

LES ÉMOTIONS EN THÉRAPIE

Eugene Gendlin

« On Emotion in Therapy » publié dans le Hakomi Forum (volume9, 1992) Traduit par Solange St-Pierre
La version anglaise est disponible sur le site : www.hakomiinstitute.com

Cet article s'attarde à trois questions :

En Focusing nous découvrons que le sens corporel peut en savoir beaucoup concernant notre situation. Comment est-il possible pour le corps d'avoir toute cette information?

Nous ne trouvons pas seulement de l'information ancienne. Le Focusing sur un ressenti corporel peut apporter des étapes permettant de créer de nouveaux développements et de nouvelles solutions. Comment le corps peut-il nous conduire à quelque chose de culturellement nouveau et plus complexe que ce que nous pourrions délibérément inventer? En d'autres mots, comment les étapes que nous obtenons en Focusing sont-elles possibles?

Troisièmement, comment les émotions diffèrent-elles du sens corporel et comment négocier avec les deux, pour un changement thérapeutique?

Je discuterai d'abord ces questions théoriquement avant de me tourner vers la pratique.

Je distingue l'émotion du « sens corporel ». Le sens corporel est un senti physique vague, implicitement complexe qui peut se présenter dans votre corps en lien avec toute situation ou n'importe quel aspect de la vie. Je vais tenter de montrer pourquoi en psychothérapie nous devons nous centrer sur le sens corporel. Faire ça ne semble pas prometteur au départ. Un sens corporel paraît vague et pas mal moins intense qu'une émotion. Nous devons certainement accueillir toutes les émotions pendant la thérapie, spécialement celles qui ne pouvaient être ressenties à cause d'un blocage. Mais le sens corporel est nécessaire pour aller vers de nouvelles étapes.

I. THEORIE

La première question : Comment le corps connaît-il autant?

Le corps et l'environnement forment ensemble un processus interactionnel. Le corps est formé du matériel environnemental. Chaque corps vivant contient (implique...est avec...est de...est dans...est...) l'environnement. Bien sûr, vos jambes sont faites pour marcher, mais aussi dans tout l'ensemble de votre corps vos organes sont organisés pour permettre que la marche soit possible et puisse implicitement se produire. Si vous vous assoyiez trop longuement, le besoin de marcher se développe dans tout le corps. Les

animaux qui grimpent aux arbres n'ont pas juste des membres différents, ils ont un corps constitué différemment. Chaque parcelle d'une créature aquatique diffère de nous. À partir de l'os d'un animal préhistorique nous pouvons inférer non seulement l'ensemble de son corps, mais aussi l'environnement global dans lequel il vivait et ce qu'il y faisait. Le corps concret se développe à partir d'une cellule – c'est le produit d'un processus de vie. Ce sont des exemples d'interaction avec un environnement. L'information interactionnelle concernant l'environnement est donc implicite dans la structure corporelle et dans chaque processus corporel.

Un corps n'est pas seulement sensible, il ressent aussi ses interactions avec l'environnement. Nous ne pouvons pas assimiler le ressenti aux émotions. Les émotions sont plus restrictives et spécifiques. J'en discuterai plus loin. Elles surgissent parfois, mais les animaux (incluant les humains) ressentent continuellement leur interaction avec l'environnement. Cette interaction corporellement sentie contient implicitement l'information complexe que je viens de mentionner. Une grande quantité d'information est sentie – en facettes non distinctes – en tant que sens corporel global.

Dans l'histoire de la pensée, cette sensibilité corporelle est une dimension cruciale oubliée! Nous avons assumé que seuls les cinq sens externes nous donnaient l'information sur l'environnement. Les données provenant des sens sont sensées être organisées par l'association et la pensée. On disait des sentiments qu'ils étaient simplement des « réactions aux » faits – après que les faits soient donnés par les cinq sens externes et la raison. Pendant deux millénaires, on disait des sentiments qu'ils ne contenaient aucune information concernant la réalité situationnelle. Comment a-t-on pu croire ça?

Pendant ces millénaires, les émotions étaient presque les seuls sentiments considérés, cette liste bien connue et reconnaissable, de sentiments définis tels la colère, la peur, la tristesse, la joie, le triomphe, etc. Mais les émotions avaient mauvaise réputation parce qu'elles pouvaient nuire aux échanges avec les données externes. Les sentiments en général avaient mauvaise réputation.

Il y a un senti plus fondamental : la sensibilité du processus tissulaire et la sensibilité comportementale. Les corps des animaux sentent l'environnement complexe avec lequel leurs tissus interagissent et par lequel ils se comportent.

Un corps animal ne réagit pas seulement aux stimuli externes. Il préfigure et implique la continuité de son processus de vie. Il est né avec un ensemble hautement structuré de tissus et de processus comportementaux. À chaque instant il préfigure et implique une prochaine étape de ces processus. Les séquences comportementales sont inhérentes à la structure corporelle. Les danses d'accouplement, la construction des nids, le soin des petits et la recherche de la nourriture sont héréditaires et font partie de la sensibilité de leurs processus corporels. Et nous avons, nous aussi, non seulement des poumons mais également des comportements respiratoires, non seulement des organes sexuels mais aussi des séquences de rapports sexuels. Les enfants humains apprennent très vite à se traîner à quatre pattes, ils en ont besoin et ne l'apprennent pas des adultes autour d'eux.

Bien sûr il y a aussi de nouvelles perceptions, mais elles apparaissent à l'intérieur d'une implication corporelle déjà hautement structurée des prochaines étapes du processus de vie (et les modifient).

Chez les humains cette implication corporelle est élaborée (non nouvellement créée) par la culture et l'apprentissage. La plus grande partie de l'expansion du cerveau humain s'est produite après l'apparition de la culture. La culture élabore nos corps et nos cerveaux et rend l'interaction environnementale encore plus complexe. Mais c'est avec nos corps que nous sentons cet environnement physiquement élaboré.

Votre situation n'est pas seulement ce que vous donnent vos cinq sens. Considérez : Est-ce que votre sens d'une situation consiste en parcelles de couleurs, de sons, d'odeurs organisées par vos pensées? Non, une situation ne peut pas consister en parcelles de sensations. Pas plus qu'elle ne consiste en parcelles séparées d'aucune sorte. Vous pouvez penser à quelques facteurs particuliers mais vous ne pouvez pas penser séparément à toutes les parties d'une situation.

Cependant vous parlez et agissez à partir du sens de la situation globale. Ce sens guide vos agissements et vos paroles, vos pensées et vos besoins dans cette situation. Vous seriez perdu sans ce sens corporel de la situation.

Comment la psychologie a-t-elle pu si longtemps oublier ça? On nous disait certainement de sentir nos corps de manière « kinesthésique ». Mais ce mot se rapporte au sens du mouvement lorsque nous bougeons. De la même façon, le « sens proprioceptif » signifiait le sens de notre posture. Il semble qu'il n'était pas connu que nous avons un sens corporel de chaque situation dans laquelle nous vivons et agissons.

Comment cela a-t-il pu passer inaperçu? Je pense que c'est parce que ce sens corporel n'est pas habituellement une donnée directement accessible. Nous ne le notons pas parce qu'il n'y a pas « ce quelque chose » à l'intérieur pour le remarquer, à moins que nous portions d'abord une sorte d'attention particulière à l'intérieur de notre corps. Et seulement alors il apparaît. Il se présente comme une donnée interne, un ressenti intérieur porteur de sens, pour lequel nous avons maintenant une nouvelle expression : « un sens corporel » (« a felt sense »).

Les gens ont rarement un sens corporel. Nous agissons et parlons habituellement à partir de ce que nous ressentons, mais sans nous arrêter pour laisser ce « ressenti » nous parvenir en tant que donnée de l'attention interne. Nous sommes attentifs aux personnes et aux choses. Intérieurement il y a des émotions, des pensées, des images et des mémoires, mais il n'y a pas habituellement de sens corporel.

À n'importe quel âge les gens peuvent avoir ce type de ressenti corporel, mais en de rares moments. Quelques personnes, comme les poètes, l'ont plus souvent. Mais, jusqu'à présent ce n'est pas encore largement connu.

Rarement, peut-être quand nous sommes en difficulté, nous pouvons porter directement attention à ce que ressent notre corps dans la situation. Alors un ressenti corporel unique de cette situation peut apparaître, en réponse à l'attention portée au corps. Parfois c'est déjà la, mais ce n'est pas habituel. Pour la plupart des gens un apprentissage est nécessaire, afin qu'ils puissent être suffisamment attentifs pour laisser un objet direct d'attention réflexive se former dans leur corps.

À partir du sens corporel, nous pouvons obtenir une information meilleure et beaucoup plus complexe concernant la situation et la manière dont nous la vivons. L'importante somme d'information pré divisée que j'ai mentionnée plus tôt est implicite dans le sens corporel. Mais au départ, lorsque le sens corporel se forme, il n'est pas clair, obscurément senti, et semble peu prometteur. On ne peut pas vraiment savoir ce que l'on ressent. Prendre le temps de porter attention à un tel sens concret de quelque chose, sans savoir ce que c'est, est ce que l'on nomme « Focusing ». (Gendlin, 1981).

J'ai tenté jusqu'à présent de répondre largement à ma première question, comment le corps peut-il connaître autant concernant les situations que nous vivons. C'est que les corps sont en interactions, que tout est ressenti et que ce ressenti peut aussi devenir une donnée interne, un sens corporel.

