

Doni P. Whitsett, Ph.D
Clinical Professor of social work (Professore in materia di lavoro sociale)
Università della California del sud

Disturbo post-traumatico da stress e altre conseguenze del coinvolgimento all'interno di culti

Introduzione

Il DPTS e gli altri tipi di conseguenze del coinvolgimento all'interno di culti non rappresentano un argomento che può essere interamente coperto in venti minuti. Dunque, ho scelto di discutere di alcuni argomenti forse meno noti e di più recenti informazioni sui traumi, nello specifico sugli aspetti neurobiologici che, credo, diano maggiore potere esplicativo al quadro sintomatico.

Credo che il DPTS sia essenzialmente un disturbo della *regolazione affettiva*. Tanti professionisti nel campo della salute mentale credono che la *regolazione affettiva* sia la pietra angolare di una buona salute mentale, mentre la *disregolazione affettiva* sia la base della malattia mentale. In primis, vorrei iniziare con una descrizione del DPTS.

Disturbo post-traumatico da stress

Secondo la *Harvard Mental Health Letter* (Lettera di Harvard sulla salute mentale) del 2007, il DPTS è ora la diagnosi predefinita per tutti i tipi di sintomatologie. Si tratta di un approccio inopportuno, dato che attenua il significato e la gravità della diagnosi. Negli Stati Uniti e altrove, la "bibbia" della salute mentale è il Manuale Diagnostico e Statistico (DSM-IV) che, nonostante le sue imprecisioni, specifica i criteri per una diagnosi identificabile. Secondo il DSM, la definizione di DPTS è la seguente : "Esposizione a un evento che non rientra nella normale esperienza umana". Per arrivare a questa diagnosi, la sintomatologia del paziente deve includere tre aspetti:

Ricomparsa di ricordi spiacevoli tramite pensieri intrusivi, flashback e/o incubi. Poiché la persona non ha integrato l'esperienze nella sua personalità, questa rimane non metabolizzata e viene rivissuta nella sua forma originale.

Evitamento: la persona evita gli stimoli che possono scatenare i ricordi e portare alla loro ricomparsa e all'iperattivazione. Inoltre, la stessa si isola socialmente per evitare ulteriori tradimenti da parte di persone fidate. Anche il non esprimere le proprie emozioni rientra nella categoria "evitamento".

L'iperattivazione, il terzo dente di questa struttura tripartita, si riferisce alla mancata capacità di regolare i propri affetti e le proprie emozioni. L'improvvisa attivazione della branca simpatica del SNA porta a scatti di rabbia, a un'imprevedibile risposta iperattiva, a insonnia e mancanza di concentrazione.

Il DPTS complesso si distingue dal DPTS semplice per il grado di impatto sulla vittima. L'essere nato o cresciuto all'interno di un culto, o l'aver vissuto al suo interno per anni, porta a diagnosi di DPTS complesso, visto che gli effetti della crescita all'interno di un ambiente stressante hanno

implicazioni significative nello sviluppo. Bessel van der Kolk, un traumatologo di Boston, fornisce una spiegazione piuttosto inclusiva:

Disregolazione affettiva come conseguenza del coinvolgimento all'interno di sette

La regolazione affettiva è la capacità di ritornare alla calma durante un momento di agitazione/ansia e di animarsi in momenti di depressione. Acquisiamo questa capacità tramite un attaccamento saldo alla persona che si prende cura di noi nelle prime fasi, solitamente la madre, che inizialmente assolve a queste funzioni psico-biologiche, risolve il figlio quando è angosciato e gioca insieme a lui per stimolarlo in maniera ottimale. Se questi bisogni affettivi sono stati soddisfatti, il bambino avrà un attaccamento saldo. Il suo cervello svilupperà gli assoni e i dendriti necessari al funzionamento ottimale del cervello stesso. Sarà così capace di sviluppare da sé le funzioni per calmarsi e consolarsi e non dovrà sempre dipendere dagli altri per la regolazione affettiva.

Passiamo a esaminare lo sviluppo ottimale del cervello.

