

L'interdépendance comme psychothérapie

Aimé Hamann

Montréal, Québec

Introduction

Ce que nous avons convenu de nommer l'abandon corporel a été à l'origine une expérience de mouvements involontaires, survenus dans le cadre d'une recherche sur le toucher. Nous explorions ce qui pouvait advenir si on restait simplement en présence, sans rien faire, sans rien décider à l'avance. Ces mouvements non sollicités des corps des chercheurs nous ont pris par surprise. Nous n'en connaissions au départ ni le sens ni l'importance. Ont suivi quarante années d'engagement intense dans l'exploration de ce phénomène. Si l'abandon corporel est devenu un lieu de recherche ontologique, une démarche et un espace psychothérapeutique, il reste avant tout une expérience qui nous sollicite globalement et qui ouvre l'interaction humaine à ce que nous avons appelé l'« interdépendance ». Chacun, comme il est, en tout ce qu'il est, s'y découvre engagé dans un même processus, au-delà de toute dichotomie, de toute limite. Dans ce passage à être comme chacun est s'effectue un passage à l'être dans l'interdépendance, impliquant à la fois chacun dans sa spécificité et l'humanité tout entière. Une telle position intérieure de faire toute la place à soi et de recevoir comme soi tout ce que l'on est et expérimente, assurée à chaque instant par le psychothérapeute chercheur ontologique, ouvre le même espace à ses clients. L'interdépendance se déploie dans la paradoxalité, qui consiste à recevoir tout ce que l'on est et expérimente comme étant soi, bien et mal, bonté et méchanceté. La paradoxalité prend toute son ampleur dans l'interdépendance. Reçu, tout de soi donne et reçoit d'être.

C'est sur cette interaction d'interdépendance comme espace thérapeutique que je voudrais me pencher ici. Pour ce faire, je parlerai dans un premier temps des conditions d'émergence de l'interdépendance, de ce que cette dernière laisse entrevoir du processus qu'est l'aventure humaine et de ce vers quoi ce processus semble tendre.

J'essaierai dans un second temps de mieux définir les dimensions psychothérapeutiques de l'interdépendance, car la position que prend le

psychothérapeute chercheur ontologique est aussi le lieu spécifique de la compétence de ce dernier dans son interaction avec ses clients.

TOUT CE QUE L'ON EST ET EXPÉRIMENTE, À ÊTRE ET RECEVOIR

De l'expérience à la démarche

À partir de cette expérience initiale du mouvement involontaire, l'abandon corporel est peu à peu devenu une recherche ontologique, c'est-à-dire une recherche de l'humain sur l'humanité. Il est en même temps une démarche individuelle impliquant tout de soi et une approche ontologique de la psychothérapie. Cette expérience engage tout soi-même à être comme c'est organisé en soi et à recevoir tout ce que l'on expérimente comme portant la marque de sa subjectivité.

Une subjectivité constitutive

L'expérience de l'involontaire nous a amenés sur une voie nouvelle, inattendue : nous découvrir mouvement, processus, une organisation de tout soi-même, déterminée d'une façon unique. Nous en sommes ainsi venus à poser les fondements de la subjectivité constitutive de chacun des humains.

Nous ne naissons pas *tabula rasa*, c'est-à-dire comme des êtres vierges. Chacun à sa manière est la marque de l'aventure humaine, l'humanité tout entière depuis son commencement et jusqu'à son terme, sous la forme particulière de lui-même. Chacun est donc une institution émergeant de la « codevenance » institutionnelle qu'est l'humanité.

Un devenir passant par l'institution

Cette codevenance institutionnelle des humains a été et est encore la seule voie possible. Notre devenir s'est articulé autour des dichotomies que sont la vérité et l'erreur, le bien et le mal, la bonté et la méchanceté. Il ne pouvait en être autrement. Sans ces dichotomies, sans les vérités, sans l'institution donc, le long et lent processus de se recevoir et de s'habiter ne se serait jamais amorcé. L'institution a conduit l'humanité et chacun des humains à ce qu'ils sont aujourd'hui. Mais cette institution ne peut que toucher à ses limites. Elle nous mène à un cul-de-sac, car elle laisse constamment dans l'ombre une partie de la réalité humaine. Chacun de nous est également une institution, c'est-à-dire une subjectivité qui se pose en vérité, protégeant ainsi une part de son être impossible à aborder. L'institution, collective comme individuelle, est

soi à recevoir sans réserve si l'on veut découvrir, ne serait-ce qu'un instant, l'interdépendance vers laquelle cette institution tend sans toutefois pouvoir y parvenir. Sans l'implication globale de l'individu recevant tout ce qu'il est et expérimente comme lui-même, l'interdépendance ne peut se manifester.

