

MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 3- n°3 | dicembre 2014

RICOSTRUIRE IL PUZZLE

di Gillie Jenkinson

Publicato da *British Association for Counselling & Psychotherapy* (BACP). Questo articolo per la prima volta è apparso nell'inverno 2011 nell'edizione di *Thresholds*, la rivista trimestrale di BACP *Spirituality*, pubblicato da British Association for Counselling & Psychotherapy. 2014©'

Publicata in *ICSA TODAY* 5 n.2, 2014.

Traduzione non professionale di Caparesi Cristina

Ero davvero entusiasta quando, nella mia tarda adolescenza, scoprii il cristianesimo. Le persone che incontravo erano disponibili e molti erano veramente gentili. Il cristianesimo rispondeva a molti dei miei quesiti esistenziali ed emozionali ma, purtroppo, in quella fase della mia vita, non avevo ancora imparato a pensare in modo critico, né venivo incoraggiata a farlo.

Non avevo vicino a me una guida che mi aiutasse a fare delle scelte sicure; anzi non pensavo di aver bisogno di stare attenta; e la mia passione mi portò fino alla "comunità" (di moda negli anni '70) e in quella che, in ultima analisi, divenne un culto abusante. Come nella storiella della rana cotta lentamente in padella, nel momento in cui mi resi conto che stavo nell'acqua bollente era ormai troppo tardi per uscirne.

Due parole sul termine 'setta'

Vi sono sette in qualsiasi contesto tra cui, la psicoterapia, la politica, la religione, la spiritualità; e ci sono anche sette del tipo "uno a uno" (1): un'intensa relazione abusante di violenza domestica in cui il partner più forte afferma la sua superiorità e la sua leadership, spesso a livello spirituale.

Il termine 'setta' è controverso e pone molte più domande di quanto dia delle risposte, ma una valida alternativa deve ancora essere trovata. Mi è stato chiesto: 'Sono tutte

MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 3- n°3 | dicembre 2014

le sette pericolose?' La risposta a questa domanda dipende, naturalmente, dal cosa si intende per setta. Langone (2) afferma che, 'Alcuni gruppi possono danneggiare alcune persone a volte, e alcuni gruppi, molto probabilmente danneggeranno le persone più di altri'. Certamente, alcuni gruppi danneggiano tutti, come ad esempio la comunità in cui ero entrata.

Gruppi o relazioni possono essere positivi in alcuni aspetti, ma dannosi e patologici in altri, e questo può verificarsi su un continuum sia all'interno di un contesto che in relazione alla società più ampia (3). Langone ha definito cos'è una setta nel 1993 (4) e non vi sono motivi per cambiare questa definizione. La sua definizione di setta proviene da una prospettiva psicologica, che riconosce il potenziale di danno:

E' un gruppo o movimento che, ad un livello significativo,

- presenta grande o eccessiva devozione o dedizione a qualche persona, idea, o cosa
- utilizza un programma di riforma del pensiero per persuadere, controllare, e socializzare i membri (cioè per integrarli nel modello unico di relazioni, credenze, valori e pratiche del gruppo)
- induce sistematicamente stati di dipendenza psicologica nei membri
- sfrutta i membri per raggiungere gli obiettivi dei leader
- provoca danni psicologici ai membri, alle loro famiglie e alla comunità '.

Non posso allontanarmi dal termine "setta" perché questo veicola una maggiore comprensione sul fatto che le sette sono un fenomeno con cui la società si deve cimentare. Purtroppo ci sono molti miti, e i membri di sette sono spesso visti come strani, pazzi o semplicemente stupidi- 'Non potrei mai essere ingannato in quel modo' è la genuina comune risposta alle storie scandalose ed estreme che occasionalmente vengono citate dalla stampa"

Il mio viaggio personale

MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 3- n°3 | dicembre 2014

La comunità in cui entrai nel 1974 era un gruppo indipendente aperto e gratuito tanto per cominciare ma che, da quel momento, si sviluppò diventando un ambiente estremista con una forma di pensiero del "tutto o niente".

