

# LA NEUROFISIOLOGIA DELLA VENDETTA: IN CHE MODO IL NOSTRO CERVELLO SPINGE POPOLI E NAZIONI ALLA GUERRA?

di Jerome Liss

Da AAM Terra Nuova, Gennaio 2007



## La guerra in testa

DI JEROME LISS

**Non possiamo continuare a crogiolarci nella comoda illusione che la guerra è solo uno strumento dei potenti e che noi, gente comune, non abbiamo delle responsabilità.**

**P**er fare la guerra nel mondo si spendono ogni giorno almeno 250 milioni di dollari. Risulta sempre più evidente quindi che da parte della gente comune non bastino le manifestazioni di dissenso, ma che occorra al contempo una riflessione più profonda, che prima ancora di passare dalle ragioni politiche o economiche alle quali sono legati i conflitti mondiali, parta da una presa di coscienza individuale che il seme della violenza è contenuto in ciascuno di noi.

Il trauma della guerra spinge le persone, specialmente se parte di un gruppo - stato, religione, partito politico ecc. - a un tipo di ragionamento «o/o». Ogni cosa viene considerata o bianca o nera. Noi abbiamo sicuramente ragione e loro torto. Questo modo di ragionare può avere gravi conseguenze quando arriva a mettere

uno intero di questi gruppi sulla difensiva. Abbiamo a che fare con un tipo di ragionamento primitivo che viene scatenato da impulsi neurofisiologici dei quali ciascuno di noi può essere vittima. L'esperienza traumatica in questo caso inevitabilmente deforma il ragionamento: «Non vi è niente da cambiare nel nostro comportamento. Noi siamo completamente innocenti. Il problema è causato interamente dall'altro»: l'unica azione positiva prevista è l'attacco al nemico, mai il cambiamento del proprio comportamento.

### Se mi vendico sto meglio

La neurofisiologia del cervello dimostra che la gente può pensare in modo distruttivo e ciononostante sentirsi meglio. Nel cervello infatti le emozioni automatiche subcorticali possono deformare tutti i livelli di ragionamento

superiore e la vendetta fa sentire la gente meno umiliata e stressata, più consapevole del da farsi e disposta ad atti coraggiosi. Tutti questi «benefici» della dinamica cerebrale scattano quando la reazione al trauma si unifica in un grido generalizzato: «Ammazziamoli!».

Il ventunesimo secolo si è aperto secondo questa logica funesta quando George Bush ha dichiarato dopo l'11 settembre: «Li bracheremo e li annienteremo!». Il metodo? La guerra in Afghanistan e poi in Iraq. Gli eventi che hanno seguito dimostrano che tutto il mondo sta pagando le tragiche conseguenze di questo atteggiamento dominato dall'impulsività, che ha origine neurofisiologica. Così l'escalation prosegue, giustificando ognuna delle due parti ad assumere una posizione di difesa indignata: «Guarda cosa ci stanno facendo! La pagheranno!».

### Anche la gente desidera la guerra

La neurofisiologia della vendetta è un meccanismo cerebrale. È il prodotto di forze inconscie subcorticali che fanno parte della nostra eredità genetica. Ma più

## **La colpa non è solo degli interessi dominanti**

Il movimento pacifista perde terreno. Dal momento che per fare la guerra ogni giorno si spendono 250 milioni di dollari su base mondiale, e la somma cresce ogni anno, siamo costretti ad ammettere che messaggi etici come “Fate l’amore non la guerra!”, “Fare pace con mezzi pacifici e non con la violenza”, non vengono ascoltati. Questo articolo cercherà di spiegare la complessità umana del problema.

### **“Contribuire” al problema non significa causarlo**

Il trauma della guerra spinge la gente a un tipo di ragionamento “o/o”. Ogni cosa viene considerata bianca o nera. “Una parte deve avere ragione e l’altra torto! Noi abbiamo sicuramente ragione e loro torto! Se dicono che **loro** hanno ragione, significa che abbiamo torto noi! Ma questo non può essere!”. Il modo di ragionare dogmatico può avere gravi conseguenze quando un’intera nazione si sente sulla difensiva. Ma è un tipo di ragionamento primitivo che viene scatenato da impulsi neurofisiologici e tutti noi possiamo cadere vittima di questa tendenza negativa.

