



Come le differenze tra la struttura caratteriale europea e quella americana influiscono sulla pratica della psicoterapia corporea di Malcolm Brown

Parte prima

A. Differenze fondamentali

Non c'è alcun dubbio che ci siano delle differenze psicologiche tra americani ed europei – differenze magari sottili, ma importanti – sebbene sia molto difficile definirle ed individuarne le cause. Nondimeno si tenterà questa impresa per riuscire a spiegare il motivo per cui la psicoterapia corporea – sia pur inconsapevolmente – è praticata in modo così diverso nei due continenti, per quanto riguarda sia la scelta dei metodi sia gli obiettivi a lungo termine della terapia.

In Europa, i ritmi quotidiani della vita sono rallentati rispetto a quelli americani, il che favorisce quella libertà dall'oppressione del tempo che rivoluziona l'esperienza soggettiva di se stessi e del mondo. L'allentarsi della pressione del tempo rende infatti possibile negli esseri umani la consapevolezza di avere più spazio in cui esistere; il corpo, l'anima e lo spirito hanno più tempo per affermarsi, per individuare i propri equilibri interni e per evolversi. Questo va di pari passo con uno svolgersi più lento della vita quotidiana e col vivere in un ambiente più favorevole perché caratterizzato dall'assenza di stimoli che spingono ad un eccesso di produttività. Un graduale scorrere tra passato, presente e futuro nella vita quotidiana può produrre, nelle persone, quei miracoli che sfuggono nel modo più assoluto alla coscienza degli americani, intrappolati in un frenetico e stressante stile di vita.

Le influenze culturali sono come l'aria che si respira. Quando si è completamente immersi in una cultura e non si conosce nient'altro, si è inconsciamente ignari delle sottili distinzioni presenti nei modelli sociali ed interpersonali e delle loro componenti. La libertà dalle pressioni esterne permette di avere del tempo libero per scoprire da soli la propria essenza interiore e per coltivare i propri interessi personali e quei piaceri che trascendono l'ambizione di conseguire successi esteriori. Questo permette agli europei anche di avere più tempo per stare con i propri cari. Gli europei mantengono confini psicologici con gli altri molto più solidi di quanto non avvenga nelle relazioni col mondo esterno degli americani, ma, una volta che è stato costruito un legame emozionale, essi hanno già acquisito quella sensibilità morale ed emozionale che li rende capaci di coltivare una connessione spirituale con gli altri duratura e molto intima.

Questa sensibilità morale ed emotiva confluisce nell'arte di una conversazione elaborata ed estremamente raffinata. Gli europei sono talmente più evoluti degli americani in quest'arte che la maggior parte degli americani neppure se ne rende conto quando si trova alla presenza di europei, mentre questi ultimi sono consapevoli dell'ottusità americana nell'apprezzare la conversazione come forma d'arte. La vera essenza della cultura europea consiste proprio nel godere dell'arte di una conversazione intellettualmente stimolante, considerata come il mezzo principale per avere delle relazioni sociali soddisfacenti. Questo favorisce un funzionamento multi-dimensionale e differenziato delle capacità interiori che dà essenzialmente la priorità al perseguimento di interessi intellettuali e personali e a valori universali che richiedono un maggior distacco. Essendo portati per carattere a farsi guidare più dai valori interiori che da quelli esteriori, e basandosi soprattutto sull'analisi e sull'intuizione, gli europei sono generalmente ostili nei riguardi di chi opprime e di chi invade il territorio di altri popoli, spinto da qualsiasi tipo di presuntuoso eroismo o di egoica arroganza.

Il ritmo molto più veloce della vita in America produce un eccessivo rilascio di adrenalina tanto nella psiche quanto nel corpo, che riflette e rende cronico l'alto livello di stress e di tensione determinati dalla competitività quotidiana. Questo eccessivo, e cronico, rilascio di adrenalina è sostenuto

in ciascun maschio americano, e in molte donne, da una cultura che alimenta una sconfinata ambizione di supremazia e di conquista e un'altrettanto sconfinata volontà di dominio su tutti. Entrambe queste caratteristiche fanno sì che si perseguano risultati sfacciatamente aggressivi, del tipo *yang*, in cui viene continuamente rinforzato l'agire pragmatico ed egoico e non il coltivare quella sensibilità che è necessaria a una conversazione raffinata.

Gli americani hanno molta paura della parola scritta, perché sono esperti nell'uso della parola come mezzo per attirare e manipolare gli altri; essi mirano allo sviluppo di una personalità egoica, dura e resistente, il cui livello di competenza si misura sulla capacità di influenzare gli altri perché eseguano i loro ordini e servano i loro interessi nel mondo esterno. L'America è la terra del "grande Ego", dove il tempo è denaro e dove si persegue ininterrottamente il successo esteriore. Resta poco tempo per godere delle amicizie e del contatto verbale, anche all'interno della stessa famiglia.

B. Limiti nella struttura caratteriale della cultura europea

Gli elementi di squilibrio e di parziale debolezza della struttura caratteriale europea sono principalmente due. Il primo è l'eccessivo attaccamento alle proprie vicende passate e, di conseguenza, la tendenza a trascurare la vita presente e le conquiste future. Questo comporta la creazione di una gerarchia di valori basati più sulla sicurezza della continuità che non sulla crescita, nella quale sono comunque insiti dei rischi. L'eccessivo rispetto per le proprie tradizioni è in netto contrasto con l'ideale di costante e rapido cambiamento e di continuo superamento del proprio passato, tipico della struttura caratteriale americana. Gli americani si sentono più a loro agio in uno stile di vita basato su continui e rapidi cambiamenti, mentre gli europei sono meno preparati, sia psicologicamente che emozionalmente, quando devono affrontare un futuro sconosciuto o cambiare profondamente le proprie consuetudini. Perciò temono i grandi cambiamenti e si limitano a fare piccoli passi, e hanno una forte avversione a prendere posizioni troppo decise nella maggior parte delle situazioni. La conservazione di una rigida divisione in classi sociali è la diretta conseguenza di questa loro paura di vivere di più nel presente e nel futuro e del loro, spesso inconsapevole, attaccamento al passato.

