



Costruiamo anime, non aggiustiamo singole parti

Intervista a Malcolm Brown di Elizabeth Marshall¹

Lei è uno dei membri fondatori dell'EABP. Come è nata questa associazione?

L'altro fondatore, Jacob Stattman, il primo vero membro, durante l'estate del 1985 era in visita da me e Katherine, presso la nostra casa 'Villa Candida' nell'Italia settentrionale. Dopo una cena, iniziò a parlare con fervore circa l'idea di creare una Associazione Europea di psicoterapeuti ad approccio corporeo. I terapeuti che lavoravano col corpo erano isolati in diverse città europee e Stattman aveva pensato che avrebbe potuto essere di grande stimolo per tutti loro riunirli per un congresso annuale. Jacob mi chiese aiuto per istituire quest'associazione in Europa. Risposi che avrei collaborato, perché me lo stava chiedendo lui, persona degna di fiducia come collega e amico.

Ci eravamo conosciuti molti anni prima a San Francisco, dove svolgevo privatamente a Berkeley la mia pratica di Psicoterapia Organismica, e lui aveva il proprio studio privato in città, sull'altra sponda della baia di San Francisco. Ci incontravamo in occasioni informali per parlare di psicoterapia esistenziale e di quanto fosse utile nella nostra pratica clinica. Avevamo organizzato un paio di workshop durante due lunghi week end di tre giorni presso la mia casa di Berkeley. In seguito entrambi ci eravamo trasferiti in Europa, separatamente: lui a Londra mentre io per 20 mesi a Corfù, in Grecia, e successivamente nell'Italia del Nord.

In seguito ci incontrammo a Parigi e Amsterdam per organizzare il primo Congresso dell'EABP, che ebbe luogo a Davos nel 1987. Organizzare il Congresso di Davos assieme a Jacob fu un'esperienza straordinariamente significativa. Lavorammo in modo produttivo e senza difficoltà, prendendo tutte le decisioni rapidamente e con spirito collaborativo. Chiedemmo a Bjorn Blumenthal di diventare il terzo socio fondatore perché, essendo entrambi americani, desideravamo almeno un membro europeo tra i padri fondatori. Jacob morì inaspettatamente ad Amsterdam, per un attacco di cuore, nel 1988. Aveva solo 53 anni.

In breve, la EABP è stata fondata sulla basi dell'amicizia e collaborazione professionale tra due Americani che avevano vissuto e lavorato a San Francisco, California.

Come mai, nonostante le sue origini Americane, ha deciso di vivere e lavorare in Europa?

Il mio intero libro² è una risposta accurata a questa domanda. Per una risposta completa vanno letti il primo e secondo capitolo. Non potevo rimanere negli USA dopo aver seguito una formazione di base presso l'esercito americano, sotto la guida di due sergenti che avevano provato sistematicamente a ridurre i loro 240 studenti in robot assassini. Dopo l'esperienza nell'esercito, mi sono completamente disilluso circa la cultura americana e il suo modo inconsapevole di promuovere livelli di coscienza estremamente estroversi, di tipo adolescenziale. Così, anziché tornare alla Columbia, scelsi un Dottorato in Psicologia presso l'Università di Londra. Ho amato Londra e la sua cultura per avermi premesso, per la prima volta in vita mia, di poter essere un disinibito introverso. Tornai per una seconda e terza visita finché non ebbi finito la mia tesi e ottenuto il dottorato. In seguito, ebbi per sei anni uno studio privato di psicoterapia corporea a Londra.

¹ Questa intervista è tratta dalla rivista dell'EABP (Associazione Europea di Psicoterapia Corporea).

² Si tratta di *Why an american body psychotherapist preferred Europe*, Strategic Book Publishing, New York, New York, 2009.

Dopo che la Commissione Esaminatrice di Psicologia dello Stato della California si rifiutò di rilasciarmi la licenza come psicologo clinico, perché usavo il contatto diretto come metodo clinico, io e Katherine ci sentimmo costretti a lasciare la California per poter continuare a insegnare e praticare la Psicoterapia Organismica. Come ho detto, scegliemmo di trasferirci nell'isola greca di Corfù, portando con noi i nostri tre figli. Non era un problema utilizzare il contatto diretto con i nostri allievi europei, che arrivavano da tutta Europa per trattamenti individuali e formazione intensiva. Quando capimmo di poter professionalmente sopravvivere in Europa, non pensammo più di tornare negli USA, dove avevamo vissuto la traumatica e catastrofica esperienza di veder rifiutati i nostri metodi da parte della Commissione dello Stato della California. Comprendemmo chiaramente che saremmo rimasti in Europa quando ci trasferimmo in Italia, nella zona del Lago Maggiore, per iniziare un regolare programma di formazione a Zurigo.

Nel mio nuovo libro elenco molte ragioni per cui penso che lo stile di vita europeo sia decisamente migliore di quello americano.