La deuxième question : Comment de nouvelles étapes plus complexes sont-elles possibles?

En Focusing nous ne trouvons pas seulement de l'information ancienne mais également de nouvelles étapes. Avant de discuter ça nous devons comprendre que même l'information ancienne n'est pas uniquement statique – ce n'est pas juste un état. Il y a plutôt continuellement un soupçon de processus en cours et sa venue implique alors toujours les prochaines parcelles du processus. Laissez-moi d'abord clarifier ça :

Le ressenti corporel implique toujours l'étape suivante. Nous ne pouvons pas dire que le ressenti « est » simplement; il est plutôt pour le mouvement suivant. L'inspiration amène implicitement l'expiration. Se nourrir implique digérer et déféquer. Alors qu'une parcelle se produit actuellement, la suivante devient implicite. Alors ce ne sont pas des items d'information qui viennent l'un après l'autre comme dans une file. Vous devez effectivement inspirer pour que l'expiration devienne implicite.

En Focusing il semble souvent que l'étape suivante contredise la précédente. Je me sens ennuyé, puis, en me centrant sur ce sens corporel global, je découvre que je suis fâché, ensuite, en me centrant sur ce sens corporel changeant, je réalise que je suis réellement effrayé de ne pas pouvoir transiger avec la situation, et ensuite, que je peux la contenir mais j'ai une sorte d'étrange impression que je suis sensé ne pas pouvoir la contenir, et ça, maintenant, ça vient de..., humm. Peut-être qu'après plusieurs étapes, maintenant je peux. Ces étapes n'étaient pas là au départ, en attente, séparées et l'une à la suite de l'autre. Pour parvenir à la dernière, j'ai dû d'abord vivre chacune des autres. Le

déploiement de chaque étape a pour effet de modifier l'ensemble, de telle sorte que l'étape suivante puisse effectivement se former – et impliquer une prochaine étape.

Chaque parcelle du processus de vie contient toujours aussi une implication additionnelle. Le senti corporel n'est pas une perception pure de ce que sont les choses, il semble que ce qu'on en fait est bien différent. Ce n'est pas comme un rapport de comité qui aurait une première section sur les faits et une deuxième sur les recommandations. Et même cette distinction ne marche pas : Les membres d'un comité discutent la manière de valider les faits, précisément parce que ça implique ce qui doit être fait. Le senti corporel implique ce qui se produira ensuite. Vous n'avez pas chaud en premier, et ensuite, après ça, ressentez un désir de vous rafraîchir. Le sens de « chaud » est en attente de fraîcheur, et aller vers le rafraîchissement y est contenu implicitement.

Les valeurs ne sont pas des additions externes aux faits. Pas plus que la signification ajoutée, comme si elle s'y était rattachée par la suite. Le senti corporel est un sens complexe, mais ce n'est pas un sens statique. C'est plutôt l'implication des événements et des mouvements qui vont suivre.

La faim n'est pas seulement un état statique. Elle « veut dire » nourriture, et la nourriture signifie quelque chose pour un animal affamé. Ce « veut dire » n'est pas une relation statique d'une chose en représentant purement une autre. Nourriture veut plutôt dire – en changeant la faim en satiété, le repos, et le besoin de déféquer. Le senti corporel veut dire le prochain événement environnement-corps.

Les animaux primaires sont entièrement engagés dans le mouvement nécessaire à la vie. Les animaux évolués peuvent aussi explorer et jouer. Ça ne veut pas dire que ça engage moins le corps. Comparé aux processus de vie plus essentiels, l'exploration et le jeu engagent un senti corporel plus large, le senti d'un environnement élargi et de plus grandes possibilités de mouvements subséquents. Les situations humaines engagent maintenant encore plus que ce qui peut résulter du jeu et de l'exploration.

Le senti corporel totalise tous les mouvements possibles dans un prochain mouvement unique actuel. Comme je l'ai dit plus tôt, plusieurs facettes sont totalisées, qui n'ont jamais été précédemment séparées. Ici, nous avons besoin du concept de la multiplicité-séparée. Beaucoup de ce qui pourrait être séparé, ne l'a jamais été. Nous ne pouvons pas y penser comme à un lot de facettes séparées, reposant l'une à la suite de l'autre, sentées inconsciemment être séparées. Le corps est plutôt cette totalité sentie, sans avoir d'abord été chacune d'elles.

Par exemple : Je marche dans une salle pleine de monde, je salue quelques personnes, et je m'assoie dans un siège disponible. En quelques courts moments mon visage a interagit avec plusieurs individus. Certains ont reçu un regard chaleureux, d'autres une reconnaissance adaptée différemment. Mon visage fait ça. Je ne contrôle habituellement pas mon visage, et quand j'essaie, je ne suis pas sûr du résultat. Je n'ai pas besoin de me rappeler mes sentiments-objets concernant ces gens. Mon corps les connaît. Il contient

implicitement mon histoire avec ces gens. Consciemment je peux seulement souhaiter que je n'aie pas pensé trop tard.

Nous sommes tous familiers avec cette interaction interne du senti corporel avisé. Il peut conduire l'auto, faire une partie de notre travail, et agir de manière plus ou moins appropriée une partie de la journée, sans se former distinctement en émotion ou en sens corporel.

Après m'être assis, je peux si je veux, trouver ce qu'il y avait en moi qui saluait chaque personne. Je devrai porter attention dans mon corps pour laisser un sens corporel distinct de chacun d'eux se produire. Ce n'est pas déjà présent, mais ce qui les a salués en moi n'était pas seulement inconscient. Je peux sentir une continuité entre ce sens corporel qui vient d'arriver et ce que mon visage a fait à chacun. Ce qui c'est produit est parfaitement compréhensible, en regard de ce sens corporel – et cependant mon sens corporel ainsi que mon expression faciale ont quelque chose de nouveau – Je n'ai pas vu cette personne depuis les événements de la semaine dernière, et ceux-ci sont liés à l'histoire du passé. Que de complexité dans un demi sourire!

Le prochain pas est vraiment banal, n'est-ce pas? Et pourtant nos théories restent énigmatiques. Elles assument que l'explication montrera que ce qui se produit était une simple réorganisation de l'expérience précédente. Les fonctions du passé sont certainement incluses dans le présent. Mais nous remarquons que quelque chose ne va pas quand nous nous en tenons au passé lui-même, plutôt qu'à sa nouvelle forme présente.

Ainsi les théories actuelles ne sont pas exactes, elles assument que les fonctions passées sont comme des nombres dans un problème mathématique, qui demeurent les mêmes et sont simplement réorganisés pour produire la réponse.

Il est spécifiquement faux de considérer le corps comme un système fixe qui ne changerait qu'en l'espace de millénaires d'évolution. C'est exactement le contraire!

Le fait que différentes espèces évoluent démontre que le corps vivant n'est pas quelque chose de fixe. Mais ne savons-nous pas que des comportements comme la respiration et la marche s'intègrent à la structure corporelle de l'individu? Ce comportement hérité n'est-il pas entièrement défini? Non, à tout moment une nouvelle globalité corporelle peut le modifier. Déposez une fourmi sur un tapis épais; elle se met à ramper bizarrement, d'une manière qui ne faisait pas partie de son répertoire. Il se produit une interaction avec le tapis. La fourmi n'avait pas besoin de connaître au préalable cette façon de ramper – c'est nouveau – et plus complexe que sa façon habituelle de ramper. La capacité comportementale d'un organisme ne consiste pas en un répertoire d'unités fixes. Quand le corps ou l'environnement changent, cela implique et définit le prochain mouvement de telle sorte qu'il sera nouveau et plus complexe.

Les émotions rétrécissent le contexte sensitif

Le corps d'un chat sent continuellement plusieurs données qui l'entourent. Il explore chaque chose et écoute le moindre bruit. Mais à certains indices (par exemple, un chat étranger sur son territoire) le corps du chat se prépare instantanément au combat. Il y a un énorme changement physique : sa queue se durcit instantanément, son cœur bat, et il siffle. Il ignore maintenant une partie de l'environnement à laquelle il est habituellement si sensible. Il serait difficile de distraire son attention de l'autre chat. La portée de son attention est concentrée.

Les émotions des animaux sont aussi valides que les nôtres. Les animaux sentent les mêmes émotions que nous. Si quelqu'un pleure, le chien ou le chat tentera de lui lécher le visage. La seule différence est que les animaux ressentent seulement dans le court de l'action, ils n'ont pas d'objets internes dans un espace interne.

En action, les animaux évolués ont à la fois la sensibilité interactionnelle concentrée et élargie. Les objets internes humains contiennent les deux. Les émotions sont faites intérieurement d'un ressenti concentré. Le sens corporel est fait du sens global inclusif.

Même concentré, le chat sait encore ce qui l'a mis en colère et préparé à se battre. C'était l'autre chat. Mais s'il faut découvrir comment l'autre chat s'est introduit, ça devra être fait plus tard lorsqu'il se sera calmé. Il se souviendra alors où il a vu l'autre chat au départ, et il surveillera cette place avec suspicion pendant longtemps. Il examinera aussi d'autres endroits, quand il sera à nouveau sensible à la moindre chose. Mais en ce moment il ne peut pas sentir tout ça, parce que son corps est plongé dans une expérience importante : il s'est préparé au combat. Nous voyons qu'il est fâché. L'émotion du chat est valide, même si sa pensée d'être prêt à l'attaque ne se forme pas comme donnée interne, comme l'observation de quelque chose de corporel, ou de quelque chose existant dans un espace intérieur.

