

### RIPRENDERSI LA STORIA DELLA PROPRIA VITA DOPO L'ESPERIENZA SETTARIA

Di Greg Jemsek

Il seguente articolo dal titolo originale *Reclaiming Life Stories After Cult Immersion* è stato pubblicato su ICSA TODAY, vol. 5 | n° 2 | 2014. L'originale si trova qui:

<http://www.icsahome.com/articles/reclaiming-life-stories>

L'autore e l'International Cultic Studies Association, proprietaria della rivista, ne autorizzano la traduzione e la pubblicazione su questo giornale.

Traduzione non professionale di Giorgio Fabbro.

Revisione di Cristina Caparesi.

.....

*Il ruolo delle storie è una forza potente nel dare un senso alla vita di una persona, sia essa finita in una setta o meno. In questo lavoro, esamino come le storie continuano ad avere un impatto sulla persona dopo che ha lasciato una setta. Esamino i modi in cui i fuoriusciti possono rivendicare la paternità delle loro storie di vita. Intraprendo questa indagine dal punto di vista della terapia narrativa, un approccio postmoderno che sottolinea come le interpretazioni, date da una persona, delle sue storie di vita chiamano in causa la scelta e la co-creazione. Quali siano le storie di vita che dovrebbero essere enfatizzate e quali trascurate è cosa che, in definitiva, dovrebbe riguardare il narratore. Le storie di vita tralasciate dai fuoriusciti sono state di solito sopraffatte dalle storie di sette dominanti e recuperare queste storie meno dominanti – soprattutto quelle che enfatizzano le iniziative della persona- sono un aspetto essenziale per poter vivere con successo la propria vita dopo essere usciti dalla setta. Questo successo dipenderà anche dalle capacità di ascolto degli altri e la creazione di ambienti sicuri in cui la riscrittura da parte della persona può essere fatta in assenza di manipolazioni. Se si possono creare questi ambienti, una persona può iniziare un processo di ricostruzione della sua identità in modo distinto da quello che era tenuto*

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

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

anno 4- n°1 | aprile 2015

*ad adottare quando era nella setta. Tuttavia, per ricostruire la propria identità, è necessario comprendere che l'identità deve essere scoperta e non adottata.*

Una persona più saggia di me una volta mi disse che "la distanza più breve tra due persone è una storia." Come terapeuta narrativo [1] riconosco la verità di questa affermazione. Le storie fanno due cose molto importanti: aiutano una persona a dare un senso alla propria vita e danno, a quella persona, un senso di appartenenza ad un gruppo. Erik Erickson è stato il primo di molti scienziati sociali a sottolineare l'importanza fondamentale di questi due fattori che riguardano il senso d'identità di una persona.

Riconosco il potere di una storia anche da un altro punto di vista: quello di essere un ex membro di una setta [2]. Gli ex membri conoscono meglio di molte altre persone il potere di una storia. Perché? Perché chiunque sia stato in una setta ha sperimentato la straordinaria pressione che c'è nell'adottare acriticamente i valori, i miti e i comportamenti incorporati nelle storie che i leader di una setta raccontano ai loro seguaci: storie eroiche di figure presenti e passate della setta; storie della creazione, storie profetiche e storie che spiegano i segreti dell'universo secondo l'ideologia dell'organizzazione. Il significato di queste storie diventa il significato *fornito*, non *scoperto dai* membri della setta. Interpretazioni alternative di queste storie o le loro esposizioni contraddittorie non vengono mai esaminate all'interno delle sette, tranne in modi attentamente controllati intesi a rafforzare la prospettiva ideologica generale dell'organizzazione [3] o per aumentare il senso di appartenenza di un membro della setta alla sua nuova "famiglia", o entrambe. In altre parole, *l'imposizione unidirezionale e il controllo dei contenuti delle storie* da parte delle sette, creano una specie di cortocircuito nella possibilità di *co-creazione* delle storie che è invece un processo che si verifica quando le storie sono raccontate e ascoltate liberamente e creativamente, senza secondi fini da ambo le parti sia nel tentativo di portare avanti una ideologia oppure di esercitare il potere.

