

I NOSTRI CONSIGLI

Libri:

Dal dolore alla violenza di Felicity de Zulueta

Dal dolore alla violenza di Felicity de Zulueta (2006) è un libro che già dal titolo svela al lettore l'idea fondante che la violenza sia originata dal dolore traumatico. La scrittrice, psicoanalista che gestisce un centro a Londra per il trattamento dei traumi e la loro prevenzione, è infatti convinta che chi è impegnato nel comprendere il comportamento umano abbia un ruolo importante da giocare nell'allertare gli altri sui processi psicologici che esacerbano o riducono il bisogno di essere violenti: lo si deve a tutti coloro che nel passato come nel presente stanno soffrendo a causa della crudeltà voluta dall'uomo. Il tentativo evidente in tutte le pagine di questo corposo lavoro di 431 pagine è quello di vedere la violenza come un prodotto del trauma psicologico e dei suoi effetti sui bambini di ogni età e sugli adulti. In questo lavoro viene prestata una particolare attenzione a come il trauma può essere trasformato in rabbia e a come i ricordi scissi nelle menti possono riemergere, anche se solo parzialmente, se innescati da uno stimolo ambientale appropriato. Ricercatori e terapeuti concordano nel sostenere il legame tra il trauma e la propensione a sviluppare relazioni interpersonali distruttive. In ambito psicoanalitico le basi teoriche della ricerca sul trauma sono fornite principalmente dalla "teoria delle relazioni oggettuali", dalla "teoria dell'attaccamento" di Bowlby e dalla "psicologia del Sé" di Kohut. Tutte come ci ricorda l'autrice, sottolineano l'importanza delle relazioni interpersonali, in particolari di quelle precoci, nel determinare il modo in cui percepiamo noi stessi e ci comportiamo gli uni con gli altri. Il libro si divide in tre parti. Nella prima parte si fa riferimento ad attaccamento "andato male". Sono messi in evidenza in particolare come la perdita e la deprivazione sono molto importanti nell'insorgenza del comportamento violento. Nella seconda parte si mettono a fuoco gli effetti psicobiologici del trauma su entrambi i sessi e nelle diverse età. Vengono presentati gli effetti fisiologici e psicologici del trauma e del disturbo post-traumatico da stress. Nella terza parte si cerca di collegare le origini traumatiche della violenza alle esigenze della cultura occidentale.

La disumanizzazione dell'altro come base di tutta la violenza. Una disumanizzazione che pare far parte dello sviluppo e della differenziazione dei ruoli sessuali osservati nelle culture patriarcali. Infine l'autrice conclude in riferimento al terrorismo, cercando di spiegare il perché di alcune azioni crudeli, sottolineando come nella violenza umana siano in azione due processi: il processo cognitivo di disumanizzazione rinforzato da fattori storici, culturali e ideologici, così come i processi fisiologici legati ad un danno passato al sistema di attaccamento, risultante in una scissione e nei sentimenti temporaneamente rimossi di intensa rabbia narcisistica.

Sappiamo dalla scienza che la realtà è una costruzione della nostra mente: coloro che si sentono più sicuri della loro capacità di amare e di essere amati hanno un'altra concezione del mondo e dell'umanità, una concezione che riconosce l'importanza delle relazioni umane e il bisogno di apprezzare l'altro.

Una soluzione possibile per interrompere un circolo vizioso che alimenta la rabbia distruttiva è quello di dimostrare comprensione e rispetto al singolo individuo così come ad intere comunità. Ciò richiede considerevole pazienza, forza e sensibilità

Carolina Bonafede

