

Le lâcher-prise de qui je pense être: écouter le soi non conditionné

Judy Moore

University of East Anglia, Norwich, UK

Traduction : Françoise Ducroux-Biass

Judith Moore, docteur en psychologie, dirige l'unité de counselling de l'université d'East Anglia, en Angleterre, ainsi que le *Centre for Counselling Studies*. Formée à l'Approche centrée sur la personne au milieu des années 1980, elle enseigne et suit des étudiants postgradués depuis 1992 et a publié plusieurs articles et chapitres de livres sur l'A.C.P. Elle porte un intérêt particulier à la question du self et à la dimension spirituelle de la personne. Elle mène actuellement avec des étudiants des recherches portant sur l'application de l'Approche centrée sur la personne dans des cultures musulmanes.

Résumé

Cet article examine l'importance que revêt pour l'Approche centrée sur la personne la prise de conscience d'un «soi non conditionné» auquel il est possible d'accéder à l'intérieur du corps. Il expose la première vision du soi de Carl Rogers ainsi que la vision du soi d'Eugène Gendlin décrite en 1964 dans la *Théorie de la personnalité*. Le sens de la prise de conscience intérieure de

L'original anglais de cet article a été publié dans *PCEP*, vol. 3, n° 2, 2004, pp. 117-128.

N.d.l.r.: le mot «soi» utilisé dans cet article correspond à l'anglais *self*. Le terme français a pu être conservé car son utilisation ne posait pas de problème euphonique.

Gendlin et sa vision d'un inconscient situé dans le corps sont étudiés à la lumière des travaux de plus jeunes collègues. Cet article présente également des perspectives spirituelles orientales et autres sur la pratique de la thérapie. Un exemple de travail avec une cliente fait ressortir la valeur d'une réponse qui repose sur la prise de conscience intérieure, à la fois pour le thérapeute et pour le client. Tardivement dans sa vie, Carl Rogers prit en compte les réactions physiologiques et les considéra comme un moyen de vivre de manière plus positive, en accord avec le flux évolutif de l'expérience. Cette considération paraît être en accord avec «l'oubli de soi» de Dogen et correspondre à un stade désirable de l'évolution spirituelle humaine.

Mots-clés: soi, expérencing corporel, «non-soi», soi non conditionné, spiritualité, bouddhisme.

«Lorsqu'on étudie le bouddhisme, on s'étudie soi-même; lorsqu'on s'étudie soi-même, on s'oublie; lorsqu'on s'oublie, tout vous illumine et cette illumination brise les liens d'attachement au corps et à l'esprit non seulement pour soi-même mais pour tous les êtres aussi.»

*Grand Maître Dogen (1200-1253)*¹

Dans cet article, j'examinerai quelques aspects du développement de la compréhension d'un «soi non conditionné» au sein du modèle occidental de l'Approche centrée sur la personne. À cet effet je prendrai en considération la théorie de la personnalité d'Eugene Gendlin (1964) et le travail de ses plus jeunes collègues dans le domaine du focusing bio-spirituel. Je considérerai brièvement aussi les insights² qui nous viennent de perspectives spirituelles différentes et comment celles-ci peuvent éclairer notre compréhension. J'examinerai la pertinence de cette pratique de la thérapie à la lumière du travail avec une cliente qui se trouvait dans ce que Margaret Warner (2000) appelle «un processus fragile de haute intensité».

¹ In Jiyu-Kennet, 1999, p. 206.

² N.d.t.: ce terme signifie: *Compréhension (souvent soudaine) d'une condition ou d'une situation psychologique ou émotionnelle de laquelle on n'avait pas pris conscience précédemment.* In K. Tudor & T. Merry, 2006, Ross on Wye. *Dictionary of Person-Centered Psychology*, PCCS Books (trad. F. Ducroux-Biass).

Je tiens à rendre hommage au travail considérable effectué ailleurs par Mearns et Thorne (2000; 2002) dans la description et la prise en considération de ce qu'ils appellent la «théorie du soi³» dans l'Approche centrée sur la personne. Mearns, dans son article *Further Theoretical Propositions in Regard to Self Theory within Person-Centred Therapy*⁴ (2002), souligne que d'importantes contributions ont été apportées à cette théorie depuis la mort de Carl Rogers. J'accepte pleinement la valeur d'un point de vue dialogique sur le soi tel que Mearns le propose. Mais ce que je présente ici est une vision particulière, qui m'amène provisoirement à la conclusion suivante : tandis qu'il est important de prendre en compte l'existence de configurations du soi qui sont disponibles à la prise de conscience, il est également important de faire attention à des niveaux d'expérience intérieure qui ne peuvent pas aisément être définis comme des parties d'un soi connu.

Le modèle occidental : Carl Rogers

Dans sa *Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relations*⁵ (1959) Rogers offre une «digression sur l'histoire d'un construct⁶» qui a ouvert le chemin à un débat et un développement dans notre manière d'aborder la question du soi. Il y décrit comment sa façon de voir était passée de l'idée initiale selon laquelle le «soi» était un terme vague, ambigu, sans signification scientifique, à la vision plus récente suivant laquelle le concept du soi est de «nature configurationnelle» et peut être défini comme «une gestalt disponible à la prise de conscience à tout moment» (Rogers, 1959, pp. 200-203).