C'est une adaptation pour les animaux de réduire leur sensibilité à ce qui est approprié à la lutte, à la fuite ou à l'arrêt, ou à quelque autre interaction spécifique qui devient soudainement impliquée par le corps. Les animaux combattent physiquement. Pour les humains une telle colère est évidemment adaptative dans une bagarre, ou pour des combattants qui chargent à la baïonnette. Mais, dans la plupart des batailles modernes, ou dans un combat comportant des règles, ou dans nos luttes quotidiennes, la colère n'est généralement pas adaptative. Nous ne combattons pas juste physiquement mais principalement en tenant compte de la complexité du contexte humain. Quand nous sommes en colère nous manquons une partie de ce contexte. L'ensemble ne peut pas être porté à notre conscience à cause de la réaction de préparation au combat. Nous pouvons mieux combattre quand nous sommes calmés. Cependant nous ne souhaitons pas nous défaire de la colère. Sans elle, nous n'aurions peut-être pas trouvé d'issue à cette situation. C'est souvent la colère qui fait ça pour nous – en cessant une situation, ou en la modifiant, ou en arrêtant quelqu'un d'agir (Gendlin, 1971).

De la même manière, le travail, la nourriture et les situations sexuelles ont été élaborées de telle sorte que nos prochains mouvements se formeront à partir d'un sens global de l'environnement global, et nous avons besoin de nos émotions et de nos appétits dans ces situations. C'est fréquemment leur absence à se présenter au moment opportun qui amène les gens en psychothérapie. Les aspects les plus importants de la vie impliquent les émotions. Après tout, c'est à cause de leur grande importance que la nature focalise complètement l'interaction sur elles si soudainement et si complètement, lorsque ces éléments de vie surviennent.

Ainsi ce n'est pas une question de préférence entre le sens corporel et les émotions, ou vice versa. Nous devons surtout comprendre les relations existant entre les deux.

D'aussi loin que nous considérons cette relation entre les deux : Les émotions sont sensées provenir du contexte élargi, lequel se rétrécit avec leur venue. Cela n'a pas été bien compris. On ne peut retrouver l'origine d'une émotion en ressentant seulement l'émotion elle-même.

Nous ne pouvons non plus en finir avec une émotion en ne faisant que la ressentir encore et encore. Quelques thérapeutes assument une quantité définie de « vidanges » du passé dans le corps. Ils pensent que, si tout ça peut sortir, il n'en restera rien à l'intérieur. Mais les émotions ne peuvent pas être « expirées ». Ce ne sont pas des objets qui dorment en nous, comme si nous pouvions les « jeter dehors ». Les émotions sont plutôt fraîchement générées, chaque fois quelles viennent. Nous pouvons laisser venir une émotion, encore et encore, juste en nous rappelant quelque situation qui nous fait – et nous fera encore – avoir cette émotion. En faisant ça nous ne nous permettons pas de ressentir plus longtemps l'ensemble de la situation qui l'a initiée. Avant que se produise cette répétition, nous ne ressentons le contexte global que dans l'action, et non en tant que sens corporel. Laisser le sens corporel se former comme sens corporel sera peut-être la seule manière d'obtenir des étapes de changement dans le contexte global qui amène l'émotion.

Regardons de plus près la venue des émotions : Les émotions arrivent à certains points précis dans le déroulement des événements. Seulement certaines séquences d'événements peuvent nous mettre en colère ou nous faire sentir coupable. Similairement, la peur et la honte apparaissent seulement à certains points dans le déroulement des événements. La culture a élaboré nos situations, et cela détermine maintenant largement le moment où un humain ressentira une émotion particulière. Toutes sortes de choses qu'un animal ne supporterait pas peuvent vous être faites sans que vous vous mettiez en colère; cela dépend du déroulement des événements. Vous serez insultés seulement quand les autres feront ou diront certaines choses.

Les émotions forment une courte liste; J'ai mentionné la colère, la peur, la gêne, la honte et bien sûr aussi la joie, le triomphe, la peine, la jalousie et la haine. Il n'y a pas d'entente concernant quelles autres pourraient être incluses, on verra pourquoi : Il y a un large éventail de « ressentis » que nous n'appelons pas des émotions. Certains d'entre eux se nomment par exemple : l'espoir, la déception, le manque de soutien, la nostalgie, la

dépression, le submergemenent, quelqu'un qui nous manque, l'embarras, la recherche de quelque chose, sentir que quelqu'un nous désapprouve tout le temps – sont aussi des ressentis. Alors c'est toujours absurde de penser aux sentiments humains comme étant seulement des émotions. Les autres ressentis devraient au moins avoir un nom mais il y en a une vaste gamme que nous connaissons tous et qui n'ont pas de nom. Pour en parler, nous avons besoin de nouveaux énoncés, et même parfois de raconter une histoire complète. Cette histoire peut raconter des événements actuels ou être une histoire-comme-si : « *Je me sens comme si j'étais en prison, et que ça dépendait de cette personne que je puisse un jour en sortir.* »

Ceux que nous sommes enclins à nommer « ressentis » contiennent plus que le contexte, même s'ils ont un nom. Ceux qui requièrent toute une histoire ont toujours un contexte plus large. Nous le voyons lorsque nous les regardons attentivement. Parfois la texture du contexte est persistante. Par exemple : « *Quoique je fasse ce sera mauvais et les choses iront mal; J'ai tout gâché; Si je n'y avait pas touché ça aurait pu être merveilleux, et je ne serai pas capable de le garder parce que je n'ai jamais su, c'est ce qui m'attriste, ça reste là. Et de toute façon, ce que je fais est... et ça ne marche pas parce que..., et ça me met en colère (notez la quantité d'émotions contenues dans la texture d'un ressenti) – Wow, quelle quantité de colère...humm; en quelque sorte c'est une protection qui m'empêche de voir, humm... Si je voyais je pourrais... et ce ne serait peut-être pas mieux parce que...* » Et encore et encore.

C'est un ressenti corporel de ressentir l'ensemble de cette texture, mais cette texture n'est pas un fait statique – l'ensemble de la texture est changeante, la qualité de ses parties change aussi, le ressenti corporel change, se modifie, à chaque nouvelle parcelle qui émerge.

Les ressentis communs qui n'ont pas de nom et qui ont besoin d'une histoire se rapprochent de la texture large du ressenti corporel, et il n'est pas très difficile d'en obtenir un ressenti corporel.

Comme nous venons de le voir, de tels « ressentis » contiennent, ou plutôt peuvent générer ou re- générer une quantité d'émotions lorsque nous y entrons. Les émotions sont enchâssées dans une telle texture! Alors les émotions semblent seulement ne pas avoir de contexte, parce qu'elles surviennent en certains points reconnaissables dans une très courte histoire (comme celle du chat qui envahit le territoire de l'autre). Actuellement l'émotion fait partie de deux histoires : l'histoire courte et l'ensemble du contexte.

Les gens très traditionnels sont parfois frustrants pour un thérapeute. Si on leur demande : « *Pourquoi vous êtes-vous fâché?* » ils racontent seulement l'évènement. Si on les questionne un peu plus ils sont embarrassés : « *Qu'est-ce que vous me demandez? Est-ce que tout le monde n'aurait pas été fâché à ma place?* ». En effet, plusieurs personnes dans la même culture auraient pu être fâchées, mais nous apprenons en thérapie, et particulièrement en Focusing, que le contexte global est aussi impliqué dans la venue des émotions. Ce contexte global apparemment sans fin était là, et il avait beaucoup à voir avec ce qui motivait l'émotion, mais il n'y a que l'émotion qui s'est formée comme

donnée interne. Alors le contexte n'est plus disponible à moins que l'on revienne à nouveau dans l'action. Pour sentir le contexte global qui a conduit à l'émotion, il aurait dû se former en tant que sens corporel.

Nous avons vu, premièrement, que les émotions ne sont pas des objets en soi. Les émotions sont seulement une partie de l'histoire, usuellement une histoire restreinte. Mais, deuxièmement, nous nous avons vu que cette histoire plus étroite est elle-même une partie de l'histoire. Le contexte global est impliqué dans la naissance de l'émotion, bien qu'elle semble s'être produite seulement dans l'histoire restreinte. Un chat étranger s'amène, et il faut le combattre. Où et comment ne font simplement pas parti de ce combat.

II. PRATIQUE

Nous avons vu que les humains ont deux sortes d'objets internes. La sensibilité globale peut devenir une donnée interne en tant que sens corporel. Par contraste avec les animaux, notre faculté de restreindre et de préciser peut devenir une donnée interne, quelque chose que nous pouvons créer et porter en résonance dans notre espace intérieur – une émotion. Mais nous continuons évidemment d'avoir la capacité animale d'être sensitifs dans l'action. Nous avons à la fois la sensibilité élargie et l'émotion active.

Être humain implique à la fois l'expression de la spontanéité, et la résonance interne. En l'absence de résonance interne, nous ne pouvons nous ressentir que dans l'action. Mais nous perdons aussi beaucoup si nous ne pouvons nous exprimer spontanément. Nous avons besoin des deux.

Laissez-moi d'abord discuter ce que les autres modes de thérapie – spécialement ceux qui vont vers l'expression, peuvent ajouter au Focusing, et ensuite voir comment le Focusing y ajoute quelque chose qui leur manque.

