

Arthur Janov i la Teràpia Primal

La 'Teràpia primal' (o 'del crit primordial') de l'analista californià Arthur Janov (1924), que de vegades es coneix com 'teràpia de John Lennon', perquè Janov fou el terapeuta del Beatle, és com un meteorit de l'època pop: vista i no vista. De la mateixa manera que es va posar de moda, també aviat va restar oblidada, com a mínim a nivell del gran públic. De fet, la majoria dels llibres posteriors de Janov ni tan sols han estat traduïts, com a mínim a l'Europa del Sud. Resulta fins i tot secundari que Lennon no hagués acabat el període de tractament (com Janov s'ha atipat d'explicar) i si realment Lennon va comprendre què estava fent. Una frase del músic ('m'importa més la teràpia que els Beatles') va convertir Janov en 'culpable' del trencament del grup – i, de pas, el feu una icona de l'època, o una mena d'Andy Warhol del món 'psi'.

La relació entre el músic Lennon (nascut l'any 1940, és a dir, 'nen de la guerra') i el seu terapeuta resulta ambivalent. Malgrat que els seguidors de la teràpia del crit primordial ho puguin lamentar, sense la divulgació de les tesis de Janov que feu el disc de John Lennon 'Plastic Ono Band' (1970), no s'haurien venut arreu del món més d'un milió d'exemplars del seu llibre bàsic: 'The Primal Scream' ['El crit primal' (1970)], ni una gran quantitat de l'altre text clàssic: 'Anatomy of mental illness' (1971). Però quan la remor va passar, Janov, va quedar quasi sepultat per la polseguera mediàtica –i quasi no n'ha pogut sortir mai més. Malgrat tot, tres grans cançons de John Lennon, 'Working Class Hero', 'Isolation' i 'Mother', són incomprendibles sense l'experiència 'primal' de John i Yoko que van aconseguir despullar-se de les seves defenses per tal de desvelar la seva 'persona real'.

Anem a la proposta terapèutica de Janov.

La teràpia primal es una típica teoria de la relació amb el jo. Però es resumeix d'una manera abusiva quan es descriu exclusivament com a teràpia 'del crit primordial', perquè anima els clients a treure del seu interior (si cal a crits i sovint fins i tot entre llàgrimes) tota la petja de la repressió infantil. Efectivament, els clients són animats a cridar, però el crit serveix com a instrument, és expressió d'alliberament tant com de desemparament, i no una finalitat en ell mateix.

Janov arranca d'una hipòtesi de risc i la construeix d'una manera creativa. Considera que totes les neurosis i dolors emocionals (i fins i tot alguns de físics) són el resultat del dolor 'primal' (primigeni) reprimint durant la infància. Per a ell el naixement és un trauma (tesi molt freudiana) i la vida de la primera infància, lluny de ser cap període de felicitat, constitueix un temps de por i angoixa molt efectiu. Els infants neixen sense neurosi, però cauen en un món obligatòriament neuròtic i no tenen defenses contra ell. És més, la neurosi pot néixer abans que nosaltres quan les nostres mares són intoxicades i sobremedicades amb productes farmacèutics, que produeixen reaccions en el fetus, o més senzillament quan fumen i ofeguen els nens obligats a fumar des del si matern.

Un nadó és un ésser indefens. Quan els pares els renyen, les criatures, senzillament, ni entenen res, ni poden respondre-hi. D'aquí la seva angoixa. El procés neuròtic s'inicia quan les necessitats biològiques primordials de la criatura (menjar, anar net, ser acaronat, ser estimulat), no es resolen. Els pares neuròtics, neurotitzen. Reprimint les expressions naturals de l'infant, se li provoca un estat d'angoixa. D'una manera similar un nen a qui es prohibeix expressar-se pot arribar a ser un adult xerraire compulsiu. O un pare autoritari pot ser la causa de traumes psicològics i físics més endavant. La repressió, produïda bàsicament en l'àmbit de la família, limita la nostra capacitat per actuar i és causa de malalties físiques.

Tal com va expressar Lennon a 'Working Class Hero': 'Tan aviat com neixes et fan sentir petit/ sense donar-te temps/ per comptes de donar-t'ho tot/ fins que el dolor és tan gran que no sents res...'