Il secondo punto di debolezza degli europei è la loro alta considerazione della capacità di risolvere la maggior parte dei problemi della vita col ragionamento piuttosto che con l'azione, l'intuizione o la spontaneità. Gli europei sono orgogliosi delle loro capacità nel ragionamento analitico, e ritengono che questo approccio – che prevede la presa in esame di ogni possibile alternativa prima di passare alla concretezza dell'azione – possa risolvere tutto. Essi amano teorizzare e trovare spiegazioni per ogni cosa. Il fatto che sovraccaricano la mente con la loro eccessiva tendenza alla soluzione intellettuale dei problemi e che diano peso, come massima espressione di saggezza, a convenzioni stabilite da un'autorità ancora patriarcale, fa sì che gli europei non abbiano alcuna fiducia nel corpo come unico mezzo sicuro e completo per prendere decisioni nel "qui e ora". Questo dare al corpo un ruolo subalterno produce uno scetticismo di base e un atteggiamento cinico quando si assumono posizioni nuove e ferme che richiedono coraggio e spirito d'iniziativa. Perciò essi rifiutano l'azione spontanea e immediata nel presente, giudicandola sconsiderata e immatura, e preferiscono cambiare in modi più lenti, più civilizzati e conservatori, in cui rimangano dominanti la ragione e i valori e gli ideali tradizionali.

C. I punti di forza della struttura caratteriale nazionale americana

Lo spirito di avventura nelle attività imprenditoriali e il coraggio nell'affrontare i rischi che sostengono gli americani nei loro straordinari balzi verso l'ignoto sono motivati dalla loro aspirazione al potere sociale e alla sicurezza economica, e determinano in loro un'inevitabile sfida per il perseguimento di ambiziosi progetti nella vita. Il riuscirvi comporta coraggio e un'enorme fiducia in se stessi. Infatti, oltre al coraggio, gli americani possiedono una creatività stupefacente quando si tratta di attuare i propri progetti, per il quale compito è necessaria una fredda ed egoica fiducia in se stessi che permetta di sopportare l'alto livello di incertezza della vita quotidiana, lo stress e l'ansia. Questa fiducia incondizionata nelle proprie idee può portare a un grande progresso, da un punto di vista sia

economico che sociale, e a una crescita personale. E contrasta con la paura del rischio che sembra prevalere tra gli europei, portati ad occuparsi della sicurezza personale e della comunità ad ogni costo, una tendenza che scoraggia ogni manifestazione di ribellione contro il volere della maggioranza, a meno che non venga organizzata da massicci movimenti politici e sociali. L'America è nata dalla violenta sottomissione di un'altra razza e dalla conquista di un territorio selvaggio; ecco perché non solo tollera, ma anche alimenta attivamente e inconsciamente idealizza sia le imprese maschili e grandiose, sia le ribellioni.

Un secondo punto di forza degli americani è la loro inclinazione a non discriminare gli altri in base a differenze etniche, sociali e razziali, ma a trattarli come concittadini che hanno eguali diritti e meritano identico rispetto. L'uomo della strada, del più basso livello sociale, è trattato con lo stesso rispetto di un ricco privilegiato o di un leader del governo. Non si tratta solo di una affermazione di eguaglianza di fronte alla legge, ma di un atteggiamento psicologico ed emozionale che indica che gli americani hanno assimilato lentamente l'attitudine a imparare ad accettare come concittadini i popoli culturalmente, socialmente ed economicamente diversi che vivono tra di loro. Questa eterogeneità sociale determina una grande flessibilità e una adattabilità agli altri che mancano del tutto agli europei. Infatti coloro che emigrano dal terzo mondo in Europa devono sostenere dure lotte per sopravvivere, specialmente se hanno un diverso colore di pelle. Ne è un esempio quello che è accaduto recentemente in Jugoslavia e in Bosnia. Questo rispetto democratico per le differenze da parte degli americani è parallelo alla convinzione del maschio americano dell'eguaglianza tra uomini e donne, almeno in linea di principio. In America la relativa assenza di rigide tradizioni sociali offre a chiunque, di qualsiasi razza o background culturale appartenga, una grande libertà per costruirsi una vita senza la paura di essere emarginato o vessato.

Un terzo punto di forza della struttura caratteriale nazionale americana è lo sviluppo di un'elasticità multiforme, di una grande fluidità sociale e di una elevata adattabilità nei rapporti quotidiani con gli altri. Tutto questo alimenta una notevole apertura e una spontanea conflittualità con gli altri, completamente opposte al formalismo e alle inibizioni sociali, di antica data, che rendono poco desiderabili i rapporti emotivi diretti e l'aperta espressione dei conflitti personali tra gli europei. Questa multiforme elasticità promuove anche il desiderio di un acceso dibattito che arrivi a una qualche soluzione di compromesso o a un'adeguata comunione emotiva tra le parti in causa. Questo generalmente determina un grande stress interiore e molta ansia, ma l'ansia può essere utile se è accompagnata da onestà e da apertura e se i conflitti portano a reali cambiamenti in meglio.

Il quarto punto di forza è difficile da definire perché pervade ogni manifestazione della vita quotidiana. Gli americani hanno la capacità di farsi completamente coinvolgere da qualsiasi progetto al quale abbiano rivolto la propria attenzione. La totalità di tale coinvolgimento mobilita un'alta carica energetica che consente di vivere attivamente l'eccitazione del momento. Gli americani, a livello inconscio, amano vivere nel momento dell'azione. La loro cultura prospera su questo. Essi sono portati, quasi naturalmente, a lavorare troppo, a divertirsi troppo, ad amare troppo e a combattere accanitamente per ciò in cui sono interessati. Senza dubbio l'America è una terra che si adatta bene a un Io altamente creativo, e questo galvanizza le nostre capacità personali di perseguire il successo con uno zelo col quale nessun'altra nazione sembra poter competere. L'aggressività della nostra forza creativa si riversa su tutte le attività e sulle relazioni sia pubbliche che private e, nonostante abbia qualche aspetto negativo, ci ha comunque permesso di costruire negli anni il più alto livello di benessere economico per la maggior parte della popolazione mai visto al mondo.

C'è una stretta correlazione tra questa particolare forza del carattere e le pressioni esterne che determinano tra gli americani una condizione interiore iper-adrenalinica cronica, a livello sia fisico che psicologico. L'eccesso di secrezione adrenalinica nel corso della giornata fa sì che l'individuo sia eccessivamente attivo in tutto quello che fa, che pensa, che sente e per il quale lotta. L'intensità maniacale della vita di tutti i giorni in America può facilmente raggiungere livelli di isteria che esplodono all'esterno in comportamenti violenti e aggressivi e all'interno in un chiudersi in un atteggiamento di crescente ostilità e di paranoia. Il risultato è una rabbia interiore cronica e la necessità di

mantenere molto alto il livello energetico che si autoalimenta ed esplose facilmente, in senso sia positivo che negativo, se stimolato dall'esterno. Gli americani godono della reputazione di addossarsi imprese che agli europei sembrano sovrumane, e di portarle a termine. Questo può essere attribuito non solo alla loro vitalità e alla tenacia della loro volontà, ma anche alla capacità di sfruttare tutte le risorse personali, inclusi la volontà e l'impegno, per affrontare qualsiasi impresa, anche la più ardua.