La place du Focusing en psychothérapie

Dans un certain sens le Focusing manque réellement des avenues très utiles en thérapie. Il a besoin d'être combiné avec toutes les autres approches.

Le Focusing est une entrée dans un mode crucial de sensibilité. Toute autre méthode de thérapie travaille de manière plus effective lorsque le Focusing y est ajouté. Mais on ne peut pas obtenir cet avantage en utilisant uniquement le Focusing sans les autres méthodes!

Le Focusing améliore les autres méthodes tout en les laissant travailler comme elles sont conçues. Un psycho-analyste par exemple ne dira jamais : « *J'ai l'intention que mes*

patients n'aient que des prises de conscience cognitives ». Les interprétations ont plutôt comme intention d'atteindre un niveau profond. Par le Focusing, les patients intègrent les interprétations à ce niveau profond; ils les vérifient à ce niveau, comme c'était l'intention du thérapeute. Similairement, le Focusing permet aux clients de réaliser des jeux de rôle de Gestalt comme c'était l'intention des thérapeutes Gestaltistes – non comme un jeu qui serait d'abord pensé avant d'être acté, mais comme provenant directement de la sensibilité corporelle. Et c'est ainsi avec toutes les méthodes. C'est leur intention et leur souhait, mais il leur manque l'étape différenciée spécifique pour obtenir le sens corporel. Tous les thérapeutes veulent que leur méthode soit utilisée à ce niveau profond que le sens corporel rend possible, et leurs clients le font parfois. Ils peuvent le faire plus souvent si le Focusing est ajouté à chaque méthode.

D'un autre côté, si nous utilisons seulement le Focusing, nous manquons presque tout. Je n'ai jamais proposé le Focusing comme une méthode de thérapie en soi. Pourquoi manquer quoi que ce soit qui peut aider? Il peut sembler décourageant de combiner des centaines de thérapies, mais beaucoup d'entre elles ne diffèrent pas réellement, sauf dans le concept global dans lequel elles sont présentées. Nous devons rechercher les différences réelles. Une partie de ces différences concerne ce que je nomme « l'avenue » dans laquelle une thérapie prend place. Je pense que nous voulons combiner toutes les avenues.

Par exemple, l'interaction interpersonnelle est une avenue principale en thérapie. Le Focusing doit être compris comme un événement s'inscrivant mieux dans le cadre d'une interaction. Même dans le silence le plus complet, le Focusing est habituellement plus profond en compagnie d'un partenaire que si on le fait seul. Pour résoudre quelque difficulté, nous avons besoin d'une personne stable à l'autre bout du processus. Mais l'interaction dépasse le contexte global du Focusing. L'interaction en soi apporte des changements thérapeutiques.

Notons parmi les autres avenues thérapeutiques : les rêves, l'imagerie, le jeu de rôle (comme dans la Gestalt inversée), la danse-mouvement, les étapes d'action de la semaine et la catharsis. Il peut sembler difficile de relier ces avenues, mais elles le sont dans chaque être humain, car chaque personne les possède. Pourquoi dire à un client « *Je travaille seulement avec vos ressentis, pas avec vos rêves* », ou « *Ici nous procédons seulement en intériorité, nous ignorons nos interactions* » - Pourquoi exclure une quelconque dimension humaine majeure?

Il est vrai que certaines avenues conviennent mieux à certains clients qu'à d'autres, mais il n'est pas bon de limiter les gens aux seules dimensions qu'ils ont déjà développées. Le jogging, par exemple, est bon pour les gens sédentaires, pas seulement pour les athlètes. Un soupçon de ce qui manque à une personne peut faire une bonne différence. Nous ne devrions ni forcer ni exclure quelque avenue de thérapie pour un client.

Plutôt que d'argumenter à propos de l'une et de l'autre, regardons le processus spécifique qui est actuellement utilisé dans chaque avenue. En pratique, ils vont tous très bien

ensemble. Chacun nous permet de répondre à un éventail d'observations, et cette sensibilité nous reste lorsque nous pratiquons les autres, elle les améliore.

Le Focusing est comme un moteur. Il propulse toutes les autres méthodes comme un moteur propulse une voiture. Les roues et la carrosserie ne se déplacent pas sans moteur. Mais qui peut aller où que ce soit avec juste un moteur?

Cette analogie exagère la situation du Focusing. Aucune voie unique ne peut être la seule voie pour les êtres humains. Elle exagère aussi la nécessité des autres méthodes; on peut aller assez loin avec le Focusing seul. Mais demandons nous toujours « *Qu'est-ce nous pouvons apprendre d'une autre méthode?* » ou encore, « *Comment cette méthode pourrait-elle être améliorée par le Focusing?* ».

Compléter une séquence expressive

Plusieurs évènements, spécialement dans l'enfance, génèrent des émotions fortes et bloquent en même temps leur expression. C'est tout à fait approprié lors d'un évènement traumatique qu'un enfant puisse pleurer, trembler et crier. Cependant, lors de tels évènements, les enfants ne sont habituellement pas autorisés à exprimer quoi que ce soit. Un des sens de « compléter » une expérience incomplète est de permettre qu'une séquence expressive qui a été manquante si longuement puisse se produire.

Une autre forme de « complétion » concerne l'interaction – ce qu'on n'a pas pu dire à la personne à l'origine, comment nous n'avons pas pu nous défendre. Les interactions incomplètes ont besoin d'être complétées. Une énorme quantité de vieille colère peut parfois être mieux complétée si le client adresse directement à la personne concernée une seule phrase faisant état de la vérité (Jackins, 1962). Mais en thérapie il doit y avoir de la place et de l'accueil pour pleurer les larmes retenues, pour sangloter, trembler ou pour exprimer par le mouvement une vieille souffrance et une fureur qui dépassent les mots.

Mais il ne s'agit pas seulement de compléter de vieilles expressions retenues. Nous pouvons également développer de nouvelles façons d'être qui soient plus libres.

Accueillir – ne pas arrêter – toute vague expressive

Les thérapeutes cathartistes ont raison de dire aux autres thérapeutes de ne pas arrêter la décharge expressive, aussi intense soit-elle. Les clients trouvent difficile de suspendre une décharge pour quelques minutes avant qu'elle ne se complète d'elle-même. Essayer de l'arrêter entraîne chez les thérapeutes inexpérimentés et chez leurs clients une crainte de perte de contrôle. Un client peut alors rester effrayé, pendant plusieurs années, de cette chose à moitié connue. Restons plutôt simplement là avec le client. S'il frappe le mur, mettons-y un oreiller. C'est tout ce qui est nécessaire.

La raison qui amène les thérapeutes inexpérimentés à arrêter la catharsis est qu'elle peut leur sembler terrible. C'est parce que nous sommes à l'extérieur; le déferlement d'expression émotionnelle vient vers nous. Si vous avez expérimenté la catharsis de l'intérieur vers l'extérieur, alors vous savez que cette sensation est précieuse, qu'elle est pleine de vie et que vous ne vouliez pas qu'elle soit arrêtée.

Le corps d'une personne peut trembler, il peut y avoir des sanglots et un nez qui coule, mais cela se ressent bien de l'intérieur. Un oreiller contre le mur, des mains ou un pied est tout ce dont vous avez besoin de vous préoccuper. Il y a des marques sur mes filières et des trous plastrés dans mes murs. Je m'accommode des deux.

J'accueille la décharge lorsqu'elle se présente.

La question suivante est de savoir si elle doit être délibérément engendrée, et, si oui, quand et avec qui. Il n'est pas facile d'agréeer à cette question, et je ne suis pas sûr de la voie que j'ai choisie.

Indiquer que la catharsis est une possibilité ouverte

Ma voie est de ne pas décider pour quelqu'un si la catharsis doit ou non se produire. Mais je dois indiquer que ça peut arriver, et que si ça se produit c'est bienvenu. À un point précédent je dis « *Vous savez, vous pouvez frapper un de ces oreillers si ça vous semble bon* ». Je peux même faire une démonstration si le client n'arrive pas à croire que c'est possible. Ou je peux dire « *Vous pouvez renverser ce matelas contre le mur et frapper* » montrer comment le matelas se renverse et faire les gestes. « *Parfois c'est bon de le faire et parfois ça ne l'est pas* ».

Ça ouvre plusieurs possibilités. Ça montre qu'on n'est pas obligé de rester assis tout le temps. Certains clients connaissent d'autres modes, par exemple la Gestalt ou la thérapie par le mouvement; maintenant ils savent qu'ils peuvent se lever et se déplacer ici, s'ils le souhaitent. Cela tend à libérer l'espace pour ce qu'un client pourrait vouloir faire, comme frapper le divan.

Je crois que la catharsis pourrait être une possibilité connue, ouverte et permise. Au-delà de ça, je ne crois pas que je voudrais l'engendrer.

Une cliente, après avoir utilisé la catharsis de manière extensive et, je pense avec succès, en est arrivée à un processus plus profond et plus ample dans lequel ce n'est pas réapparu. Elle en aura peut-être encore besoin. Un autre client l'utilise maintenant comme un aspect aidant quoique minime dans un processus plus global.

Concernant l'enjeu de provoquer ou non, je sais où je me situe. Mais nous avons besoin de manières plus spécifiques de bien pratiquer la catharsis.