Quando una nazione o un gruppo religioso si sentono attaccati possono reagire in vario modo: “Quello che abbiamo fatto è giustificato. Quello che ci hanno fatto loro è peggio di quanto noi abbiamo fatto!”. La neurofisiologia dell’esperienza traumatica inevitabilmente deforma il ragionamento: “Non vi è niente da cambiare nel nostro comportamento. Noi siamo completamente innocenti. Il problema è causato interamente dall’Altro, il nemico”. E l’unica azione positiva prevista è l’attacco al nemico, non il cambiamento del proprio comportamento. Entrambe le parti ragionano nello stesso modo. La situazione peggiora, ma **la neurofisiologia del cervello dimostra che la gente può pensare in modo distruttivo e ciononostante sentirsi meglio**. Nel cervello le emozioni automatiche subcorticali possono deformare tutti i livelli di ragionamento superiore. E come mai le persone si sentono meglio? Perché la strategia della vendetta fa sentire la gente meno umiliata e stressata, più consapevole del “da farsi”, e alcuni persino “disposti ad atti coraggiosi”. Tutti questi “benefici” della dinamica cerebrale scattano quando la reazione al trauma si unifica in un grido generalizzato: “Ammazziamoli! Amateci!”.

### **L’11 settembre**

Il XXI secolo si è aperto con questa funesta logica quando George Bush ha dichiarato dopo l’11 settembre: “Li braceremo e li annienteremo!”. Il metodo? La guerra in Afghanistan e poi in Iraq. E gli eventi futuri del secolo potrebbero dimostrare che tutto il mondo pagherà le tragiche conseguenze di questo atteggiamento illogico di origine neurofisiologica, dominato dall’impulsività. L’escalation prosegue, giustificando ognuna delle due parti ad assumere una posizione di difesa indignata: “Guarda cosa ci stanno facendo! La pagheranno!”.

Che cos’è che George Bush non ha detto? Non ha ammesso: “Siamo spiacenti che gli Stati Uniti abbiano compiuto una serie di azioni che hanno provocato la cultura islamica e il mondo arabo. Ci dispiace per il bombardamento delle vostre fabbriche in Sudan (una fabbrica farmaceutica è stata bombardata perché gli americani sostenevano che stava costruendo armi per uso bellico), per l’embargo all’Iraq che ha causato la morte di 500.000 bambini, per il sostegno unilaterale di Israele nel conflitto con la nazione palestinese”.

### **La neurofisiologia determina “inclinazioni” genetiche che possono essere modificate**

La neurofisiologia della vendetta è un meccanismo cerebrale. È il prodotto di forze inconscie subcorticali che fanno parte della nostra eredità genetica. Ma più delle origini è importante capirne le implicazioni. **Se “la gente”, intesa come entità separata dai poteri centrali politici, economici e militari, ha un ruolo attivo nel desiderio di vendetta, dunque l’analisi della guerra come fenomeno collegabile esclusivamente agli interessi politici, militari ed economici è erronea!** Anche la gente desidera la guerra! Non è quindi soltanto vittima degli interessi economici e politici.

Bisogna evitare i malintesi. Dimostrare che l’attacco aggressivo e la vendetta possono avere origine nello sviluppo della specie registrato nel codice genetico **non** significa che il comportamento sia inevitabile! Noi abbiamo molte “inclinazioni” di origine genetica, ovvero tendenze a comportarci in un certo modo. Per esempio, la dominanza gerarchica, l’aggressività nei confronti degli stranieri, la paura dell’isolamento, e sul versante positivo l’empatia e la solidarietà cooperativa rappresentano altre “inclinazioni” registrate nel codice genetico. Ma queste “inclinazioni” non sono completamente automatizzate e quindi non sono del tutto inevitabili come il ritmo cardiaco, la respirazione, le secrezioni gastriche, la pressione sanguigna e la secrezione ormonale. In conclusione, **anche se possiamo dimostrare una base genetica e fisiologica per la vendetta, non è detta l’ultima parola. Le emozioni e la strategia della vendetta possono essere modificate!**