Sono trascorsi trentotto anni ma ricordo ancora la singolarità dei concetti fondamentali che accompagnavano le storie che venivano raccontate durante la mia esperienza settaria: singolarità che, unite alle aspirazioni utopiche della setta, agli

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

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

anno 4- n°1 | aprile 2015

sforzi per il servizio nella comunità e all'impatto positivo che provavo nell'usare i suoi strumenti spirituali (meditazione , codici morali, controllo dietetico, yoga), mi avevano effettivamente dato sia la motivazione sia il senso di appartenenza che fortemente desideravo. Storie "*intagliate*" perfettamente nella costruzione della cultura portata avanti costantemente dal leader della setta. Mi sono unito ad altri membri nell'esaltazione di quelle che consideravo le qualità profetiche di quelle storie, incensandole con emozione: l'ispirazione, la speranza e la rabbia verso tutto ciò che ci appariva sbagliato al di fuori della setta. In questo modo stavo *soccombendo a quello che lo psicologo sociale Peter Watson ha definito conferma del preconcetto: cioè la propensione di una persona a cercare e interpretare le prove in modo tale che confermino quello che pensa già*. La conferma del preconcetto permette ad una persona di indebolire la sua dissonanza cognitiva [4] e così accelerare i suoi sforzi nell'abbracciare un nuovo sistema di credenze. Più debole diventava la mia dissonanza cognitiva, più facile era per me essere motivato [5] ad eseguire il lavoro della setta.

Una dissonanza cognitiva in corso è una sfida emotiva per chiunque sia in una setta. Quando, per esempio, la spiegazione dello scopo della vita come definita dalle storie della setta differisce ampiamente dallo scopo che uno si sarebbe immaginato di perseguire quando consolidava tutte le storie con cui era cresciuto prima della setta (quelle dei genitori, degli amici, delle istituzioni e degli altri), deve trovare un modo per eliminare queste ultime ed abbracciare le prime. Dopo tutto, ogni gruppo di storie rivendica gli stessi momenti di vita. Una persona dopo aver lasciato la setta affronta lo stesso dilemma in senso inverso. Come può *recuperare le sue storie di vita* quando ha appena investito così tanto tempo ed energia nel modificarle o negarle per rafforzare il suo coinvolgimento in una setta?

La combinazione tra la mia esperienza settaria e la mia formazione di terapeuta narrativo fa sì che mi avvicini a questa domanda guidato da principi narrativi:

a) Ogni essere umano ha molte storie.

b) Il significato che una persona attribuisce alla sua vita è organizzato attraverso i suoi racconti, o storie. Il linguaggio è lo strumento primario che ogni persona usa per costruire queste narrazioni.

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

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

anno 4- n°1 | aprile 2015

c) Quando i racconti di una persona non corrispondono alla sua *esperienza vissuta*, quella persona avrà dei problemi.

d) Siccome non ci sono verità assolute per ogni storia, una persona può riscrivere i suoi racconti. Questo avviene meglio in un ambiente in cui le narrazioni sono ascoltate in *modo riflessivo* -cioè, dove l'impatto della personalità del narratore, la cultura circostante, e i suoi ascoltatori vengono *tutti tenuti in considerazione* mentre la storia viene articolata, ascoltata e destrutturata.

e) L'essere ascoltato in questo modo aiuta una persona a identificare storie che possono essere in contraddizione con l'esperienza vissuta e spianare la strada al riscrivere le storie che in genere vengono raccontate su un evento.

Siamo in grado di visualizzare la storia di un evento come una mappa che si estende nel tempo. Ma le mappe interne di una persona perdono sempre pezzi di terreno. Riscrivere una storia permette il riemergere di trame invisibili che possono essere prese in considerazione dal narratore che ne terrà conto se gli va di farlo.

