

Uno sguardo sulla violenza:

Peter Levine, Ph.D.

Peter Levine ha un dottorato in biofisica medica e da 40 anni è leader nel settore delle terapie somatiche. Conferenziere, autore e autorità nel campo della psicofisiologia dello stress e del trauma. È Direttore della Foundation for Human Enrichment (Fondazione per l'Arricchimento Umano). Vive a Malibu, California.

Siamo tutti vicini di casa: guarire le radici della violenza

1997

"...malgrado tutte le nostre differenze, siamo simili. Al di là dell'identità e dei desideri, c'è un'essenza comune dell'Essere, una umanità essenziale la cui natura è pace, la cui espressione è attraverso il pensiero e la cui azione è amore incondizionato. Quando ci identifichiamo con quella parte innata, la rispettiamo e la onoriamo negli altri come in noi stessi, sperimentiamo la guarigione in ogni settore della nostra vita."

Joan Borysenko, *Minding the Body, Mending the Mind*

Il tessuto stesso della società come la conosciamo è minacciato, letteralmente strappato dalla violenza e dalla paura crescente che questa genera. I bambini nelle scuole sono terrorizzati e anche gli adulti, le famiglie della media borghesia sono ostaggio di quelle che una volta erano considerati zone sicure. La crescita allarmante della violenza delle gang e la crescita di un'intera generazione di bambini allevati in quartieri violenti, molti dei quali dipendenti dalla cocaina fin dalla nascita, ci fanno sentire minacciati da una possibile violenza futura, ad un livello angosciante, inimmaginabile nel passato!

Così costruiamo nuove prigioni, imponiamo pene sempre più severe, abbiamo più polizia, migliore welfare, restrizioni nell'uso delle armi e limitiamo la violenza in TV, tutti provvedimenti legittimi e necessari, ma che non stanno affrontando le cause della violenza alla radice. Persino durante la Grande Depressione, quando larga parte della società viveva in una povertà disperata, si registravano crimini decisamente meno violenti di quelli odierni. Qualcosa è successo nella nostra società che ci ha portato al collasso delle basi stesse della coesione sociale e della capacità di agire pacificamente. Questi problemi di violenza e di criminalità sembrano irrisolvibili. Il corso della vita come la conosciamo in questo paese sarà alterato per sempre (e in maniera orribile) se non troviamo soluzioni efficaci.

Forse non esistono soluzioni rapide, ma esistono strategie di lungo termine, suggerite da rigorose ricerche portate avanti da qualche decennio da esperimenti governativi e universitari. Tali approcci nell'ambito delle scienze sociali e biologiche non solo identificano le radici critiche della violenza,

ma suggeriscono programmi di base, efficaci e gratuiti, che possono cominciare a cambiare il corso di questa crescente ondata di violenza.

Negli anni 60, il Dr. James Prescott ha portato avanti studi rivoluzionari presso l'Istituto Nazionale di Salute Mentale. Prescott ricostruì i registri di varie tribù in diverse parti del mondo e le classificò in termini di comportamenti violenti, inclusi stupri, omicidi e torture. Dimostrò che nelle società pacifiche si notava un'alta frequenza di contatti fisici con i neonati, tra cui portarli in braccio e cullarli. Al contrario, nelle società violente, si registrava l'opposto: pochi contatti appropriati e poche interazioni nelle diverse fasi della vita. Sulla base di esperimenti compiuti da Harlow, Prescott e altri colleghi, si dimostrò che i cuccioli di scimmia che venivano separati dalle proprie madri e cresciuti da madri-surrogate fatte di stoffa, diventavano animali adulti asociali e manifestavano aggressività verso altre scimmie.

Persino con i loro stessi cuccioli queste scimmie diventavano negligenti o violente. L'aspetto interessante è che quando queste scimmie venivano allevate da surrogati di pezza che li cullavano e li dondolavano su una corda, da adulte avevano un comportamento più normale e non evidenziavano situazioni di violenza estrema. Ovviamente, madri normali in grado di contenere, nutrire, portare in braccio e cullare i loro piccoli producevano la progenie più pacifica.

Nei gruppi umani in cui si riscontrano violenza e traumi ci sono state gravi interruzioni del normale comportamento sano tra madre e figlio. La necessità profonda delle madri di creare un legame e la necessità profonda dei bambini di avere un amore sicuro vengono sconvolte. S'instaura un circolo vizioso sotto l'effetto dello stress della violenza e del trauma, che fa deragliare il processo di creazione di un legame e che sarà amplificato nella generazione successiva. Quando questi bambini, in futuro, diventeranno genitori, la loro capacità di allevare i figli sarà pregiudicata e porterà a un progressivo deterioramento dei comportamenti finalizzati a una coesione pacifica. La violenza chiamerà altra violenza in questo vortice distruttivo transgenerazionale, con le generazioni successive più violente di quelle precedenti.