4. La position

Nous avons graduellement pris conscience qu'une position intérieure de faire toute la place à soi, de tout recevoir de soi et d'assumer tout ce qui se produit en présence de l'autre comme soi, comme ontologiquement marqué par soi, lieu unique d'interprétation de la réalité, est la condition essentielle de l'interdépendance.

Cette position, « la position » comme nous disons entre nous, n'exclut rien, ne définit rien, ne protège rien de soi; elle est mouvement. Ici, aucun recours à une prédéfinition de soi d'ordre philosophique, religieuse, scientifique ou psychologique, car toute institution est constituée de ce qui est accessible de soi et protège ce qui n'est pas encore apprivoisé, ce qui est non-reçu ou non-recevable.

Cette position implique non seulement tout soi-même mais tout notre devenu institutionnel commun, tel qu'il s'exprime à travers chaque organisation unique et déterminée du fait humain, chaque lieu particulier d'expérience et d'interprétation de soi, des autres et de toute réalité qu'est chacun. Cette subjectivité nous incluant tous est à habiter, à recevoir. Dans cette position, l'humain se découvre codevenu institutionnellement et donc, subjectivité constitutive et non vérité. Cette ouverture à tout soi-même introduit l'autre et l'humanité tout entière dans la paradoxalité, tout de soi recevant et donnant d'être et tout de l'humanité et de chacun donnant et recevant d'être. C'est cette rencontre dans la paradoxalité que nous nommons « interdépendance ».

La position de tout recevoir de soi intègre et assume comme soi les deux pôles des dichotomies nous constituant. La subjectivité constitutive de chacun s'impose alors. Assumer cette position montre les limites essentielles de soi, mais en même temps, qui l'on est vraiment. Ce passage à être, à l'être, dévoile la paradoxalité de l'être dans l'interdépendance.

Cette expérience qu'est l'interdépendance décloisonne. Elle est tout à la fois recherche ontologique, démarche et psychothérapie impliquant tout de soi, le non-reçu, le non assumé et même le non-recevable. Elle découvre l'être humain

comme un processus de la matière, qui, de la vie instinctive, a accédé à la vie institutionnelle, engagé dans une recherche de l'interdépendance. La multiplicité des formes et des croyances dans l'espace et le temps de la codevenance institutionnelle qui a permis l'humanité se trouve alors unifiée. En recevant et donnant d'être, chacun des humains et l'humanité entière dans son incroyable diversité font l'expérience de la fraternité.

5. Une rigueur essentielle

Je dis souvent que c'est ce qui est qui a à être. Toute la rigueur de la recherche ontologique se trouve dans cette phrase, qui résume la position de tout recevoir de soi et de se découvrir ainsi comme une organisation unique et déterminée, une subjectivité constitutive. La position implique que comme c'est organisé en soi, comme c'est devenu en soi, puisse être. Faire toute la place à soi, se découvrir subjectivité ontologique, recevoir tout ce que l'on expérimente de soi, des autres et de toute réalité comme son expérience et non comme la vérité n'est jamais acquis. Cette position intérieure est à renouveler à chaque instant. La psychothérapie est le lieu idéal pour assurer cette position. Cette ouverture à tout lui-même du psychothérapeute chercheur ontologique amène son ou ses clients dans la même implication de recevoir et donner d'être comme c'est organisé en eux, ouvrant la porte à l'interdépendance.

La subjectivité ne peut se révéler que dans la stricte rigueur de la position de tout recevoir de soi. Soit s'expérimente alors comme une organisation unique et déterminée, un lieu spécifique d'expérience et d'interprétation de soi, des autres et de toute réalité. La vérité, les vérités, ne peuvent plus cacher leur origine institutionnelle ni les dichotomies qui leur ont donné existence.

6. L'interdépendance

La codevenance humaine apparaît comme un long processus de se recevoir, de s'habiter pour arriver à la possibilité de faire toute la place à soi comme c'est devenu et organisé de façon unique et déterminée. S'ouvre alors l'interdépendance, ce passage à l'être recevant et donnant d'être.