Toutefois, cette définition fut présentée par Rogers dans un contexte où il pose que «chaque définition n'est pas plus qu'une abstraction et que le même phénomène peut être abstrait de manière différente». Observant que plusieurs de ses collègues travaillaient sur différentes définitions du soi, il conclut : «Ainsi la recherche se poursuit-elle pour une meilleure conceptualisation de notre expérience thérapeutique dans ce domaine» (Rogers, 1959, p. 203).

³ N.d.t. : «Self theory».

⁴ N.d.t. : «Autres propositions théoriques concernant la théorie du soi dans l'Approche centrée sur la personne»; article non traduit.

⁵ N.d.t. : «La théorie de la thérapie, de la personnalité et des relations interpersonnelles»; ouvrage non traduit.

⁶ N.d.t. : le terme «construct» signifie : *Une idée fixe, base sur laquelle est faite une prédiction concernant le monde. [Rogers] a emprunté ce terme à George Kelly (Kelly, 1955) et l'a utilisé dans les sept stades du Processus de la conception de la psychothérapie. Il y considère les constructs comme les «cartes cognitives de l'expérience» (Rogers, 1961). In K. Tudor & T. Merry, 2006, Dictionary of Person-Centered Psychology. Ross on Wye. PCCS Books (trad. F. Ducroux-Biass).*

Dès 1963, la pensée de Rogers a nettement évolué vers une perception qui valorise un soi «individuel» en lutte pour exister dans les contraintes d'une société répressive :

Maintenant je crois que les individus sont culturellement conditionnés, valorisés et renforcés en fonction de comportements qui sont en fait des perversions des directions naturelles de la tendance actualisante unitaire. (Rogers, 1963, pp. 19-20.)

L'utilisation du mot «individuel» (et la notion d'«individualisme» qui lui est associée) nous rappelle combien cette théorie est profondément enracinée dans la culture occidentale, particulièrement américaine – la notion des «droits individuels» étant elle-même enracinée dans la constitution. La valeur des droits individuels face à la contrainte sociale s'est renforcée pendant la période californienne de Rogers à partir de 1960 et par la suite. À ce stade de sa carrière, il n'explorait plus les nouveaux concepts avec la même rigueur qu'il le faisait lors de ses écrits plus anciens, et il ne développa pas davantage sa théorie de la personnalité ni n'affina sa définition du soi.

Pourtant, dans ses dernières années, Rogers reconnut l'importance de ce qu'il appela le «flux psychologique interne continu⁷» en tant que guide digne de confiance dans la justesse des réponses empathiques d'une autre personne (Rogers, 1980, p. 141). En reconnaissant la contribution de Gendlin à sa vision du moment, il ajouta : «Ce flux est quelque chose de réel qu'on peut utiliser comme référent» (Rogers, 1980, pp. 141-142). Rogers ne se référerait pas spécifiquement à ce «flux» comme à un aspect du soi, mais il semble que ses écrits plus tardifs mettent en évidence qu'il se dirigeait vers la reconnaissance de ce flux interne non seulement comme référent digne de confiance, mais également comme source de sagesse et de guérison. À ce stade-là, à la fois conscience du soi et concept du soi sont hors de propos. Je reviendrai plus tard sur ce sujet.

Le modèle occidental : la théorie de la personnalité d'Eugene Gendlin

Il est presque certain que Gendlin ait été ce collègue dont il était question dans la «digression sur l'histoire d'un construct», qui travaillait à cette époque sur une «définition du soi qui accorderait plus d'importance à

⁷ N.d.t. : «ongoing psycho-physiological flow within».

la nature du processus» (Rogers, 1959, p. 203). Sa *Théorie du changement de personnalité*⁸, publiée en 1964, donnait au «soi» une perspective nouvelle en le situant comme une partie d'un processus *intrapersonnel* tout en étant agent médiateur conscient dans tout échange avec la réalité externe. Cette théorie fut publiée un an après l'énoncé de Rogers sur «l'individu» socialement opprimé (cf. citation supra).

Dans sa théorie, en construisant ce qu'il appelle le «processus du soi» [*self process*], Gendlin a insisté sur la nature interactive des sentiments, du sens émotionnel, des significations cognitives et des réponses interpersonnelles. Il définit le soi à la fois «comme les propres réponses que l'individu donne à son propre expérencing fonctionnant de façon implicite et aussi [comme] un aspect d'un processus unique, concrètement ressenti, en continuité avec le corps, les significations et les relations interpersonnelles»⁹. (Gendlin, 1964, p. 164). Le soi est donc *à la fois* une partie du processus en cours *et* celui qui répond au processus – la partie consciente, cognitive qui attribue le sens et fait sens. Il existe *en interaction avec* le sens et les réponses interpersonnelles (qui peuvent être parfois, mais pas toujours, nécessaires au progrès du processus).

L'«inconscient» comme le définit Gendlin est «un processus incomplet» à *l'intérieur* du corps, quelque chose qui ne peut pas encore arriver dans la prise de conscience du «soi».