Affinché il cervello funzioni in maniera ottimale, deve esserci un forte collegamento sinaptico tra le regioni inferiori, più primitive ed emozionali del cervello (tronco cerebrale e sistema limbico) e le regioni corticali superiori (lobi frontali) che ci permettono di pensare, ragionare ed esprimere buoni giudizi. Un cervello ben funzionante ha dei collegamenti robusti tra la parte superiore e inferiore, così da integrare le funzioni legate al pensiero e alle emozioni. Diversamente, le persone o "vivono nella loro testa", ossia sono incapaci di provare emozioni (come nell'alessitimia), oppure, al contrario, vengono continuamente inondate di emozioni.

La sintonizzazione affettiva da parte della madre è per il cervello del bambino l'ingrediente essenziale per poter sviluppare la **regolazione affettiva**. Simultaneamente alla risposta contingente e tempestiva della madre, il corpo del bambino viene inondato da endorfine, la sostanza chimica del "buon umore", che gli permettono l'attaccamento alla madre.

Dall'altro lato, i bambini nati o cresciuti in un ambiente altamente stressante, come quello di un culto, vengono derubati del loro diritto acquisito alla nascita di avere dei genitori per cui sia prioritario soddisfare i loro bisogni fisici e affettivi. Sommersi dalle richieste del culto che gli rubano tempo ed energie ed esposti alle vergognose pratiche di cui abbiamo una vasta e ben documentata letteratura, i genitori non sono né affettivamente, né fisicamente disponibili a fornire il saldo attaccamento di cui il bambino ha bisogno per uno sviluppo neurobiologico ottimale. Coinvolti eccessivamente nelle attività relative al culto (per es. proselitismo, raccolta fondi) i genitori spesso considerano i figli un ostacolo nel raggiungimento dei loro obiettivi personali di conseguire l'illuminazione spirituale (culti orientali), ottenere la salvezza (culti biblici) o la salute mentale e l'autorealizzazione (culti di tipo terapeutico). Il legame di attaccamento tra genitori e bambino viene volutamente attenuato perché, considerato che ogni membro è legato a un altro, in tal modo la madre è meno legata e dipende meno dal leader, che esercita quindi un controllo minore.

Visto che nei confronti del leader sono come in una posizione da bambino, i genitori diventano come fratelli. Essi hanno abdicato alla loro funzione esecutiva all'interno della famiglia e hanno

lasciato l'autorità decisione al leader del culto a cui spesso viene dato il titolo di "padre" o "madre". I genitori funzionano da "quadri intermedi" (Makowitz e Halperin, 1984) che canalizzano le idee del leader sulla crescita dei figli; la loro lealtà è verificata sulla base della loro obbedienza ai suoi ordini. Arrabbiati e frustrati, i genitori spesso sfogano i loro sentimenti sui propri figli.

In tali condizioni di stress, sviluppare un attaccamento solido è difficile se non impossibile, e ci sono delle conseguenze. Gli EEG esaminati mostrano che i bambini figli di madri depresse evidenziano attività eccessiva nel lobo frontale destro, che è indicato come l'origine di emozioni negative e psicopatologie. I ricercatori del Baylor Medical Center hanno inoltre scoperto che i bambini di madri depresse hanno il cervello più piccolo del 20%-30% rispetto ai bambini di madri non depresse. I famosi studi condotti sugli orfani romeni che non hanno mai giocato e non hanno ricevuto attenzioni nell'infanzia, hanno mostrato poca o nessuna attività nelle parti del loro cervello dedicate alle emozioni. Dunque, non erano in grado di dimostrare la capacità di attaccamento a causa del fatto che non provavano nulla.

Reti neurali

Un altro importante aspetto per i nostri scopi, relativo allo sviluppo del cervello, è che le reti neurali formatesi nell'infanzia continuano a influenzarci lungo tutta la nostra vita. Nonostante siamo nati con 100 miliardi di neuroni (cellule cerebrali), le connessioni, o sinapsi, tra questi neuroni ancora non sono sviluppate. A seconda dell'ambiente in cui ci si trovi, arriva l'informazione relativa a quali neuroni debbano attivarsi. I neuroni necessari per vivere e adattarsi in quell'ambiente verranno stimolati, quelli non necessari moriranno.