Extérioriser

Si la thérapie négocie seulement avec les données internes, comme l'émotion ou le sens corporel; il manque une dimension cruciale du processus de changement. La thérapie doit offrir plus que le Focusing sur des données internes dans un environnement interne réflexif. Elle a aussi besoin d'un mouvement extériorisé, dans l'interaction. Le Focusing comme tel ne procure pas suffisamment d'extériorisation.

La Gestalt, par exemple, fournit une libre expression spontanée. J'ai déjà dit comment le Focusing peut aider à ce que l'expression parte d'une place profonde, mais avec le Focusing seul cette expression libérée pourrait ne pas se produire.

Dans la partie théorique de cet article j'ai dit que les animaux ont des émotions et un senti global, mais seulement dans l'action, non pas en tant qu'objets réflexifs internes. Je ne voulais pas dire que les humains les ont seulement comme objets internes! Nous avons des émotions et un senti global des deux manières, à la fois comme donnée interne et dans l'action.

Dans les modes internes et externes, le contenu semble être le même, mais la manière globale d'en être conscient est différente. Pour changer de manière importante, les deux sont nécessaires. Pour ajouter au Focusing le mode externe, je ne propose pas spécialement la catharsis, je parle de tout mode de thérapie qui permet l'extériorisation. Je recommande plus fréquemment la Gestalt, que j'ai aussi inclus dans le travail sur les rêves (« Question 8 », Gendlin, 1986).

Cette dimension est plus générale que la décharge ou le jeu de rôle, ou les étapes d'action. Elle est constamment disponible dans chaque interaction. Une connaissance de cette dimension permet aux thérapeutes d'accueillir l'extériorisation des clients dans le cadre de leur interaction.

La connaissance de cette dimension nous rend aussi aptes à l'introduire de nous-mêmes dans l'espace. Nous le faisons sans y penser. Par exemple, lorsque j'ai des étudiants thérapeutes timides, je leur donne comme instruction d'interrompre chaque client à plusieurs occasions pendant une ou deux semaines jusqu'à ce qu'ils dépassent cette peur et cette timidité. Alors l'aisance s'installe et ils peuvent distinguer leur sensibilité réelle de cette simple timidité. Certains thérapeutes d'expérience, n'étant ni timides ni effrayés, sont habituellement si tranquilles et contrôlés que le client ne peut pas s'extérioriser pour rencontrer une personne solide.

Rien de tout cela ne signifie que l'on doive retourner au préjudice populaire selon lequel les comportements non réflexifs sont plus réels que l'espace intérieur. Les processus intérieurs développent et élargissent la source interne de l'extériorisation, mais l'extériorisation doit se faire.

Cette dimension thérapeutique peut être implicite dans toute autre méthode sans prendre plus de temps. L'extériorisation, la libre expression, est une dimension essentielle du changement thérapeutique qui n'est pas disponible par un processus interne négociant uniquement avec des données internes.

Comment les méthodes de libre expression peuvent-elles mieux travailler avec le Focusing? Comment la catharsis passe à côté du sens corporel.

La décharge ou catharsis directe des émotions est certainement valable, particulièrement lorsque certaines émotions ont été bloquées. L'expression libre, non réflexive, est une façon d'atteindre et de relâcher de tels modes de blocage du corps. Mais c'est aussi important de porter attention intérieurement, de rencontrer l'émotion en tant que référent interne. Les clients ayant expérimenté la Gestalt ne semblent pas connaître le sens de ce que je dis quand je dis : « *Maintenant que ça a été exprimé, pouvez-vous sentir cette place à l'intérieur de vous d'où cela est venu?* ». Après que quelqu'un ait pleuré, je peux dire : « *Il y a une place qui pleure en vous, pouvez-vous la ressentir intérieurement?* ».

Il y a cependant une distinction : s'exprimer de l'intérieur n'est pas la même chose que d'aller à l'intérieur et de laisser une donnée interne se former. Les deux sont importants.

Ressentir quelque chose en tant qu'objet interne est un changement. Les personnes qui « agissent » (acting out) manquent cette émotion intérieurement mais ils peuvent la découvrir. Faire ça est un changement, et non seulement une représentation. Ressentir quelque chose y produit un changement. Ça devient différent de ce que c'était lorsque c'était « agis ».

Il y a une autre distinction à faire entre les émotions que nous avons souvent ressenties, et celle qui ne l'a jamais été, et que nous ressentons maintenant pour la première fois dans toute sa profondeur. Nous voyons que chaque émotion est un changement corporel majeur. Celles qui sont familières produisent encore et encore le même changement en nous. Mais une émotion qui n'a jamais été pleinement ressentie, ou qui n'a jamais été exprimée en action, change qui et comment nous sommes. Il peut être nécessaire que nous l'exprimions un certain nombre de fois pour que le changement se produise. Mais une fois que ça c'est produit, ressentir et décharger la même émotion n'apporte pas plus de changement.

En thérapie, les émotions qui n'ont jamais été exprimées ou qui n'ont jamais été ressenties intérieurement doivent être distinguées de celles qui sont familières et répétitives. Ça ne veut pas dire que nous dénisons les émotions très familières. En thérapie, on doit respecter et accueillir tout ce qui vient, et cela peut aussi rapidement conduire à quelque chose de nouveau. Mais nous savons que nous ne pouvons anticiper plus de changement thérapeutique en ressentant et en exprimant encore cette émotion.

Quelques thérapeutes semblent connaître seulement le fait que ressentir quelque chose pleinement apporte toujours un changement. Alors ils assument lorsqu'une émotion revient de façon persistante, qu'elle n'a pas été pleinement ressentie. Mais ce n'est pas un mystère que la persistance de cette émotion. Ça n'indique pas que quelque chose va mal. Ça peut être indéfiniment recréé en revenant profondément en contact avec les événements passés qui l'ont initié.

Mais que se passe-t-il si cette émotion se présente dans un moment de perturbation, et qu'elle limite une nouvelle expérience du présent? Que ce passe-t-il s'il y a une claire évidence que quelque chose accroche? Mon argument est que la décharge répétitive, dans ce moment là, n'aidera pas. Nous avons besoin que le sens global du contexte se forme, et qu'il conduise aux autres émotions reliées à ce problème et qui n'ont pas encore pu se former. Nous avons besoin d'une série d'étapes diverses en provenance du sens corporel.

Comme la venue d'une émotion, la venue d'un sens corporel est un important changement dans notre corps. Même s'il ne conduit pas à des étapes subséquentes, sa venue est déjà un changement corporel global. La sensibilité globale qui était inactive, se transforme en une donnée, de telle sorte qu'il y a maintenant un « je » qui ressent « ça ». Bien que la venue de cette donnée semble être un changement léger – elle éclaire chaque chose différemment. Le sens corporel peut sembler n'être qu'un léger murmure. Sans un entraînement à la sensibilité de ce ressenti interne du corps, on peut le manquer. Que sa venue soit un changement est plus évident lorsque les petites étapes d'action commencent à nous parvenir à partir du sens corporel. Elles peuvent être particulièrement intenses.

D'anciennes et de nouvelles émotions peuvent émerger à partir du sens corporel. C'est important de comprendre que même les vieilles émotions ont toujours quelque chose de différent lorsqu'elles s'inscrivent dans le contexte d'un ressenti corporel. Les étapes qui s'ensuivent vont démontrer assez rapidement ce changement.

« Ah » dit-on « *C'est cette vieille tristesse...* ». Comme s'il n'y avait jamais aucune différence. Cependant nous respirons différemment en la ressentant en tant que partie de ce contexte global, et en ressentant ce vieux contexte lui-même comme une partie du contexte actuel. De petites étapes qui sont complètement nouvelles vont bientôt venir.

Un sens corporel est toujours actuel, et contenu dans la présente interaction. Il y a beaucoup de passé dans un sens corporel, mais il est entièrement totalisé avec la situation actuelle.

Bien sûr, l'interaction actuelle, la présence d'une personne amicale, fait une énorme différence au moment où nous revivons quelque chose du passé. Comment pouvons nous clarifier cette distinction? Nous sommes tous d'accord que la présente interaction est toujours importante, et qu'elle affecte la manière dont le passé est expérimenté. En addition à ça, j'argumente que la formation d'un sens corporel demeure une manière différente pour le présent d'affecter la façon dont le passé est expérimenté. C'est que le sens corporel est toujours frais, globalisant un présent dans lequel les parties ne retiennent pas leur qualité antérieure.

Lorsque les gens habitués à la catharsis ont un ressenti, ils vont immédiatement vers un mode plus intense et plus précis dans lequel seulement le passé existe. Et quel est ce passé? Un passé habituellement familial. Alors les mêmes émotions seront déchargées encore et encore. Ce n'est pas là l'intention du thérapeute ou de la personne. Le problème n'est pas que le thérapeute cathartiste ignore le fait que la répétition sera inutile après un certain temps.¹ C'est qu'un entraînement particulier est nécessaire, pour permettre la venue du sens corporel, le reconnaître lorsqu'il est là, et pour « rester avec » de manière à ce que de nouvelles émotions et de nouvelles étapes se produisent. Nous devons savoir que le sens corporel est moins intense que l'émotion. Si nous recherchons toujours l'intensité, nous pouvons manquer le sens corporel, même s'il est présent. Le sens corporel est souvent léger, au début, et facilement ignoré, même s'il était là. Et, habituellement, pour le laisser venir, nous devons être vigilants et attendre calmement pendant un moment la sensibilité physique intérieure, alors qu'il n'y a rien d'autre.

