'odio abbonda di significati ed è un mix psicologico che si sviluppa dal sovrapporsi di elementi cognitivi, affettivi, culturali e di gruppo, in rapporti difficili e conflittuali fra loro. Che cosa è l'odio? Quali sono le sue componenti? Che ruolo ricopre nel terrorismo, nei massacri o nelle lotte fratricide? È possibile valutarlo e come prevenirlo? Come si sviluppa nei singoli e nei gruppi? Quali differenze ci sono fra odio e rabbia? Le risposte date dal libro (articolato in 10 capitoli) sono affidate ai massimi esperti contemporanei in materia, coordinati da Robert Sternberg, ex presidente dell'autorevole American Psychological Association (APA) e attualmente curatore della rivista *Contemporary Psychology*.

Tante forme di odio

L'odio non è *una* emozione ma il punto di intersezioni di elementi plurimi. Secondo la «teoria della struttura triangolare dell'odio» di Sternberg, l'odio contiene tre caratteristiche (le stesse che compongono anche l'amore): intimità (negata), passione, impegno. A seconda di quali di queste caratteristiche si attiva e da come si incrociano fra loro si avranno diversi tipi e modi di odiare (pp. 45-58).

A. Negazione della intimità: odio come il tenere le distanze da un oggetto ritenuto negativo. È l'«odio freddo», che ha disgusto per gli altri e li tiene a distanza in quanto *diversi* se non anche repellenti. Rientrano qui i pregiudizi razziali, o le espressioni come «tu non sei italiano come me e certe cose non le puoi capire», «i cinesi sono tutti uguali e piccoli»...

B. Passione: odio come rabbia e/o paura. È l'«odio caldo» che pieno di rabbia aggredisce, o che pieno di paura fugge dagli altri, percepiti come *dannosi*. Ad esempio, un improvviso scatto d'ira verso chi mi ha spaventato comparendomi improvvisamente da dietro le spalle, lo stress da auto su un'autostrada intasata, rimettere l'altro al suo posto «con una zampata», «dirgliene quattro», aizzare alla rissa...

* R.R. Sternberg (a cura di), *Psicologia dell'odio. Conoscerlo per superarlo*, Erikson, Gardolo (TN) 2007, pp.276.

- Insegnante di religione e diplomata all'Istituto Superiore per Formatori.

C. Impegno: odio come svalutazione attraverso il disprezzo. È l'«odio gelido» che percepisce gli altri come esseri *inferiori*: guardare con disprezzo e superiorità, dipingere un gruppo nemico come il regno del male, dire «tu non cambierai proprio mai!», «nonostante sia un negro, si è fatto un sacco di soldi»...

Ognuna di queste tre componenti dell'odio, presa a se stante, dà origine ad un odio particolare, ma combinandosi in vario modo tra loro, danno origine ad altri quattro tipi di odio:

- «odio bollente» che è disgusto (A) ma che anche aggredisce (B): «via i terroni dal Nord!», «a morte i gay», «siete tutti un branco di cretini, statemi alla larga», «io con certa gente non mi vado ad immischiare»...

- «odio sobbolente» che è disgusto (A) ma che anche disprezza (C). È l'odio che cova sotto la cenere e non lascia trasparire nessuna passione. Gli omicidi spietati e premeditati assumono spesso questa forma: «un tipo normale, riservato e ben educato» dicono i vicini del ragazzo che ha strangolato sua madre.

- «odio infuocato»: è rabbia (B) unita al viscerale disprezzo (C): diffamare gli altri, sottoporli ad un linciaggio, portarli all'estremo dell'esasperazione...

- «odio bruciante»: è disgusto (A), rabbia (B) e disprezzo (C). È la forma estrema di odio, quella che spinge ad annientare il nemico e a non darsi pace finché non lo si è schiacciato definitivamente.

L'odio non è il contrario dell'amore

Come si vede, sebbene con segno contrario, le tre caratteristiche dell'odio -intimità (negata), passione, impegno- sono anche quelle che compongono l'amore. L'odio non va contrapposto all'amore, come se fossero stati emozionali con poco territorio psicologico in comune o scarsa corrispondenza psichica (pp.255-276). Il contrario dell'odio non è l'amore ma l'indifferenza.

L'odio, come l'amore, incatena all'oggetto. Chi odia vive quotidianamente con il proprio oggetto d'odio, come chi ama. Nel massimo del loro sviluppo, entrambi pensano senza sosta all'oggetto amato/odiato. L'odio, come l'amore, rende un individuo dipendente da un altro e la scomparsa del suo oggetto lascia nella tristezza e nella desolazione.