Nessuno può vivere senza una storia, perfino se lo volesse. Anche nella razionale ricerca empirica che caratterizza la scienza, le storie sono soggette alla critica. [6] Non siamo struzzi o bruchi che vivono la vita senza riflettere. Ci arrovelliamo per capire il perché siamo qui, a chi apparteniamo, qual è il nostro compito. Queste domande non sono mai molto lontane dalla superficie; con un piccolo aiuto possiamo accedervi. Tale accesso è più difficile per una persona che ha lasciato una setta, perché il fuoriuscito se n'è appena andato da un ambiente di relazioni di potere distorte e di disuguaglianza strutturale -un ambiente in cui anche una domanda del tipo: "Chi ha il diritto di narrazione, il narratore o il potere costituito?" [7], diventa un problema. Inoltre l'esperienza di essere stati ingannati e traditi, combinata alla stanchezza e alla confusione che sono a volte il risultato di anni di umiliazioni e abusi, creano un'attesa di normalità in un mondo nuovo immensamente impegnativo. Nonostante questa sfida, una persona non potrà mai smettere di usare le sue storie per dare un senso alla sua vita e per cercare la sua appartenenza.

Se è vero che ci sono innumerevoli modi di interpretare gli eventi della vita di una persona, [8] quando qualcuno lascia una setta è più probabile che venga irretito in

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

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

anno 4- n°1 | aprile 2015

quella che il co-fondatore della terapia narrativa ha descritto come il problema della saturazione narrativa.[9] Sarà quella persona in grado di scoprire i molteplici punti di vista delle storie che ha vissuto con aspetti e trame reali che però non hanno probabilmente mai avuto il necessario contesto favorevole per venire alla luce?

Il riscrivere una narrazione permette ad una persona di enfatizzare le sue storie e conformarle all'esperienza vissuta per poi infonderle con il significato che ha individuato. Queste storie prescelte non sono un falso in bilancio della vita di una persona; piuttosto ci sono storie che sono diventate invisibili alla persona nel momento in cui ha piazzato altre storie in prima fila davanti alla sua coscienza. Come accennato in precedenza, lo ha probabilmente fatto per ridurre la dissonanza cognitiva, anche se può essere accaduto che non si sia nemmeno accorta di una particolare versione di un evento nella sua vita che ora sta riscoprendo per effetto di essersi ascoltato in modo riflessivo. Lo scopo di scoprire queste storie invisibili è quello di permettere loro di avere una prospettiva con più sfumature di quanto non gli fosse successo (prima, dopo e durante il suo coinvolgimento in un setta) e che va riscoperto. Ricreare una storia è il processo di una persona che guarda alle storie trascurate della sua vita con mente aperta, articolandole per un pubblico non manipolativo, e riscoprendovi temi, valori e scelte di vita che egli poteva aver ignorato in precedenza.

Riuscire in quest'impresa dipende in gran parte dal pubblico che si ha di fronte; è il pubblico che fornisce al narratore lo specchio di cui ha bisogno per far emergere le varie emozioni legate ai contenuti della storia. Se, per esempio, una persona che si è unito ad una setta e poi se n'è andato dopo anni di coinvolgimento si considera incapace di andare avanti da solo, può cambiare quel suo punto di vista se si riprende una storia di vita avvenuta prima di entrare nella setta, che dimostri iniziativa e indipendenza di pensiero. Tale storia potrebbe provenire da un ascoltatore come un fratello o un amico che agisca come uno specchio, qualcuno che gli può ricordare gli eventi che può aver dimenticato.

L'ascolto *riflettente* è di fondamentale importanza per una persona che esce da una esperienza settaria perché fa sorgere questa domanda: C'è qualcuno che può

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

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

anno 4- n°1 | aprile 2015

ascoltare l'esperienza di un fuoriuscito senza giudicare e senza tentare di dirigerlo verso un altro sistema di credenze? Comportarsi così significa aumentare la possibilità che il narratore diventi curioso rispetto alla propria vita e voglia analizzare le sue possibilità. La ricerca fatta da Lerner e Teflock [10] fa una distinzione tra tale *pensiero esplorativo* (una considerazione imparziale di prospettive alternative) e il *pensiero di conferma* (un tentativo unilaterale di razionalizzare una prospettiva particolare).

Essi sottolineano che una persona è più propensa ad impegnarsi a trattare col suo passato se:

- a) Gli ascoltatori lo ritengono *attendibile* in ciò che racconta;
- b) I punti di vista degli ascoltatori *non sono noti*;
- c) Gli ascoltatori siano ben informati ed interessati all'accuratezza.

