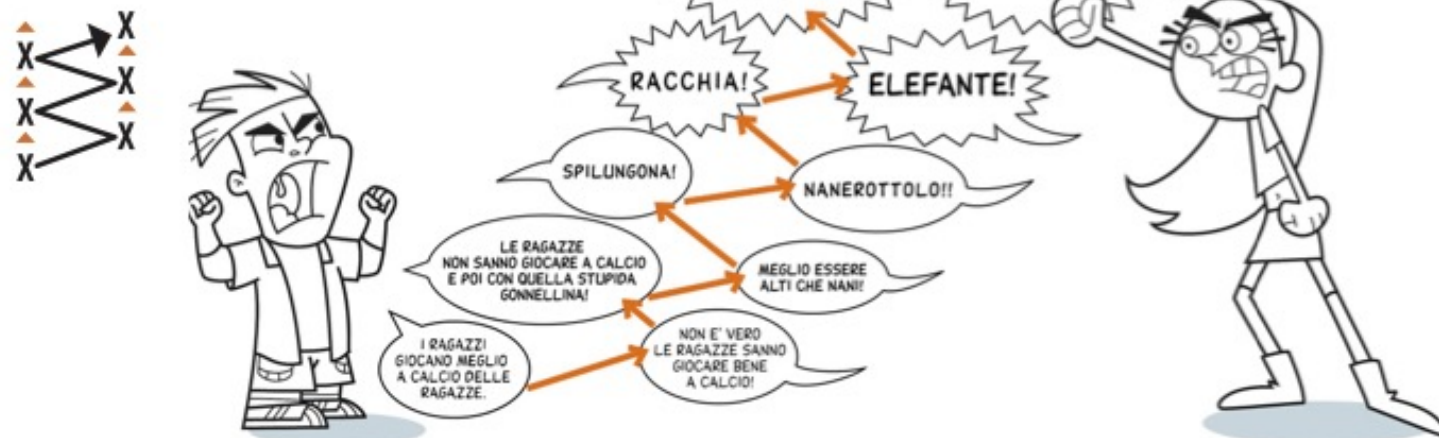


Quando creiamo relazioni in cui alcuni provano gioia, felicità, soddisfazione, **provocando** in altri tristezza, abbattimento, depressione, avviamo una relazione aggressiva. Secondo l'antropologa Pat Patfoort, nella relazione i primi occupano una posizione "maggiore", gli altri una posizione "minore". Queste dinamiche aggressive **portano sempre stress e sofferenza** e non giovano mai a nessuno, neanche a chi le innesca: non aiutano infatti a procurare benessere.

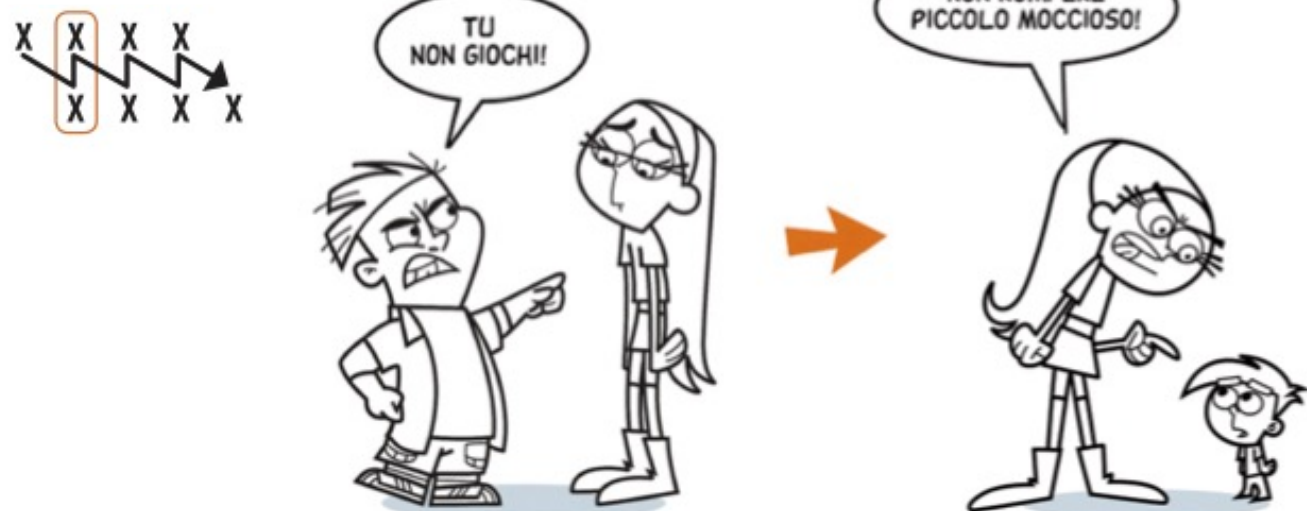
I MECCANISMI DELLA VIOLENZA

Escalation



L'**escalation** rappresenta l'incrementarsi della violenza: le parti coinvolte in un conflitto rispondono in modo sempre più duro e violento all'avversario. A volte si passa dalle parole anche ai gesti e al contatto fisico. Anche se lo scontro termina in tempi brevi, potrebbe covare del risentimento che lo potrebbe far esplodere di nuovo in modo più violento, anche a distanza di tempo. Se questa logica è attuata da tutte le parti coinvolte, si capisce come sia difficile uscire da un conflitto e come quest'ultimo possa arrivare a drammatiche conseguenze.

Catena



La **catena** è simile all'escalation, ma in questo caso la parte che si trova nella posizione "minore" non vuole o non è in grado di reagire. Questo fa sì che l'energia per la reazione, resta bloccata fino a quando non è indirizzata nei confronti di una terza parte e non avviene uno sfogo, rivolto nei confronti di chi generalmente non ha niente a che fare con il conflitto. Il terzo soggetto, che è costretto a subire in tal modo rabbia e violenza, intraprenderà anch'egli la propria lotta per riaffermarsi nella posizione "Maggiore" e così via. A causa di questo pericolosissimo meccanismo sono coinvolte e collegate diverse persone in luoghi e momenti differenti, rendendo complicato riconoscere i vari collegamenti.

Interiorizzazione



Interiorizzazione Esistono persone che per diversi motivi non sono in grado di esternare l'energia prodotta da una reazione all'aggressione, se questo significa imporsi nei confronti di un'altra parte o essere la causa del suo male. Queste persone reprimono l'energia da loro stessi prodotta, che li logora facendoli soffrire.