¹ Keith Borden (1988) souligne dans une étude sur le Focusing : « *Janov (1980) dans « Le Cri Primal » et « Prisonniers de la douleur » nous met en garde concernant ce qu'il nomme « abréaction »... avec beaucoup d'intensité mais sans connection profonde. Il précise également que même un authentique cri primal... peut ne nous conduire nulle part s'il est utilisé comme défense envers le ressenti d'une douleur plus superficielle. (Finalement) Il est possible de se vautrer encore et encore dans la douleur d'un évènement sans compléter rien de plus que l'indulgence masochiste de se baigner dans sa propre douleur.*

Nous pouvons aussi caractériser... cette étape thérapeutique manquée en disant qu'elle perd deux éléments clés de... Focusing soit : discerner le message du corps à un niveau de ressenti profond et, laisser ce discernement nous conduire à un mouvement corporel c'est-à-dire un mouvement dans l'état intérieur de l'organisme envers la situation ou envers lui-même... Quand cette tromperie primale apparaît, c'est le Focusing qui est manquant. »

Ces écueils de re-vivification sont évidemment connus depuis longtemps, et le réviseur expérimenté cité ici a découvert que le Focusing en est l'élément manquant.

Dans la même révision Borden écrit aussi : « *Toutefois les focuseurs ne font pas de « cri primal »... Gendlin conseille de garder une certaine distance des émotions émergentes. Les ressentis profonds sont conscientisés, questionnés, et écoutés, mais on n'y entre pas.* »

J'espère que cet article clarifie cette impression. Si une émotion a été ressentie encore et encore, nous devons faire quelque chose comme ce qu'il décrit, pour éviter de retomber dans cette même place une fois de plus. Habituellement nous souhaitons recevoir pleinement une émotion et y répondre au niveau d'intensité où elle vient. Mais nous ne voulons pas travailler pour l'intensifier artificiellement. Nous souhaitons l'accueillir à sa propre intensité, et nous y entrons certainement.

Oui, nous conseillons souvent de trouver « la bonne distance » - ou il est possible de ressentir « tout ça », parce que c'est là que vient le sens corporel.

Peut-être que le Focusing peut être utilisé pour éviter de se diriger vers l'émotion et son intensité. Si c'est le cas, alors ce que dit Borden a besoin d'être coté et pondéré. Mais, il est important de mettre l'emphase sur la possibilité de reculer, pour laisser le sens corporel se former. Si cela est toujours compris comme un évitement, et si chaque tonalité familière émotionnelle est toujours pondérée, elle sera alors nécessairement répétée encore et encore.

Borden sait par expérience que le Focusing permet une profonde connection, et que cela produit un mouvement corporel. Mais il ne reconnaît pas que le Focusing n'est pas seulement profond, mais qu'il est aussi **large**. Par contraste avec l'émotion, le sens corporel se forme à partir de plus de présence corporelle, et c'est probablement ce qui produit le mouvement du ressenti.

La plupart des gens ont besoin de certaines instructions spéciales pour laisser le sens corporel se former. Nous devons placer notre attention au centre de notre corps, et sentir ce qui y vient en relation à quelque problème, situation, ou aspect de la vie. Le client peut aussi poser certaines questions intérieurement, comme : « *Qu'est-ce que cette chose globale fait là... au milieu de mon corps?* ». Il est parfois aidant de prétendre ironiquement : « *Toute cette chose est bien; tout ça est résolu. N'est-ce pas?* ». Habituellement le corps répond rapidement avec la qualité manquante du problème : « *Oh – c'est ça – hum...* ».

Parfois le sens corporel arrive sans efforts sensibles et délibérés du thérapeute pour l'aider à se produire. Mais le thérapeute doit habituellement faire et connaître quelque chose pour aider le sens corporel à se former.

Le sens corporel est une qualité physique. Mais l'émotion intense est aussi physique. Une des différences entre les deux est que le sens corporel ne s'ajuste pas au départ à une catégorie reconnaissable. Il a la particularité d'être étrange, obscur, pas clair. Il se précise par la suite mais nous découvrons que si nous tentons de le décrire, il résiste. Il a une vie qui lui est propre. Il est simplement « symbolisé » dans l'interaction, et il ne bronche pas jusqu'à ce que nous trouvions les mots précis, les images ou les mouvements qui « s'ajustent ». Cet ajustement est un mouvement en avant – un léger changement que nous pouvons ressentir. Les mots qualitatifs tels « lourd », « collant », « frémissant », « sautillant », « serré », ou quelque énoncé bizarre lui conviennent bien. Une image peut parfois mieux convenir. Mais les mots ou les images sont surtout importants en tant que support du sens corporel. Que quelque chose corresponde ou non, nous questionnons : « *Qu'est-ce qu'il y a dans ce problème qui fait que mon corps se sent comme ça?* ».

Toute une science a été développée, qui consiste en petites étapes pour obtenir un sens corporel, et à engendrer ensuite les petites étapes qui peuvent provenir de ce sens corporel (Gendlin 1981, 1986b, 1987; Grindler D., McGuire M. et Gendlin E.T., 1982-1983). Des instructions sont requises parce qu'il n'y a habituellement pas de sens corporel. Il doit apparaître comme les émotions, l'appétit, le sommeil et d'autres événements corporels. Nous ne pouvons pas le contrôler, mais nous savons comment l'aider, comment il vient, et comment le faire suivre d'étapes probables de changement. Les animaux évolués ont à la fois la sensibilité globale et précise, mais seulement dans l'action, non pas en tant qu'objet interne. Ce qui vient doit être reçu à chaque fois, et à chaque fois nous laissons un nouveau sens corporel se former. Après chaque étape il y a un nouveau sens corporel, et à partir de ce sens corporel une autre étape devient possible.

Une trop grande quantité de travail didactique détourne les clients de l'ouverture d'espace thérapeutique de la session. Cet espace est nécessaire pour qu'un processus thérapeutique se produise. Ce processus provient du contenu profond de la conscience du client; rien de ce que nous faisons ne peut être substitué à ce processus. Si le thérapeute prend trop souvent ou trop longuement l'initiative, il ne se produira pas (et s'il s'est produit, il s'arrête). Des parcelles d'instructions peuvent se succéder ou non, mais elles ne doivent pas dévier l'élan du client. Elles peuvent s'insérer au moment opportun.

Deux besoins actuels

Je suis concerné ici par deux malentendus :

1. Pour processer le passé, il n'est pas suffisant de le réexpérencier tel qu'il était. Pour processer le passé, une nouvelle expérience présente est nécessaire.
2. Nous ne voulons pas seulement processer le passé. Il a aussi besoin d'être processé dans la vie présente.

1. Processer le passé dans le présent.

C'est vraiment une étrange assomption, que la répétition du passé puisse le changer. Pourquoi le pourrait-il? D'où pourrait venir le changement? Et pourtant on parle souvent de la thérapie dans ces termes. Freud, par exemple, disait que le transfert est le véhicule de la psychanalyse. Mais comment le transfert lui-même peut-il être le véhicule de changement? Ça ne peut pas être tout à fait le transfert qui apporte la « résolution du transfert ». Quoi donc alors? L'interprétation cognitive ne produit pas non plus le changement, comme Freud l'a souligné dans *Beyond the Pleasure Principle* (Freud, 1940). Il a aussi affirmé que « l'alliance avec un analyste » déplace la balance énergétique en faveur de l'Ego. C'est vrai; nous pouvons faire plus lorsque nous avons un allié supportant. Mais quel est au juste ce plus que nous faisons, lorsque nous avons un allié?

Bien sûr, personne ne pense réellement que la simple répétition change quelque chose. Mais pourquoi la thérapie est-elle si souvent formulée de cette manière? Ça arrive même dans la description détaillée de la thérapie : nous devenons conscients de ce qui a été réprimé; nous nous libérons du passé; nous découvrons ce qui n'allait pas – oui. Et alors?

Ce n'est clairement pas cette libération et cette répétition du passé qui apporte le changement. Il manque constamment quelque chose ici. Ça concerne la manière dont la libération est faite, de telle sorte que le passé change dans le seul processus d'être apparemment seulement « libéré ». Il change dans l'action présente d'être ramené. Mais nous savons tous que parfois il change – et parfois non. Comprendre la psychothérapie ce serait **comprendre comment le processus présent peut changer le passé**, et comprendre comment il peut changer notre difficulté lorsqu'elle est présente.

Changer le passé signifie un changement dans la manière dont il nous affecte, comment il fonctionne dans notre expérience présente. Nous travaillons sur le passé parce qu'il est implicite dans notre expérience présente et la rejette. Mais toute expérience présente contient implicitement l'expérience passée qui la guide. Examinez n'importe quel moment présent et vous y trouverez une grande quantité de passé implicite. Quand nous guide-t-il et quand y sommes nous projetés? La différence est que la plupart du temps ce passé fonctionne sans attaches. Cela signifie que le passé n'est pas là dans sa vieille forme. Le passé guide en étant modifié et ajusté au présent, de telle sorte que vous faites

actuellement l'expérience du présent et non du passé. Mais, à quelques égards, le passé manque de fonctionner dans cette bonne voie. Plutôt que de devenir une partie du nouveau présent, vous expérimentez plutôt le passé tel qu'il était. Il refuse de se laisser modifier de manière à devenir une partie du présent.

