

IN MEMORIAM STANLEY (JACK) RACHMAN¹

Gisela Röper

Abbiamo chiesto alla prof.ssa Gisela Röper di ricordare Jack Rachman perché durante il suo dottorato a Londra, nei primi anni settanta, ha collaborato con lui alle ricerche pionieristiche che hanno portato alla Esposizione e Prevenzione della Risposta, che è stata una delle più importanti innovazioni psicoterapeutiche (vedi bibliografia).

Stanley Jack Rachman (Jack per gli amici) cominciò la sua carriera accademica a ventidue anni all'Università di Johannesburg, nel Dipartimento di Psicologia diretto da Joseph Wolpe. Si trasferì poi all'Istituto di Psichiatria della University of London, dove svolse il dottorato di ricerca sotto la supervisione di Hans J. Eysenck. Jack divenne presto professore in quella università. Eysenck continuava a occuparsi di ricerca di base, oltre a pubblicare articoli controversi e provocatori in cui supportava il modello di trattamento allora emergente, la terapia comportamentale, e in cui spesso criticava aspramente la psicanalisi. Rachman invece si prese la briga di ampliare i confini entro cui venivano ristretti gli psicologi clinici in quei tempi, che sostanzialmente si occupavano solo di valutazione, e si impegnò ad applicare il modello e le tecniche comportamentali alla clinica, in particolare ai disturbi d'ansia e al disturbo ossessivo-compulsivo.

Jack ci raccontava spesso delle battaglie che aveva dovuto fare per convincere gli psichiatri dell'epoca che la terapia comportamentale avrebbe potuto aiutare i pazienti ad apprendere comportamenti più adattivi e a dominare le situazioni temute. In molti casi si trovò addirittura a dover quasi trascinare via dal tavolo operatorio i pazienti con DOC destinati a essere sottoposti alla lobotomia, e scongiurare gli altri curanti di dargli la possibilità di far provare prima al paziente il trattamento di esposizione con prevenzione della risposta (E/RP).

Nel 1963 Hans J. Eysenck e Stanley J. Rachman fondarono la famosa rivista *Behaviour Research and Therapy*, in cui Jack ricoprì l'incarico di Associate Editor dal 1963 al 1978 e di Direttore dal 1978 al 2002. Naturalmente ha anche fatto parte del comitato editoriale di numerose riviste scientifiche.

Nel corso della sua lunghissima carriera ha scritto diversi libri, molti dei quali sono stati ripubblicati in varie edizioni nel corso degli anni, e ha pubblicato centinaia di articoli in riviste con metodo di revisione tra pari (*peer-reviewed*). Il suo impatto nel campo della psicologia clinica e della psicoterapia è davvero smisurato.

Dal 1971 al 1975 ho avuto la fortuna di lavorare con Jack per il mio dottorato di ricerca. Il focus di Jack nel lavoro clinico era stato per molti anni il trattamento comportamentale del DOC, e l'argomento della mia tesi di dottorato sarebbe stato proprio in quel campo. Più precisamente, mi sarei dovuta occupare del ruolo del *modelling* nell'Esposizione con Prevenzione della Risposta. Ciò mi diede la fantastica opportunità di vedere i pazienti insieme a Jack: ero la terapeuta "assistente", e anche io usavo il *modelling* per aiutare i pazienti ad affrontare le situazioni

¹ Traduzione dall'inglese di Barbara Barcaccia

temute e a superare i comportamenti di evitamento. Ebbi anche la possibilità di imparare come supportare il paziente durante la seconda parte dell'E/RP, cioè la prevenzione della risposta: dovevo aiutarlo a tollerare l'ansia senza che mettesse in atto i consueti rituali.

In quelle circostanze l'entusiasmo di Jack nel pensare a una vita senza gli effetti paralizzanti del DOC induceva invariabilmente i pazienti a essere estremamente coraggiosi e ad affrontare le situazioni temute che avevano evitato per tanti anni.

Devo dire che all'inizio rimasi sorpresa nel vedere il mio illustre supervisore e professore includere un bel po' di umorismo durante le sedute: i pazienti ridevano dell'effetto che i nostri esercizi provocavano nei passanti quando noi terapeuti facevamo il *modelling* in giro per l'ospedale. Tra questi esercizi ci poteva essere l'appoggiare sulla testa il coperchio di un cestino dell'immondizia, oppure toccare gli alberi o i muri esterni delle case e poi i propri abiti, ad es. per le ossessioni di contaminazione da guano. Uno dei nostri pazienti, indicando un passante con un'espressione sorpresa mentre ci osservava fare quei buffi esercizi, commentò: "*Secondo voi quel signore lì chi penserà sia pazzo tra me e voi...?*".

