

Dave Grossman  
con Loren W. Christensen

# On Combat

Psicologia e fisiologia del combattimento  
in guerra e in pace

Edizione italiana  
a cura di Fabrizio Comoli

LIBRERIA MILITARE EDITRICE IN MILANO

MMIX

Dave Grossman con Loren W. Christensen  
ON COMBAT. Psicologia e fisiologia del combattimento in guerra e in pace

Edizione originale:  
Dave Grossman with Loren W. Christensen  
ON COMBAT. The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and Peace  
On Combat © 2004 by David A. Grossman

Traduzione, progetto grafico e copertina © 2009 Fabrizio Comolli

Proprietà riservata - All rights reserved  
Published in agreement with the Author, c/o BAROR INTERNATIONAL, Inc.,  
Armonk, New York, U.S.A.

Sono vietati la riproduzione, la traduzione, l'adattamento anche parziale o per estratti, per qualsivoglia uso e con qualsiasi mezzo effettuati, compresi la copia fotostatica, il microfilm, la memorizzazione elettronica e quant'altro la tecnologia mettesse a disposizione, senza la preventiva autorizzazione scritta dell'editore. Chi fotocopia un libro, chi permette o favorisce questa pratica, non solo commette un reato, ma opera ai danni della cultura e danneggia gli altri lettori perché li priva di future edizioni.

© 2009 by  
Edizioni Libreria Militare  
un marchio de La Libreria Militare

[www.edizionilibrieriamilitare.com](http://www.edizionilibrieriamilitare.com)  
[www.librieriamilitare.com](http://www.librieriamilitare.com)

La Libreria Militare  
Via Morigi 15 (ang. Via Vigna)  
20123 MILANO

tel/fax +39 02 890 10 725  
[edizioni@librieriamilitare.com](mailto:edizioni@librieriamilitare.com)

Stampato in Italia - Printed in Italy

ISBN-10 : 88 -89660-09-0  
ISBN-13 : 978-88-89660-09-6

# SOMMARIO

RINGRAZIAMENTI.....	13
PREFAZIONE.....	17
INTRODUZIONE.....	19

## *PRIMA PARTE*

### *FISIOLOGIA DEL COMBATTIMENTO: ANATOMIA DEL CORPO UMANO IN SITUAZIONE DI CONFLITTO*

CAPITOLO 1	
COMBATTIMENTO: LA FOBIA UMANA UNIVERSALE.....	27
Dirigersi verso il rumore degli spari.....	29
Qualcosa di personale.....	29
CAPITOLO 2	
LA DURA REALTÀ DEL COMBATTIMENTO: QUELLO DI CUI NESSUNO PARLA A UNA RIUNIONE DI VETERANI.....	33
Perdita del controllo su vescica e sfinteri.....	33
Una strage psichiatrica.....	36
CAPITOLO 3	
SISTEMA NERVOSO SIMPATICO (SNS) E PARASIMPATICO (SNP): LE TRUPPE DA COMBATTIMENTO E MANUTENZIONE DEL CORPO UMANO .....	39
Il sistema nervoso simpatico: mobilitazione del corpo per la sopravvivenza.....	39
Il blackout parasimpatico: il corpo si spegne per manutenzione.....	40
Smaltire la scarica di adrenalina.....	41
Dosare le energie per giocare tutta la partita .....	42
Il momento di maggiore vulnerabilità.....	44

Nessuno come il soldato sa quanto è dolce dormire.....	46
Come marinai ubriachi .....	48
Sonno e Disturbo da stress post-traumatico (PTSD).....	50
La caffeina può essere nostra alleata, la nicotina no .....	51

#### CAPITOLO 4

##### PAURA, ATTIVAZIONE PSICOLOGICA E PERFORMANCE:

CONDIZIONE BIANCA, GIALLA, ROSSA, GRIGIA E NERA.....	53
Condizione Bianca, Gialla e Rossa .....	53
Il livello ottimale di attivazione .....	56
Zona Grigia, pilota automatico e inoculazione di stress .....	57
Utilizzo della Respirazione Tattica per mantenere il controllo .....	61
Condizione Nera .....	64
Vasocostrizione: impallidire dalla paura.....	66
Chiamare il 9-1-1 .....	67
Perdita della visione ravvicinata e problemi di mira .....	69