Il 'Peccato' era punito con percosse, schiaffi, l'indifferenza o i rimproveri. Per la leadership la parola 'peccato' significava tutto ciò che era in disaccordo con loro o che non soddisfaceva le loro esigenze. Generarono regressione e dipendenza.

Cominciarono ad intrattenere rapporti sessuali illeciti con le donne delle famiglie della loro comunità e questi doppi standard erano causa di dissonanza cognitiva in molti dei membri essendo lo stato emotivo provocato in situazioni di conflitto tra fede e comportamento (5). Era un contesto confuso(milieu) e terrificante in cui vivere, e la prigionia psicologica era quasi totale per me, come il cane nella gabbia elettrificata che non si rende conto che la porta è aperta. A quel punto della mia vita, vivevo in un ambiente di controllo totale.

Mi persi completamente e non pensavo assolutamente di andarmene da lì - ciò sarebbe stata una 'ribellione' e la punizione sarebbe stata dannazione eterna o l'inferno. L' ho davvero creduto - Non era una metafora per me – potevo perfino immaginarmelo, per tutte le volte che l'avevo sentito dalla comunità.

Da allora ho capito che per poter diventare un membro della comunità a pieno titolo, avevo sviluppato una "pseudo-personalità settaria" (6) della quale parlerò in seguito. Diventai diversa da com'ero prima di unirmi al gruppo, o da come sono adesso. Ero imbronciata, priva di senso di humor; intensamente focalizzata sulle mie credenze religiose (Niente ragazzi come prima-anche se avevo solo 18 anni); smisi d'imprecare (difficile da credersi per i miei amici!) e mi vestivo in maniera molto diversa-rassomigliavo ad una casalinga degli anni 50 invece di indossare i miei soliti lunghi abiti hippy.

Seppi molti anni dopo che altri hanno scritto sulla pseudo-personalità nelle sette. Singer (7) notava che si forma come parte del processo di cambiamento che ci si aspetta in molte sette . Aggiunge inoltre che le persone assumono una "nuova identità sociale, che può o non può essere evidente a uno di fuori". Molti gruppi parlano di

MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 3- n°3 | dicembre 2014

essere "trasformati, rinati, illuminati, riabilitati , ripartoriti, ripuliti" (Aggiungerei: salvati, e sottomessi). Il comportamento accettato del gruppo viene rinforzato e reinterpretato per dimostrare la nascita di una nuova persona. I membri sono tenuti a mostrare questa nuova identità sociale".

E 'difficile anche ora condividere questa fragilità della mia esperienza. Ci sono voluti molti anni per guarire il mio cuore, rotto dall' abuso spirituale di una forma di 'Cristianità', che era cominciata così bene. Nel corso degli anni ho ricevuto molte reazioni diverse da parte di persone con cui ho parlato di questo periodo della mia vita, che vanno da: 'Come hai potuto fare quello che hai fatto alla tua famiglia? Devono essere stati così preoccupati per te?' 'a' non avrei mai potuto entrare in qualcosa del genere '; e 'Se non fosse stato così male, avresti lasciato? '. Aneddoticamente, so di altri che hanno ricevuto reazioni simili. Raramente ho visto persone rimanere scioccate dal fatto che un gruppo che aveva promesso di portare l'amore di Dio, la guarigione, la vita, la creatività, il divertimento, la verità cristiana e di fare il mondo un posto migliore, aveva ridotto qualcuno alla sottomissione trattandoli in un modo così violento.

So che ero ingenua e idealista; ma West osserva che l'idealismo è un aspetto positivo della spiritualità (8). Purtroppo, credevo nelle tecniche dure: che noi – la comunità - avrebbe cambiato il mondo per renderlo un posto migliore. Ma man mano che gli anni passavano e le mie già deboli facoltà critiche si logoravano, non mettevo in discussione se in realtà stavamo salvando il mondo o cosa stava succedendo. E così l'abuso continuava.

E raro per una setta fare così, ma nel 1981, la comunità in cui mi ero unita, si sciolse, a seguito di un colpo di stato da parte delle donne che venivano abusate nella casa del leader. Ed io me ne andai.