La mort, si elle est incontournable, n'apparaît plus comme étant la fin, pas plus que la naissance n'est un commencement. La mort est une transmission, un passage à la génération suivante. Elle est l'espérance que ceux qui nous suivent parviendront à tout porter, tout recevoir d'eux-mêmes, et qu'en cela, l'humanité entière se trouvera accomplie. Nous sommes tous des porteurs anonymes du

même manque de soi et de la même recherche d'accomplissement. Depuis toujours, sans que nous le sachions, c'est à cet accomplissement qu'est l'interdépendance que l'humanité tend. Chacun des humains de tous les espaces et de tous les temps en est la possibilité et l'espérance. L'humanité entière cherche le chemin pour y parvenir comme c'est possible, malgré son lourd bagage de codevenance institutionnel. Et c'est tout ce bagage qui a à être.

Ce passage à être tout ce que l'on est comme c'est, renouvelé à chaque instant par le psychothérapeute, ouvre le même espace à son client et, à travers lui, à l'humanité tout entière. Cette « assumption » de tout soi-même constitue un au-delà de toute institution, de toute vérité. Ce passage à être tout ce que l'on est découvre soi et chacun comme subjectivité constitutive. Dans la mesure où quelqu'un, habitant tout de soi, ne se présente plus comme vérité mais comme subjectivité ontologique, tout donne et reçoit alors d'être. C'est ce que nous nommons l'interdépendance dans la paradoxalité.

L'interdépendance assume tous les espaces et tous les temps de soi, de l'humanité, de la vie, jusqu'à la matière originelle. Elle intègre tout autant ce vers quoi la matière pourrait tendre, ce mode d'interaction recevant et donnant d'être, ouvrant à chacun et à toute réalité de donner et recevoir d'être.

À travers l'humanité, la matière semble porteuse de cette capacité d'accéder à ce mode d'interaction qu'est l'interdépendance. La position de faire toute la place à soi, de recevoir tout ce que l'on est et expérimente comme soi, laisse apparaître la paradoxalité de l'être, l'au-delà de toute finitude.

L'INTERDÉPENDANCE COMME PSYCHOTHÉRAPIE

J'ai tenté, dans la première partie, de mieux définir l'expérience qu'est l'abandon corporel, qui consiste à mettre en place les conditions intérieures pour que chacun puisse être comme il est organisé, de façon unique et déterminée. Dans cette position, la subjectivité constitutive de chacun apparaît, qui mène à l'interdépendance dans la paradoxalité.

Je veux parler, dans cette seconde partie, de l'interaction d'interdépendance comme lieu psychothérapeutique, car la particularité de l'abandon corporel est que le psychothérapeute trouve sa compétence dans le fait d'assurer à chaque instant ce niveau d'interaction qu'est l'interdépendance dans son lien à son client et dans son ouverture à « apprendre son client ». Il est alors apte à offrir à celui-ci les conditions les plus favorables pour répondre à ses attentes, ses

besoins et ses possibilités. Le client, de son côté, y trouve toutes les conditions pour être comme c'est organisé en lui, hors de toute prédéfinition, de toute causalité et, par conséquent, hors de l'accusation et de la culpabilité.

Un même espace pour les clients

Si le psychothérapeute se présente à son client avec sa propre démarche jamais terminée, chaque client rencontré dans l'interdépendance l'engage dans son propre devenir. C'est dans la mesure où il adopte « la position » que la situation psychothérapeutique s'ouvre à l'interdépendance. Cette position lui fait découvrir les impasses intérieures qui lui sont propres, débusquer les pièges de sa propre subjectivité. L'interdépendance est une recherche ontologique et une démarche impliquant particulièrement l'inaccompli de soi.

L'interaction d'interdépendance qu'est la position assurée à chaque instant par le psychothérapeute chercheur ontologique ouvre au client un espace faisant place à tout lui-même comme c'est organisé en lui. Prendre une telle position implique de mettre de côté toute prédéfinition, tout modèle, toute technique; elle se situe au-delà de tout projet institutionnel et donc, au-delà de la causalité, de la culpabilité et de l'accusation. Ce niveau d'interaction peut se concrétiser verbalement ou non verbalement, en individuel ou en groupe. L'interdépendance est un lieu de décloisonnement. L'implication de tout lui-même du psychothérapeute ouvre au client le même espace intérieur, donnant et recevant d'être comme il est dans ce qu'il est et expérimente. Qu'il le sache ou non n'y change rien, qu'il soit en psychothérapie pour peu de temps ou à long terme non plus. L'interaction d'interdépendance place le client dans un processus de recherche et de démarche ontologique l'impliquant dans tout ce qu'il est comme c'est organisé en lui. Tout lui-même est à découvrir et à être, même le non-reçu, même le non-recevable.