Quando si tratta di persone che hanno lasciato una setta, non ci sta male anche un po' di compassione a cuore aperto. Il fuoriuscito può trovare questo tipo di ascoltatori? Quello di cui più ha bisogno per rivendicare le sue storie di vita sono persone che fanno domande intelligenti in grado di sostenere i suoi sforzi di visualizzazione ed esplorazione della sua vita in generale, non solo entro i confini della sua esperienza settaria. Questa risorsa servirà a contrastare il fatto che, quando le sue storie venivano "ascoltate" dalle autorità all'interno della setta, fosse molto probabile che nessuna delle condizioni di Lerne e Teflock venisse soddisfatta.

Il fatto che le storie possano indirizzare una persona sia verso la scoperta di sé o ad agire contro i propri interessi ci ricorda che le storie sono una spada a doppio taglio. Il desiderio di appartenenza di una persona lo rende vulnerabile alle influenze, comprese quelle che si manifestano quando racconta le sue storie cercando di *compiacere* il leader settario. Una volta fuori dalla setta, una persona è comunque probabile che cerchi di compiacere i suoi ascoltatori, anche se non hanno alcun bisogno della sua complicità. Ma, se il pubblico a cui si rivolge ha le caratteristiche menzionate prima, il narratore può scegliere significati diversi. Può vedere altri aspetti di sé che possono essere stati trascurati da versioni vecchie e ripetute della stessa storia. In tal modo, si apre la possibilità di raccontare in modo diverso le sue storie di vita. Poi può muoversi

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

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

anno 4- n°1 | aprile 2015

verso un significato che realmente coincida con quello che vuole o che desidera vivere.

Il recupero di storie di vita dopo aver vissuto in una setta è reso difficile dal fatto che il danno all'identità di un fuoriuscito è spesso il risultato della sua esperienza all'interno della setta (*l'identità* a cui mi riferisco comprende la persona fisica, quella emotiva, quella intellettuale e il suo universo spirituale). Tale danno spesso si traduce in una incapacità da parte del fuoriuscito di riconoscere che l'identità *non è statica*. Qualunque sia l'identità che ha adottato, al fine di abbracciare la vita settaria, può essere cambiata. Ma riscrivere le sue storie per ricostruire la sua identità è un processo delicato: la confusione post-settaria può renderlo riluttante ad accedere alla vulnerabilità cui si esporrebbe nell'esplorare le storie trascurate, soprattutto se un eventuale trauma che sta vivendo dopo la sua esperienza settaria lo sta rendendo in parte o del tutto insensibile alle emozioni. Inoltre la confusione può anche farlo sentire non pronto a dar fiducia a qualunque ascoltatore. Deve farlo se vuole riscoprire la sua identità; e ha bisogno di exit counselor qualificati, parenti e amici che capiscano che questo può offrirgli tante più opportunità per riuscire in questo processo. Ma non tutti i conoscenti, vecchi e nuovi che siano, possono farlo. Questa incoerenza richiede che sia il fuoriuscito a scegliere con cura gli ascoltatori a cui raccontare la sua storia. Significa che ha bisogno di usare il suo pensiero critico per distinguere a chi parlare e di cosa parlare, in modo che le ferite ancora aperte, dopo che è uscito dalla setta, non annullino i suoi sforzi per scoprire la sua identità post-settaria.

Una volta che una persona riconosce che la sua identità non è statica, il passo successivo è rendersi conto che *l'identità scoperta* è molto diversa *dall'identità adottata*. Di solito la dissonanza cognitiva di una persona che ha vissuto all'interno di una setta è stata ridotta per poter adottare un'identità che sosteneva gli obiettivi e l'ideologia del gruppo. Una volta fuori dalla setta, però, il rischio associato alla scoperta della propria identità può far paura perché richiede alla persona di "affrontare" la nuova dissonanza. Che cosa è la vita adesso? Invece di incoraggiare il narratore a cercare di dissipare immediatamente quella dissonanza adottando prospettive di altri, deve essere incoraggiato a tenere a bada il suo disagio per un certo periodo di tempo per avere la possibilità di esplorare storie alternative. Deve

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

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

anno 4- n°1 | aprile 2015

credere che, se ascoltato a sufficienza, riuscirà a trovare storie i cui significati potranno essere abbinati al suo vissuto. Ciò gli permetterà di ritrovare la capacità di scoprire la sua identità e di ricrearsi una vita.