Ho continuato a frequentare la chiesa ma senza analizzare la forza dell'abuso fino a 14 anni più tardi, quando cominciai a frequentare un'altra chiesa abusante che mi riportò alla memoria la comunità. Ero ormai abbastanza guarita per rendermi conto che ne avevo avuto abbastanza, e lasciai anche quest'ultima chiesa abusante.

MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 3- n°3 | dicembre 2014

Ricevetti allora una consulenza per l'uscita (exit counseling) che mi aiutò a lasciare e capire che cosa mi era successo. Giambalvo (9) definisce lo scopo della consulenza per l'uscita come utile a promuovere competenze di "pensiero critico" soprattutto per quanto riguarda l'uso del controllo mentale. I consulenti per l'uscita (exit counsellors) non violano i diritti dei clienti all'autodeterminazione, né li influenzano indebitamente con i loro orientamenti ideologici o spirituali.

Il mio percorso professionale

A questo punto decisi che volevo aiutare altri che avevano lasciato una setta abusante e cominciai un corso di formazione per la consulenza pastorale. Non ero in grado di frequentare un corso laico perché avevo ancora molta paura delle conseguenze di muovermi fuori dal campo di formazione di Chiesa/Cristiano. La formazione fu una parte vitale della guarigione dei miei processi di pensiero perché incontrai dei cristiani che non erano immersi in un pensiero settario, che erano autorizzati a pensare per proprio conto, e mi diedero quindi lo spazio e la cortesia di pensare per conto mio senza nessun altro obiettivo se non quello di conseguire il mio diploma.

Inizialmente decisi di mettere da parte qualsiasi idea di lavorare con ex membri di setta, mentre intraprendevo questa formazione di base che mi avrebbe guarito. Ho fatto del volontariato con Cruse, Mind and Sheffield Rape and Sexual Abuse Counselling Service. Alla fine del terzo anno del mio diploma nel 1998, tuttavia, stavo cominciando a pensare di lavorare con ex membri di setta e con esitazione informai il mio gruppo di formazione che stavo prendendo in considerazione di frequentare un congresso dell'International Cultic Studies Association (ICSA) a Chicago. Andai alla conferenza e finii per presentare la mia tesi di laurea sul tema 'Che cosa deve sapere un consulente pastorale su sette ed ex membri di setta per dare un aiuto efficace?'

Come risultato incontrai il dottor Paul Martin del Wellspring Retreat and Resource Center in Ohio (www.wellspringretreat.org) e lui convenne che potevo partecipare a Wellspring come stagista, cosa che feci nell'estate del 1999. In questo tirocinio imparai la base teorica del lavoro con gli ex membri mentre lo seguivo nelle sessioni

MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 3- n°3 | dicembre 2014

di counseling e imparavo come funzionava il modello psicoeducativo sulla 'riforma del pensiero 'utilizzato nel centro. Il Dr Martin è diventato il mio mentore fino a quando non è tragicamente morto di leucemia nel 2009.

Ero andata in terapia per alcuni anni da quando avevo iniziato il mio diploma. Anche se il mio primo terapeuta era incapace di misurarsi con gli aspetti settari, il mio secondo, un terapeuta della Gestalt, era invece aperto alla mia esperienza settaria e di imparare da me.

Mi piaceva il suo approccio e nel 2001 iniziai un Master in Psicoterapia della Gestalt.

Sentivo che dovevo completamente comprendere la mia esperienza settaria prima di entrare nella psicoterapia e dovevo completare la mia guarigione prima di lavorare con altri, così scelsi una formazione basata sul gruppo prima di affrontare eventuali questioni residue sui gruppi. La formazione fu un arricchimento e curativa in molti modi.

Per continuare nel mio lavoro e allontanarmi dal focus della mia esperienza decisi di fare ricerca. Per la discussione finale del master ho chiesto a otto persone che si erano dichiarate ex membri di setta cosa li aveva aiutati a riprendersi dalla loro esperienza settaria. Lo scopo della ricerca era di dare agli ex membri una voce ed indagare quale fosse l'approccio terapeutico più efficace per loro.