#### *SECONDA PARTE*

##### *DISTORSIONI PERCETTIVE IN COMBATTIMENTO:*

##### *UNO STATO ALTERATO DI COSCIENZA*

#### CAPITOLO 5

##### OCCHI E ORECCHIE: ESCLUSIONE UDITIVA, INTENSIFICAZIONE

SONORA, VISIONE A TUNNEL.....	75
Esclusione uditiva: “La mia pistola ha fatto ‘flop!’” .....	77
Un secondo tipo di esclusione uditiva: “Non senti mai quello che ti becca” .....	80
Intensificazione sonora: “Morirai rannicchiato e tremante, accecato dal terrore”.....	82
Esclusione sensoriale: “Non ho tempo per il dolore”.....	84
Sovraccarico sensoriale: “Tilt! Game Over! Riavvio...” .....	85
La teoria del “Bigger” Bang: “pim pim” contro “boom boom” .....	86
Visione a tunnel: “Come guardare attraverso un rotolo di carta igienica” .....	90

#### CAPITOLO 6

##### IL PILOTA AUTOMATICO: “NON ME NE SONO PROPRIO RESO CONTO” .....

Ciò che si assimila nell’addestramento riemerge in combattimento: né più, né meno .....	94
Uccidere automaticamente: la ricerca di S.L.A. Marshall.....	96

I bersagli da tiro a segno non rispondono al fuoco .....	98
Videogiochi violenti e pilota automatico .....	99
I videogiochi come “simulatori di assassinio di massa” e “allenamento al cecchinaggio” .....	101
L’effetto “game over”: quando si fermano .....	107
Ammutolire dalla paura: “Tutto ciò che mi usciva dalla bocca era quello strano, inarticolato farfugliare” .....	109
CAPITOLO 7	
IL VASO DI PANDORA DEI FENOMENI PSICO-PERCETTIVI: CHIAREZZA VISUALE, TEMPO AL RALLENTATORE, PARALISI TEMPORANEA, PERDITA DI MEMORIA, DISSOCIAZIONE, PENSIERI INTRUSIVI.....	
	111
Chiarezza visuale: “Un’immagine perfetta” .....	111
Tempo al rallentatore.....	112
Paralisi temporanea: “Non riesco a muovere le gambe” .....	114
Dissociazione e pensieri intrusivi .....	114
CAPITOLO 8	
LA MEMORIA TRA AMNESIE, DISTORSIONI E RUOLO DELLA VIDEOREGISTRAZIONE: “SONO ASSOLUTAMENTE CERTO CHE SIA SUCCESSO” .....	
	117
Perdita di memoria: “Non ho alcun ricordo di aver fatto quella chiamata” .....	117
Perseverazione: attenti al loop.....	118
Addestramento con paint bullet e inoculazione di stress.....	121
Distorsioni della memoria.....	124
L’importanza della videoregistrazione: la verità non è vostra nemica.....	126
CAPITOLO 9	
LA RICERCA DI KLINGER SULLE DISTORSIONI PERCETTIVE.....	
	127
Memorie di combattimento: problemi a valanga .....	127
Scostamenti da altre ricerche .....	129
Pensieri e sentimenti: prima e durante .....	130
Distorsioni di vista, udito, senso del tempo .....	130
Senso della distanza e consapevolezza delle alterazioni .....	131
Distorsioni aggregate.....	132
Modello predatorio del branco di lupi .....	133

TERZA PARTE  
LA CHIAMATA AL COMBATTIMENTO:  
DOVE TROVEREMO UOMINI SIMILI?

CAPITOLO 10

MACCHINE PER UCCIDERE:

L'IMPATTO DI UNA MANCIATA DI VERI GUERRIERI ..... 137

CAPITOLO 11

LA PAURA E L'INOCULAZIONE DI STRESS:

ESERCITARSI A ESSERE MISERABILI..... 143

Principio n. 1: mai “uccidere” un guerriero nell’addestramento..... 144

Principio n. 2: mai far uscire un perdente dal campo di addestramento ..... 146

Principio n. 3: un istruttore non deve mai parlare male dei propri allievi..... 146

Un cenno alla paura: oscillare tra quattro stadi..... 147

CAPITOLO 12

ASSORBIRE I COLPI E CONTINUARE A COMBATTERE:

IL MASSIMO DELLA VITA È QUANDO STATE PER MORIRE..... 149

Atteggiamenti dei guerrieri prima del combattimento:  
desiderarlo o liberarsene alla svelta..... 149