[...] l'inconscient consiste en processus corporels stoppés, en blocage musculaire et viscéral.[...] Quand nous disons que certaines expériences, perceptions, motivations, sentiments «sont manquants» dans notre prise de conscience, ce n'est pas qu'ils *existent* «en dessous» de la prise de conscience [...] mais plutôt que l'interaction et l'expérencing sont rétrécis et en quelque sorte bloqués. (Gendlin, 1964, p. 137.)

C'est le «soi» qui traite les compréhensions corporelles à partir de l'interaction entre le corps et l'environnement interpersonnel. Selon Gendlin, «quand le processus d'interaction est fortement raccourci (comme dans le sommeil, l'hypnose, la psychose et les expériences d'isolement), l'expérencing ressenti à l'intérieur est de ce fait raccourci». Cela conduit à une perte d'un certain sens du «soi» et aussi de la capacité de «répondre adéquatement aux événements présents et de les interpréter» (ibid., p. 139). De plus,

⁸ N.d.t. : en anglais *Theory of Personality Change*; traduit en français par Fernand Roussel, Centre Interdisciplinaire de Montréal.

⁹ N.d.t. : traduction de Fernand Roussel.

c'est chez l'individu psychotique que survient la perte du sens de soi la plus extrême.

Les monstres, les peurs bizarres, les faims insatiables et les terreurs de fin du monde sont très fréquemment des aspects de l'isolement, de la perte du soi et de l'interaction. Ce ne sont pas des « choses » psychotiques dans la personne, mais un processus d'interaction rétréci et arrêté. (Ibid., p. 146.)

Reconnaître l'interaction entre l'expérimentation corporelle « musculaire et viscéral » et le sens du soi apporte une nouvelle dimension à notre manière de penser. Je suis fascinée par la notion que l'inconscient soit localisé dans le corps, tout particulièrement parce que cela diminue le danger mentionné par Mearns et Thorne (2000), à savoir que si nous définissons le Soi comme le « Concept du Soi + le matériau qui est au bord de la prise de conscience », nous risquons « d'errer », de « dériver », ou même de « disparaître » dans l'inconscient en nous écartant trop du bord de la prise de conscience. Il est possible de travailler phénoménologiquement avec les sensations corporelles comme étant des éléments qui ont tendance à se « symboliser » dans la conscience grandissante du client. Ceci offre un large potentiel d'accroissement de notre champ de pratique disciplinée : contenu psychologique verbalisé *et* sensation corporelle interne peuvent *tous deux* être suivis de manière empathique et, de ce fait, le danger de tomber dans des domaines spéculatifs dû à l'engagement avec l'inconscient se trouve écarté.

Dans sa théorie de 1964, Gendlin ne privilégie aucune des parties du « processus du soi » mais indique clairement que le processus peut être *actif* par la volonté de descendre en soi et de s'engager au niveau du sens corporel :

Cette « descente » en soi, ce focusing et l'ensemble du processus de ressenti qui en résulte permettent de verbaliser le flux des événements relatifs au changement de personnalité. (Gendlin, 1964, p. 126.)

Je conçois cette « descente » comme un acte de traque interne empathique dans laquelle l'acte de volonté qu'implique de trouver les mots correspondants au flux corporel de l'expérimentation ouvre la voie au changement ultérieur. Le flot d'expérimentation est toujours présent, mais l'assiduité phénoménologique déployée pour trouver les tout petits détails du flux (en cherchant les mots qui collent) peut également être source de changement dans ce processus. Le processus émotionnel est toujours là. Que nous choisissons ou non de lui créer un espace pour l'écouter est une autre chose.

Gendlin pense que le focusing «est peut-être ce qu'a toujours signifié en termes religieux «écouter la petite voix silencieuse»¹⁰ (expression familière aux traditions juives et chrétiennes issues de la bible hébraïque [1 R 19,12]). L'idée du focusing comme discipline spirituelle a fait l'objet de recherches plus poussées dans les années 1980-1990 par Peter Campbell et Edwin McMahon, cofondateurs de l'Institute for Bio-Spiritual Research¹¹. Campbell et McMahon insistent sur le besoin de la prise de conscience corporelle au niveau du sens corporel pour introduire l'humanité dans ce qu'ils appellent l'obscurité de l'égoïsme (1997). D'un point de vue spécifiquement chrétien, ils pointent sur l'inadéquation d'une religion «désincarnée»:

Répondre avec des idées et des idéaux religieux ne signifie pas que le saut dans la conscience du corps ne concerne que la spiritualité, l'amour, la maturation humaine. La crainte et le rejet que bien des gens ressentent vis-à-vis d'eux-mêmes ne peuvent être guéris que par l'appropriation et l'écoute du sens corporel [bodily-felt sense] en dehors duquel toute cette négativité apparaît. (Campbell & McMahon, 1997, pp. 130-131.)

Le focusing bio-spirituel, qui est issu de leur travail, renforce la prise de conscience de soi des individus en tant que processus qui fait partie de quelque chose plus vaste et plus sage.