In Scandinavia, siamo attualmente impegnati in un entusiasmante lavoro ispirato dai nostri colleghi norvegesi. Il progetto utilizza ciò che conosciamo a proposito di quel periodo critico che sono gli anni dell'infanzia per permettere non solo agli individui, ma a un intero gruppo di persone di cominciare a trasformare il trauma, lo stress e la violenza degli eventi passati. Il metodo consistente nel mettere insieme le persone, richiede solo una stanza, alcuni semplici strumenti musicali e delle lenzuola, abbastanza robuste da poter reggere il peso di un bambino, tutte cose facilmente reperibili pressoché ovunque, a costo zero o quasi. Una volta che un gruppo di persone ha partecipato all'esperienza può facilmente essere preparato per replicarla con altri. L'impatto di questa esperienza è così potente che molti partecipanti desiderano diffonderla nelle proprie comunità.

Il processo, che è stato originariamente pensato per essere usato in Medio Oriente, Bosnia, Africa, America Latina e altre aree del mondo tradizionalmente "calde", si svolge così: un gruppo composto di madri e bambini (se ci sono anche padri interessati sono normalmente i benvenuti) viene riunito presso una casa o un centro della comunità. L'incontro comincia con questo gruppo eterogeneo di madri e i loro figli che si insegnano a vicenda semplici canzoni popolari delle rispettive culture. Tenendo in braccio i loro bambini, le madri danzano mentre cantano le canzoni ai figli. Un facilitatore utilizza semplici strumenti per intensificare il ritmo delle canzoni. Il movimento, il ritmo e l'uso della voce nelle canzoni rafforzano gli schemi neurologici che

favoriscono vigilanza pacifica e ricettività. Il risultato è che le rigidità e le fissazioni prodotte da generazioni di conflittualità cominciano ad alleggerirsi.

All'inizio i bambini sono perplessi per quello che succede, ma presto diventano più interessati e coinvolti. Sono entusiasti dei sonagli, delle percussioni e dei tamburelli che il facilitatore passa loro. Tipicamente privi di stimoli ritmici, i bambini di questa età non fanno molto di più che cercare di infilare oggetti come questi in bocca. In questo caso, invece, i bambini si uniscono a creare il ritmo con grande diletto, con strillette e moine.

Questi bambini non sono “tabula rasa”, ma organismi altamente sviluppati già alla nascita, quindi mandano segnali che attivano un senso profondo di serenità nelle loro madri, la loro sensibilità e competenza biologica. In questo scambio benefico, le madri e la loro giovane prole si alimentano reciprocamente, in uno scambio di risposte fisiologiche mutualmente gratificanti che, a loro volta, generano sentimenti di sicurezza e piacere. È qui che il ciclo della ferita traumatica comincia la sua trasformazione.

La trasformazione poi continua man mano che le madri mettono i loro bambini a terra e permettono loro di esplorare. Come calamite luminose, i bambini si muovono gioiosamente l'uno verso l'altro, superando barriere di timidezza, mentre le madri sostengono discretamente la loro esplorazione dal cerchio intorno a loro. La gioia e la connessione reciproca che si generano dalla loro piccola avventura sono difficili da descrivere o da immaginare, devono essere solo sperimentate. L'incontro continua poi in gruppi più piccoli di madri e figli di diverse culture che lavorano insieme. Due madri dondolano i loro figli dolcemente in un lenzuolo. Questi bambini non sono solo felici, sono totalmente in estasi. Irradiano nell'ambiente un amore così contagioso che presto le madri si trovano a sorridersi reciprocamente e a godersi l'esperienza di legame profondo con membri di una comunità di cui poco prima avevano paura e non si fidavano. Le madri escono da questi incontri con uno spirito nuovo e nel cuore qualcosa che sono ansiose di condividere con altri. Il processo praticamente si auto-alimenta.

La bellezza di questo approccio alla guarigione della comunità sta tutta nella sua semplicità e nella sua efficacia. Un facilitatore esterno comincia il processo guidando il primo gruppo. Dopo di che, alcune delle madri che hanno partecipato possono essere formate come facilitatori per altri gruppi. Le caratteristiche principali richieste ad un facilitatore sono una sensibilità accentuata verso i giusti tempi e i confini interpersonali. Dalla nostra esperienza risulta che per alcune persone queste competenze possono essere facilmente apprese tramite una combinazione di esperienze di partecipazione e di spiegazioni didattiche. Una volta formate, le madri diventano ambasciatrici di pace all'interno delle rispettive comunità.

Esperienze come questa posso servire a riunire persone che possono poi ricominciare a vivere in armonia, anche se l'esperienza in sé non guarisce completamente tutte le conseguenze del trauma. L'impatto del trauma è diverso per ogni individuo e ognuno ad un certo punto deve accettare la responsabilità della propria guarigione, guarigione che non avverrà mai se si è impegnati a muovere guerra ai propri vicini.

