

Le Self Supérieur de Richard Schwartz, Ph.D

*Traduction par Emmanuelle Mertian de Muller, relecture Christine Mesnier, de la première partie du texte « **The Larger Self** », publié sur le site IFS des Etats-Unis*
<https://selfleadership.org/the-larger-self.html>

Nous connaissons tous ces moments lumineux de clarté et d'équilibre qui surviennent brièvement de temps en temps, dans nos propres vies et celles de nos clients. Quelle que soit la manière dont nous y arrivons, nous éprouvons soudain un sentiment de plénitude intérieure et d'ouverture de cœur envers le monde, qui n'existait pas l'instant précédent. Le bavardage incessant et méchant de notre mental cesse, nous sentons un espace de calme, comme si notre mental, notre cœur et notre âme se trouvaient dilatés et s'étaient éclaircis. Quelques fois, ces expériences fugitives s'accompagnent d'une brillante lueur de paisible certitude que tout dans l'univers est vraiment à sa place - ce qui nous inclut vous et moi individuellement - au sein de notre pauvre et imparfaite humanité en difficulté. À d'autres moments, nous pouvons faire l'expérience d'une vague de connexion joyeuse avec les autres, qui balaye les irritations, les suspicions et l'ennui. Nous sentons que, pour une fois, nous sommes vraiment nous-même, notre être authentique, libre de notre cacophonie intérieure qui généralement nous assaille.

Pendant la plus grande partie de ma vie, c'est le terrain de basket qui m'a conduit au plus près de cette expérience bénie d'ouverture. Au fil des ans, je suis devenu accro au basket en raison des moments fugaces qui survenaient lorsque j'entrais dans cet état où mes critiques intérieurs disparaissaient et que mon corps savait quoi faire. J'avais une totale confiance en mes capacités et expérimentais un sentiment de joie et d'émerveillement à être spontanément dans l'instant.

Lorsque je deviens thérapeute familial, je m'attendais à expérimenter quelque chose de similaire en séance avec mes clients. Au lieu de cela, mon travail semblait difficile, frustrant et épuisant. Je croyais que c'était à moi de restructurer les familles, d'utiliser la puissance de ma personnalité pour dénouer les relations emmêlées et ouvrir des schémas de communication bloqués. Je pensais que je devais changer les clients par pure volonté et force intellectuelle. Je devais recadrer leurs symptômes, solutionner leurs problèmes, et proposer de nouvelles perspectives à leurs dilemmes. Puis je devais trouver un moyen qui les motive à faire le travail que je leur donnais, sans me sentir totalement frustré lorsqu'ils ne le faisaient pas. Toutes ces responsabilités pour créer du changement et le faire rapidement, non seulement excluaient d'excellents résultats dans mon travail, mais me consumaient.

Puis au début des années 1980, je commençais à remarquer que quand je demandais à certaines de mes clientes avec des troubles alimentaires ce qui se passait en elles au point de s'adonner à la compulsion et de se faire vomir, elles décrivaient des larges conversations intérieures avec ce qu'elles appelaient différentes parties d'elles-mêmes. J'étais intrigué. J'avais une cliente, Diane, et lui proposais de demander à la voix pessimiste qu'elle était en train de décrire, la raison pour laquelle cette voix lui disait tout le temps qu'elle était sans espoir. La voix répondit qu'elle lui disait qu'elle était sans espoir afin qu'elle ne prenne aucun risque et ne se fasse mal ; la voix essayait de la protéger. Cela ressemblait à une interaction prometteuse. Si la part pessimiste avait réellement une intention bienveillante, alors Diane pourrait être en mesure de négocier un rôle différent pour elle. Mais Diane n'était pas intéressée par une négociation. Elle était en colère contre cette voix et ne cessait de lui dire de la laisser tranquille. Je lui demandais pourquoi elle était si désagréable avec la part pessimiste, et elle partit sur un long monologue, en

décrivant comment la voix lui avait rendu chaque pas qu'elle avait entrepris dans la vie éminemment difficile.