Ora se un gruppo particolare di neuroni viene stimolato simultaneamente, questi tendono ad attivarsi insieme. Più succede questo e più è probabile che continuino ad attivarsi insieme. Dunque, se un bambino viene punito per aver fatto domande ai più anziani, i neuroni della "punizione" si attiveranno ogni qualvolta farà domande al leader e subito smetterà di farlo. Come disse il neuroscienziato Donald Hebb "I neuroni che si attivano insieme si legano." In questo modo, le persone apprendono ciò che è accettabile in un determinato ambiente.

Il problema, di certo, si presenta quando un bambino è cresciuto in un ambiente tossico, come quello di un culto. Essendo cresciuto in quell'ambiente, i suoi sentimenti verso se stesso (cattiveria, vergogna), verso gli altri (inattendibilità, inaffidabilità) e verso il mondo (visto come un posto pericoloso) formano un modello negativo che viene poi proiettato verso il mondo esterno, rendendo poi difficile l'adattamento.

Risposta allo stress

Vivere in un ambiente estremamente stressante danneggia la capacità a reggere lo stress stesso. Per capire meglio questo punto, dobbiamo capire la fisiologia della normale risposta allo stress. Di fronte a un imminente pericolo, il corpo libera gli ormoni dell'adrenalina conosciuti come *cortisolo* e *epinefrina*. Questi ormoni arrivano al cuore, che comincia a battere più velocemente, e ai muscoli, per preparare il corpo a combattere o a fuggire qualora si pensi di non avere possibilità di vittoria.

In un ciclo retroattivo ottimale, conosciuto come asse HPA (asse ipotalamico, pituitario, surrenale), il cortisolo raggiunge un determinato livello che indica al corpo che il pericolo è cessato, che è meglio tornare alla situazione iniziale e che non vi è più bisogno di adrenalina. In questo modo disponiamo di un'extra "velocità warp" quando dobbiamo affrontare un'urgenza, ma non sempre siamo lì. Questo ciclo retroattivo è importante, visto che il cortisolo è essenziale a breve termine ma tossico a lungo termine. Se rimane nel flusso sanguigno troppo a lungo, il cortisolo brucia le connessioni sinaptiche del cervello ed esaurisce gli organi del corpo, determinando ulcere, problemi gastrointestinali, malattie cardiache, ecc.

I bambini che crescono all'interno di culti, infatti, vivono in costante stato d'allarme. I loro corpi sono sempre in stato di allerta per combattere o fuggire. Nel periodo in cui il Dott. Bruce Perry lavorava con i bambini di Waco, aveva notato che anche a riposo il cuore degli stessi mostrava una frequenza cardiaca più alta del normale. Mentre la frequenza cardiaca media dei bambini è di 80 battiti al minuto, la frequenza cardiaca a riposo dei bambini del *Branch Davidian* 6 settimane dopo il disastro di Waco era ancora sopra ai 100.

Con l'attaccamento sicuro nell'infanzia viene attenuata la risposta allo stress. Michael Meany, presso la *McGill University* di Montreal, ha dimostrato che quando i cuccioli di ratto venivano leccati o spazzolati continuamente risultavano meno ansiosi e avevano meno paura da adulti, ossia, dimostravano calma di fronte a una situazione di stress. Nonostante non si possano sempre associare le scoperte della ricerca animale al comportamento umano, gli studi sull'attaccamento sembrano confermare tali scoperte.

Danno ippocampale

Un'altra importante scoperta nella letteratura traumatologica è che le persone che soffrono di DPTS mostrano un volume dell'ippocampo minore rispetto al normale. L'ippocampo è responsabile dell'immagazzinamento degli eventi nei rispettivi "archivi" temporali e quindi dell'accurato consolidamento della memoria. Se l'ippocampo non lavora a livello ottimale, la persona non avrà un'adeguata prospettiva temporale degli eventi della sua vita. Durante un evento traumatico, l'ippocampo viene inondato di cortisolo, l'ormone dello stress, e si scollega. Dunque l'evento non viene sistemato nell'archivio giusto. Quando lo stesso evento viene richiamato nel presente, il corpo reagisce come in passato manifestando la caratteristica *iperattivazione* osservata nel DPTS. Lo stesso studio summenzionato effettuato sui veterani del Vietnam ha mostrato un volume ippocampale ridotto nel gruppo di persone affette da DPTS.