Se questo processo sembra un compito troppo difficile per chi ha appena lasciato un ambiente in cui le credenze e significati sono strettamente controllati e monitorati, è importante ricordare che ognuno di noi si impegna nel processo di scoperta dell'identità molto presto nella vita: anche le persone nate nelle sette. Come bambini piccoli ci troviamo tutti di fronte alla sfida di separarci dai nostri genitori rivendicando la nostra identità. Anche se questo processo fosse goffo, incompleto, o traumatico per un sopravvissuto a una setta, si tratta comunque di un processo che aveva già affrontato in precedenza. Un ascoltatore esperto potrà, attraverso domande che smontano il problema delle saturazioni narrative e portano a galla trame invisibili, aiutare la persona a trovare storie dove egli può rendersi conto di quali erano i suoi talenti naturali, o di quando si sentiva appassionatamente convinto di qualcosa, o di quando contraddiceva altri e andava per la sua strada. Tutti noi abbiamo questo tipo di storie. Se i genitori/tutori del fuoriuscito sono stati abili nel mantenere un contatto rispettoso con lui durante i suoi primi sforzi di formazione dell'identità, [11] sarà più probabile che affronterà i rischi necessari per ricreare i suoi racconti di vita una volta lasciata la setta.

Una volta che il fuoriuscito s'impegna a riscrivere le sue storie di vita, la sua ricerca nel recupero di narrazioni di vita invisibili, alla fine lo porterà a farsi delle domande su ciò che la sua vita significa *ora* e a chi appartiene adesso. Ha bisogno di mettersi nella posizione di ricreare le sue storie in un modo che sia più in linea con le sue speranze, aspirazioni e sogni. Tale adeguamento è più facile se riconosce che NON dovrebbe impegnarsi nello sforzo di voler *sostituire* le storie dominanti in cui credeva durante gli anni trascorsi nella setta.

Dovrebbe invece semplicemente dare meno spazio alle storie dominanti, concentrandosi nel portare avanti quelle trascurate. Dovrebbe cercare dei modi per consentire alla trama di prendere forma, in queste nuove storie scoperte, un compito



## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

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

anno 4- n°1 | aprile 2015

reso molto più facile quando vengono raccontate ad ascoltatori solidali in grado di esplorare insieme quegli scenari.

Dare meno spazio alle trame dominanti di una storia nella setta, tuttavia, non è semplicemente ignorarle e saltare altrove. Il compito è più impegnativo: richiede prima di decostruire le saturazioni narrative problematiche. Qui è dove un terapeuta è particolarmente utile. Un terapeuta in grado di ascoltare le storie di un ex membro di setta in un modo non manipolativo fornisce una scaffalatura tra gli eventi critici, ma trascurati nella vita di una persona, attraverso le domande che fa: domande che a poco a poco permettono ad una persona di comprendere le decisioni che ha preso e che lo hanno portato al suo coinvolgimento con la setta, come se l'è cavata mentre stava là dentro, come ha preso la decisione di lasciare. Affrontare tali questioni con il giusto aiuto è ciò che gli permetterà di decostruire quegli eventi, che a loro volta creeranno lo spazio necessario per concentrarsi su storie alternative. L'adeguamento della persona a storie alternative che possono essere comprese al di fuori della prospettiva di narrazioni dominanti che si sono presentate nella sua psiche, richiede uno sforzo continuo, e quelle narrazioni dominanti possono continuare a convincerlo per un po' di tempo che c'è un solo modo per vedere quanto è successo.