Data la mia esperienza di non essere riuscita a trovare uno psicoterapeuta formato a lavorare con il fenomeno settario, ipotizzai che molti ex membri probabilmente si stessero analogamente sforzando di trovare il giusto tipo di terapia. Paul Martin (10), forse polemicamente, dichiarò che era solo vero a metà che gli ex membri dovessero cercare aiuto dai professionisti della salute mentale (terapisti). Illustrò la sua dichiarazione affermando che la terapia è utile solo se il terapeuta ha una certa esperienza in materia di fenomeno settario. Purtroppo, si sa che i terapeuti falliscono miseramente se non sono sensibili alle questioni relative al coinvolgimento settario. Questa dichiarazione mi incuriosì vista la mia esperienza e quella di altri con cui avevo parlato.

La mia ricerca

I dati della ricerca hanno messo in evidenza un numero di aree che aiutano l'ex membro di setta a recuperare e ho trascorso gli anni successivi al 2005 per sviluppare il mio pensiero attraverso altre letture, il lavoro con il cliente, il soggiorno a Wellspring e la scrittura.

Il cuore del processo di recupero è aiutare i clienti a perdere la pseudo-personalità, descritta in precedenza, consentendo loro di tornare alla loro personalità pre-settaria e andare avanti in una personalità post-settaria.

Ho indagato attraverso la lettura e il lavoro clinico come si forma questa pseudo-personalità. La pseudo – personalità settaria è parte della conversione ad un nuovo sistema di credenze ed un meccanismo di conformismo. Un certo numero di autori lo definisce una parte dissociata della personalità. Suggesto, tuttavia, che la pseudo-personalità settaria imita la dissociazione. La caratteristica essenziale della dissociazione è un'interruzione delle funzioni normalmente integrate di coscienza, memoria, identità o percezione. Il disturbo può essere improvviso o graduale, transitorio o cronico. (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali IV). Penso che la dissociazione sia presente in molti, se non tutti gli ex membri, ma come un meccanismo separato di *coping*.

La mia ricerca ed esperienza con i clienti mi porta a suggerire che la pseudo-personalità settaria sia una parte introiettata della personalità che ha bisogno di essere meditata e digerita, consentendo a ciò che è nutriente di rimanere ed eliminando il resto. L'introiezione può essere pensata come un 'modo materiale di agire, sentire, valutare – che è stato acquisito nel proprio sistema di comportamento, ma che non è stato assimilato in modo tale da far parte propriamente del vostro organismo, del Sé (11).

L'esperienza nella setta deve essere meditata ma se, come terapeuta, non comprendi il processo di come questa pseudo-personalità si sia formata, come si può efficacemente ad aiutare un cliente? Singer afferma: 'L'insieme degli aggiustamenti necessari [post-settari] può essere riassunto come il venir fuori dalla pseudo-

MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 3- n°3 | dicembre 2014

personalità. Li presento in sequenza ... una sorta di scrostare lo strato esterno di identità che era stato assunto mentre si stava nella setta. Il processo da fare è recuperare se stessi e il proprio sistema di valori, e mantenere tutto ciò che di buono è stato appreso durante il periodo nella setta e scartare tutto ciò che non va bene.

Ora lavoro prevalentemente con gli ex membri, e l'approccio terapeutico che ho trovato essere il più efficace nell'aiutare il recupero di questi clienti è un modello relazionale psicoeducativo. Io mi immagino la pseudo-personalità settaria posata come se fosse un puzzle (Strati di Singer) e io uso questa metafora con i clienti. Ogni area psicoeducativa che affronto con i clienti è un pezzo del puzzle che correla agli strati di pseudo-personalità imposta quando era nella setta. Le aree tematiche psicoeducative che devono essere affrontate per facilitare il recupero includono: la riforma del pensiero (vedi il lavoro di Lifton, che spiega come avvengono il controllo e la conversione -12); l'influenza, trattare il trauma inclusi stupro e abuso sessuale; ritorno alla famiglia e agli amici (molti ex membri di setta sono stati tagliati fuori dalla loro famiglia); cambiare il modo in cui appaiono (molte sette si aspettano che i loro membri aderiscano ad un modo di vestirsi); la sessualità (molti sono diventati celibi o in alcuni gruppi hanno dovuto prostituirsi per reclutare altri); avere una propria spiritualità; imparare a gestire il denaro e le questioni pratiche di stare nel mondo reale (molte sette prendono tutti i soldi dei membri e il gruppo prende il controllo nella gestione del denaro); e altre aree che sono specifiche per quel tale ex membro in quella particolare esperienza settaria.