La thérapie peut être comprise comme étant désignée pour permettre au passé de fonctionner différemment, non en tant que forme définie tel qu'il était, mais plutôt comme partie du processus présent. Évidemment, alors, il doit y avoir un processus présent, et la libération du passé doit faire partie de ce processus, de telle sorte qu'il puisse fonctionner comme les autres expériences passées fonctionnent.

J'ai souligné que le contexte n'a probablement pas été expérimenté en tant que sens corporel dans le passé. De telle sorte que le sens corporel ne peut provenir de la seule répétition du passé tel qu'il était.

Non seulement le sens corporel n'est pas là, dans le passé, mais le sens global qui l'accompagnait, juste avant l'évènement traumatique, est aussi manquant. C'est que lorsqu'une émotion survient, elle rétrécit le contexte.

Pour chacune de ces raisons, il est nécessaire, à un certain point, de se déplacer de l'émotion vers le contexte global porté par le sens corporel.

J'ai déjà mentionné que le sens corporel est toujours dans le moment présent, et il entraîne globalement les attitudes présentes des personnes, affectant ainsi directement le passé en tant qu'expérience. Par contraste, lorsque les émotions passées sont revécues comme telles, l'interaction présente procure seulement un contenant (même si ce contenant est très important).

Les thérapeutes de toutes orientations apprécient leurs patients. L'interaction douce, le support et la proximité importent toujours. Mais une division peut persister si le sens corporel n'est pas engendré, et le corps du client est reconduit à l'expérience passée comme telle. Si le client commence plutôt avec le sens corporel d'un problème, un aspect quelconque de la vie présente, souvent le passé en émergera également, mais en tant que partie de la vie présente. Mais plusieurs thérapeutes ne savent pas comment aider le sens corporel à se former.

Bien sûr, c'est un adulte qui refait l'expérience de l'enfant du passé. Mais en faisant seulement l'expérience physique de l'émotion intense du passé, nous y amenons l'adulte seulement après coup. Nous avons alors le problème de « l'intégration » de ce qui a été revécu, mais c'est un vœux pieux. Quelle est la procédure d'intégration? Il n'y a pas de procédure unique, finalement ce sont plutôt les modes traditionnels de thérapie qui sont habituellement cités pour l'intégration. Le Focusing procure l'intégration au fur et à mesure.

À quelques reprises au moins, le passé, s'il est en train de changer, a besoin de faire partie du sens corporel. Il n'est pas suffisant de le revivre tel qu'il était, et de revenir

ensuite au temps présent à la fin de la session. Les moments où il est revécu doivent provenir du sens corporel. Les moments qui suivent, à travers une suite d'étapes, font aussi parti du sens corporel modifié. C'est ainsi que le présent change le passé.

Qu'est-ce qui fait qu'un sens corporel est toujours dans le moment présent? Est-ce vrai? Il semble que ce le soit. C'est mon sens global, maintenant, de tout ce qui c'est passé il y a longtemps et depuis ce temps, et de la manière dont ça m'affecte maintenant. C'est une nouvelle globalité du corps actuel. Le passé y est inclus et il peut être trouvé dans tout sens corporel. Mais il s'agit de la manière dont ce passé est porté maintenant, dans le présent global du corps. Si cette globalité présente implique d'autres étapes, elles seront différentes de ce qui pourrait se produire si le passé en est segmenté et vécu comme tel.

2. Processer la vie actuelle dans le présent : les nouvelles étapes.

Nous avons besoin de faire l'expérience de ce qui était, mais aussi de ce que nous voulons devenir – de ce que nous n'avons jamais été!

Nous ne devons pas toujours partir du sens corporel et revenir au passé. Le passé sera toujours là, il demeure implicite dans toute expérience présente. Mais si le thérapeute insiste pour toujours revenir dans le passé, certaines étapes cruciales risquent de ne pas se produire. Bien sûr, processer le passé entraîne des résultats indirects dans la vie présente, mais un sens corporel est aussi lié au processus de la vie présente. En fait, il est nécessaire d'être dans le contexte entier même pendant que le passé est retravaillé, comme je l'ai soutenu ci-dessus. Mais nous y serons aussi bien capables de processer les problématiques présentes!

Une population complète de patients experts dans les processus profonds du passé a été développée, sans qu'ils puissent processer les événements présents. À partir de n'importe quelle difficulté présente ils vont instantanément dans leur enfance, et c'est là qu'ils font le processus.

Retourner toujours au passé c'est assumer que nous ne pourrions jamais accepter ce que nous considérons comme écrit. C'est aussi comme s'il n'y avait aucune difficulté dans le présent, comme si retravailler le passé pourra automatiquement nous procurer le développement qui nous a manqué depuis tant d'années, comme s'il n'y avait aucune nécessité de développements plus avancés pour nous-mêmes, comme si de nouvelles étapes n'étaient pas constamment requises.

Si vous le permettez, le processus thérapeutique apportera quelque chose de nouveau, qui pourra altérer la manière dont le passé est expérimenté.

Par exemple : Une cliente ressent quelque chose de très douloureux du passé, et une forte impulsion de mort. Elle dit avoir absolument besoin de repos, mais le repos est impossible, parce que quelque chose en elle ne veut pas se reposer.

« (silence) ... Ça a besoin de repos, et ça ne peut pas. Si ça relâche et que ça se repose, c'est la mort. (silence) ...

« Tout à coup, ça ce ressent comme une maison sur des échasses. Comme si c'était soulevé de la place douloureuse. Maintenant la place douloureuse est une autre couche en dessous, et ça peut respirer. Connaissez-vous ces poutres d'acier dont on se sert pour relever un bâtiment? Ces échasses sont comme ça. (silence)...

« Maintenant la place douloureuse peut respirer. »

Par la suite, elle dit : « Quand j'étais petite je jouais beaucoup avec des échasses. J'avais l'habitude d'aller sous les fils de haute tension sur ces échasses. C'était dangereux, mais très amusant! Des échasses! Je n'ai pas pensé à ça depuis des années. Le jeu et le danger. Comment ce processus peut-il faire ça? Tout est utilisé pour créer quelque chose qui n'était pas là avant. »

Je retrouve souvent de telles choses dans les rêves. Par exemple, une personne touchait quelque chose quelle ne pouvait atteindre. Juste d'y toucher et ça glissait. Un peu plus tôt elle avait rapporté un rêve dans lequel il y avait un autre enfant. J'en savais assez pour dire : « Laisse-le nous rejoindre. L'enfant est sécuritaire. Les enfants apportent toujours de bonnes choses. Ils peuvent nous aider » Cela se ressentait bien. Elle dit alors : « Je crois qu'il y avait plusieurs enfants » Et elle ajouta : « Oh, oui – toute une armée d'enfants! » Elle pouvait maintenant toucher ce qui était resté intouchable jusqu'à présent.²

² Peter Levine (1990) a développé une nouvelle méthode, travaillant à partir des sources neurologiques. Il écrit : « Comme le conducteur, appréciant le paysage campagnard, restreint la périphérie de son environnement et en devient activement inconscient lorsqu'une autre auto se dirige rapidement vers lui de son côté du chemin; Comme il restreint son champ visuel et devient inconscient des événements de sa périphérie visuelle; Ainsi, l'expérience individuelle de l'anxiété rompt le contact avec l'océan des sensations et de la conscience corporelle. »

La méthode thérapeutique de Levine est basée sur la théorie neurologique qui dit : « Si une personne se prépare à éviter une situation menaçante en courant, et que cette tentative est déjouée, elle verra ce type de réponses... diminuées dans de futures situations... L'individu pourra souffrir d'un déficit pervasif dans une classe entière de comportements défensifs. Dans ce sens... il y a désincarnation profond. ... la remise en acte... conduit à un trou apparemment sans fond... d'une répétition désespérée de l'épisode traumatique original... On soupçonne que les niveaux d'endorphine sont augmentés par la réexposition traumatique et qu'ainsi les patients peuvent se sentir soulagés. »

Levine travaille avec les événements qui ont conduits au trauma, mais pas avant d'avoir d'abord préparé un certain nombre de façons de « restructurer » la séquence neurologique des événements pour qu'il soit possible d'en sortir comme ça aurait dû arriver, plutôt que ce qui est arrivé.

« Dans le but d'éviter la retraumatisation, retravailler doit se faire... graduellement... à partir de la périphérie vers le centre des événements séquentiels qui entourent le trauma. » Aussi : « Comme il est souvent utile d'approcher les événements traumatiques « périphériquement » à partir de certains aspects positifs, je demande (au patient) de m'en dire plus concernant les parties (qui lui procurent) du plaisir, de la fierté ou de l'excitation. »

Les larmes

Laissez moi illustrer quelque peu ce qui vient d'être dit avec l'exemple des larmes, et autres pleurs.

D'abord, l'importance des larmes ne repose pas seulement dans les larmes elles-mêmes. La suppression des larmes pourrait aussi bien empêcher la venue de tout ce qui s'y rattache.

Chaque fois que je note que les clients retiennent leurs larmes, je travaille à les accueillir. Si ce n'est pas possible, je demande à entendre ce qui les empêche. Et je ramène la question périodiquement, si je vois des larmes ravalées. Je dis que je crois que les larmes devraient être accueillies. Je demande au client de faire le choix de les accueillir lorsqu'elles se présentent à nouveau. Je souhaiterais que le client envoie un message intérieur aux larmes, leur disant qu'elles peuvent venir – ou ne pas venir – qu'elles ne seront ni arrêtées ni provoquées.