D. Squilibri nella struttura caratteriale nazionale americana

Forse il punto più debole è l'eccessiva iper-attività: in America la dipendenza dal lavoro è più diffusa della dipendenza dall'alcool, dato il costante stimolo a diventare il numero uno in un mondo altamente competitivo. Gli americani lavorano tutto il giorno, anche quando non sono fisicamente nel loro ambiente di lavoro. Una delle cose che si ignorano in America è come allentare l'autocontrollo e decelerare l'attività, sia fisica che mentale, bloccando le richieste che provengono dall'esterno. Il "fare" è continuo e costante secondo le responsabilità e le regole, finché l'individuo, la sera, non crolla esausto nel letto. Questo sfrenato desiderio di raggiungere qualcosa di significativo o di migliorare la propria situazione economica rende troppo frettoloso il tenore di vita degli americani, divenuti ormai incapaci di "lasciare andare" le ambizioni e la frenesia cronica. Invece gli europei trascurano raramente il bisogno interiore di prendersi cura di sé e sembrano avere sempre a disposizione la possibilità di rilassarsi, di dimenticare le faccende esteriori e di trovare quiete e pace nel tempo libero. Essi conoscono bene la saggezza del semplice "far niente" e sembrano essere sempre capaci di ascoltare quelle intuizioni interiori che invitano all'auto-accudimento.

Un problema più serio per gli americani è il fatto che l'eccessivo investimento di energie in compiti esteriori, che si prolungano oltre l'orario di lavoro e di attività sociale, invade anche la vita privata. Incapaci di analisi interiore e quindi di individuare la propria essenza, sono portati a dedicare poco tempo a se stessi, limitandosi a svagarsi in modo non selettivo. Tendono, perciò, ad intontirsi, a diventare mentalmente passivi e dispersivi, passando la maggior parte del tempo libero davanti alla tv, a guardare spettacoli sportivi e film. Questo li porta ad avere una vita privata povera e priva di originalità. L'autonomia dalla tv e il dedicare tempo a se stessi e alla famiglia sono fenomeni così rari che la vita privata della maggior parte degli americani si riduce quasi a una non-esistenza. Il maschio americano tipico, così come la donna che lavora, si sovraccarica di lavoro in modo tale da non avere più energia per godere di se stesso; non è capace di rallentare il ritmo frenetico della giornata, se non con un istintivo annebbiarsi la mente vivendo passivamente attraverso le imprese eroiche degli altri. Riuscire a concentrarsi su di sé, raggiungendo la consapevolezza della propria psiche e del proprio corpo, è un'esperienza rara.

Il terzo, e forse il più grave, limite nella struttura caratteriale americana è l'incapacità di esprimere verbalmente, anche agli amici, i propri pensieri e i propri sentimenti. Ho notato che gli europei, invece, hanno ben sviluppata la facoltà di condividere verbalmente con gli intimi i pensieri e i sentimenti, e lo fanno in un modo articolato e preciso che supera le capacità dell'Americano medio. Tranne che in circoli elitari e ristretti, frequentati da artisti colti, e tra professionisti specializzati, la cultura americana mantiene una forte diffidenza rispetto all'analisi e alla condivisione di pensieri e sentimenti. C'è quasi una cospirazione della cultura contro il riflettere o il sentire in profondità chi veramente si è, e contro la condivisione di questi contenuti nelle relazioni interpersonali. Questo pregiudizio americano, sia contro il potere dell'intelletto (*logos*) che contro quello irrazionale del cuore (*eros*), rinforza un tipo di mentalità da macho/uomo delle caverne che considera un segno di debolezza e di malattia l'espone agli altri la propria vulnerabilità emotiva. La vita pubblica e sociale, con le sue richieste di un'identità del Sé centrata sull'Io, influisce pesantemente sulla formazione dell'identità nella sua interezza. Perciò la maggior parte degli americani diffida delle sensazioni del proprio *core* e preferisce giudicarsi in base alla competenza nel lavoro, all'autosufficienza economica o a poco altro di più.

Uno sguardo più approfondito ci rivela che gli americani hanno troppa paura del proprio Sé interiore per trovare il tempo o per fare lo sforzo di coltivare quello che costituisce la ben più complessa

identità interiore. Essi hanno notoriamente paura dell'esperienza soggettiva di un eccesso di sentimenti e tendono, quindi, a fuggire dal proprio mondo interiore, lanciandosi aggressivamente all'esterno in attività sociali e ludiche. Rifuggono dal farsi catturare da relazioni sentimentali che comportino un contatto cuore-a-cuore che può concludersi con un profondo legame emozionale. Questo tipo di relazione, anche se è quello che più di ogni altro definisce il territorio della vita personale, fa comunque paura perché comporta troppo dispendio di energia e un coinvolgimento emotivo che – sfuggendo al controllo della ragione e della volontà – rende vulnerabile l'individuo. Gli americani si sentono più a loro agio con relazioni superficiali, nelle quali l'Io, portato al calcolo, può sempre manovrare per ottenere vantaggi materiali e sociali, e nelle quali è possibile evitare quel contatto intimo che può portare a svelare i pensieri e i sentimenti più profondi. Gli europei hanno sempre criticato questa strana paura dei sentimenti profondi e della consapevolezza dei propri valori interiori individuali che prevale tra gli americani.

Nonostante il desiderio di far parte di molti e diversi gruppi sociali e di collaborare con gli altri nel lavoro di ogni giorno in modo costante e regolare, la paura degli americani di essere emotivamente alla mercé degli altri è all'incirca due o tre volte superiore che tra gli Europei. Questo l'ho sperimentato personalmente, perché sono vissuto in Europa per trent'anni e continuo a tornarvi ancora molto spesso per motivi di lavoro. In America viviamo in un clima culturale dove le apparenze, la selezione sociale e il successo sono tenuti nella massima considerazione, perciò si diventa molto cauti nel parlare di sé agli altri. Assumiamo, senza dichiararne i motivi, comportamenti freddi e modi rudi che riflettono il voler evitare contatti interiori profondi. L'ideale americano è la totale autosufficienza personale e questo, alla fin fine, si riassume in uno stile di vita di pura e semplice sopravvivenza, guidato dall'esterno. Sfortunatamente gli americani mettono al primo posto il fatto di non dipendere dagli altri in niente, eccetto che nei prestiti di denaro a interesse.

Un quarto elemento di squilibrio nella struttura caratteriale nazionale americana, derivante dai tre trattati precedentemente, è che, a livello creativo inconscio, gli americani rimangono prevalentemente estranei alla propria vita nella sua interezza, come è reso evidente dall'enorme resistenza ad aprire a se stessi le zone d'ombra represses. Questa alienazione dal proprio inconscio sviluppa nei maschi una mancanza di competenza sul come coltivare legami emotivi – basati sulla fiducia – tra genitori e figli, tra amanti e tra amici dello stesso sesso. Anche le donne soffrono di questa stessa estraniamento dal proprio mondo interiore, proprio come gli uomini: dopo essere state, più e più volte, emotivamente angariate e fisicamente violentate dai propri partner, finiscono col perdere ogni fiducia nei propri sentimenti e si rassegnano ad una situazione di aridità emotiva.