Io dò ad ogni cliente una cartella di dispense e risorse in modo che, una volta che capiscono le dinamiche, hanno degli strumenti e risorse per andare avanti con il loro processo di recupero senza diventare dipendenti da me.

Ho chiamato questo modello 'Consulenza Post settaria HVC '. HVC sta per Hope Valley Counselling e descrive il mio approccio in contrasto a qualunque altro che utilizzi un'etichetta simile. Per poter superare la sfida di persone che vivono lontane da me e del tempo necessario per fornire le informazioni psicoeducative, i clienti vengono a soggiornare in un B&B o in una casa vacanza nello splendido Derbyshire Peak District. A ciò seguono sessioni telefoniche, se necessario.

MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 3- n°3 | dicembre 2014

Una volta che l'ex membro ha capito quello che ha passato e può mettere i pezzi del puzzle di nuovo insieme da solo, poi può lavorare con qualsiasi altro terapeuta di mente aperta, con la consapevolezza più chiara di ciò che è accaduto.

Conclusioni

Mi trovo verso la fine dei miei 50 anni a fare cose che fanno i trentenni. Ho perso i miei 20 anni nella setta in cui mi ero unita e i miei 30 anni come risultato dal non aver compreso che ero ancora persa nella mentalità settaria (la cosa più bella è che ho avuto i miei figli allora!). Ho passato i miei anni fondamentali di studio e preparazione al lavoro in un altro 'universo mentale' (per prendere in prestito la descrizione del giornalista della BBC Jeremy Bowen nella sua descrizione delle vedute di Gheddafi). Da allora ho costruito il mio servizio di psicoterapia con mio marito; sono coordinatrice di un'associazione che originalmente è stata fondata da una coppia nata e cresciuta in una setta (www.encourage-cult-survivors.org); ho iniziato a formare altri terapisti a riconoscere i bisogni specifici degli ex membri di setta; e ho iniziato a raccogliere un piccolo gruppo di terapisti che volessero specializzarsi in questo lavoro o per lo meno saperne di più così ho potuto passare loro quello che ho imparato.

Sono stata in questo percorso ora da molti anni; è stato un viaggio lungo e c'è ancora molto da fare.

Riferimenti

1 Jenkinson G. Thresholds. Winter 2007; 14.

2 Langone MD. Cults, psychological manipulation, and society: international perspectives- an overview. Cultic Studies Journal. 2001; 18 (2) 1-12.

<http://icsahome.com/>

3 Kendall L. A psychological investigation with effects of former membership of extremist authoritarian sects. PhD thesis. Department of Psychology. Buckingham Chilterns University College; 2006.

MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

RASSEGNA INTERNAZIONALE DI CONTRIBUTI TEORICO-PRATICI DELL'ASSOCIAZIONE SOS ABUSI PSICOLOGICI

anno 3- n°3 | dicembre 2014

- 4 Langone MD. Recovery from Cults. WW Norton and Sons; 1993.
- 5 Reber AS, Reber E. The Penguin Dictionary of psychology. Terza edizione. Penguin; 2001.
- 6 Jenkinson G. Cultic Studies Review. 2008; 7 (3): 206.
- 7 Singer MT. Cults in our midst. Jossey-Bass; 2003.
- 8 West W. Spiritual issues in therapy. Londra: Palgrave Macmillan; 2004.
- 9 Giambalvo C. Exit counseling. American Family Foundation (ora International Cultc Studies Association); 1995.
- 10 Martin PM. Cult proofing your kids. Londra: Zondervan; 1993.
- 11 Perls FS, Hefferline RF, Goodman P. Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality . Souvenir Press; 1951.
- 12 Lifton RJ. Thought reform and the psychology of totalism: a study of brainwashing in China. University of North Carolina Press. Ristampa edizione; 1989.