Plus récemment, à travers son développement du «Wholebody Focusing» (Le focusing de tout le corps), Kevin McEvenue, professeur diplômé de Technique Alexander et praticien expérimenté de Focusing, a approfondi sa compréhension de la relation très directe entre corps et héritage émotionnel. Son travail très pratique repose sur une perspective spirituelle profonde et la croyance que «chaque homme et chaque femme» est capable de vivre «plus profondément à partir de son centre spirituel» simplement en faisant étroitement attention à ce qui se passe à l'intérieur du corps à tous les niveaux (McEvenue, 2002, avant-propos).

¹⁰ N.d.l.r.: dans une précédente version de cet article, l'auteur ajoutait: «Je pense qu'il s'agit là d'une déclaration très importante aux implications profondes pour la congruence. Autant il nous est demandé d'accompagner nos clients, autant nous pouvons choisir où nous allons en nous-mêmes.» Cette idée a été supprimée au cours du processus de publication de l'article dans la revue *PCEP*.

¹¹ N.d.t.: *Institut de recherche bio-spirituelle*.

La perspective orientale

J'ai mentionné ailleurs l'importance que représente pour nous en Occident la perspective du soi de Fujio Tomoda, le plus connu des tenants de l'Approche centrée sur la personne au Japon (Moore, 2000). Je voudrais reparler ici du point de vue que Hyashi et ses collègues ont exposé lors de la Troisième Conférence de l'ICCET¹² à Gmunden, Autriche, en 1994. Ils ont notamment souligné que, du point de vue de la perspective spirituelle orientale de Tomoda, le fait de s'attaquer au soi est pour les êtres humains une tâche pour la vie. Dans leur présentation, ils se sont référé à un petit livre publié par Tomoda en 1969 :

Tomoda [qui a traduit la plupart de l'œuvre de Rogers en japonais] est sceptique quant à l'usage des termes «soi», «concept de soi», «structure de soi» et «expérience organismique» dans la théorie rogérianne, où ils sont définis systématiquement comme une explication exacte de ces phénomènes humains. Pour Tomoda, ce que nous appelons «je» ou «soi» n'est ni quelque chose de simple, ni quelque chose qui peut s'expliquer simplement. Dit brièvement, c'est un «thème éternel» pour les être humains. (Hyashi et al., 1994, p. 3.)

Ayant choisi d'examiner le soi humain à partir de la perspective de la spiritualité orientale, Tomoda inclut dans ses considérations les œuvres d'un grand Maître Zen, Dogen (1200-1253). J'ai commencé cet article en citant le point de vue de Dogen sur l'étude du soi. La vision de Dogen telle que je la comprends (non seulement d'un point de vue théorique mais aussi expérientiel à partir de ma propre pratique du Zen) est que lorsqu'un être humain commence à s'engager sur la voie de chercher ce qui se passe à l'intérieur, cette personne est initialement en confrontation avec un soi égocentrique, conduit par ses propres désirs (ou en termes bouddhistes «clinging», «ce qui lui colle après»). Ce soi est satisfait quand il obtient ce qu'il veut et souffre lorsqu'il ne l'obtient pas. En contemplant ces désirs avec quelque détachement pendant un certain temps, la personne peut commencer à voir les origines des désirs du soi égocentrique – et les souffrances qu'il lui cause. Ce soi et ses distractions deviennent moins pertinents, ce qui permet à quelque chose de plus profond d'émerger de l'intérieur qui est davantage à la fois un «soi-qui-oublie» et un soi connecté aux autres. Dans une perspective bouddhiste orientale, essayer de connaître le soi

¹² ICCET: International Conference for Client-Centered and Experiential Therapy.

égocentrique – qui pourrait être représenté par un «concept de soi» ou par des «configurations» qui sont parvenues à la conscience – est considéré comme le tout début d'un voyage de toute une vie. À cet égard, l'arrivée du bouddhisme en Europe et en Amérique dans les années 1950 et 1960 a posé un défi significatif et pas des moindres aux traditions psychothérapeutiques émergentes par sa considération provocatrice du soi et, en particulier, par la nécessité de perdre le «soi» rétréci, lié à l'ego, à partir duquel nous fonctionnons habituellement.

Les implications de la perspective bouddhiste pour la pratique thérapeutique ont fait l'objet de discussions, entre autres, par David Brazier (1993; 1995; 1997), Jon Kabat-Zinn (1994), Mark Epstein (1996) et Caroline Brazier (2003). Le sens du moment présent qui inclut immédiatement la perte du soi lié à l'ego et le potentiel de transformation du «maintenant» ont été étudiés tant au sein du champ de la psychothérapie qu'à l'extérieur. Ken Wilber (1979) et Eckhart Tolle (1999) ont écrit de manière persuasive sur le pouvoir transformationnel du moment présent, tous les deux reconnaissant l'importance de la présence au corps comme faisant partie de la prise de conscience. «La transformation est à *travers* le corps et non loin de lui» (Tolle, 1999). D'une manière peut-être très significative au sein de l'Approche centrée sur la personne, Peter Schmid parle du «potentiel fertile du moment présent» qu'il associe à *Kairos*, «le dieu de l'instant fertile» (Schmid 2002; 2003).