Il m'apparut alors que je n'étais pas en train de parler à Diane, mais à une autre partie d'elle qui se battait constamment contre la pessimiste. Dans une conversation précédente, Diane m'avait parlé d'une guerre interne incessante entre une voix qui la poussait à réussir, et la pessimiste qui lui disait qu'elle était sans espoir. Se pouvait-il que la partie fonceuse soit intervenue alors qu'elle était en train de parler à la partie pessimiste ?

Je demandais à Diane de se concentrer sur la voix qui était si en colère contre la pessimiste et lui demandais d'arrêter d'interférer dans les négociations engagées avec la pessimiste. A mon grand étonnement, elle accepta de se « reculer », et Diane se détacha immédiatement de la colère qu'elle sentait si fortement quelques secondes auparavant. Lorsque je demandais à Diane ce qu'elle ressentait désormais envers la part pessimiste, il semblait qu'une personne différente répondait. Avec une voix calme et empathique, elle dit qu'elle avait de la gratitude envers elle qui essayait de la protéger, et montrait une compassion douce par sa voix. A partir de ce moment, les négociations avec la pessimiste furent faciles.

J'ai essayé cette procédure de « recul » avec plusieurs autres clients. Quelques fois nous devions demander à deux ou trois voix de ne pas interférer avant que le client ne revienne à un état similaire à celui de Diane, mais néanmoins nous y arrivions. Lorsqu'ils étaient dans cet état de calme et de compassion, je demandais aux clients quelles parties ou voix étaient présentes. Tous donnèrent une variante de la réponse suivante : « ce n'est pas vraiment une partie comme peuvent être les autres voix. Il s'agit plus de celui que je suis réellement. C'est mon Self ».

J'ai consacré les deux décennies suivantes à affiner des méthodes pour aider les clients à faire émerger cet état et à y entrer moi-même, car j'avais compris que la variable la plus importante pour que les clients rentrent rapidement dans cet état était le degré de Self dans lequel moi-même je me trouvais.

Lorsque je peux être profondément présent à mes clients depuis le cœur de mon être, libre de l'anxiété sur la façon dont je m'y prends, ou sur qui contrôle la thérapie, ou encore dans quelle mesure le client suit de façon appropriée le processus thérapeutique, alors les clients répondaient en résonance à mon Self comme s'il était le diapason qui réveillait le leur. C'est cette profonde, loyale et véritable présente du thérapeute - sans bagage personnel - à laquelle tous les clients aspirent à se connecter.

Le Self dans la pièce de consultation

Je rencontre pour la première fois une cliente anorexique, Margie, dans un centre de traitement résidentiel où je suis psychologue. Elle se bat avec l'anorexie depuis 19 ans, et a découvert qu'à chaque fois qu'elle commençait à se sentir mieux, elle arrêtait de manger. Avant la séance, je me concentre sur mon monde intérieur, pour me centrer. J'entends une voix familière apeurée qui dit que Margie est réellement très fragile et que je ne dois rien faire pour la contrarier. Je dis à cette part de moi que je vais être très délicat vis à vis de sa situation, je lui demande de me faire confiance et de laisser s'ouvrir mon cœur. Je me concentre sur mon cœur et sens que l'écorce de protection qui l'avait enveloppé se dissout alors que l'heure de la séance approche. Je ressens maintenant davantage de sensations dans ma poitrine et mon abdomen, avec une énergie vibrante qui circule à travers mes poumons. Je me sens calme et confiant lorsque Margie entre dans la pièce et s'assoit.

Elle ressemble à un cadavre avec une sonde gastrique dans le nez. Ses mouvements sont contrôlés et rigides. Elle me scrute avec méfiance. Immédiatement je ressens beaucoup de

compassion pour elle et beaucoup de respect pour ses parts qui ne me font pas confiance et peuvent ne pas vouloir travailler avec moi. Je n'attends pas un résultat particulier pour cette séance. J'aimerais l'aider, mais je me sentirai calme si elle ne me laissait pas l'approcher. Je suis curieux vis-à-vis des motivations de la part anorexique, et en même temps je suis sûr qu'elle a de bonnes raisons de lui faire subir cela.