Si, per postres (com fou efectivament el cas de Lennon), l'entorn afectiu es desestructura, l'infant ho viu d'una manera terrible. Convé recordar que el pare de John Lennon va abandonar la família quan el futur músic era un nen, i la seva mare, Julia, va morir atropellada per un conductor borratxo quan el Beatle tenia 17 anys... A 'Mother' Lennon ho explica sense subterfugis: 'Mare, em vas tenir/ però jo no et vaig tenir/ et necessitava/ però tu mai no em vas necessitar' I al final la cançó es va transformant en un crit desesperat. És obvi que aquesta circumstància sinistra l'havia de marcar. La teràpia primal era, de ben segur, la més adient per a ell.

Per seguir amb 'Working Class Hero' de John Lennon, la teràpia primal pot ser adient quan : 'Et fereixen a casa/ i et colpegen a l'escola/ t'odien si ets més llet/ i menyspreen el ximplet/ fins que estàs tan refotudament boig/ que no pots seguir les seves regles'.

Òbviament des del punt de vista de la teràpia primal, educació és només l'esforç que cal fer per a trobar acceptable la repressió, fins aconseguir no veure-la. Tornat a la lletra de 'Working Class Hero': 'Quan t'ha torturat i/ t'han fet por durant vint anys/ llavors esperen que triïs una carrera/però estàs tan acollonit que no pots funcionar'. En definitiva: 'Et mantenen dopat/ amb religió, sexe i televisió/ i tu et creus tan llest, independent i lliure/ però fins on puc veure/ encara et tan refotudament garrulet'.

La teràpia primal no suposa que qui la practiqui arribarà a les fondàries de l'ànima. No vol ensenyar-nos a controlar les tensions (que no deixa de ser una manera de reprimir-les), ni pretén comprendre per què es van produir sinó, tot al contrari, del que es tracta és d'alliberar-se'n, de treure-les de sobre, en una mena de crit primordial i profund que, finalment, ens alliberi. Sense hipnosi, sense medicaments, fins i tot sense tècniques de relaxació, es tracta que - treballant sobre els símptomes durant un període d'aïllament que dura tres setmanes, en quinze sessions individuals d'hora i mitja a dues de durada, (més cinc o sis sessions de treball en grup), l'individu pugui connectar amb 'la veritat original', descobrint la causa dels seu conflicte per resoldre'l i integrar-lo en el nostre conscient.

Tampoc no es tracta, per a res, de recuperar l'autoestima, l'ego o la valoració positiva d'un mateix, sinó de treure'ns de sobre el que fa mal. D'aquí el necessari període d'aïllament (que pot recordar el treball dels ascetes hindús o els exercicis espirituals dels jesuïtes), i que té a veure amb la necessitat de descobriment i de dol interior. En teràpia primal, la repressió no pot ser 'interpretada', ha de ser sentida. Alliberar els sentiments, reviure els temors infantils, etc, és l'única manera de sortir del forat emocional.

En teràpia primal hi ha dos conceptes bàsics:

.- E.S.O (experiència del sentir original): Si no es canvia el que està en l'inconscient, si no es treu fora allò que fa mal, llavors el dolor ens pot desbordar. Disminuir la tensió demana recuperar experiències doloroses, fins i tot revivint (i dramatitzant) successos. Cal que exploti per tal que ens en poguéssim alliberar. D'aquí la necessitat de temps (3 setmanes d'aïllament) i de control terapèutic.

.- SOS (separació original del sentir): O el que es el mateix, la crisi emocional. La crisi es produeix quan ens podem separar d'allò que ens fa mal, de manera que disminueixi dràsticament la tensió.

Les tesis d'Arthur Janov han passat ja la seva travessia pel desert. A finals del segle passat, foren 'redescobertes' en algunes teràpies sobre nens amb trastorns d'atenció (TDAH), sovint víctimes inconscients de pares 'ultrapijos' o 'ultraocupats' incapaços de donar amor als fills. I en tot cas impliquen una profunda reflexió sobre un tema que massa sovint es vol obviar: el del dolor innocent de l'infant quan es projecta dolorosament sobre l'adult.