En 1999 s'est tenu à Kyoto, au Japon, un congrès qui avait pour but l'étude des ressemblances et des différences entre le bouddhisme Zen et la psychothérapie. L'orientation psychothérapeutique étudiée à ce congrès fut l'orientation junguienne. Dans la foulée, quelques articles ont été publiés (Young-Eisendrath & Muramoto, 2002). Bien des idées abordées dans les présentations faites au cours du congrès pourraient nous être utiles, en tant que praticiens de l'Approche centrée sur la personne, dans nos réflexions sur le soi:

La différence la plus évidente entre le bouddhisme et la psychologie occidentale se trouve peut-être dans leur traitement respectif du concept du «soi». Dans la psychologie occidentale, l'existence d'un «soi» est généralement affirmée. Le bouddhisme nie l'existence d'un soi qui perdure et le remplace par le concept de *anâtman*, le «non-soi». (Abe, 1999, p. 1.)

Le «non-soi» dans le bouddhisme Zen est ce flux intérieur de prise de conscience à laquelle on arrive par une pratique de méditation disciplinée.

Au sein d'une pratique profonde, même le sens de l'identité d'un individu finit par l'abandonner et ce qui reste est un sens profond, interconnecté de l'être vivant, que je considère comme étant la tendance actualisante dans sa forme la plus pure. C'est ici que ce qui est vivant dans l'individu se connecte à la «tendance formative» que Rogers a identifiée dans *A Way of Being*¹³ (1980). La tendance va vers des formes plus complexes et plus évoluées et, dans la vie humaine, vers une conscience plus évoluée et une prise de conscience transcendante. Rogers le résume ainsi :

Dans l'espèce humaine, cette tendance se manifeste par le fait que d'une cellule unique l'individu se meut vers un fonctionnement organique complexe, vers une connaissance et un ressenti en deçà du niveau de conscience¹⁴, vers une prise de conscience consciente de l'organisme et du monde extérieur, vers une prise de conscience transcendante de l'harmonie de l'unité du système cosmique qui englobe le genre humain. (Rogers, 1980, p. 133.)

Je ne suis pas en train d'essayer de déclarer que Carl Rogers fut un bouddhiste Zen sans le savoir. Mais il y a une certaine vérité universelle dans sa formulation qui rappelle à la fois la formulation de Dogen sur l'oubli du soi et les formulations sur la condition humaine de certains penseurs profonds des religions contemplatives, en Orient comme en Occident.

Je me contenterai ici des exemples du bouddhisme Zen qui se trouvent dans les articles de la conférence de Kyoto. Il y est noté que dans sa rencontre avec Jung, le maître Hitamatsu fit l'observation suivante : «Le point de libération essentiel est comment nous pouvons être éveillés à notre Soi Originel. Le Soi Originel est le soi qui n'est plus lié à une myriade de choses» (Abe, 1999, p. 7). Un autre commentaire concerne la contribution à la thérapie du comportement dialectique du philosophe Nishitani de l'École de Kyoto. Nishitani croyait qu'«être vraiment soi-même, c'est être soi-même sans centre *je*. Une fois le *je* vaincu, le point moyen est oublié. La personne est là, mais elle n'est plus orientée sur la personne» (Anbeek & De Groot, 2002, p. 195). C'est la personne qui est là au moment présent, comme l'ont décrite Campbell et McMahan, Wiber et Tolle et d'autres cités ici.

Où tout cela nous laisse-t-il au niveau de l'Approche centrée sur la personne? Une remarque que je voudrais faire est que ce qui émerge du «Soi Originel», ou «être soi-même sans centre *je*», n'est pas un néant vide,

¹³ N.d.t. : *Une manière d'être*; ouvrage non traduit.

¹⁴ N.d.t. : souligné par Judy Moore.

mais plutôt un état de paix vivement ressenti qui peut être perçu dans le corps, comme toute autre sensation physique, et à partir duquel on peut répondre au client.

Bref exemple d'un travail avec une cliente

Une cliente, que j'appellerai Linda, avait juste commencé à avoir accès à sa vulnérabilité, bien dissimulée mais très réelle, au cours de la relation thérapeutique, lorsqu'une série d'événements extérieurs la jeta dans un état de panique et de terreur. Avec moi Linda passait d'un état de dépendance extrême à un état de colère extrême et sa vulnérabilité était douloureusement à vif. Parfois elle regardait le suicide comme l'unique manière de mettre fin à sa souffrance intense. D'autres fois, malgré mes efforts pour la soutenir, je ne pouvais rien faire de bien.

Certaines fois, j'avais la nette sensation que Linda était en train de se connecter à ce que j'ai appelé dans mes notes comme «le bord vif d'un expérencing corporel» et quoique j'aie pu en avoir quelque ressenti dans mon propre corps, je trouvais presque impossible de trouver des mots justes pour exprimer cette sensation. Je me sentais totalement disqualifiée et la plupart du temps inutile. Mais Linda continuait à venir. Un jour, vers la fin d'une séance très intense où elle était entrée en contact avec beaucoup de douleurs et d'angoisses, elle m'a surprise en me demandant à brûle pourpoint: «La compassion est-elle la chose la plus importante»? Au point où en était notre relation, je ne pouvais pas répondre avec désinvolture ou banalité à aucune de ses questions. J'ai écouté très soigneusement à l'intérieur de moi avant de répondre. J'étais très engagée au niveau empathique avec Linda pendant la séance et c'est comme si la réponse venait profondément de l'intérieur de *nous deux*. J'ai été surprise que les mots: «Oui, ça l'est» viennent aussi simplement et que Linda dise, après un certain temps: «Oui, vous avez raison, ça l'est». J'ai ressenti comme un très pur moment de mutualité et de compréhension partagé.