L'estraniamento dal proprio inconscio genera nel maschio dei valori che negano o reprimono le positive tendenze psicologiche femminili. Sfortunatamente per lui, un funzionamento intero e maturo richiede un equilibrio interno tra le dimensioni *Yin* e *Yang* della personalità. La negazione del maschio americano delle proprie sottili qualità femminili di comunicazione e recettività e della capacità di resa agli altri è una delle maggiori forze distruttive per se stessi e per gli altri nella cultura americana. Questo rifiuto psicologico è la causa di tante perdite, della solitudine, dell'insicurezza emozionale, delle frustrazioni, dell'ansia, della confusione e dell'indicibile rabbia che caratterizzano il maschio americano. Questo è il motivo per cui le capacità maschili di affidarsi ad un rapporto intimo a due sono così cariche di angoscia e di senso del fallimento e portano ad un uso spregevole della violenza fisica contro la partner. Molti maschi americani, perciò, rimangono estranei ai moti del cuore e non potranno mai capire come l'affidarsi completamente agli altri sia la massima fonte di felicità per gli esseri umani.

E. Differenze su questi stessi temi tra europei e americani

Gli europei sono molto più attenti alle zone inconscie della psiche perché danno molto più valore degli americani al loro mondo interiore. Essi sono portati a considerare di secondaria importanza la capacità di sopravvivenza nel mondo esterno e a dare la priorità a ideali e valori universali che scaturiscono da una ben più elevata esigenza di sviluppare la propria spiritualità. Quindi non sono così di-

speratamente motivati a far carriera come gli americani, ma piuttosto a sviluppare una sensibilità culturalmente raffinata, razionale e intuitiva e dei buoni rapporti sociali. Credono nella razionalità e nella spiritualità come mezzi intrinseci per ottenere la massima felicità, perché la crescita in profondità e in ampiezza della conoscenza e della comprensione di sé è tenuta in maggior considerazione che non tra gli americani. L'eterno sforzo di capire il senso dell'esistenza li porta a molti e più seri interrogativi su se stessi di quanto non accada agli americani.

Questi ultimi, invece, le rare volte in cui si tratta di riconoscere l'esistenza di esigenze spirituali più elevate, tendono a lasciarsi condizionare da un mare di opinioni conflittuali e contraddittorie e l'instaurarsi di una relazione basata sul *logos* è sempre un evento che rivoluziona la loro vita. La cultura americana è molto meno osservante da un punto di vista religioso di quanto non lo siano quelle europee, perché le manca la fiducia nella capacità di indagare in se stessi per individuare e soddisfare esigenze religiose e per scoprire chi è Dio e dove si trova. L'educazione americana è imbottita di ideologie religiose in cui la fede è sostenuta solo da una forte lealtà al gruppo sociale al quale si appartiene, dall'invito a credere ciecamente e da poco altro di più.

A differenza degli europei, siamo un popolo senza confini, che vaga liberamente sulla superficie terrestre e che vive lontano dai propri spazi interiori in quanto tutto rivolto ad adeguarsi ai cambiamenti della realtà esterna. Questa è l'altra polarità estrema di un tipo di identità basata sul complesso di un Io forte, portato a essere un eroe che si difende strenuamente. Culturalmente legati a due polarità opposte tra le quali ondegghiamo disordinatamente, diventando emotivamente informi e dispersivi, siamo sempre alla ricerca di nuove esperienze sia interiori che esteriori per il puro e semplice desiderio di nuove avventure. Questi sono i motivi per cui siamo così dipendenti dalle droghe leggere e, soprattutto, da quegli intellettuali che ricercano la verità per professione.

Siamo inclini a coltivare un tipo di libertà più sfrenata di quella a cui aspirano gli europei, in virtù del fatto che non ci sentiamo sufficientemente contenuti da una comune struttura di impegno sociale da rispettare seriamente. In altre parole siamo troppo liberi e non ostacolati né dall'autorità di tradizioni patriarcali, né da forti vincoli familiari, né dai legami intimi che si instaurano liberamente tra uomo e donna. Sembriamo preferire l'eccitazione e il caos emotivo derivante dall'ondeggiare tra situazioni opposte piuttosto che mantenere il giusto mezzo che ci darebbe la stabilità interiore. Cerchiamo di impegnarci in novità esteriori senza preoccuparci di coinvolgere attivamente le capacità del *logos* per ottenere un qualche tipo di conoscenza, sia pur soggettiva, su chi e cosa realmente siamo. Siamo così assetati di novità e cambiamenti esterni, fine a se stessi e con ben pochi legami con la nostra personalità, che il poterne godere è diventata la droga più ambita in America. Proviamo un enorme piacere nel brancolare liberamente, esternando vari aspetti di noi stessi ai quali permettiamo di esistere senza la benché minima comprensione, né logica né intuitiva, del loro significato.

Non desta meraviglia, quindi, che la nostra cultura sia in assoluto la più libera da vincoli morali, la più egoica, aggressiva e ambiziosa. Non esistono in America criteri morali, obiettivi e universali, su quale sia un comportamento buono e quale uno cattivo, sul Bene o sul Male, nel quale credere veramente, incluse le dottrine cristiane ortodosse. Essendo fundamentalmente incapaci di un qualsiasi tipo di solida evoluzione interiore della coscienza personale, possiamo essere – in alcune situazioni – dei manipolatori cronici e degli opportunisti privi di senso morale, e contemporaneamente – in altre situazioni – affettuosi e responsabili verso il prossimo, coprendo così ogni tipologia possibile di relazione umana. Il vaglio continuo di possibili relazioni e il rifiuto di sceglierne una ci rendono come relitti trasportati qua e là dal vento. La nostra incapacità di dedicarci a una ricerca più profonda ed esaustiva che porti a una conoscenza centrata sul Sé sarebbe più appropriata allo stile di vita e agli ideali di un adolescente. Data la mancanza di fiducia nella capacità di conoscerci, di capirci e di raggiungere la vera centralità integrata dello stato dell'essere, la completezza dei nostri strumenti verbali è nettamente inferiore a quella europea.

Parte seconda: differenze metodologiche nella terapia corporea dovute alle diversità delle strutture caratteriali nazionali americana e europea.