2. Le lieu de compétence du psychothérapeute

Le lien psychothérapeutique

L'interaction d'interdépendance « ontologise » tout ce qui est éveillé dans les partenaires de l'expérience thérapeutique. Si tout ce que vit le psychothérapeute est à recevoir comme lui-même, ce que vivent les clients leur est redonné comme eux-mêmes. Aucune compréhension à laquelle adhèreraient le psychothérapeute et ses clients, aucune interprétation, aucune explication avancée par une quelconque théorie de la souffrance, ne peut se justifier ici. Le

rapport avec les parents, la société, l'hérédité, etc. existe, bien sûr, mais la souffrance humaine n'est pas à guérir, ne se guérit pas, elle est à être, sous la forme unique et déterminée de chacun. La souffrance des humains plonge ses racines dans la matière, la vie, l'incontournable devenir institutionnel de l'humanité et de chacun comme humanité. Une telle position sort de la causalité, de l'accusation et de la culpabilité. Chacun a à recevoir, à être son humanité. Il a à en devenir responsable, comme c'est possible pour lui. C'est la forme que prend ici le changement.

Écouter, entendre, apprendre et comprendre les clients

Prendre en compte ce qui se produit réellement en soi dans la situation psychothérapeutique ouvre au client l'espace pour tout lui-même et prédispose le psychothérapeute à l'ouverture à ce dernier. Recevoir comme lui-même tout ce qu'éveille en lui son client met en effet en place les conditions les plus favorables pour écouter et entendre, apprendre et comprendre ce dernier. C'est une position se déployant dans la paradoxalité.

Les psychothérapies sont des institutions. Elles présupposent donc un savoir et une adhésion à une compréhension prédéfinie de l'humain et à des techniques porteuses de ce savoir et de cette compréhension. Ce sont les bases de compétence de tous les psychothérapeutes et ces bases ne sont pas à rejeter. Cependant, dans la situation concrète de l'interaction d'interdépendance, la compétence du psychothérapeute chercheur ontologique ne peut plus uniquement être un savoir sur l'autre et donc, de ce qui favorisera le devenir de cet autre. Elle se situe plutôt dans la rigueur à reprendre à chaque instant la position de recevoir comme lui-même tout ce qu'il expérimente dans son interaction avec son client. Les conditions sont alors réunies pour qu'il puisse écouter et entendre, apprendre et comprendre, lui-même, l'autre et l'humanité. Psychothérapeute et clients sont impliqués dans une même démarche de « codevenance », une même recherche de l'humain sur l'humanité. La compétence institutionnelle donne au psychothérapeute des connaissances et une expertise pouvant définir et orienter son intervention auprès de ses clients, mais la subjectivité constitutive de chacun demeure. En tenir compte dans toute la rigueur qu'implique la position qu'est l'abandon corporel ouvre une nouvelle voie, un autre mode d'interaction : l'interdépendance. La subjectivité du psychothérapeute y trouve toute sa place et celle de son client peut également se déployer sans réserve. Le psychothérapeute se trouve à la fois impliqué lui-même et dans une pleine ouverture à écouter et entendre, apprendre et comprendre lui-même, ses clients et l'humanité. Dans l'interdépendance et la

paradoxalité, il ne peut plus prétendre à un savoir, à une compétence et à la vérité. Le psychothérapeute chercheur ontologique découvre qui est son client, ses demandes et ses besoins. Il est en mesure de mieux répondre à sa quête de lui-même, soit en le rencontrant lui-même, soit en le référant à un autre psychothérapeute.

C'est dans l'interaction d'interdépendance que le psychothérapeute découvre ce qui permet le mieux au client d'être qui il est, quand cela est possible et que c'est là la quête du client. L'abandon corporel n'est rien d'autre et n'offre rien d'autre que ce qui est, que ce qu'est soi, l'autre, l'humanité. Tout alors donne et reçoit d'être.

Prendre la parole

Le psychothérapeute chercheur ontologique qui prend cette position n'est plus dans le devenir institutionnel, qui suppose une vision prédéfinie de la réalité humaine, une compétence acquise, la vérité, la causalité et la culpabilité. Savoir, interpréter, définir, fait place à écouter et apprendre. Entendre et comprendre émergent d'une démarche de « codevenance » entre psychothérapeute et client pouvant se déployer à l'infini. La parole du psychothérapeute ne peut alors naître que de l'interaction d'interdépendance; elle cherche à en prendre les dimensions, mais elle en a aussi toute la fragilité. Elle surgit comme la reconnaissance de ce que deviennent et expérimentent le ou les clients. C'est une parole que l'on pourrait qualifier d'ontologique. « C'est ainsi que tu vis cette situation », « Tu aimerais mieux mourir que de faire face à cette situation », « Toi, tu vis ça autrement », etc. en sont des exemples. En rencontre individuelle, c'est plus facile de trouver les mots reconnaissant le vécu du client émergeant de sa subjectivité. En groupe, il faut trouver les mots qui reconnaissent à chacun l'unicité de son vécu, hors de la causalité, de l'accusation et du jugement. Le psychothérapeute doit sans cesse être en recherche et en codevenance ontologique s'il veut offrir à ses clients les conditions favorisant l'ouverture à eux-mêmes. La parole ontologique qui naît en lui est reconnaissance de ce qui arrive, de ce qui est, au-delà de toute causalité. Elle contribue à donner et recevoir d'être, pousser plus avant le processus de se recevoir et de s'habiter.