Ma se questa tendenza fisiologica universale **non** viene affrontata - per esempio, quando la nostra considerazione sulla guerra si conclude con una frase del genere: “Questi poveracci sono purtroppo vittime delle compagnie petrolifere!” - allora possiamo continuare a crogiolarci nella comoda illusione che la guerra è uno strumento della gente di potere pazza e cattiva e che **noi, gente comune, non abbiamo responsabilità per questo genere di distruzioni di massa.**

**“Sei con noi o contro di noi?”**

Innanzitutto, l’aggressività non è una strategia razionale prodotta dalla parte superiore e “più elevata” del cervello, che viene detta corteccia ed è un meccanismo conscio. Al contrario, l’aggressività è una reazione automatica a una situazione provocatoria prodotta dalla parte inferiore che si trova sotto la corteccia cosciente, detta **subcorteccia inconscia**. Un centro neuronale detto “amigdala” (LeDoux, 1999) condiziona gli esseri umani e gli animali a reagire con reazioni attive di “lotta o fuga” quando la creatura vivente si trova di fronte a un avversario temibile. E questo motore subcorticale invia messaggi “verso l’alto” alla corteccia superiore, influenzando così tutto il nostro modo di pensare. Questa inclinazione geneticamente codificata esiste in ognuno di noi. Dunque, la nostra “corteccia intelligente”, orgoglio dell’umanità, può anche contribuire a una maggiore vendicatività, rafforzando la memoria dell’identificazione di gruppo (“noi contro loro”), la soddisfazione per una “strategia di azione” apparentemente efficace e l’orgoglio psicologico di essere “buoni” (etici, democratici, scelti da Dio, patriottici, culturalmente superiori) quando veniamo aizzati contro “un nemico”: “i cattivi” (“malvagi”, “distruuttivi”, “incivili”, “inferiori”). **Questi sono i concetti di autogiustificazione che troviamo come propaganda di ogni guerra.** Non si tratta soltanto di mass-media controllati da politici e da sponsor finanziari che vomitano accuse disgustate nei confronti di altra gente, ma si tratta di noi, **la gente**, che ci caschiamo. Per esempio, la Fox News ha superato in ascolti la CNN quando ha cominciato a trasmettere telegiornali di guerra patriottici a base di “hate them, love us!”. E George Bush ha vinto per la seconda volta le elezioni presidenziali **non** grazie alla sua politica interna, ma grazie al suo entusiasmo e ambizione nella conduzione della guerra contro l’Iraq.

**La vendetta è un “comportamento a specchio”**

Un altro principio neurofisiologico che favorisce la guerra è la tendenza automatica a “mimare le azioni dell’altro”. La ricerca di Giacomo Rizzolatti, dell’Università di Parma, ha portato alla luce questi “neuroni specchio”, a causa dei quali **possediamo una tendenza universale ad imitare il comportamento dell’altro**. Questa inclinazione geneticamente rinforzata è particolarmente evidente nei neonati, che imitano, subito dopo la nascita, le espressioni facciali, i suoni e i movimenti dei genitori che li accudiscono. E persino se l’inclinazione viene parzialmente soppressa, come accade in tutti i bambini dopo i cinque anni, la tendenza di base è sempre presente e resta tale per tutta la vita. I benefici del “rispecchiamento dell’azione altrui” sono evidenti quando l’azione dell’altro è cooperativa, pacifica, costruttiva ecc. La “tendenza al rispecchiamento” stimola un apprendimento rapido e favorisce l’azione cooperativa. Esempio: “Se lavoriamo insieme riusciremo a costruire una capanna!”.

Ma la stessissima “tendenza al rispecchiamento” può favorire anche la competizione, come quando l’altra creatura compie un’azione sul nostro territorio. Quando l’azione dell’altro è anche aggressiva, la “tendenza al rispecchiamento” stimolerà una reazione aggressiva identica, se non peggiore della provocazione. E quindi l’inclinazione genetica favorisce l’escalation dell’aggressività. Ecco come si scatena una guerra!