Je sens dans mon corps que l'énergie s'étend de manière non verbale depuis mon cœur jusqu'à elle, et je fais confiance qu'à un certain niveau, elle peut le sentir. J'ai la confiance que, si je reste dans cet état, ce qui doit arriver arrivera, je n'ai rien à faire.

Je me présente et lui dis que je suis compétent pour aider des personnes ayant des parties qui les empêchent de manger. Je demande à Margie de dire où se trouve dans son corps cette voix d'anorexie, et ce qu'elle ressent pour elle. Elle ferme les yeux, dit qu'elle se trouve dans son estomac, et qu'elle est en colère contre elle. Cette part lui dit qu'elle va la tuer et qu'elle ne peut rien faire contre cela. Je ressens un tressaillement de peur contracter mes boyaux et entends une voix interne familière dire : « cette part est déterminée à la tuer et elle y arrive. Que se passerait-il si tu disais quelque chose qui la rendrait encore plus déterminée ! » Une fois de plus, je rassure la peur avec des mots tels que « Fais-moi confiance. Souviens-toi que si je reste présent, il y a toujours quelque chose de bon qui arrive ». Mon estomac se détend immédiatement et la douce circulation de l'énergie revient dans mon corps.

Avec une voix calme et confiante, je dis à Margie « c'est normal que tu sois en colère contre la partie troubles alimentaires, parce que son but avoué est de bousiller ta vie et même de te tuer. Mais pour l'instant, nous voulons simplement faire un peu plus connaissance avec elle, et c'est difficile d'y parvenir quand tu es en colère contre elle. Nous n'allons pas lui donner plus de pouvoir qu'elle n'en a en faisant cela - juste comprendre pourquoi elle veut te tuer. Donc regarde si la partie de toi qui est en colère contre elle serait d'accord pour te faire confiance à toi et à moi pendant quelques minutes. Regarde si elle serait d'accord pour se détendre et peut-être observer ce qui se passe quand nous essayons de faire connaissance avec la partie désordre alimentaire ». Elle acquiesce, et quand je lui demande ce qu'elle éprouve désormais envers la partie désordre alimentaire, elle dit qu'elle est fatiguée de se battre contre elle. Je lui propose de demander à cette partie de se détendre et de se reculer également ainsi qu'à une autre part qui était confuse face à la part désordre alimentaire. De façon assez remarquable pour quelqu'un qui se trouve dans cette situation, à chaque fois que Margie demande à une partie de faire un pas en arrière, la partie le fait. Finalement, en réponse à ma question « que ressens-tu envers la partie trouble alimentaire maintenant ? », elle répond avec une voix pleine de compassion, « c'est comme si j'aimerais l'aider. »

Dans une séance, le moment précis où le client a soudain accès à un certain degré de Self me donne toujours la chair de poule. Jusqu'à présent, je devais constamment rassurer ma peur et mon propre pessimisme intérieur qui, à chaque fois qu'une part de Margie émergeait, étaient certains que je ne pourrais jamais accéder au Self d'une personne si décharnée et si symptomatique. Au moment où son Self emprunt de compassion émergea, toutes mes parties purent se détendre et se reculer parce qu'elles savaient par expérience que le reste de la séance se déroulerait bien.

Comment suis-je passé de la crainte de faire de la thérapie, de l'espoir que les clients annulent leur séance et d'un épuisement chronique, à vivre la thérapie avec plaisir, telle une pratique spirituelle riche en expériences de connexion et d'impressionnante beauté ? Comment en suis-je arrivé à devenir aussi revigoré après une séance de thérapie intense qu'après une méditation d'une heure ? Comment se faisait-il que la thérapie ait remplacé ma pratique du basket pour me sentir vibrant ?

La réponse courte est qu'au fil des ans, j'en suis venu à faire confiance au pouvoir de guérison de ce que j'appellerai le Self du client et du mien. Lorsqu'il y a une masse critique de Self dans la

pièce de soin, la guérison arrive. Lorsque je suis capable d'incarner beaucoup de Self, comme c'était le cas pour Margie, les clients sentent par ma voix, mes yeux, mes mouvements et ma présence de façon générale, que je prends énormément soin d'eux, que je sais ce que je fais, que je ne vais pas les juger et que j'aime travailler avec eux.