L'abilità nel decostruire l'esperienza settaria dà alla persona nuove possibilità. Come lo può fare? Potrebbe rivelare che cosa una persona stesse cercando quando si è unita alla setta. Il suo coinvolgimento iniziale era probabilmente dovuto alla curiosità della sua natura: una consapevolezza sul tipo di vita che voleva vivere, e l'iniziativa che aveva preso per perseguire quella vita. Se le sue conversazioni post-settarie possono portarlo a riconoscere quell'iniziativa, ricorderà più facilmente molte storie di momenti in cui ha operato al di fuori delle saturazioni narrative. Questo può essere per lui un impulso potente nel recupero dei significati e per diventare il principale autore dei capitoli della sua vita futura.

Questa consapevolezza a volte include il riconoscere che le narrazioni culturali dominanti in cui è stato coinvolto nel corso della sua vita prima della setta (famiglia, scuola, comunità) *non gli hanno fornito le opportunità che stava cercando: rivendicare pienamente la sua identità e perseguire la vita che voleva.* Se una persona non riesce

## MANIPOLAZIONI E VESSAZIONI

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

**anno 4- n°1 | aprile 2015**

a trovare il modo di perseguire ciò che è più importante per lei nelle circostanze in cui si trova, allora ha senso che prenda in considerazione l'idea di aderire ad una organizzazione spirituale o religiosa, settaria o tradizionale. Forse è lì che troverà le sue risposte. I media, la famiglia di un ex membro di setta, e la sua cerchia di amici possono a volte respingere le motivazioni di una persona che vuole unirsi ad una organizzazione. In tal modo, essi ignorano il fatto che così facendo, di solito, provocano un impulso sano verso la conoscenza di sé. Se questo impulso può essere recuperato dopo che la persona è uscita dalla setta, ciò rappresenterà, per il fuoriuscito, un filo conduttore tra i vari capitoli della sua vita.

Creare delle circostanze in cui una persona che ha lasciato una setta possa ora esplorare liberamente le storie che hanno caratterizzato la sua vita in modo da favorire la sua azione nel dirigersi dove la vita andrà in futuro, rimane al centro di questo compito. Non ci sono scorciatoie per imparare a scoprire la propria identità, in particolare quando vi è stata consegnata con false rassicurazioni per un lungo periodo di tempo. E' sempre un compito caratterizzato da alti e bassi in cui a volte la persona riesce ad accaparrare pezzi di conoscenza di sé attraverso tentativi, errori, e feedback; ed a volte intravede mondi più grandi della sua personalità che, se è in grado di farcela, può integrare in sé e nei rapporti non manipolativi in cui il contatto rispettoso è la norma.

Non c'è, naturalmente, una versione finale di nessuno. Questo è ciò che rende la vita così interessante. Chiunque sia stato in una setta e poi ha trovato il modo di lasciarla, è ancora in grado di plasmare la sua storia e di continuare a farlo per tutto il corso della sua vita. Non deve rivolgersi a personalità esterne per raggiungere questo obiettivo, anche se all'inizio, può non può essere molto chiaro. Può invece cercare e trovare persone che non hanno secondi fini e che si interessano di lui e gli offrono lo spazio necessario per esplorare altre possibilità. Questo richiede tempo, ma ci vuole anche discernimento nella scelta degli ascoltatori e nell'utilizzo del tempo dopo la fuoriuscita. Se riesce a trovare il modo di intraprendere questo compito utilizzando le linee guida indicate in questo testo, si sorprenderà per tutti i nuovi capitoli che potrà riscrivere sulla sua vita dopo la setta.

### Note

[1] La terapia narrativa è una terapia postmoderna che ha avuto origine in Nuova Zelanda e Australia, inizialmente grazie agli sforzi di David Epston e Michael White.

[2] Le mie esperienze nella setta Ananda Marga a metà degli anni 1970 sono descritti dettagliatamente nel mio libro *Quiet Horizon: Releasing Ideology and Embracing Self-knowledge*.

[3] di Robert Jay Lifton (p. 419-437) *concetti quali il controllo del milieu, la dottrina sopra la persona, ed il linguaggio caricato* spiegano nel dettaglio il modo in cui le storie e le informazioni generalmente vengono distorte per ottenere il massimo potere di persuasione in ambienti totalitari.