Senza qualcosa da amare o da odiare perderemmo la sorgente di tanti nostri pensieri e azioni e la vita diventerebbe più piatta. Nutrire il proprio odio, accoglierlo, prendersene cura... può addirittura sembrare qualcosa per la quale vale la pena esistere: passare tutta la vita a pensare come potrei farla pagare a tutti quelli che mi hanno fatto del male. Ma alla fine, l'odio svuota: ti fa portare le sue catene ovunque vai e anche quando non sei più legato a quelle catene continua a farti avere un'andatura strana, trascinata.

Bassa autostima o narcisismo fragile?

Di solito si pensa che chi odia o comunque è violento, lo faccia perché ha una scarsa autostima. È convinzione diffusa che il tipo molto aggressivo sia facile all'odio a causa della immagine misera che ha di se stesso.

Il libro, invece, porta abbondanti esperimenti per sostenere che i gruppi e le persone con un'autostima più bassa sono, in genere, meno violenti. «Le prove empiriche non sembrano confermare l'idea che una bassa autostima porti direttamente alla violenza, ma non suggeriscono nemmeno che l'opposto sia necessariamente vero -ovvero che un'alta autostima conduca alla violenza» (p.104). I narcisisti anche fortemente tali ma con una chiara immagine di sé si dimostrano meno ostili dei narcisisti labili. L'autostima, da sola, non predice aggressività in nessuna delle due condizioni.

Ci vuole -in più- la sensazione di essere stati umiliati: la rabbia diventa odio nella misura in cui la minaccia è ritenuta un'umiliazione. «Gli studi indicano che è la minaccia inferta ad un'auto-concezione smisurata e non un colpo ulteriore a un'autostima già bassa a produrre reazioni aggressive»(p.185). Secondo la «teoria dell'egotismo minacciato», l'odio è di chi ha una stima di sé molto alta ma anche fragile (ossia instabile, non chiara, vacillante). Di conseguenza, per determinare chi probabilmente commetterà atti di aggressione, è importante considerare sia il livello di autostima, sia la stabilità della stessa.

Nella debolezza non ci può essere odio. Così come non c'è nella forza fiduciosa di se stessi. L'odio è di chi ha la forza ma la sente in pericolo appena viene attaccata e pur di riconfermarla è disposto a vendicarsi del torto ricevuto, anche a costo di rimetterci.

Distinguere e svalutare

L'odio parte dagli occhi. Non è vero che rende ciechi. Fornisce un certo modo di guardare. Per odiare non basta provare rabbia. Ci vuole anche un certo modo di «guardare» l'altro. Prima di arrivare ad odiare un altro o un gruppo, bisogna guardarlo male; guardarlo (prima ancora che sentirlo) come un diverso, pericoloso, malefico, immorale... Il contenuto di questi pensieri (sproporzionati rispetto alla situazione che li ha generati) va ad influenzare la conseguente risposta emotiva e comportamentale.

Si incomincia, allora, a distinguere tra «noi» e «loro». La linea che segnala la differenza può anche essere vera: razza o nazionalità, classe sociale, tifare per una squadra piuttosto che per un'altra, frequentare una certa scuola...

Distinguere, però, non è ancora odiare. Diventa un terreno fertile per l'odio quando chi distingue si sente -in aggiunta- in una situazione (interiore o sociale) che non garantisce più la soddisfazione dei suoi bisogni primari, come ad esempio una sopraggiunta crisi economica nel paese, l'aumento rapido del costo della vita, l'insoddisfazione sul lavoro, la perdita di legami positivi... Succede allora quello che succede ai bambini trascurati o maltrattati: da adulti possono sviluppare una ostilità verso le persone in generale e finire con l'aderire a movimenti violenti con l'aspettativa di essere meglio garantiti nei loro bisogni fondamentali precedentemente rimasti insoddisfatti.

In questo stato di precarietà, la distinzione tra «noi» e «loro» si sviluppa in una svalutazione di «loro»: in chiave psicologica (non intelligenti, pigri, fragili...), in chiave morale (cattivi, egoisti, ribelli....) e poi in chiave aggressiva (colpiscono le nostre sicurezze).