Cet événement marqua un tournant dans notre relation et dans le processus de Linda. La réponse venait d'un lieu digne de confiance que nous reconnaissions toutes les deux à un certain niveau. Dans les séances qui suivirent Linda commença à parler de la véracité du lieu où – d'après mes notes – «elle ne sait pas qui elle est ou qui je suis». «Pas-moi», «pas-vous» devinrent des points de référence auxquels nous pouvions revenir en toute sécurité. Ce qui se passait pour Linda aurait pu être décrit comme «un processus fragile de haute intensité» selon Margaret Warner:

[de tels clients] ressentent leur expérience très fortement et souvent désirent être compris et affirmés dans le bien fondé de leur expérience. Cependant, une erreur même légère d'appellation ou de compréhension de l'expérience peut faire que le client se sente violé. (Warner, 2000, p. 151.)

Alors que des réponses verbales empathiques m'ont souvent fait défaut avec Linda, j'ai malgré tout essayé de refléter tout en restant à un niveau de moi-même très profond; répondre à partir de là était sans aucun doute la chose la plus utile que je pouvais faire. De bien des façons, j'en suis arrivée là après m'être retrouvée si souvent sur une fausse piste et avoir abandonné tout ce qui était autre que le fait d'être moi-même aussi pleinement que possible. Être un thérapeute «je-lié à l'ego», essayant d'être habile, ça ne marchait pas. Mais abandonner tout sens de «moi» autant que je le pouvais et essayer d'avoir accès à ce lieu de «non-moi» m'a rendue digne de confiance – parfois partiellement et pour un court instant – vis-à-vis d'une cliente dont le sens du soi était à vif, fragile et insupportable.

Ce que fut le processus, c'est ce qui s'est passé *entre nous*. J'ai été conduite par un sens toujours plus grand de l'insuffisance de mes réponses verbales, qui me réduisait à l'impuissance et finalement à un accompagnement de plus en plus silencieux. Quelquefois je pus être consciente d'une sensation de douleur physique instantanément présente lors de la dernière attaque de Linda¹⁵ et j'essayai de rester avec ça comme je l'aurais fait en focusing ou en méditation. Une fois cette sensation dissoute, il devenait plus facile d'être à l'unisson avec le «bord à vif» de l'expérencing de Linda. Quand ce «bord à vif» se dissipait progressivement, nous nous trouvions toutes les deux dans un lieu à partir duquel l'expression verbale inconditionnée pouvait germer et être reconnue par l'une et l'autre comme vraie. Et c'est dans ce lieu que survint le changement significatif.

Implications pour la théorie

Gendlin (1964, p. 167) remarque que lorsque l'interaction entre un expérencing corporel et l'environnement interpersonnel est *grandement raccourcie*, il y a une perte du sens du soi. Cette perte du sens du soi est

¹⁵ Ce qui me faisait le plus mal, c'est quand elle m'accusait de ne pas «être réelle» et de répéter comme un perroquet des réponses «de thérapeutes». À la réflexion, et bien que je n'en fusse alors pas consciente, je pense qu'elle avait plus souvent raison que tort lorsqu'elle m'accusait de la sorte.

caractéristique du client dont le processus fragile est très endommagé, aussi bien que de ces individus qui peuvent être considérés comme ayant des processus borderline ou psychotique. La sensibilité de Linda vis-à-vis de moi lui a fait prendre conscience de manière très aiguë de tout ce qui en moi était loin d'être authentique. En travaillant à partir d'un lieu plus profondément authentique, mais largement inarticulé, il fut possible de permettre aux mots d'affleurer d'une manière intuitive et fiable. Permettre et faire confiance à l'expérience corporelle de la perte du sens du soi à la fois chez le client et chez le thérapeute n'eut pas le chaos pour résultat mais un mouvement thérapeutique irréversible. La perte du sens du soi, ici, n'est pas une abstraction: le «non-moi» est un lieu dont je fais l'expérience dans mon corps.

Ici je crois que la théorie de Gendlin et le travail des focuseurs bio-spirituels constitue une passerelle possible entre les perspectives du soi oriental et occidental dans l'Approche centrée sur la personne. Le bouddhisme zen met un accent particulier sur l'expérimentation physique des sentiments (cité in Perry, 2000, p. 61). Alors que l'illumination n'est pas le but du focusing, se centrer sur les sensations corporelles comme elles se présentent sur le moment nous offre un moyen d'aller plus profondément à l'intérieur de nous-même, d'écouter «la petite voix silencieuse» (cf. Gendlin, 1964).