Par conséquent leurs protecteurs intérieurs se détendent, ce qui laisse émerger encore plus leur Self. Ainsi les clients commencent à être en lien avec eux-mêmes de façon beaucoup plus curieuse, avec confiance et compassion.

Plus les clients incorporent de Self, plus leur dialogue intérieur change spontanément. Ils arrêtent de se fustiger, et au lieu de cela, essaient de faire connaissance avec les voix intérieures les plus extrêmes qui les ont tourmentés, au lieu d'essayer de les éliminer. Ils me disent qu'ils se sentent « plus légers », comme si leur mental se sentait plus « ouvert » et « libre ». Même les clients qui n'ont montré qu'un bref aperçu de leurs problèmes sont soudain capables de parcourir la trajectoire de leurs propres sentiments et histoires émotionnelles avec une clarté et une compréhension étonnante.

Ce qui m'a particulièrement impressionné dans ces moments-là n'est pas seulement le fait que mes clients, ayant découvert leur Self au cœur de leur être, montrent des caractéristiques de discernement, d'auto-compréhension, d'acceptation, de stabilité et de croissance personnelle, mais que même les clients perturbés, qui pourraient sembler ne pas être de bons candidats pour de tels retournements, sont capables d'expérimenter les mêmes qualités.

Durant ma formation, l'opinion générale dans notre domaine était que les clients ayant eu réellement des enfances affreuses - abus répétés et négligences - avec pour conséquences des symptômes flagrants, avaient besoin d'un thérapeute pour construire un ego qui fonctionne pour eux, en partant de rien ; ils n'avaient tout simplement pas les ressources psychologiques nécessaires pour faire le travail eux-mêmes. Mais même ces clients, après avoir expérimenté la connexion à leur être, commencèrent à se prendre en charge et à acquérir d'eux-mêmes une réelle force personnelle intérieure, sans que j'ai à en faire des tonnes. Et cependant, presque aucune théorie psychologique occidentale ne pouvait expliquer d'où venait cette capacité incroyable et sortie de nulle part, à contenir et-comprendre leur tourmente intérieure.

Plus cela se produisait, plus je me sentais confrontée à des questions d'essence spirituelle qui ne pouvaient tout simplement pas être traitées en terme de solution, problème, symptômes, recherche de résultats, techniques cliniques. Je commençais mon exploration de novice avec de la littérature spirituelle et religieuse, et découvrais un filon originel dans les écrits ésotériques des sages et des saints, hommes et femmes, qui mettent l'accent sur les techniques de méditation et de contemplation afin de faire la connaissance de leur Self; (« Ésotérique » ne veut pas dire ici exotique ou éloigné mais vient du grec *esotero*, qui veut dire « approfondissement »)

Bien qu'elles aient utilisé des mots différents, toutes les traditions ésotériques au sein des principales religions - Bouddhisme, Hindouisme, Christianisme, Judaïsme, Islam - partagent la même conviction fondamentale: nous sommes des étincelles d'une flamme éternelle, des manifestations de l'essence de l'être. Il s'avère qu'il ne faut souvent pas des années de pratiques méditatives pour accéder à l'Être Divin Intérieur (ce que les chrétiens appellent l'âme ou la conscience Christique, les Bouddhistes la nature de Bouddha, les Hindous Atman, les Taoïstes Tao, les Soufis la Bien-Aimé, les Quakers la Lumière Intérieure) car il existe en chacun de nous, juste en dessous de la surface de nos parties extrêmes. Une fois que nos parties acceptent de se séparer de nous, nous avons soudain accès à qui nous sommes vraiment.

Néanmoins, j'ai également découvert que la variable la plus importante relative à la vitesse à laquelle les clients peuvent accéder à leur Self dépend du degré avec lequel je suis pleinement présent et relié à mon Self. C'est la présence qui constitue l'élément guérisseur en psychothérapie, indépendamment de la méthode ou de la philosophie du praticien.

Suite de cet article à suivre...