A. La prima differenza

Dato il livello dei risultati ottenuti con azioni dirette dall'esterno, gli psicoterapeuti americani sopravvalutano l'importanza dei cambiamenti osservabili nel corpo del cliente, risultanti da metodi che mirano a mobilitare l'energia. In ciò è implicita una svalutazione delle reazioni neurovegetative – attive all'interno del corpo ma poco individuabili all'esterno – e dei sottili cambiamenti nel metabolismo che avvengono nel cliente durante le sedute terapeutiche. I professionisti americani sembrano preferire terapie forti che mobilitano sulla superficie del corpo l'azione di carica-scarica della muscolatura volontaria bloccata. Tali metodi implicano un aumento dello stress muscolare, e questo avviene sia incoraggiando il cliente a mantenere bloccata la posizione che genera lo stress fino a quando il dolore fisico non diventi intollerabile, sia facendo degli esercizi di movimento in cui il dolore e lo stress crescenti producano massicce scariche che danno sollievo alla superficie del corpo.

Quando, con queste espressioni forzate di carica-scarica, si scatena una catarsi emozionale, il terapeuta crede di aver aiutato il cliente a rilasciare sentimenti ancora irrisolti, repressi da lungo tempo. Ma, secondo la mia opinione, tale sfogo emotivo, sia pur liberatorio, è in realtà un fenomeno di semplice scarica dello stress emotivo del momento e del dolore fisico corporeo causato dalla durezza del metodo terapeutico e ha poco a che fare con un reale processo di allentamento della corazza interna, processo che è caratterizzato dalla presa di coscienza dei sentimenti e delle sensazioni del passato sepolti dentro di sé, ancora irrisolti.

I terapeuti europei ritengono, invece, che un autentico rilascio di emozioni repressе e sepolte avvenga con più probabilità quando il cliente è completamente libero sia da qualsiasi tipo di stress psico-fisico interno che dalle pressioni esterne del terapeuta. Questo rilascio è come una liberazione spontanea che scaturisce dalle profondità dell'anima "incorporata", generalmente dopo che un più profondo flusso vegetativo sia stato stimolato attraverso tutto lo strato endodermico in senso longitudinale. L'autenticità del rilascio dipende dallo spontaneo affiorare alla coscienza dal profondo della psiche di sentimenti repressi. Non è tanto un problema di immediato rilascio dei blocchi energetici da parte della muscolatura fino a quel momento serrata dalla corazza, quanto il risultato di una lenta evoluzione e di un aumento generalizzato nel tempo della pressione energetica nella muscolatura che fa sì che uno dopo l'altro, a turno, i sentimenti repressi possano sciogliersi da soli dal blocco che li ha congelati. Quindi, con il supporto di un processo di lento scongelamento mediato da un aumento del flusso sanguigno, sentimenti irrisolti e idee fisse sul passato possono cominciare autonomamente a premere per essere rilasciati.

Il processo di scioglimento la corazza, secondo i terapeuti europei, richiede più tempo. Essi prendono in considerazione tanto lo stato di maturità della coscienza e della psiche quanto l'economia della situazione energetica e il suo grado di capacità nella destrutturazione della corazza muscolare, per stabilire quando e come può aver luogo il rilascio di un'autentica ondata di sentimenti non ancora risolti provenienti dal passato. Raramente si tenta di mobilitare i clienti imponendo loro di sopportare stress e test dolorosi che forzino l'armatura a spezzarsi nella catarsi e nel sollievo energetico. Gli europei non sono portati a sottoporre i clienti agli effetti dolorosi e punitivi derivanti dal mantenimento di posizioni altamente stressanti e da esercizi di movimento rigidi, studiati per aumentare le tensioni croniche e i conflitti psico-fisici. In linea con la scelta di un metodo centrato sul cliente, essi hanno fiducia nelle risorse di auto-guarigione dell'organismo, che guideranno il cliente a prendere coscienza dei bisogni emozionali insoddisfatti e dei relativi sentimenti repressi. Così continuano ad incoraggiare tale processo finché, dopo settimane, mesi e anche anni di ascolto delle sensazioni insediate nel corpo nel qui e ora, si manifesta spontaneamente una chiara eruzione di forze psicosomatiche che schiude un complesso di situazioni e di sentimenti negativi che prima non erano potuti affiorare alla coscienza.

Per i professionisti europei, nel complesso processo di sciogliere un'armatura cronica non sono tanto importanti le manifestazioni esterne determinate dal procedimento di carica-scarica, quanto la graduale diminuzione della pressione energetica nell'economia complessiva del metabolismo, unita al manifestarsi della capacità della coscienza di avere nuove percezioni di traumi passati. Spesso affiorano alla superficie del corpo esplosioni spontanee di rilascio energetico o emozioni represses cariche di significati, ma questa è solo una piccola parte dell'intero processo di lento rilassamento e di scongelamento degli stati cronici di implosione energetica: si tratta di sacche di morte vegetativa e di blocco metabolico di specifici collegamenti impulso-inibizione nella muscolatura. Si preferisce, invece, rafforzare nel cliente le risorse di auto-guarigione con lo spontaneo aprirsi della coscienza – sul più concreto livello di consapevolezza sensoriale, motoria e affettiva – alla propria sensazione di essere stato ferito. Tale convinzione comporta, da parte del terapeuta, l'invito al cliente ad ascoltarsi dall'interno e non dall'esterno.

B. La seconda differenza

I terapeuti americani usano in prevalenza metodi di lavoro corporeo che mettono in moto un processo di carica-scarica di una grande quantità di energia, il che reca un immediato sollievo alle tensioni passeggero. Data la condizione di eccessivo rilascio di adrenalina e l'alto livello di stress e di tensione nervosa che gli americani devono sopportare quotidianamente, la quantità di stress – sia accumulato nel tempo che di più recente data – che ogni paziente deve smaltire con un lavoro di scarica della muscolatura volontaria, è enorme. Il sollievo che si ottiene, però, anche se reale, influisce poco sulle più profonde condizioni metaboliche dell'intero complesso psico-organismico. Infatti, per ottenere un autentico allentamento della corazza, non è sullo strato mesodermico della muscolatura volontaria che è utile agire, bensì sulle modalità del flusso energetico nel sottostante strato endodermico.

Di conseguenza, l'immediato sollievo dallo stress accumulato nel corso della giornata non corrisponde al dissolvimento dei conflitti cronici e delle profonde ferite presenti all'interno della totalità psico-organismica. Questo perché il sollievo dalle tensioni, indotto dal processo volontario di carica-scarica negli strati ectodermico e mesodermico, è sempre seguito da un ulteriore eccessivo aumento di adrenalina, che neutralizza e, soprattutto, impedisce ogni autentico rilasciamento e dissolvimento della corazza nel più profondo strato endodermico. Il corpo funziona in base a un velocissimo sistema di meccanismi compensatori, regolati dalla funzione ormonale. Ogni volta che la muscolatura volontaria è deliberatamente obbligata dalle volontà combinate del cliente e del terapeuta ad un eccesso di lavoro – l'attivazione di una massiccia scarica catartica sulla superficie del corpo – nel sistema endocrino e ghiandolare si innesta un processo chimico compensatorio che quasi sempre annulla l'espandersi di ogni flusso vegetativo attraverso tutto lo strato endodermico.