Écouter la petite voix silencieuse peut être regardé comme l'un des aspects de la congruence ou être considéré comme de l'intuition. Pour moi le lieu d'où vient cette voix est le lieu où les conditions nodales se mélangent et se combinent à d'autres conditions qui ont été identifiées comme également vitales par des praticiens et des théoriciens expérimentés. La congruence, le regard positif inconditionnel, l'empathie, le contact, la perception sont tous présents; mais aussi la présence (Rogers, 1980; Natiello, 2001; Moore, 2001; Geller et Greenberg, 2002), la tendresse (Thorne, 1985), l'intuition (Bowen, 1986) et l'ouverture à l'amour divin (Thorne, 1991a; 1991b; 2002; 2003). Il était clair pour Carl Rogers à cette époque de sa vie qu'écouter *toutes* les parties du soi, y compris les rêves et les sensations corporelles, était important pour le développement humain. Dans son dernier article, «*Aspects of a Person-Centered Approach*»¹⁶, Rogers indique ce que serait une personne ayant une prise de conscience de soi élevée. Cette personne:

[...] aurait potentiellement une prise de conscience accrue, non seulement des stimuli qui lui proviennent de l'extérieur, mais aussi

¹⁶ N.d.t.: *Les aspects d'une Approche centrée sur la personne*; article non traduit en français.

des idées, des rêves, ainsi que du flux continu des sentiments, des émotions et des *réactions physiologiques qu'elle ressent de l'intérieur*. Plus cette perception est grande, plus il est certain que cette personne flottera *dans une direction à l'unisson du courant directionnel de l'évolution*¹⁷. (Rogers, 1980, pp. 127-128.)

Rogers parle de l'importance du choix comme étant notre bonne volonté de nous développer plus pleinement en tant qu'êtres humains :

La capacité de pouvoir focaliser une attention consciente semble être l'un des derniers développements dans l'évolution de nos espèces. Cette capacité peut être décrite comme une toute petite pointe de prise de conscience [...] située au sommet d'une vaste pyramide de fonctionnement organismique non conscient. [...] C'est par une plus grande prise de conscience qu'un choix mieux informé est possible, un choix plus libre de toute introjection, un choix conscient qui s'accorde davantage avec le courant évolutionnaire. (Rogers, 1980, p. 127.)

Ces conclusions, à la fin d'une longue carrière passée à travailler avec des êtres humains dans des contextes variés, sont tout à fait compatibles avec la vision du soi qui inclut bien davantage qu'un «concept du soi» statique ou même des «configurations» connues qui peuvent être utiles dans un dialogue entre deux personnes. La nature préverbale, non conditionnée du flux évolutionnaire continu rend difficile de savoir comment celui-ci peut être introduit dans un dialogue significatif avec d'autres parties du soi. Cela ne dépend pas de nous. Cependant il est possible d'y accéder au niveau du sens corporel et de permettre la détente du soi égocentrique conditionné pour que celui-ci devienne plus pleinement vivant et compatissant.

Conclusion

Dans cet article, j'ai essayé de démontrer que dans sa dernière œuvre Carl Rogers ouvre la voie sur la notion que nous avons le choix de nous développer nous-mêmes aussi pleinement et aussi profondément que nous le pouvons. La théorie de la personnalité de Gendlin et le travail de ses collègues du focusing mettent en évidence l'importance du «soi» en tant que processus intrapersonnel enraciné dans l'expérienting corporel. Le travail de Tomoda situe la théorie évolutive de l'Approche centrée sur la

¹⁷ N.d.t. : les italiques sont le fait de l'auteur de l'article.

personne dans le contexte de la large condition humaine et de la recherche du «soi» en tant que quête spirituelle durant toute une vie. D'autres théoriciens mettent l'accent sur le pouvoir transformationnel du moment présent à l'intérieur même de cette quête.

Dans mon travail avec Linda, j'ai eu la possibilité de faire l'expérience d'un lieu fiable à l'intérieur de moi, tel un lieu de non-savoir dans lequel je devins temporairement «non-moi». Ceci semble avoir eu quelque impact sur Linda et lui a permis de passer d'un sens très aigu et négatif du non-savoir qui était le sien à un sens fiable du «non- savoir» à partir duquel elle a pu évoluer de manière constructive.

Il est difficile de construire un raisonnement autour d'un «lieu» qui par sa nature même défie l'expression verbale. Dans l'«oubli du soi» de Dogen il y a la perte des mots qui définissent le soi. Je pense que le danger existe chez les thérapeutes centrés sur la personne de donner trop d'attention au soi lié à l'ego, tant dans le travail avec nos clients que dans le développement de notre propre soi. Donner de l'attention au «soi» préverbal, non conditionné, détend quelque chose qui peut ne pas être facile à mettre en mots ou à aborder dialogiquement mais qui est le cœur spirituel de notre existence, accessible dans la profondeur de chaque être humain.