Ho avuto moltissime opportunità di vedere Jack interagire con i pazienti e stabilire una relazione terapeutica con loro, e mi ha sempre profondamente colpito il rispetto enorme che aveva per ogni paziente, in quanto persona. Ecco perché i pazienti si sentivano a proprio agio con lui, e al tempo stesso acquisivano sempre più fiducia in se stessi. Con grande umiltà spiegava loro che quel trattamento era nuovo e che noi, come terapeuti, avevamo tanto da imparare dalle loro storie individuali e dalle loro paure, che la loro cooperazione in terapia ci avrebbe aiutato ad acquisire ulteriori conoscenze che avrebbero contribuito a mettere a punto una terapia sempre più efficace a beneficio loro e di tanti altri pazienti in futuro. Con un invito come questo alla collaborazione, la maggior parte dei pazienti accettava con entusiasmo: tutti loro stavano partecipando attivamente allo sviluppo e alla messa a punto di un nuovo trattamento.

Su cosa si fondava l'esperienza di apprendimento mia e dei miei colleghi in quegli anni? Sullo studio della letteratura scientifica, seguito da lunghe e approfondite discussioni sulle teorie esistenti e dall'elaborazione di nuove idee. Eravamo tutti affascinati dalle smisurate conoscenze di Jack, dalla sua profondità di pensiero e dalla sua prontezza nel guardare teorie e trattamenti da una diversa prospettiva. Mi vengono in mente tante occasioni nelle quali Jack metteva in discussione idee ampiamente condivise e assodate (anche le proprie!) e proponeva una nuova visuale su qualcosa che ormai era considerata una posizione consolidata, o sottolineava aspetti che erano stati ignorati in precedenza. Solo a scopo di esempio: guardare al coraggio come parte della paura, o parlare dell'"uso giudizioso dei segnali di sicurezza" durante l'esposizione, e addirittura mettere in discussione l'esposizione stessa come necessità assoluta nel trattamento cognitivo-comportamentale del DOC.

Nonostante il riconoscimento internazionale conquistato per i suoi immensi contributi scientifici, Jack Rachman è sempre rimasto un uomo molto modesto, che non amava la luce dei riflettori né che gli si ricordasse quanto era celebre.

Quando parlo con i miei ex-compagni di dottorato, ma anche con altri colleghi che sono stati suoi allievi negli anni a venire, ci ritroviamo sempre a riflettere sull'incommensurabile influenza che la sua guida ha avuto sulle nostre carriere. La formazione avuta da Jack, maestro e mentore, ha permesso a molti di noi di ricoprire posizioni di alto livello all'università o nel campo dell'assistenza sanitaria. Molti dei suoi allievi hanno continuato a collaborare con lui per tutta la propria vita professionale, e anche chi ha poi scelto altre strade ha mantenuto con lui un'amicizia che è durata per tutta la vita. Molti di noi hanno mantenuto i contatti con Jack e con sua moglie Clare Phillips ben oltre i tempi del dottorato.

In memoriam Stanley (Jack) Rachman

Concludo ribadendo l'impatto enorme e indimenticabile che Jack Rachman ha avuto, a livello professionale e personale, su tantissime persone- pazienti, allievi e colleghi.

Bibliografia

- Röper, G., Rachman, S. & Hodgson, R. (1973). An Experiment on Obsessional Checking. *Behaviour Research and Therapy*, 11, 271-277.
- Röper, G., Rachman, S. & Marks, I. (1974). Passive and Participant Modelling in Exposure Treatment of Obsessive-Compulsive Neurotics. *Behaviour Research and Therapy*, 13, 271-279.
- Röper, G. & Rachman S. (1976). Obsessional-compulsive checking: Experimental replication and development. *Behaviour Research and Therapy*, 14(1), 25-32.
- Rachman, S., De Silva, P. & Röper, G. (1976). The spontaneous decay of compulsive urges. *Behaviour Research and Therapy*, 14(6) 445-453.