Je pense que le Focusing peut contribuer au message et à l'attitude de la permission intérieure (c'est l'attitude générale du Focusing). Il est préférable de laisser aller que de provoquer. La nouvelle tendance à provoquer (*je dois pleurer*) est aussi contraignante que la vieille retenue.

Mais je ne recherche pas seulement le ressenti de la peine. Je recherche aussi de nouvelles étapes d'un autre ordre.

Lorsque la peine concernant le passé est implicite, nous n'avons pas besoin d'y retourner – encore et encore. Concernant certains événements du passé, ce ne sera jamais possible d'arrêter de pleurer. Continuer de pleurer aux mêmes places ne veut pas dire que nous devons continuer d'y retourner. Pas plus que l'étape du passé-processé ne doit venir avant les nouvelles étapes de croissance actuelles. Chaque étape peut aider à autoriser l'autre. La personne du présent doit parfois reprendre des forces, avant que certains événements passés reviennent pour être guéris. Je regarde dès le début pour les étapes de croissance actuelles. Et les étapes du présent peuvent aussi, parfois, amener des larmes.

Les larmes peuvent concerner la vie actuelle, même sans qu'elle soit triste. Une certaine sorte de larmes vient avec le besoin vibrant de vivre maintenant. Les larmes peuvent être douces et tranquilles. Les larmes profondes ne sont pas toujours des sanglots incontrôlables. Des larmes très douces peuvent être profondément apaisantes. Elles arrivent lorsque les gens sont touchés en profondeur, ou lorsqu'ils touchent une partie

La méthode de Levine demande de l'entraînement. Je la cite ici parce qu'elle montre quelques considérations que j'ai mentionnées, mais en des termes quelque peu différents.

David Grove (1989), qui travaille avec des adultes abusés dans l'enfance, met aussi en garde contre la retraumatisation. Sa méthode très valable peut être apprise par des enregistrements audio. Il travaille aussi en douceur de la périphérie vers le centre, et met aussi l'emphase sur certains nouveaux aspects positifs qui peuvent être introduits par l'imagerie corporellement ressentie. Par exemple, quelque chose qui apparaît soudainement et enveloppe le client-enfant pour le protéger.

profonde d'eux-mêmes. Les larmes peuvent accompagner l'émergence de quelque chose de vibrant et être vives pour un moment.

J'accueille toutes sortes de pleurs, mais il me semble important de souligner ce qui peut facilement passer inaperçu : quand un nouveau mouvement se produit, cela amène des larmes paisibles. Il serait alors insensé de tenter de convertir ce mouvement en quelque chose d'ancien. La vie peut aller au-delà de ce passé profond.

Ce qui se pleure calmement au présent peut aussi concerner le passé. Par exemple : « *J'ai tellement essayé...* ». (Des larmes tranquilles apparaissent). La personne est touchée intérieurement; elle est remuée, elle se ressent, et elle prend soin d'elle d'une nouvelle manière.

De tels pleurs accompagnent aussi les étapes de la vie actuelle. Par exemple, quelqu'un qui fut longtemps étiqueté comme « fou » me dit : « *Quand je vous entend me refléter ça, il me semble que je **dois** être sensé.* » (Larmes).

Ou encore, une personne développe une nouvelle façon de prendre soin d'elle. « *Oh... j'ai laissé aller ma part du programme parce que je ne sentais pas qu'il y avait du temps (larmes)... pour moi.* »

Un autre exemple : En réponse à ce que j'ai dit, un client me dit : « *Non. C'est simplement faux.* (Long silence). *Juste maintenant, quand je vous repousse, je me sens moi-même! Il y a un moi, derrière tout ce matériel!* ».

De telles étapes de vie nouvelle peuvent se produire avec ou sans pleurs. Les pleurs ne sont pas une indication de la profondeur. Une nouvelle énergie de croissance n'est pas toujours accompagnée de pleurs, bien qu'elle soit une étape de vie actuelle.

Lorsque les étapes sont autorisées à arriver librement, elles peuvent concerner le passé ou le présent. Le passé y est toujours implicite, mais l'étape peut en être une de la vie actuelle. De telles étapes sont souvent plus complexes que le vocabulaire commun, et elles ouvrent sur de nouvelles alternatives que nous n'aurions pu prédire ou inventer.

La thérapie ne consiste pas uniquement à refaire au présent l'expérience du passé. Elle inclut l'expérience présente du présent.

À partir du sens corporel nous ne devons pas seulement demander : « *Qu'est-ce qui ne va pas?* » mais aussi : « *Qu'est-ce qui cherche à se produire? Dans quel sens va le développement? Comment avez-vous besoin d'être? Comment serait ressentie l'étape juste?* ». Et cette étape pourrait être une énergie de croissance, ou de jeu, ou une nouvelle voie qui n'a pas encore de nom.

Si nous attendons toujours des larmes ou une autre manifestation émotionnelle, et si nous nous préparons toujours à travailler avec le passé, nous pourrions manquer de reconnaître

les nouvelles étapes, et de les engendrer. Nous processons alors seulement ce qui ne va pas, et non ce qui n'a jamais été et qui a besoin d'être développé.

Nous avons tous à retravailler le passé. Mais, lorsqu'un client s'éveille à un nouveau mouvement de croissance, ce n'est pas le moment de réaffirmer le passé.

Quand une nouvelle étape arrive, la recevoir ne demande pas d'habileté particulière. Mais l'accompagnement et l'accueil du thérapeute sont nécessaires, afin que sa venue et son existence soient pleinement permises.

Les thérapeutes ont l'habitude de toujours rechercher ce qui ne va pas. Mais quand une nouvelle étape se produit, c'est à cette nouvelle étape que nous devons répondre. Nous devons répondre à tout ce qui permet d'aller mieux, d'espérer, d'être plus vivant, plus affirmé, libéré, adouci, tout nouveau mouvement. Nous n'avons pas besoin de toujours rechercher ce qui ne va pas dans ça. Le temps viendra pour le faire, si ça devient nécessaire.

Similairement, j'espère qu'il est évident que si une étape apporte une nouvelle forme, le thérapeute ne voudra pas repousser le client dans la forme antérieure.

Par exemple, une cliente à une jonction cruciale, en relation avec le désir de mourir, arrive à une étape plus calme. Elle sent son soi habituel soulevé, comme sur des échasses, de telle sorte qu'une couche plus profonde en dessous arrive à respirer. Nous ne voudrions sûrement pas lui répondre : « *Est-ce que ça vous semble précaire?* » ou « *Avez-vous jamais utilisé des échasses?* » En ce moment, alors qu'elle est vivement engagée dans une nouvelle voie, nous ne voudrions pas la ramener dans son ancienne voie.

Cette cliente m'a dit plus tard qu'étant enfant, elle avait joué avec des échasses. C'était souvent un jeu dangereux ou elle allait sous les lignes de haute tension près de chez elle. Il était clair que cette expérience du passé faisait partie de son expérience présente. Cela retenait le sens de se déplacer dans un espace de danger. Mais remarquez comment ce passé fut fraîchement retravaillé en une étape provenant du sens corporel, maintenant – une étape qu'elle n'avait encore jamais eue. Les vieilles façons restent possibles; elle pourrait facilement y revenir. Il serait possible de se questionner à propos de la douleur du passé qui lui donnait alors la tentation de la mort. Je pourrais le faire plus tard, si elle ne l'a pas déjà ressenti. Mais une nouvelle étape est facilement perdue; il est facile de retomber dans la vieille forme. Aucun thérapeute ne cherche ça.

Conclusion

Cet article a été écrit en réponse à un chapitre écrit par Dr Katleen McGuire et par la suite révisé et extensionné en réponse à ce que j'ai appris dans une conversation subséquente avec elle.

Quand deux méthodes sont intégrées dans le corps d'une thérapeute, les sensibilités provenant de chacune d'elles deviennent implicitement présentes dans la manière dont l'une et l'autre sont pratiquées. Les mots usuels n'ont plus le même sens. Le Dr McGuire avait la sensibilité de chaque méthode. À partir de là, la majeure partie de ma critique des méthodes « cathartiques » s'adressait aux autres, non pas à son chapitre ou « cathartique » a maintenant un sens plus spécifique et informé. Elle dit par exemple qu'elle : « *Ne laisse jamais les gens pilonner longuement.* » Elle arrête souvent de « creuser l'agissement » ou de « s'enfoncer dans la mise en acte » et oriente la personne vers ce quelque chose de plus « basique ». Lorsqu'elle voit des larmes dans les yeux des clients, elle leur demande d'aller au sens corporel de cette place qui pleure. Le Focusing est ainsi toujours implicite dans sa manière de pratiquer la « catharsis ». Elle distingue entre « les répétitions du passé » et « processer en profondeur » (ses propres termes). Ce dernier n'est clairement pas ce que j'ai voulu nommer « catharsis ».

Elle pratique aussi le Focusing lui-même, bien sûr. Elle utilise le Focusing lorsque la décharge émotionnelle devient répétitive. Elle met l'emphase sur le sens corporel présent concernant le passé. Elle reçoit ce qui vient, ne ramenant pas ainsi constamment les clients dans le passé, lorsqu'une étape actuelle se produit. Tout ce que je pourrais peut-être ajouter est une emphase égale sur une telle étape du sens corporel de la vie actuelle.

Dans toute méthode, l'espace peut être fait autant pour l'émotion que pour le sens corporel.