Dato che il ritmo più lento della vita quotidiana in Europa raramente genera il disperato bisogno di scaricare l'eccesso di energia del momento, i terapeuti europei sono meno inclini al lavoro di carica-scarica dell'energia generata dallo stress e incapsulata. Al contrario tendono a mantenere costante il livello metabolico della carica energetica che è cronicamente basso, entro i limiti di sicurezza. Mentre per gli americani è necessario abbassare il livello del flusso e diluirlo nel tempo, agli europei, soprattutto nel nord Europa, serve aumentare e rivitalizzare la carica energetica. La tendenza caratteristica di questi ultimi all'indolenza e all'apatia è correlata a una divisione – nel sistema nervoso autonomo – tra la componente del parasimpatico cronicamente iper-stimolata e quella del simpatico sotto-stimolata. Quindi, in vista di una situazione ottimale di equilibrio metabolico ed energetico complessivo, il simpatico deve essere rafforzato e meglio integrato con esigenze psicologiche più propositive e auto-assertive.

Una terapia corporea specifica per questa tipologia caratteriale si baserà su metodi che dolcemente e gradualmente nel tempo rinforzano la muscolatura volontaria mesodermica finché questa non sia in sincronia con un atteggiamento dell'Io più adeguato e più duttile nel relazionarsi agli altri. La muscolatura volontaria mesodermica degli europei, infatti, è cronicamente così sottotono da impedire

un autentico radicamento verticale dell'Io. Quindi, poiché di solito essi non hanno una carica energetica o emozionale tale da permettere loro di affrontare dei rischi e di confrontarsi con gli altri, una terapia corporea adeguata dovrebbe stimolare la tonicità muscolare del simpatico e risvegliare una maggiore auto-assertività dell'Io. Inoltre, in molti anni di lavoro con loro, ho capito che essi ricavano poco beneficio da metodologie centrate sulla figura del terapeuta come responsabile della mobilitazione del flusso energetico, quali la *Bioenergetica* di Lowen e la *Coreenergetica*. Infatti, dopo parecchi anni di tali terapie, essi passano ad approcci più dolci e più centrati sulla persona del cliente, quali gli esercizi autonomi o i metodi basati sul contatto. Anche i terapeuti europei, come quelli americani, devono affrontare il grave ostacolo della cronica repressione di emozioni provenienti dal passato e ancora irrisolte, ma essi preferiscono lavorare contemporaneamente sia sulla psiche che sul corpo e non esclusivamente sulle manifestazioni corporee visibili, e lo fanno utilizzando metodi diversi che stimolano a vari livelli sia la creatività della psiche che, più moderatamente, il funzionamento dell'organismo. In altre parole, gli Europei sono inclini ad usare una miscela di metodi psicofisici che abbiano un eguale impatto sul metabolismo degli strati endodermico, mesodermico ed ectodermico. Per loro il lavoro sul corpo non è mai fine a se stesso, ma piuttosto è il mezzo per risvegliare le capacità sensoriali, motorie, affettive e intuitive di auto-guarigione del cliente. Il modo migliore consiste nel costruire un equilibrio nel metabolismo interno tra le parti difese e quelle indifese, finché dall'interno dell'endoderma non emerga un impulso guidato dall'istinto che esorcizzi lo *status quo* e sostituisca i vecchi moduli di difesa dell'Io con formule nuove e meno difensive.

C. La terza differenza

Decisi soprattutto a costruire un Io forte, capace di recupero, motivato dallo spirito di sopravvivenza e che funzioni bene nel mondo esterno, gli psicoterapeuti americani – a differenza di quelli europei – hanno fiducia nell'uso di metodi che mobilitino fortemente l'energia volontaria. Quando i seguaci della *Bioenergetica* di Lowen e della *Coreenergetica* di Pierrakos utilizzano posizioni altamente stressanti, sia in piedi che sul cavalletto, e incoraggiano il cliente a sostenere questo stress il più a lungo possibile, al di là della soglia di sopportazione, il lavoro diventa esclusivamente un esercizio della volontà, e non porta a un salutare rilascio dei conflitti repressi da antica data. Sia la *Bioenergetica* che la *Coreenergetica* sono, secondo me, generate dal culto della cultura americana per la determinazione a sopravvivere in condizioni di estremo stress. Queste due scuole non avrebbero potuto trovare credito in nessuna altra parte del mondo eccetto che nel frenetico e maniacale ritmo della vita quotidiana di New York. Come il *Behaviorismo* e la *Scienza Cristiana* esse sono, in un certo senso, gli ingredienti della disperazione degli americani.

Le scuole europee hanno in comune la tendenza a privilegiare la spiritualità interiore dell'uomo piuttosto che l'affermazione dell'Io nel mondo esterno, poiché credono nell'esistenza di un *nucleo* che comprende e supera l'Io esteriore. Questo *nucleo* è costituito da molti e diversi modi opposti di esistere. Convinti che l'esistere sia superiore all'essere, gli europei non concentrano la loro attenzione sugli stereotipi della corazza caratteriale così come sono stati formulati da Reich e da Lowen, e divengono così capaci di un maggior distacco nei riguardi delle difese del paziente e dei conseguenti blocchi muscolari cronici. Il loro scopo non è esclusivamente quello di cercare di abbattere la corazza, ma quello di rafforzare le capacità preesistenti del cliente finché il blocco muscolare cronico non si scomponga e le conseguenti rigidità caratteriali non comincino ad allentarsi spontaneamente dall'interno.

Proprio la costruzione del *nucleo* è lo scopo finale delle sedute cliniche dei terapeuti europei, e lo stesso può dirsi per le pratiche orientali della meditazione, dalle quali essi sono sempre stati affascinati. Il centro *Baghwan Shree Rajneesh* a Poona, in India, attirò quegli psicoterapeuti corporei europei che in precedenza si erano sottoposti a training in scuole di formazione americana: si ritrovarono a gravitare verso Poona dove venivano esaltati i centri dell'essere Eros e Hara dell'anima incarnata contro le tendenze egoiche della volontà razionale. A un'attenta valutazione delle scuole europee di psicoterapia corporea di maggior successo, si scopre che la costruzione del *nucleo* è uno dei loro

principali obiettivi clinici. Le due scuole che hanno avuto maggiore diffusione, quella di Biodinamica di Gerda Boyesen e quella di Psicopsintesi di David Boadella, sono chiaramente orientate in questa direzione. Vi si possono aggiungere la Psicoterapia Hakomi di Ron Kurtz e la mia stessa scuola di Psicoterapia Organismica. Questi quattro indirizzi condividono la missione di soddisfare innanzitutto i bisogni del cuore, in modo che il cliente possa sentirsi in contatto con se stesso e che, non appena il blocco comincia a sciogliersi, possa soddisfare bisogni spirituali più elevati per realizzare l'essenza del proprio *nucleo*.