[4] Leon Festinger, che per primo ha coniato il termine dissonanza cognitiva, afferma: "La presenza di due o più cognizioni inconsistenti suscita uno stato di dissonanza cognitiva, che viene vissuta come una tensione spiacevole. Questa tensione ha delle caratteristiche di spinta e deve essere ridotta. "

[5] Lo psichiatra Chris Nowakowski sottolinea che forti investimenti emotivi guidano il comportamento in modo più potente di quelli deboli.

[6] Quando uno scienziato utilizza il metodo sperimentale inizia proponendo un'ipotesi con cui cerca di spiegare il perché qualcosa si comporta in quel modo. *Un'ipotesi non è altro che una storia*. E 'una storia in cui il finale è previsto sulla base di osservazioni del passato in combinazione con il ragionamento. Tuttavia ciò che le differenzia dalle ipotesi delle storie raccontate nelle sette è la volontà dello scienziato di poter cambiare la sua storia se gli esperimenti producono dati che indicano che la sua ipotesi non è corretta. Un buon scienziato è un buon narratore; non è solamente un narratore dogmatico. Egli utilizza e non abbandona il suo pensiero critico, gli esperimenti, mette insieme una storia su come funzionano le cose, presenta i suoi risultati, e quindi espone tali conclusioni al punto di vista degli altri.

[7] Ci sono molti buoni punti di partenza per imparare di più sulla relazione tra potere e storia: gli antropologi americani Clifford Gertz, Barbara Myerhoff, e Victor Turner;

psicologi come Jerome Bruner e Ken Gergen; il filosofo francese Michel Foucault, e il terapeuta narrativo australiano Michael White

[8] Per quelli interessati ai film, Rashomon di Kurosawa illustra molto bene l'argomento.

[9] White , 1988

[10] Lerner/Tetlock, 2003

[11] Tutto ciò è problematico per molti SGA (adulti di seconda generazione nati in una setta) perché i loro sforzi di auto ricerca hanno maggiori possibilità di essere filtrati dai loro genitori attraverso il prisma ideologico.

### Bibliografia

- Bruner, J. (1990). Acts of meaning. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Erickson, E. (1950). Childhood and society. New York, NY: W.W. Norton.
- Foucault, M. (1983). The subject and power. In H. Dreyfus and P. Rabinow (Eds.), Michel Foucault: Beyond structuralism and hermeneutics (2nd ed., pp. 208–228). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Foucault, M. (1997). The politics of truth. (S. Lotringer, Ed.). Los Angeles, CA: Semiotext(e).
- Geertz, C. (1973). The interpretation of cultures. New York, NY: Basic Books.
- Gergen, K. (2009). Relational being: Beyond self and community. Oxford, England. Oxford University Press.
- Lifton, Robert J. (1989). Thought reform and the psychology of totalism. Chapel Hill, NC: University of North Carolina Press.
- Hotchkiss, Sandra (2002). Why is it always about you? New York, NY: Free Press.
- Jemsek, G. (2011). Quiet horizon: Releasing ideology and embracing self-knowledge. Bloomington, IN: Trafford Press.

- Lerner, J. S., & Tetlock, P. E. (2003). Bridging individual, interpersonal, and institutional approaches to judgment and decision making: The impact of accountability on cognitive bias. In S. L. Schneider and J. Shanteau (Eds.), *Emerging perspectives on judgment and decision research* (pp. 431–57). New York, NY: Cambridge University Press.
- Levine, S. (1979). The role of psychiatry in the phenomenon of cults. *Canadian Journal of Psychiatry*, 24(7), 593–603.
- Myerhoff, B. (1992). *Remembered lives: The work of ritual, storytelling, and growing older* (M. Kaminsky, Ed.). Ann Arbor, MI: University of Michigan Press.
- Nowakowski, C. (2012). *The dynamics of belief*. Slideshow presented at the ICSA conference in Montreal, Canada.
- Turner, V. (1980). Social dramas and stories about them. In W. J. T. Mitchell (Ed.), *On narrative* (pp. 137–164). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Watson, P. C. (1960). On the failure to eliminate hypothesis in a conceptual task. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 12, 129–40.
- White, M. (1988). *Selected papers*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: W.W. Norton.