Cosa accade quando cerchiamo di inibire la reazione aggressiva spontanea? La ricerca di Henri Laborit dimostra che questo ci fa sentire molto a disagio. Ci sentiamo squilibrati (dunque la reazione vendicativa aiuta il cervello a mantenere l’equilibrio!). **E se l’inibizione si protrae, i nostri corpi cominciano a provare sofferenza**. I nostri livelli di corticosteroidi (ormoni dello stress) giungono a valori di **ipersecrezione**, causando danni alla sintesi proteica e alla protezione immunitaria. Contemporaneamente i valori di noradrenalina diventano **troppo elevati**, causando ipertensione, invece l’ormone che stimola l’azione, l’adrenalina, presenta valori **ridotti**, facendoci sentire passivi, incapaci, inetti, anche se il nostro sistema di sorveglianza - “Qualcosa va terribilmente male!” - è messo a dura prova. La ricerca del professor Kevin Ochsner dimostra che il giro cingolato, che monitora la situazione e ci informa quando “qualcosa non va”, può spingere all’**azione compulsiva**.

### **Strutture neurofisiologiche più profonde**

Sotto l’amigdala subcorticale abbiamo ancora altri processi cerebrali che ci spingono verso la vendetta. Anche un’aggressione fisica, per esempio, stimola la secrezione dei “neuromodulatori” cerebrali (questo sistema è stato descritto da Gerald Edelman, laureato con il premio nobel). I neuromodulatori attivano i nostri cervelli, in modo molto simile agli antidepressivi. Le sostanze chimiche vengono diffuse a getti in tutto il cervello per stimolare tutti i processi neuronali. La **dopamina** ci spinge all’azione. La **noradrenalina** focalizza il pensiero. L’**acetilcolina** stimola un alto livello di vigilanza. **Non** agire sarebbe come mettere un piede sul freno della macchina nello stesso momento in cui si spinge a tavoletta l’acceleratore, portando così il motore al massimo di giri e al tempo stesso bloccando l’asse di trasmissione.

Un altro fattore neurofisiologico che ci spinge alla vendetta include la “reazione viscerale”, cioè come ci sentiamo in fondo allo stomaco, nel petto e intorno al cuore. Il dott. Steven Porges della University of Illinois dimostra che esistono due strategie “viscerali” primarie quando un organismo affronta un’aggressione: lotta o fuga, ovvero un’azione vigorosa oppure un “congelamento”, una mancanza di azione che inibisce la reazione. Il dott. Porges dimostra che la reazione inibita provoca un’esperienza molto infelice e dolorosa. Una sensazione di “buco allo stomaco”, “tutto è perduto”, “manca la terra sotto i piedi”. Una sensazione difficile da tollerare, e il cervello perde il suo equilibrio...

## **“Sembra che godano malignamente!”**

Gli americani hanno recepito con entusiasmo il messaggio di George Bush di “annientare il nemico”: “we will hunt them down!”, li bracheremo. L’uso di un linguaggio da cacciatori si addice al popolo americano in questa circostanza. E dall’altra parte del globo, si vedevano le immagini televisive dei popoli dei paesi arabi che saltavano su e giù di gioia, sorridendo e agitando le braccia, mentre i loro eroici “soldati” con i kalashnikov, agitavano le armi sulle loro teste. **Dunque, due popoli in parti opposte del globo si sono rispecchiati a vicenda; così come i loro leader, George Bush e Osmar Bin Laden rispecchiano la reciproca minaccia e disprezzo dell’Altro, presentando la propria nazione o religione come superiori.**

## **Il pericolo di farsi portavoce della pace in un paese dilaniato dalla guerra**

Ogni persona vive all’interno di un “gruppo di riferimento” che ne influenza identità, punto di vista e emozioni. Possiamo star sicuri che i leader militari e i politici guerrafondai siano influenzati da amici e compagni come loro “sulla stessa barca”, ovvero, con gli stessi interessi, background sociale, visione del futuro, e così via. Ma persino la gente comune viene condizionata e fino a un certo punto controllata dal proprio “gruppo di pari”. Da amico ad amico: *“Tu pensi che noi abbiamo commesso azioni che hanno parzialmente contribuito alla tragedia che ci è stata inflitta? Al nemico piacerebbe quello che stai dicendo! Perché non vai a vivere con loro?”*. Così la “deviazione” verso la pace viene dissuasata, soffocata e schiacciata, in modo simile a un meccanismo di feedback detto “governor”, che blocca il processo di deviazione dalla norma, tornando all’equilibrio e alla traiettoria originaria.