Beccarsi i colpi e tirare avanti: ne nascono ancora di guerrieri così?..... 152

La volontà di uccidere: intimidazione e deterrenza ..... 155

La volontà di vivere: “In piedi, in piedi! Se lui può farlo, anch’io posso!” ..... 158

Essere colpiti: ossa, sangue e fuoco in arrivo ..... 159

“Sognare, forse”: l’Incubo Universale del Guerriero..... 163

CAPITOLO 13

PRENDERE LA DECISIONE DI UCCIDERE:

“HO UCCISO QUALCUNO, MA COSÌ QUALCUNO È VIVO” ..... 165

La capacità e la volontà di uccidere ..... 166

La reazione all’uccidere e la “gioia” del combattimento ..... 172

Quando in gioco c’è la vostra famiglia..... 175

CAPITOLO 14

MODERNI PALADINI CON LO SCUDO:

“ANDARE A DIRE AGLI SPARTANI...” ..... 179

Fronteggiare il predatore..... 179

La presunzione è il vero nemico ..... 180

Pecore, lupi e cani da pastore .....	182
Il talento dell'aggressività.....	183
Quanto è duro convivere con se stessi, dopo .....	186
Non sei un guerriero finché non assaggi quel sapore.....	187
Cavalieri e paladini .....	191
Custodire i cancelli e combattere all'ombra .....	193

## CAPITOLO 15

### EVOLUZIONE DEL COMBATTIMENTO:

#### LE CHIAVI PSICOFISIOLOGICHE CHE RENDONO

CAPACI DI UCCIDERE IN GUERRA E IN PACE.....	195
Le armi come artefatti per superare limiti fisici.....	196
Le armi come artefatti per superare limiti psicologici .....	197
Atteggiarsi: un'arma psicologica .....	198
Mobilità e distanza come arma psicologica.....	200
I comandanti come arma psicologica.....	202
I gruppi come arma psicologica.....	203
Altre armi psicologiche: condizionamento e inoculazione di stress.....	205
Breve storia dell'evoluzione del combattimento .....	207
Il carro da guerra e i suoi presunti misteri.....	208
La solida e affidabile falange.....	208
L'esercito romano e la Pax Romana .....	209
L'avvento dei finimenti e dei cavalieri .....	210
L'era della polvere da sparo .....	211
L'ultima frontiera nell'evoluzione del combattimento: la mente .....	212

## CAPITOLO 16

### L'EVOLUZIONE DEL COMBATTIMENTO

E I CRIMINI VIOLENTI IN AMBITO CIVILE.....	217
Letalità delle armi e tassi di omicidio .....	217
Progressi nella tecnologia medica .....	218
Incremento dei crimini violenti a livello mondiale.....	220
Condizionamento militare come intrattenimento per bambini .....	221
La violenza dei media e il profilo del "Vendicatore di classe" .....	223
Addestramento del guerriero: la violenza può essere cosa buona e necessaria .....	225

L'infusso dei media: ragazzi violenti senza disciplina.....	225
Gli effetti dei media violenti sui ragazzi: paura, bullismo, omicidio.....	227
Il fenomeno dei 15 anni: una generazione più tardi ne pagherete il conto.....	230
Copertura mediatica: censura di notizie che farebbero perdere soldi.....	231
La ricerca di Stanford: una luce in fondo al tunnel.....	233
Hollywood vs. America: "Chiunque pensi che i media non hanno a che fare con questo è un idiota" .....	234
Imparare la violenza: siamo biologicamente programmati a cercare elementi di sopravvivenza .....	236
Modelli femminili violenti ed esplosione del fenomeno della violenza femminile.....	238
Uno sguardo al futuro: ragazzini, Internet e bombe .....	239
Il nostro futuro violento: reagire con cautela .....	240
A che film assomigliava? .....	241
Scansione cerebrale: l'ultima parola sugli effetti di Hollywood sul cervello .....	241
Il futuro: creare i peace warrior e presentare il conto ai media.....	245

*QUARTA PARTE*  
*IL PREZZO DEL COMBATTIMENTO:*  
*QUANDO IL FUMO SI DIRADA*

CAPITOLO 17

SOLLIEVO, AUTO-ACCUSE E ALTRE EMOZIONI:

"IL MIO MONDO È FINITO SOTTOSOPRA".....	249
"Grazie a Dio non è toccato a me".....	249
"È tutta colpa mia": il potere del debriefing.....	250
"Grazie a Dio non è toccato a te" .....	252
Prima di partire, abbracciate sempre i vostri cari .....	254

CAPITOLO 18

STRESS, INCERTEZZA E PREVENZIONE:

GUERRIERO AVVISATO MEZZO SALVATO.....	257
La nebbia dell'incertezza.....	258
Lo stress e il modello della vasca da bagno.....	259
Le quattro "F" .....	259
La quarta "F": il sesso .....	260
Reazioni fisiologiche femminili allo stress.....	261



## CAPITOLO 19

## PTSD, DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO:

RIVIVERE L'EVENTO E RIAPPACIFICARSI CON LA MEMORIA.....	263
Criteri diagnostici del Disturbo da Stress Post-Traumatico (PTSD).....	264
Rivivere l'evento: il cucciolo torna a fare visita .....	265
La prateria e la vedova .....	267
Fare pace con la memoria .....	268
Cercare di non pensarci.....	270
Respingere il dono che continua a venirci offerto .....	273
Persistenti sintomi di arousal.....	275
Il dolore dei nostri padri .....	276
Né macho né mammolette .....	276
Quando non si riesce a fare pace con la memoria: EMDR.....	280
La prossima frontiera.....	281

## CAPITOLO 20

## TEMPO DI GUARIRE: L'IMPORTANZA DEL DEBRIEFING.....

Un dolore condiviso è un dolore suddiviso, una gioia condivisa è una gioia moltiplicata .....	283
I guerrieri piangono ai funerali.....	286
... Ma i guerrieri non piangono al ricordo della battaglia .....	286
Il ventesimo secolo: addio, animo mio tranquillo! .....	288
I piloti di caccia come modello .....	290
I debriefing sono indispensabili: due casi concreti.....	291
Le radici profonde non gelano.....	295
Tempo di guarire .....	297

## CAPITOLO 21

## LA RESPIRAZIONE TATTICA E LE DINAMICHE DEL DEBRIEFING:

SCINDERE I RICORDI DALLE EMOZIONI .....	299
La fissazione dei ricordi e le “amnesie da incidente critico” .....	300
L'obbligo morale di partecipare al debriefing.....	302
L'obiettivo del debriefing: scindere i ricordi dalle emozioni.....	302
La respirazione tattica: mettere un guinzaglio alle emozioni.....	303
La respirazione tattica in pratica .....	305
Uso della respirazione tattica in azione sul campo .....	305

La respirazione tattica quando si rievoca l'azione .....	307
Altre utili applicazioni della respirazione tattica .....	308
<b>CAPITOLO 22</b>	
COSA DIRE A UN VETERANO, COSA DIRE A UN SOPRAVVISSUTO .....	311
Tre regali che potete fare a un veterano quando torna a casa .....	311
Definizioni di veterano, sopravvissuto e trauma .....	313
Cosa dire a un sopravvissuto: “Sono felice che tu stia bene” e “Il peggio è passato” .....	314
Non dare nulla per scontato e trattare chiunque con rispetto e compassione .....	316
<b>CAPITOLO 23</b>	
“NON UCCIDERE” O “NON ASSASSINARE”?	
LA VISIONE EBRAICO-CRISTIANA .....	319
“Non uccidere” e “Non assassinare” .....	320
Lo spirito guerriero e il “legittimo portatore di armi” .....	321
<b>CAPITOLO 24</b>	
IL SENSO DI COLPA DEL SOPRAVVISSUTO: GIUSTIZIA ANZICHÉ VENDETTA, VITA ANZICHÉ MORTE.....	325
Giustizia, non vendetta.....	326
Vita, non morte: “Meritatelo!” .....	329
L’ultima ispezione .....	332
CONCLUSIONE .....	333
<i>APPENDICI</i>	
CONTRIBUTI .....	338
<b>APPENDICE A</b>	
I VENTIDUE PRINCIPI DI ERASMO PER ESSERE FORTI E RIMANERE VIRTUOSI IN UN MONDO PERICOLOSO.....	339
<b>APPENDICE B</b>	
BIBLIOGRAFIA.....	341
<b>APPENDICE C</b>	
GLOSSARIO .....	345
AUTORI.....□	350