Chi arriverà ad odiare utilizza ogni informazione disponibile per inserire se stesso e chi è simile a lui nella categoria del «noi» (il gruppo di appartenenza) e quelli che sono diversi nella categoria del «loro» (gruppo estraneo). Poi esagera la catalogazione: a tutti i diversi attribuisce le stesse caratteristiche attribuite al loro gruppo per cui appaiono fra loro più simili di quanto lo siano in realtà («gli italiani sono tutti dei mammoni»), altrettanto fa con i membri del proprio gruppo («noi tedeschi abbiamo il senso dell'ordine») ed esagera le differenze fra i due gruppi («i tedeschi e gli italiani hanno poco in comune»). In un terzo passo ricorre ad attribuzioni utilitaristiche che lo portano a giudicare con favore il comportamento di un membro del suo gruppo e meno favorevolmente lo stesso comportamento degli «altri» («noi abbiamo problemi economici a causa del rincaro dei prezzi, loro a causa della loro pigrizia: è colpa loro, se la sono cercata»). Questo sguardo favorevole vale anche per la distribuzione delle risorse e vale anche quando né il soggetto né il suo gruppo potranno beneficiare da tale favoritismo: a pari merito, per dare lavoro, fra un bianco e un negro si preferisce il bianco o se si sceglie il negro è perché non se ne può fare senza.

«Loro», dopo essere stati svalutati, devono anche essere ritenuti responsabili di un qualche danno arrecato a «noi». Non si odia chi è senza colpa, anzi, si presume che se lo sia meritato. «L'odio è più un atteggiamento che un'emozione, un atteggiamento fortemente cognitivo che richiede la concezione dell'altro come una persona nel vero senso della parola, come agente razionale costante. I bambini molto piccoli non solo non possono essere odiati, ma non sono nemmeno in grado di odiare. Capita che anche loro reagiscono con rabbia alle azioni degli altri, ma odiarli richiede la capacità di concepirli come agenti con responsabilità morali e causali per le proprie azioni» (p. 204).

Il passo finale è la de-umanizzazione (pp.192-193) che consiste nel collocare «loro» al di fuori della comunità degli esseri umani, al di fuori dell'universo delle obbligazioni morali. A questo punto, sfruttarli o vederli uccidere non suscita quel senso di colpa o di compassione che sarebbe invece emerso se il maltrattato fosse un «essere umano come noi». Anzi, a questo punto si può anche uccidere senza più odiare (pp. 225-226).

Il razzista riluttante

C'è chi odia in forma elegante e gentile. A livello conscio i «razzisti riluttanti» riconoscono e perseguono i valori dell'uguaglianza e poiché aspirano sinceramente alla tolleranza, non faranno discriminazioni in situazioni nelle quali le norme sociali sono ben definite e la discriminazione risulterebbe ovvia a tutti, anche a loro stessi. In simili circostanze commettere un errore costerebbe troppo caro.

La loro intolleranza esce quando la struttura normativa è debole (ad esempio, quando giusto e sbagliato non sono ben definiti, quando manca una definizione precisa di quella che sarebbe una condotta appropriata, quando si può giustificare o razionalizzare la propria condotta). Ma anche in tal caso i comportamenti intolleranti assumono forme invisibili e subdole, tali da permettere di preservare l'immagine di persone tolleranti. Ad esempio: si lascia che alcune mansioni o quartieri di città diventino appalto di certe categorie povere o emarginate, si assume la connivenza sorniona di chi «non sa e non ha visto», ci si tira fuori da obblighi di responsabilità («sono forse io il custode di mio fratello?»), verso di «loro» si applicano le regole in modo più rigido, si sviluppano standard di giustizia diversi, non si aggredisce ma neanche si presta aiuto...

L'odio unisce più che l'amore

La coalizione di gruppo fomenta l'odio e la violenza perché favorisce l'anonimato, la convinzione da parte del soggetto di non essere riconosciuto da nessuno. Anche l'abbigliamento uniforme diminuisce la probabilità di essere identificati pubblicamente. Ma soprattutto, con la copertura del gruppo si realizza una minore attenzione verso se stessi: chi si trova in mezzo ad una folla, incappucciato e in branco, attiva la sua attenzione verso l'esterno, lontano da sé, così da non regolare più il comportamento in base ai propri valori e alle credenze personali e, lasciandosi trasportare dalla sua stessa esaltazione emotiva, può seguire la folla in azioni illegali e antisociali (al punto che non solo dimentica i propri valori ma non si rende neanche conto che lascia un sacco di indizi incriminatori sulla scena del delitto).

L'odio crea comunità. Le coalizioni più forti sono costruite non sull'interesse reciproco o sulla simpatia, ma sull'odio condiviso. Coloro che praticano la de-umanizzazione dell'altro provano una piacevole vicinanza con chi fa altrettanto, anche se per ragioni diverse. I segreti delle colpe commesse legano in modo molto più forte di ogni altra passione, amore compreso. Il piacere di odiare e distruggere e il piacere della fratellanza tra distruttori si richiamano. Occorre, allora, che ci siano degli spettatori che, con il loro stesso guardare, rompono questa congiura del silenzio. «Gli spettatori non hanno bisogno di menzionare il segreto colpevole per essere efficaci, devono solo osservare pubblicamente e apertamente quello che vedono compiersi, in modo da non lasciare gli assassini soli a coltivare il proprio piacere, che potrebbe anche includere la convinzione che il mondo intero stia godendo segretamente con loro delle distruzioni che stanno compiendo. E forse, qualche volta lo fa» (p. 273).