Pour contacter l'auteur :

Centre for Counselling, University Counselling Service,
University of East Anglia, Norwich NR4 7TJ, UK.
E-mail: Judith.Moore@uea.ac.uk

Références

- Abe, M. (1999). *The Self in Jung and Zen*. Paper presented at the Zen Buddhism and Psychotherapy Conference, Kyoto, 1999. (Originally published in *The Eastern Buddhist*, 18(1), 1985, pp. 57-70.
- Anbeek, C. and De Groot, P. (2002). Buddhism and Psychotherapy in the West: Nishitani and dialectical behaviour therapy. In Young-Eisendrath, P. and Muramoto, S. *Awakening and Insight: Zen Buddhism and psychotherapy*. Hove, UK and New York: Brunner-Routledge, pp. 187-204.
- Bowen, M. (1986). *Intuition in psychotherapy*. Unpublished paper.
- Brazier, C. (2003). *Buddhist Psychology*. London: Constable.
- Brazier, D. (1993). *Beyond Carl Rogers: Towards a Psychotherapy for the 21st Century*. London: Constable.
- Brazier, D. (1995). *Zen Therapy*. London: Constable.
- Brazier, D. (1997). *The Feeling Buddha: a Buddhist psychology of character, adversity and passion*. London: Constable.
- Campbell, P. and McMahan, E. (1985, 1997). *Bio-Spirituality: Focusing as a way to grow*. Chicago: Loyola Press.
- Epstein, M. (1996). *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. London: Duckworth.
- Geller, S. and Greenberg, L. (2002). Therapeutic Presence: Therapists' experience of presence in psychotherapy encounter. *Person-Centered and Experiential Therapies*, 1(1/2), pp. 71-86.
- Gendlin, E. T. (1964). A Theory of Personality Change. In P. Worchel and D. Byrne (Eds.) *Personality Change*. New York: Wiley, pp. 102-148.
- Hyashi, S., Kuno, T., Morotomi, Y., Osawa, M., Shimizu, M. and Suetake, Y. (1994). *A re-evaluation of client-centered therapy through the work of F. Tomoda and its cultural implications in Japan*. Unpublished paper presented at the Third International Conference for Client-Centered and Experiential Therapy, Gmunden, Austria.
- Jiyu-Kennett, P. (1999). *Zen is Eternal Life*. Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus.
- McEvenue, K. (2002). *Dancing the Path of the Mystic*. Toronto: Centre for Wholebody Focusing and Listening (privately printed).
- Mearns, D. and Thorne, B. (2000). *Person-Centred Therapy Today: New frontiers in theory and practice*. London: Sage.
- Mearns, D. (2002). Further theoretical propositions in regard to self theory within person-centred therapy, *Person-Centered and Experiential Therapies* 1(1/2), pp. 14-27.
- Moore, J. (2000). Who is the 'Person' in the Person-Centered Approach? *The BAPCA Reader*. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books, pp. 182-187.
- Moore, J. (2001). Acceptance of the truth of the present moment as a trustworthy foundation for unconditional positive regard. In J. Bozarth and P. Wilkins

- (Eds.) *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, theory and practice, Vol. 3. Unconditional Positive Regard*. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books, pp. 198-209.
- Natiello, P. (2001). *The Person-Centered Approach: A passionate presence*. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books.
- Perry, J. (Ed.) (2000). *Soto Zen: An introduction to the thought of the Serene Reflection Meditation School of Buddhism by the Very Reverend Keido Chisan Kobo Zenji*. Mount Shasta, CA: Shasta Abbey Press.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.) *Psychology: A study of a science, Vol. 3. Formulations of the Person and the Social Context*. New York: McGraw-Hill, pp. 184-256.
- Rogers, C. (1963). The actualizing tendency in relation to 'motives' and to consciousness. In M. Jones (Ed.) *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, pp. 1-24.
- Rogers, C. (1980) *A Way of Being*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Schmid, P. (2002). Presence: Im-media-te co-experiencing and co-responding. Phenomenological, dialogical and ethical perspectives on contact and perception in person-centred therapy – and beyond. In G. Wyatt and P. Sanders (Eds.) *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, theory and practice, Vol. 4. Contact and Perception*. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books, pp. 182-203.
- Schmid, P. (2003). The characteristics of a person-centered approach to therapy and counselling: Criteria for identity and coherence. *Person-Centered and Experiential Therapies*, 2(2), pp. 104-120.
- Thorne, B. (1985). *The Quality of Tenderness*. Norwich, UK: Norwich Centre Publications.
- Thorne, B. (1991a). *Behold the Man*. London: Darton, Longman and Todd.
- Thorne, B. (1991b). *Person-Centred Counselling: Therapeutic and spiritual dimensions*. London: Whurr.
- Thorne, B. (2002). *The Mystical Power of Person-Centred Therapy: Hope beyond despair*. London: Whurr.
- Thorne, B. (2003). *Infinitely Beloved: The challenge of divine intimacy*. London: Darton, Longman and Todd.
- Tolle, E. (1999). *The Power of Now*. US edition: New World Library. UK edition (2001) London: Hodder and Stoughton.
- Warner, M. (2000). Person-centred therapy at the difficult edge: A developmentally based model of fragile and dissociated process. In D. Mearns and B. Thorne (Eds.) *Person-Centred Therapy Today: New frontiers in theory and practice*. London: Sage, pp. 144-171.
- Wilber, K. (1979). *No Boundary: Eastern and Western approaches to personal growth*. Boston, MA: Shambhala.
- Young-Eisendrath, P. and Muramoto, S. (2002). *Awakening and Insight: Zen Buddhism and psychotherapy*. Hove, UK and New York: Brunner-Routledge.