Dissociazione

Una discussione sulle conseguenze del coinvolgimento all'interno di culti non sarebbe completa senza aver menzionato la **dissociazione**, considerata la sua penetrazione in questa malattia. Come sappiamo, quando affronta una situazione di pericolo, una persona può combattere o fuggire e, qualora nessuna delle strategie fosse possibile, si "congelerà". Uno stato di congelamento è uno stato di dissociazione. Fornisce una via di fuga psicologica quando la fuga fisica non è possibile. Questo è il caso di bambini che vivono in famiglie dove regna il caos, la paura e spesso l'abuso. Incapaci di combattere o fuggire, essi si dissociano. La dissociazione assistita è una circostanza in cui viene rilasciata la norepinefrina, fatto che accade quando ci si

trova davanti a una persona che affronta un evento traumatico. La norepinefrina è responsabile della restrizione dell'attenzione, fa sì che la persona non si distraiga e che le sue facoltà mentali gli permettano di affrontare il pericolo presente. Tuttavia, questo spesso porta a ricordare solamente delle parti di un evento, mentre altri dettagli vengono rimossi.

Dalla letteratura traumatologica abbiamo appreso che solo il 15% delle persone che affrontano lo stesso evento svilupperà il DPTS e che le persone più a rischio sono quelle dissociate durante l'evento stesso. Sappiamo inoltre che le persone più a rischio di dissociazione da adulte sono quelle che hanno imparato a "scollegarsi" da bambini. La dissociazione è diventato il meccanismo predefinito per affrontare tutte le situazioni di stress.

Le pratiche dei culti sono conosciute perché conducono a stati dissociativi: il canto, il ripetere i mantra, il recitare a memoria versi della Bibbia, lunghe lezioni senza pause e lunghi periodi di meditazione sono solo degli esempi. Molti culti insegnano alle persone tecniche per ignorare i dubbi e le sensazioni negative, come ridere mentre qualcuno è triste. In passato ho intervistato un bambino la cui mamma non era in nessun culto e che mi ha confidato di essere preoccupato per lei, visto il suo comportamento bizzarro: abbaiava come un cane ogni qualvolta era ansiosa. Lo faceva spesso. Dopo anni di formazione di questo tipo, il cervello si predispone in modo da disconnettersi quando gli stimoli diventavano troppo pericolosi, come un treno che si sgancia dalla sua destinazione prevista.

Altre conseguenze

Conseguenze spirituali

Si è notato che diversi sintomi sono associati a diversi tipi di gruppi. Nei gruppi che seguono la Bibbia per esempio, l'ex membro spesso riporta di "udire" la voce critica del pastore/ministro che lo ammonisce. Nei gruppi di meditazione occidentali l'attacco sembra venire per lo più dall'interno del gruppo. Dato che i confini tra l'interno e l'esterno del gruppo erano più confusi in questi gruppi in cui veniva insegnato ai membri che Dio è unico nell'Universo, essi credono che il guru possa udire i loro pensieri.

Conseguenze emotive: colpa e vergogna

Colpa e **vergogna** sono degli strascichi emotivi potenti che rimangono dall'esperienza nei culti. Colpa per ciò che si è fatto agli altri, in particolare ai bambini, per conformarsi e sopravvivere all'interno del culto; **vergogna** per essere stati vulnerabili alla manipolazione mentale. Conosciamo storie strazianti di bambini che non andavano a vedere i loro genitori morenti o che non partecipavano a matrimoni e funerali. Anche i racconti di abusi fisici e attacchi verbali da parte di altri membri sono abbastanza frequenti. Ma la vergogna provata nei confronti di ciò che uno era e ciò che uno è diventato è peggiore. La vergogna colpisce nel profondo di una persona. E, diversamente dalla colpa, per cui uno può sempre fare ammenda, per la vergogna non c'è rimedio. Il perdono, degli altri e di se stesso, è la cosa più efficace per guarire queste ferite.