D. La quarta differenza

I professionisti europei rivolgono la loro attenzione soprattutto alla scoperta delle molte diverse dimensioni del Sé quando si è individuato e, in particolare, alle zone oscure dell'inconscio del cliente. Per quanto ne so, solo alcuni psicoterapeuti corporei americani lavorano per portare al livello cosciente le zone oscure dell'inconscio e, a questo fine, ciascuno di loro ha sviluppato un eclettico complesso di metodi. Comunque, in generale gli europei possiedono una certa sensibilità per suscitare nel cliente immagini coscienti quando è giunto per lui il momento giusto per poter affrontare le parti represses della propria personalità. Essi intuiscono che né le parole né i mutamenti di flusso energetico sono sufficienti da soli a rendere il cliente capace di affrontare le zone oscure della propria coscienza, date l'ostinazione, l'elusività, la complessità e la resistenza a diventare consapevoli (generata dall'ansia) che le caratterizzano. Rispettando queste resistenze, aspettano pazientemente che le immagini che esprimono i conflitti del Sé nucleare e le zone oscure emergano spontaneamente quando la psiche e l'organismo possono far fronte alla loro impegnativa intrusione nella coscienza con il minor sconvolgimento possibile.

Essi sanno bene che le capacità immaginative della coscienza hanno un ruolo fondamentale nel mitigare e guidare il rilascio dei sentimenti repressi: la coscienza infatti li approfondisce e li sintetizza in forme trascendentali che rendono meno dolorosi e più facilmente comprensibili i traumi del passato. I professionisti europei credono in un processo di radicamento spirituale determinato dalla spontanea convergenza della mobilitazione del flusso vegetativo endodermico con il risvegliarsi nella coscienza di archetipi e di altre immagini che rappresentano obiettivamente i conflitti del Sé nucleare.

Gli psicoterapeuti corporei americani mirano a rafforzare la duttilità e la capacità di recupero del flusso energetico soprattutto negli strati mesodermico ed ectodermico affinché la volontà di conquista del cliente possa essere completamente a disposizione delle funzioni dell'Io. Questi due strati hanno a che fare con specifici gruppi di muscoli volontari e con il sistema metabolico che libera i blocchi cronici e la stasi energetica. Infatti un livello energetico costantemente troppo carico alla base di quel tipo di identità egoica, fortemente orientata alla conquista, necessaria alla stressante lotta per la sopravvivenza degli americani. Ritengo che questo Io forte e portato a dominare sia l'espressione di una condizione psicopatologica cronica di esasperato radicamento verticale, ben lontana da un sano ed equilibrato radicamento spirituale.

Gli psicoterapeuti americani si preoccupano troppo dei cambiamenti energetici del corpo, trascurando gli aspetti psichici ai quali questi ultimi sono collegati, mentre in Europa c'è la tendenza opposta di occuparsi troppo delle manifestazioni psichiche a scapito di quelle corporee.

E. La quinta differenza

Molti professionisti americani credono che offrire al cliente – quando, durante la seduta terapeutica, si trova in uno stato alterato di regressione passiva – l'opportunità di esplorare i propri sentimenti e i propri pensieri, sia non solo una perdita di tempo, ma un pericolo, perché incoraggia le evasioni della fantasia e la fuga dalla realtà. Questo, dal mio punto di vista, è assolutamente errato: in molti anni di lavoro ho sperimentato che forse il più importante conflitto da risolvere nel processo di destrutturazione della corazza è la scissione tra i processi razionali dell'intelletto e quelli irrazionali del cuore. Secondo me il segreto della corazza non si spiega, come Reich e Lowen vorrebbero farci cre-

dere, con orgasmi frequenti e insoddisfacenti, ma con l'opprimente tirannia dell'intelletto razionale sul cuore, unita al sotterraneo formarsi di blocchi cronici della muscolatura volontaria.

Il modo migliore che conosco per curare questa scissione è quello di facilitare esperienze di regressione creativa in cui la razionalità della mente non soffochi il sentimento, e questo avviene quando "si esce dalla testa" per entrare nella totalità psico-organismica radicandosi in senso orizzontale. Il che significa essere più centrati nella zona intuitiva dell'emisfero frontale, cioè nei centri Eros e Hara. Questi centri, sede della concretezza e dei processi primari naturali, trasmettono e diffondono un tipo di consapevolezza femminile che riporta alle prime esperienze traumatiche dell'infanzia, senza impaurire l'Io e distruggerlo. Una volta completato il processo di destrutturazione della corazza, questi centri, secondo me, diventano i principali agenti per avere esperienze religiose di elevata intensità che permettano il ritorno a quella originaria armonia naturale in cui si sente l'unione cosmica con se stessi e col mondo esterno e in cui scompare ogni senso di egoica separazione dall'universo naturale interiore ed esteriore. Più diventiamo integrati ed interi, in accordo con le religioni orientali e con Abraham Maslow, più il processo creativo della regressione porta alla resa e permette la scoperta di poteri interiori, che sono spirituali, universali e transpersonali.

Ho scoperto che l'esperienza di stati di coscienza centrati sul sentire, altamente regressivi e disorganizzati, sono un valido prerequisito perché il processo di dissolvimento della corazza continui a progredire fino alle sue fasi più avanzate. Questo avviene perché il peggior nemico del cuore è l'Io: quando diventa un freddo calcolatore, qualsiasi corazza costruisca corrisponde a una emotività umiliata e sottosviluppata. L'Io razionale non rinuncerà mai al suo dispotico controllo sul resto della personalità finché non intervengano stati di regressione creativa a far collassare la sua tirannia. Questa disintegrazione creativa dell'ideale eroico del *macho* è una delle esperienze che fanno più paura ai maschi americani, data la loro struttura caratteriale, costruita su un falso senso di forza e su un ideale di macho-eroe, dotato di una identità fortemente egoica e prepotente.