Nazioni e altri gruppi che vivono a stretto contatto possono realmente rompere il ciclo generazionale di distruzione, violenza e trauma che spesso li tiene in ostaggio. Utilizzando le capacità dell'organismo umano di registrare una pacifica vitalità, anche nella rete di violenze e nell'allerta traumatica, possiamo tutti contribuire a rendere le nostre comunità sicure per noi e per i

nostri figli. Possiamo cominciare il processo di guarigione che la psiche traumatizzata così disperatamente richiede.

Guarire i bambini della coca

La tragica piaga dei bambini della coca e delle loro madri è un altro problema sociale per cui urge una soluzione. Questi bambini si sviluppano in un terreno minato da stress e trauma. Se questo andamento non viene velocemente capovolto, questi bambini avranno gravi difficoltà a regolare lo stress e l'attivazione e avranno problemi a creare legami con gli altri. Solitamente mostrano grandi difficoltà nel controllo emozionale e degli impulsi, il che li rende i perfetti candidati per rendersi protagonisti di comportamenti violenti. Poiché il numero di figli della droga che vengono al mondo è sempre maggiore, il potenziale per una crescita pervasiva della violenza di massa nella nostra società è largamente amplificato. Sfortunatamente, i politici non sembrano inclini ad affrontare in maniera proattiva un problema così a lungo termine. Se qualcosa dev'essere fatto, tocca a noi cominciare.

Dato che si generano risposte neurologiche profonde quando le madri si muovono ritmicamente insieme con i propri figli, ci sono tutte le ragioni per credere che ciò possa aiutare a facilitare il normale sviluppo neurologico e la creazione di quel legame di cui questi bambini hanno disperatamente bisogno. Il processo è semplice e a costo zero, tagliato su misura per quei gruppi socio-economici di cui la maggior parte di questi bambini è originaria.

L'esperienza di riunirsi per cantare e cullare l'una il bambino dell'altra offre un'alternativa dolce al ciclo distruttivo del trauma, alla sofferenza e alla violenza, permettendo all'imperativo biologico che spinge verso un legame naturale e l'amore di affermarsi. Aiutando a promuovere risposte neurologiche che aumentano una vigilanza rilassata, la sicurezza e la fiducia, questa esperienza interrompe il ciclo del trauma e della violenza in tre punti chiave.

Per prima cosa, riduce lo stress nei neonati. Mentre auspichiamo di promuovere misure curative anche durante la gravidanza, di fatto la nostra prima opportunità di intervenire nel ciclo del trauma è nell'infanzia. L'esperienza appena descritta aiuta a neutralizzare gli effetti dello stress della madre che è stato già trasmesso al feto. La tempistica di questo intervento è cruciale. La madre sotto stress è meno capace di rispondere alle richieste, peraltro maggiori, di un neonato generato nello stress, il che conduce ad accrescere frustrazione e preoccupazioni. In un orribile circolo vizioso, la sua agitazione sarà "assorbita" dal bambino già in difficoltà, rendendo ancora più difficile farlo sentire a suo agio e facendo sentire la madre ancora più inadeguata e impotente. Riunirsi per cantare e intrattenere i bambini aiuta a ridurre parte del ciclo di disagio-frustrazione-disagio ripristinando la vigilanza rilassata che si è persa con l'insorgere di trauma e stress.

In secondo luogo, l'esperienza promuove effetti benefici mutui e il legame madre-figlio che può crearsi solo quando la vigilanza rilassata viene stabilita sia nella madre che nel bambino. E, come suggeriscono gli studi di Prescott, senza un tocco fisico intimo e il movimento, questi bambini con molta probabilità aggiungeranno altra violenza alla società.

In terzo luogo, in questa esperienza, madri e figli di tribù, nazioni, etnie, colori e religioni diversi stanno sviluppando legami stretti e impegnandosi in comportamenti cooperativi tra di loro. Ed è,

naturalmente, attraverso legami di cooperazione che i conflitti e le tensioni che possono fungere da miccia per lo scoppio di guerra e violenza vengono disinnescati.

"Datemi un punto di appoggio e vi solleverò il mondo" affermava Archimede. In un mondo di conflitto, distruzione e trauma troviamo questo fulcro nella pulsazione intima, fisica, ritmica tra madre e figlio. All'interno dell'organismo umano risiede la capacità di registrare una vitalità pacifica, anche in una matrice di allerta traumatica. Ed è attraverso la capacità del corpo di manifestare vitalità e creare dei legami che il circolo di distruzione, violenza e trauma comincia a distendersi muovendo verso quel circolo di cooperazione e benevolenza che tutti auspichiamo ardentemente.

(Traduzione di Lucia Pattarino)