Moralità

Un'altra conseguenza è in termini di **moralità**. La coscienza del leader del culto, con tutte le sue imperfezioni, diventa lo standard della moralità del gruppo. Tutti gli aspetti della vita vengono coinvolti, in particolar modo la sessualità, che viene inoltre utilizzata per controllare i membri. O

si viene incoraggiati a far sesso (ma spesso in modi prescritti) o lo stesso viene proibito (con la ovvia eccezione per il leader). La maggior parte dei culti sono guidati da uomini (pochi sono guidati da donne); gli uomini sono autorizzati a far sesso e lo stupro coniugale non è raro.

Le profezie avverate

Un altro effetto del coinvolgimento all'interno di culti è quello che io chiamo effetto delle **profezie avverate**. Nei culti, ai membri viene detto che nel caso dovessero abbandonare il gruppo, gli succederà qualcosa di terribile. Per esempio, in un caso da me studiato, veniva detto ai bambini che in caso avessero lasciato il gruppo sarebbero finiti nel tunnel della droga, avrebbero vissuto per la strada e che sarebbero finiti nel giro della prostituzione. Questo è quanto è realmente successo a una mia paziente. Avendo ricevuto la sua istruzione a casa dal gruppo; senza un'istruzione formale, senza titoli o capacità visse in strada per anni, tenendo quei comportamenti che le vennero predetti. Questo elemento ha confermato i poteri profetici del leader del culto nella sua mente. Fortunatamente, prima di tornare nel gruppo entrò in terapia.

Conseguenze nelle relazioni coniugali

Anche l'intimità della coppia viene inibita a causa dell'adesione a un culto così che, nel momento in cui la coppia ne esce, l'intimità stessa risulta arrugginita o inesistente. Mostrare affetto era pericoloso visto che avrebbe richiamato l'attenzione sul legame di coppia e tutto ciò avrebbe minacciato l'onnipotenza del leader. Il leader avrebbe poi trovato un modo per intromettersi nella coppia, spesso seducendo uno dei partner e arrivando ad avere una relazione sessuale con quest'ultimo. Dopo tutto, avere un rapporto sessuale con "Dio" può essere un potente afrodisiaco. L'amore e il sesso non sono collegati e spesso è il leader a scegliere partner inadatti per i membri così da impedire lo sviluppo di una vera intimità. Durante la terapia, poi, le coppie hanno bisogno di un aiuto per ritrovare le motivazioni del voler stare insieme.

Identificazioni e rischi per le coppie

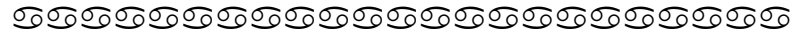
Un'altra conseguenza dell'adesione a un culto è l'*identificazione con l'aggressore*. I membri spesso fanno proprie le caratteristiche del leader per poter passare dal trauma al trionfo; possono diventare arroganti, sessisti, e addirittura paranoici e proiettare tali comportamenti sul partner. Le coppie in cui entrambi i partner sono stati nel culto sono particolarmente a rischio di varie proiezioni e identificazioni proiettive, dato che entrambi sono stati soggetti a dinamiche simili e non hanno alcuna influenza benefica dall'esterno.

Conclusioni

In conclusione, il coinvolgimento in un culto presenta molte conseguenze. Per poter capire al meglio coloro che ne sono sopravvissuti, ho provato a spiegare alcune delle modalità con le quali la neurobiologia contribuisce al DPTS e le relative conseguenze. Citando M.Teicher:

Il nostro cervello viene scolpito dalla nostra precedente esperienza. Il maltrattamento è uno scalpello che dà forma al cervello per lottare, ma a costo di ferite profonde e resistenti.

Tuttavia, la buona notizia è che il cervello rimane elastico per tutta la vita e che possono formarsi nuove reti neurali all'interno di ambienti educativi e affettivamente favorevoli. C'è speranza per tutti noi!



Riferimenti

Markowitz, A., & Halperin, D. A. (1984). Cults and children. *Cultic Studies Journal*, 1, 143-155.

Teicher, M. (2002) Scientific American. 68-75