Conclusion

L'individu qui prend la position qu'est l'abandon corporel de faire toute la place à soi-même, de recevoir tout ce qu'il est et expérimente, inscrit toute l'humanité dans l'interdépendance. S'accueillir comme subjectivité instaure l'autre, les

autres et l'humanité tout entière dans ce même accès à la globalité d'eux-mêmes. Ce qui est, comme c'est, peut être momentanément. Cette position ne s'enseigne pas, ne s'impose pas. Elle est à découvrir et à assumer par chacun. En psychothérapie, le psychothérapeute s'assumant comme subjectivité dans tout ce qu'éveillent en lui son ou ses clients peut ouvrir le chemin. Avec toute sa compétence et son expérience acquises institutionnellement, ce dernier n'est pas moins subjectivité, une subjectivité qu'il n'a jamais fini de découvrir. Il ne sait donc pas davantage l'autre à l'avance. Il se place dans la position de s'apprendre lui-même et d'apprendre l'autre dans une démarche commune de codevenance. Cette position est à renouveler sans cesse. Nous sommes fils et filles d'institution, institutions nous-mêmes, subjectivité. Tout ce que nous sommes et expérimentons en porte les traces et est à recevoir comme notre subjectivité propre. La place faite à sa subjectivité constitutive ajoute à la compétence institutionnelle et à l'expertise du psychothérapeute chercheur ontologique; cela constitue la condition essentielle pour apprendre et comprendre l'autre.

Une telle position recevant et donnant d'être à tout de soi, de l'autre et de l'humanité de tous les espaces et tous les temps tient de la paradoxalité. Ce passage à l'être qu'est l'interdépendance est une rencontre, à la fois recherche, démarche et psychothérapie. L'individu engage tout lui-même dans cette expérience à réinvestir sans cesse. Le psychothérapeute y trouve sa compétence de chercheur ontologique, qui est d'écouter, d'entendre, d'apprendre et de comprendre qui sont ses clients, quelles sont leurs demandes, leurs besoins et leurs possibilités. Il trouve avec eux et non avant eux ce qui leur convient le mieux, assume le mode d'interaction qui s'établit entre ses clients et laisse surgir de cette position le langage ontologique qui fait toute la place au vécu des clients, hors de toute causalité, de toute interprétation et de toute prédéfinition de la réalité humaine et de leur réalité. Cette forme de présence thérapeutique est constamment en devenir, dans le processus sans fin de s'ouvrir à soi.

La position de recevoir tout ce que l'on est et expérimente n'est accessible qu'à l'individu et par lui, à l'autre, aux autres, à l'humanité. « L'assumption » de soi comme c'est organisé fait la même ouverture au reste de l'humanité. Il n'est pas envisageable que l'ensemble des humains accède à cette position. Ce niveau d'implication ontologique n'est pas possible dans la vie ordinaire, là où la souffrance peut se protéger, se trouver des sens qui rassurent. La majorité des gens poursuivront donc leur chemin sous le signe de l'institution et des dichotomies qui protègent les aspects trop douloureux à recevoir de soi.

L'abandon corporel a été à l'origine une expérience vécue à l'intérieur d'une recherche sur le toucher psychothérapeutique. Ce n'est pas pour rien que la psychothérapie est son lieu privilégié : on vient en psychothérapie avec et pour sa souffrance. Le psychothérapeute chercheur ontologique qui prend la position de tout recevoir de lui-même ouvre le même espace à ses clients. Ce lieu de devenir impliquant tout de soi, à la fois psychothérapie, recherche et démarche ontologique, dans toute la rigueur que demande l'ouverture à sa subjectivité constitutive, ouvre les rapports institutionnels à l'interaction d'interdépendance dans la paradoxalité. C'est là une ouverture sans limite à être qui l'on est et à apprendre et comprendre l'humain.