Assoluzione di sé ed esclusione morale

Perché nasca l'odio senza pietà deve sparire la vergogna. A questo scopo può servire l'idealismo. Chi odia ed è violento si può anche illudere di perseguire con le proprie azioni valori morali positivi («lo faccio per il tuo bene»). In una discussione non è raro che tutti i belligeranti si considerino dalla parte del giusto e percepiscano l'avversario come il male. «Sembrirebbe assurdo che la ricerca di ideali positivi possa produrre violenze orribili e spargimenti di sangue, ma si tratta di una verità indiscutibile: la violenza idealistica produce carneficine maggiori di qualunque altra» (p. 107). Una volta riuscito a darsi una assoluzione morale, chi odia può convivere tranquillo con la propria coscienza e quando è violento allo stadio può ritornare a casa tranquillo e fare il coniuge affettuoso.

Verso l'oggetto odiato si fa l'operazione contraria: l'«esclusione morale» (pp. 141-145). Gli «altri» vengono messi fuori dal «nostro» ambito di giustizia e quindi non rientrano negli orizzonti della morale. Possono essere visti come non-competenti, disfattisti, inutili non-entità, infiltrati illegali, nemici, boicottatori.... Messi fuori dall'ambito di giustizia, non sono degni di benefici, diritti o procedure eque. Verso di loro si ammettono procedure che sarebbero inaccettabili per chi si trova nell'ambito della giustizia. Agire contro di loro diventa normale e appropriato, non suscita un senso di ingiustizia, di rimorso o indignazione. Anzi, può essere un motivo di celebrazione. La ricerca sperimentale ha dimostrato che in un contesto sociale di conflitto e sradicamento l'ambito di giustizia si restringe e l'esclusione morale aumenta. Senza la cornice giustificativa offerta dall'idealismo e dalla esclusione morale, l'odio potrebbe restare incompiuto e inespresso e svanire più rapidamente.

Quando non esplode

A questo scopo può essere istruttivo rivolgere l'attenzione ai casi in cui l'odio avrebbe potuto trionfare, ma non è accaduto. Un esempio tratto dal libro (pp. 162-163) riguarda il violento litigio di Marco con un suo compagno di scuola:

In classe c'è un sacco di gente che lo prende sempre in giro. Spingevano anche me a deriderlo, ma a me non piaceva anche se mi hanno detto che sono un pappamolle. Poi, come niente, lui comincia ad arrabbiarsi con me. Io ero infuriato. Trattava male proprio me che non ero fra gli altri! Ho sentito che in quel momento lo odiavo. Io ho cercato di calmarlo, di non dire cose che avrebbero potuto ferirlo. Ho lasciato che mi colpisse, ma io non l'ho fatto perché sapevo che non era davvero furioso, era solo che... non sapeva quello che stava pensando. Non l'ho colpito. Non lo avrei fatto. Gli ho parlato un po', gli ho detto che mi dispiaceva per quello che avevo fatto e gli ho detto dove lui aveva sbagliato. Dopo questo, siamo tornati amici. È stato molto difficile. Avevo paura che stesse per gridarmi di tutto o per fare chissà che cosa, ma sapevo che a me non l'avrebbe fatto, perché... non gli piace molto picchiare. Ogni volta che litigheremo, ritorneremo amici.

Marco ha espressamente cercato di evitare l'odio che montava in lui, nonostante la pressione del gruppo. Si è concentrato sulla situazione generale, piuttosto che sul contesto immediato. Si è focalizzato sull'amicizia e l'importanza che aveva per lui, sulla percezione che aveva dell'amico, sulla percezione di sé come persona leale che non fa del male ad un amico. Ha resistito al pericolo della derisione. Ha affrontato il proprio odio e riconosciuto quello dell'altro. È stato guidato da un'autostima forte e stabile, da una conoscenza globale della situazione che ha resistito alle esigenze del conflitto contingente. È rimasto fedele al proprio standard interiore di giustizia. Si è opposto all'esclusione dell'amico dal proprio ambito di giustizia.

Una risorsa fondamentale per frenare e placare l'odio è impedirgli di operare l'esclusione morale ossia saper conservare la capacità di includere moralmente l'altro anche quando ci sono le occasioni e i motivi per non farlo.