Nei suoi testi e pubblicazioni, a partire da “Il contatto terapeutico”, lei è stato estremamente franco e onesto circa la sua vita e le sue relazioni, rivelando anche le esperienze più imbarazzanti e dolorose. Nel suo libro lei sostiene che sia necessaria la trasparenza tra terapeuta e cliente. Potrebbe spiegare perché ha dato priorità a tale argomento?

Il tema dell'importanza della trasparenza in psicoterapia è stato accentuato solo da Carl Rogers. La sua convinzione è che maggiore è la trasparenza dello psicoterapeuta, più sarà utile al cliente perché la trasparenza (congruenza)³ da parte del terapeuta genera una fiducia sempre crescente da parte del cliente.

Nella terapia freudiana tradizionale si crede l'opposto: vale a dire, meno trasparente è il terapeuta con il cliente, più efficace sarà il trattamento, perché la psicoanalisi ha poco a che fare con la fiducia riposta nel terapeuta a livello personale. Io credo invece, come Rogers, che la trasparenza sia la chiave di un eventuale successo nel percorso terapeutico.

Praticando la bioenergetica di Lowen ho imparato quello che un orientamento clinico freudiano dovrebbe perseguire verso il cliente. Ho compreso che non è così semplice offrire al cliente diagnosi autoritarie e patriarcali riguardo schemi di armatura caratteriale e muscolare, diagnosi che il cliente possa accettare come autorevolmente valide. I pazienti in psicoterapia corporea vanno sostenuti nel raggiungere la loro propria diagnosi circa gli schemi di armatura, se è lì che devono arrivare. Spesso non hanno bisogno di arrivare a questo punto per guarire internamente. La psicoterapia centrata sul cliente afferma che in verità il cliente stesso dovrebbe utilizzare le proprie risorse autoguaritrici attraverso la libera esplorazione di tutte le sue paure con un terapeuta che sia completamente degno di fiducia, in virtù della sua crescente trasparenza nel processo terapeutico.

Il livello ideale di trasparenza del terapeuta verso il cliente è un'arte delicata. Dovrebbe divenire via via più profonda e piena mano a mano che il cliente sviluppa maggiore consapevolezza circa le proprie emozioni e sensazioni. La maggior parte dei clienti non riesce a gestire l'apertura che proviene dal terapeuta, e questo avviene in particolare quando i clienti temono di rivelarsi nelle proprie paure profonde ed emozioni passate, perché non le ha ancora completamente elaborate. Quando è così, è necessario che il terapeuta mantenga le distanze, perché il cliente potrebbe sentirsi facilmente sopraffatto da un sua eccessiva apertura.

Tendo a credere che parte della psicoterapia contemporanea sia caratterizzata da uno squilibrio di potere e responsabilità nel setting. Finché esisterà una situazione di questo tipo, i clienti non

³ In realtà, nella teoria rogersiana trasparenza e congruenza sono due qualità diverse. Tuttavia questo è il modo di intenderle di Brown, e noi riportiamo qui le sue parole (N.d.R.).

saranno mai in grado di aver fiducia nelle proprie risorse interne di autodiagnosi e autoguarigione, e continueranno a credere che il terapeuta rappresenti una forma di vita superiore.

E quali potrebbero essere secondo lei i pericoli di tale approccio?

Non sono la persona ideale per sostenere le virtù di una grande trasparenza da parte dello psicoterapeuta nel contesto clinico. Diventare più trasparenti durante le sessioni col cliente richiede una sorprendente dose di coraggio. Se si è abituati ormai da diversi anni, come è stato nel mio caso, a una pratica professionale in cui il terapeuta si nasconde dietro una facciata di competenza per non rivelare i propri vissuti, orientarsi verso una maggior trasparenza è un processo molto lento.

Maggiore è la dipendenza del cliente – a volte la dipendenza è un sistema difensivo necessario – maggiore sarà la difficoltà del terapeuta nell'essere trasparente. Clienti con ferite recenti e io deboli non possono gestire un aumento di sincerità da parte del terapeuta nella condivisione dei suoi sentimenti: si sentono invasi da lui perché il loro strato endodermico è cronicamente congelato.

Non hanno alcuna fluidità interna né energia che scorre tra i tre strati: endoderma, mesoderma e ectoderma, né tra le loro parti consapevolmente razionali e le loro parti inconsapevolmente emotive, e di conseguenza non si possono aprire del tutto ai propri sentimenti, né a quelli eventualmente condivisi dallo psicoterapeuta.

Tuttavia, a dispetto di tutto questo, è necessario che il terapeuta individui il momento giusto per aprirsi, e si prenda la responsabilità di farlo. Altrimenti il cliente rimarrebbe congelato in un rapporto di idolatria verso il terapeuta che lo porterebbe a disprezzare se stesso per il resto della sua vita, anche una volta ultimata la terapia. Ho visto troppi fallimenti con i miei stessi clienti quando non ho avuto coraggio di essere gentilmente provocatorio nei loro confronti.

Con clienti che hanno ferite meno profonde si può rischiare di essere maggiormente trasparenti già dopo qualche mese. Con loro, si può entrare in un dialogo Io-Tu che nutra sia l'io del cliente sia quello del terapeuta. In questo tipo di dialogo, il cliente viene gradualmente portato da una relazione di dipendenza a una di autonomia.