Gli americani hanno il terrore di abbandonare il controllo dell'Io e di perdersi in emozioni e sentimenti sotterranei, in particolare quelli connessi alla loro umanità. Forse questo è il lato peggiore e più distruttivo della loro struttura caratteriale. Le donne americane conoscono bene quello di cui sto parlando, perché sono costantemente vittime innocenti di questa nevrosi culturale ad opera dei loro partner. Sono convinto che, finché non rinunceranno al loro controllo egoico per arrendersi a un qualsiasi tipo di stato alterato di coscienza regressiva, basata sul sentire, nel quale possano sperimentare – in varie fasi chiarificatrici – i dolori e le ansie derivanti dal bisogno di contatto affettivo rimasto insoddisfatto durante i primi anni di vita, i maschi americani non potranno mai liberarsi completamente dalla corazza. Potranno farlo con poca ansia se guidati da psicoterapeuti corporei verso questi stati del sentire altamente regressivi, durante i quali i recettori corporei, addetti al ricordo delle sensazioni, e il funzionamento intuitivo dell'immaginazione, sia riferita agli archetipi che transpersonale, mostreranno loro quanto effettivamente accadeva quando erano così vulnerabili alla insensibilità degli altri. È questo che precisamente indicano gli incubi notturni che si ripetono con frequenza.

Gli psicoterapeuti corporei europei si muovono più a loro agio quando lavorano sulla disorganizzazione regressiva della struttura dell'Io fino a fare entrare il cliente in uno stato alterato della coscienza. Essi apprezzano le facoltà transpersonali degli archetipi, considerate come espressione dell'inconscio, capace di sintesi profonde e integrative dell'anima. Sanno che è l'accurata interpretazione del cliente, e non dello psicoterapeuta, che offre uno dei più attendibili segnali del progredire del processo di destrutturazione della corazza. Sono, però, meno capaci di comprendere come l'esperienza di regressione creativa sia frutto tanto del corpo quanto della psiche e quanto saggia sia la sensibilità dei recettori sensoriali di nuovo liberi quando sono collegati internamente col cervello attraverso il flusso vegetativo longitudinale del *nucleo*. Nondimeno, a parte la loro scarsa comprensione della capacità del flusso vegetativo endodermico del corpo di attingere a forze archetipe primordiali curative, essi sono convinti che, durante la seduta terapeutica, il cliente debba progressivamente pervenire a una sempre maggiore coscienza della propria scissione interiore tra cuore e intel-

letto. In base a questa convinzione, favoriscono la perdita del controllo da parte dell'Io e, dopo mesi di lavoro, il cliente perviene a una resa totale della volontà razionale per regredire indietro nel tempo verso esperienze curative, sia personali che collettive.

Ritengo che sia in virtù della loro attitudine caratteriale introversa che i professionisti europei non abbiano esitazioni nel facilitare esperienze regressive di disintegrazione dell'Io e stati di coscienza alterati e centrati sul sentire, nei quali il cliente possa sentire direttamente la sua reale sofferenza interiore oppure rifugiarsi nei suoi circuiti intellettuali di difesa. Poiché non subiscono il fascino dell'ideale di un Io dotato di forte volontà, eroico e prometeico, come gli americani, gli europei non esitano a incoraggiare tali esperienze di regressione spontanea e creativa, con l'aiuto indispensabile del contatto nutritivo diretto.

Ritengo che la paura e la sfiducia dei professionisti americani, sia nei riguardi dell'inconscio e di molti tipi di esperienze regressive, sia riguardo al favorire stati alterati di coscienza durante la terapia, abbiano a che fare con la propensione della cultura americana a risolvere ogni conflitto interiore reagendo aggressivamente verso l'esterno contro ogni stimolo che faccia paura. Gli americani tendono a fuggire dai conflitti interni e dal concentrarsi su se stessi ricorrendo a scariche emozionali dirette verso l'esterno, con attività guidate di carica-scarica. Essi percorrono la vita da buffoni, in una eterna incoscienza carica di adrenalina, impulso dopo impulso, capriccio dopo capriccio, pagliacciata dopo pagliacciata, sempre alla ricerca di un nuovo lavoro, di una nuova donna, di un nuovo compagno, di una nuova casa, e non affrontano mai quello che veramente sono interiormente né cercano di capire la vera causa di quel frenetico voler cambiare la propria vita, senza che niente cambi dentro di loro.

Gli americani sono per carattere così incastrati nell'abitudine a essere guidati dai fatti esterni piuttosto che da quelli interiori, per quasi tutta la giornata, che hanno paura di indagare sui loro reali sentimenti e sui pensieri più nascosti. Solo se sopraffatti da una grande angoscia – determinata da perdite traumatiche, o dalla paura della morte o da qualche tipo di sopraffazione – affrontano, e lo fanno superficialmente, il proprio mondo interiore. In breve, ogni qual volta il sistema di difesa è mobilitato per reagire a qualche minaccia, purché non riguardi la perdita della capacità di sentire, gli americani cominciano a comportarsi come bambini smarriti e pieni di risentimenti, in uno stato iperadrenalinico cronico. L'ultima cosa al mondo che sono capaci di fare è quella di rallentare il turbinio di attività fisiche e psichiche, di bloccare l'influenza del mondo esterno per ritirarsi regressivamente a sentire quali siano i bisogni primari del cuore rimasti insoddisfatti. Essi si lanciano ad affrontare gli stimoli esterni piuttosto che assecondarli dolcemente perché si sentono più al sicuro se li respingono rendendo più rigidi i confini del proprio Io.

Per tutte le suddette ragioni i professionisti americani non si fidano a fare uso del contatto nutritivo diretto, perché temono che possa comportare complicazioni di carattere sessuale; eppure è un dato di fatto che i metodi che si basano sul contatto diretto abitano il corpo umano a ricevere in modo passivo in superficie, e con sempre maggiore pienezza al di sotto della superficie, piuttosto che a reagire all'esterno. Al contrario gli europei non hanno alcun dubbio sull'utilità di dare e ricevere il contatto nutritivo diretto, perché ritengono che questa tecnica dia spazio alle qualità femminili, o *Yin*, di resa e di accettazione nei rapporti stretti con altri esseri umani, piuttosto che a reazioni aggressive di difesa.

In altre parole non è solo perché sono ancora radicati, a livello inconscio, nel puritanesimo o in un violento anti-puritanesimo che gli americani non accettano i metodi di contatto diretto dolce; il motivo più nascosto, ma determinante, è che questa tecnica sfida apertamente la tendenza caratteriale, dominante in America, a reagire negativamente alla vicinanza e alla dolcezza che il tocco curativo di altri comporta. A questo punto ci scontriamo ancora una volta col tragico dilemma degli americani su cosa tener in maggior considerazione, se l'Io o il cuore, e prendiamo atto che il primo è sempre dominante sul secondo. È ciò che Reich chiamava la "ferita emozionale". È chiaro che si deve imparare a funzionare adeguatamente in entrambi i campi, per poter diventare interi.

Traduzione di Donatella Nelli
A cura di Marta Pozzi e Monique Mizrahi