Provate soltanto a immaginare durante i giorni seguiti all’11 settembre un programma televisivo in cui una figura pubblica avesse detto: “Forse abbiamo provocato il mondo islamico (con bombardamenti, embargo, discriminazione, pregiudizi sociali, e così via) e questo ha alimentato la loro ostilità?”. Cosa sarebbe successo? La figura pubblica sarebbe stata messa da parte, avrebbe perso il lavoro, il supporto del suo partito, perso le successive elezioni. E in modo analogo, provate a immaginare dopo l’attacco americano all’Iraq, in cui sono morti tantissimi civili, un leader religioso islamico che cerchi di mostrare pubblicamente “comprensione” per la bellicosità militare degli Stati Uniti e della Gran Bretagna. Cosa sarebbe accaduto? Penso che questa persona avrebbe corso rischi per la sua vita.

In altre parole, noi portiamo nelle nostre profondità inconsce “la comunità” che ci circonda. “Identità” significa provare sentimenti empatici se qualcosa di negativo accade a una persona all’interno del nostro gruppo religioso o nazionale. Questo è il sentimento del “Noi”. Al tempo stesso la morte dell’Altro ci lascia indifferenti o ci procura una certa soddisfazione (dunque, l’impulso di “vendetta”) se pensiamo che l’Altro ci abbia fatto del male.

## **Una sfida per il movimento pacifista**

In sintesi, i processi neurofisiologici del cervello e del corpo umano ci stimolano a un’azione vigorosa, per “restituire il colpo” quando siamo oggetto di minaccia e aggressione fisica. Questo accade a livello individuale, ma anche all’interno di una comunità, nazione o gruppo religioso internazionale. Il cervello di ognuno va in tilt quando una notizia di distruzione ci bombarda per mezzo della televisione e dei giornali. Diventare consapevoli della nostra inclinazione neurofisiologica alla vendetta potrebbe aiutarci a capire meglio le complessità del nostro dilemma e

al tempo stesso mobilitare ulteriormente la nostra determinazione a difendere il nostro pianeta e tutti i suoi popoli.

## **Bibliografia**

Damasio, Antonio e Anderson, Steven, Cap. 15, “The Frontal Lobes”, pp. 404-46 in Heilman, Kenneth, & Valenstein, Edward, **Clinical Neuropsychology**, Oxford, Oxford University Press, 2003.

Edelman, Gerard M., **The Remembered Present**, New York, BasicBooks, 1989.

Laborit, Henri, **Inhibition of Action**, Paris, Masson Pub., 1969.

LeDoux, Joseph, **The Emotional Brain**, New York, Phoenix, 1996.

Liss, Jerome, “Recent Research in the Neurophysiology of the Emotions, from Gellhorn To Edelman”, 2003, [www.biosistemica.org](http://www.biosistemica.org).

Ochsner, Kevin e Barrett, Lisa, “A Multiprocess Perspective on the Neuroscience of Emotion”, (Cap. 2 ) in Mayne, Tracy J. & Bonanno, George A., Emotions. **Current Issues and Future Directions**, New York, The Guilford Press, 2001.

Porges, Stephen W., “The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behavior”, **Physiology & Behavior** **79** (2003) 503– 513.

Rizzolatti, Giacomo e Sinigaglia, Corrado, **So quel che fai: Il cervello che agisce e i neuroni specchio**, Milano, Ed. Raffaele Cortina, 2006.

[Windows](http://www.win-peace.org) for Peace: [www.win-peace.org](http://www.win-peace.org)