Nel tuo nuovo libro scrivi: “Penso che la futura sopravvivenza della psicologia corporea dipenda dalla formulazione di teorie adeguatamente comprensibili che favoriscano una visione di cambiamenti fisici che allineino psiche e organismo umano più strettamente di quanto fino ad ora sia stato fatto” . Potrebbe approfondire questo concetto?

La psicologia corporea non è sostenuta da modelli teorici rilevanti, a eccezione dei brillanti scritti di Alexander Lowen. Ma il lowenianesimo non è più molto di moda da quando Lowen stesso è morto. Abbiamo un bisogno disperato di nuove teorie che diano validità alla nostra convinzione che sia indispensabile offrire ai clienti un contatto diretto.

Inoltre, abbiamo bisogno di teorizzare cosa sia necessario allo sviluppo della psiche durante il processo di “disarmo” (abbandono dell'armatura). Abbiamo bisogno di una nuova teoria di costruzione e abbandono dell'armatura che non derivino dallo schema reichiano-loweniano di costruzione carattere-muscolare dell'armatura. Suggestisco alcune ipotesi teoriche nel mio nuovo libro.

Tutti i metodi di lavoro corporeo sembrano avere effetti all'interno di una invisibile scatola nera, dentro il corpo umano. Abbiamo bisogno di teorie che descrivano cosa avviene in quella scatola nera.

Lei critica la professione dello psicoterapeuta e dello psichiatra per la loro ossessione per la diagnosi e per la loro eccessiva focalizzazione sui comportamenti disfunzionali. Come mai?

Essere diagnostici è una delle più potenti pratiche psicoterapiche stile “malattia-usata-per riscuotere-potere”. Usiamo le diagnosi come i medici, letteralmente, per imporre il nostro status professionale e di potere su clienti, che esitano tra terrore e gratitudine quando vengono diagnosticati da un professionista. È l’arma preferita dei medici, che tendono a cadere nell’imbarazzo quando non dispongono di una diagnosi. Non vogliono dare l’impressione di non sapere cosa sta accadendo al loro cliente. Piuttosto preferiscono mentire. Gli psicoterapeuti fanno lo stesso.

La bioenergetica Loweniana è una tipica estensione dello stesso amore per la diagnosi. Che ritengo però serva maggiormente a nutrire l’Io del terapeuta piuttosto che quello del cliente. Ho pronunciato diagnosi in modo pretenzioso, in stile Loweniano, per circa undici anni prima di rendermi conto che stavo mettendo i miei clienti in un letto di Procuste. Siamo tutti troppo complicati per ricevere una diagnosi veramente della nostra psicopatologia. Possediamo anche molte potenzialità che rimangono al di fuori dei disordini funzionali. Infatti molte delle nostre psicopatologie diventano nostre alleate in situazioni di stress e di conflitto. Ricevere un’etichetta bioenergetica della nostra armatura carattere-muscolare può essere a volte rassicurante, ma è più spesso una maledizione che infetta la nostra mente-cervello e ci tormenta sempre con giudizi autodistruttivi ed autodispreziativi. In molte occasioni non fa che aumentare la nostra sofferenza mentale (cognitiva) e rinsaldare la nostra armatura.

Quanto anni fa mi sono trovato a cambiare la mia diagnosi di un cliente una, due o anche tre volte – mentre loro si aprivano sempre più e sempre più profondamente – ho dovuto affrontare il limite di dare etichette carattere-muscolari ai miei clienti. Le etichette sono come gli strati di una maschera che si sciolgono mentre il cliente guarisce e diventa meno strutturato e limitato da schemi nevrotici. Quando siamo psicologicamente sani assumiamo un nuovo ruolo con ciascuna persona dell’universo e godiamo della complessità e variabilità di questo processo.

Le armature formano solo e sempre una piccola parte della struttura del carattere, e alle volte anche solo una parte piccola e insignificante, che rimane periferica rispetto a quello che sta realmente avvenendo nel profondo. Ciò che è più difficile secondo me è focalizzarsi sulle virtù e le forze spirituali del cliente per scoprire i bisogni fondamentali insoddisfatti nel suo stile di vita attuale. E aiutandolo a esplorare le proprie esperienze recenti perché comprenda in che misura questi suoi bisogni sono o non sono stati soddisfatti. Ci sono quattro bisogni fondamentali nell’essere umano: Eros, Hara, Logos e Guerriero Spirituale.

Dovremmo sostenere il cliente nell’accettazione del cambiamento dei suoi modi, dei suoi valori, dei suoi ideali, dei suoi progetti a lungo termine e della sua percezione della realtà. Dovremmo rassicurarlo mentre sblocca la sua passata rigidità nel sentire, percepire e capire la realtà. Quando facciamo questo, non ci soffermiamo sugli ostacoli, le resistenze e le sofferenze. Esploriamo quasi esclusivamente le sue potenzialità positive finché non riesce ad attingere spontaneamente alle proprie forze più profonde per rivivere e affrontare le proprie inadeguatezze passate.