

Tendance actualisante les algues

11 ————— *Une base politique :* *la tendance à se réaliser*

Ce document est le Chapitre 11 (pp. 191-202) de « Un manifeste personnaliste » de Carl Rogers. Editions Dunod, Paris, 1979.

Livre épuisé à ce jour et jamais réédité.

Toute considération sur la politique des relations humaines doit reposer essentiellement sur la conception de l'organisme humain et sur ce qui lui permet de « faire tic-tac » — la nature et les motivations de cet organisme (1).

Je considère la tendance de l'organisme humain à se réaliser comme essentielle à la motivation. Je vais partir d'une expérience personnelle qui m'a beaucoup marqué et de là je passerai à toute une gamme d'observations qui étaient mon point de vue.

Il y a quelques mois, au cours d'un week-end de congé, je me tenais debout sur un promontoire surplombant une des gorges abruptes qui parsèment le littoral du Nord de la Californie. Il y avait à l'embouchure de la gorge plusieurs affleurements rocheux; ils recevaient de plein fouet les longues lames déferlantes du Pacifique qui, en s'écrasant sur eux, devenaient des montagnes d'embrun avant de rebondir, houleuses, en direction du rivage bordé de falaises. Tandis que je regardais les vagues qui, en se brisant, recouvraient ces gros rochers éloignés, j'ai remarqué avec étonnement ce qui ressemblait à de minuscules palmiers sur les rochers, mesurant pas plus de soixante-dix ou quatre-vingt-dix centimètres de haut et recevant le martèlement des brisants. A travers mes jumelles j'ai vu que c'était des espèces d'algues au « tronc » tenu surmonté de feuilles. Lorsque l'on observait un spécimen, dans les intervalles où il n'y avait pas de vagues, il semblait évident que cette plante fragile, droite, trop lourde du haut, serait complètement écrasée et cassée par le prochain brisant. Quand la vague s'est abattue sur elle, le tronc s'est presque aplati à force de se courber, les feuilles fouettées par la trombe d'eau ont formé une ligne presque droite, pourtant, la vague à peine partie, la plante était là de nouveau, bien droite, solide, élastique. Cela paraissait incroyable qu'elle puisse recevoir ce martèlement incessant, heure après heure, jour et nuit, semaine après semaine, peut-être année après année; et pendant tout ce temps elle se nourrissait, elle étendait son domaine, elle se reproduisait, bref, elle se maintenait en vie et s'épanouissait au cours de ce processus que, dans

à côté
des
falaises

notre sténographie, nous appelons croissance. Ici, dans cette algue semblable à un palmier, se trouvait la ténacité de la vie, l'élan en avant de la vie, l'aptitude à pénétrer de force dans un environnement incroyablement hostile, et non seulement à se défendre mais à s'adapter, à se développer, à devenir soi-même.

Or, j'ai bien conscience que nous pouvons « expliquer » bien des aspects de ce phénomène. Nous pouvons ainsi expliquer que l'algue pousse au sommet du rocher plutôt que sur le versant abrité parce qu'elle est phototropique. Nous pouvons même tenter de donner quelques explications biochimiques du phototropisme. Nous pouvons dire que la plante pousse là où elle pousse parce qu'elle remplit une niche écologique et que si *cette* plante-ci ne s'était pas développée afin de remplir cette niche, le processus d'évolution aurait favorisé quelque autre organisme qui aurait peu à peu développé des caractéristiques fort semblables. J'ai conscience que nous pouvons maintenant commencer à expliquer pourquoi cette plante prend la forme qu'elle prend et pourquoi, si elle est abîmée lors d'une tempête, elle se répare toujours d'une façon qui correspond fondamentalement à la forme de sa propre espèce. Cela se passe invariablement ainsi parce que la molécule ADN — tant qu'elle fait partie d'une cellule vivante et qu'elle a des interactions avec elle — porte en elle, comme un programme prévu pour l'ordinateur, des indications destinées à chaque cellule émergente concernant la forme que prend la cellule, la fonction qu'elle remplira, afin que l'ensemble devienne un organisme qui fonctionne.

Une telle connaissance n'*explique* rien fondamentalement parlant. Elle est pourtant très précieuse dans la mesure où elle fait partie de la différenciation continue, de la description plus précise, de l'image plus exacte des relations fonctionnelles qu'exige notre curiosité, et qui nous donne au moins un plus grand respect et une compréhension plus profonde des complexités de la vie.

Mais la raison pour laquelle je raconte cette histoire c'est que je désire attirer l'attention sur une caractéristique plus générale. Que nous parlions de cette plante marine ou d'un chêne, d'un ver de terre ou d'un grand papillon de nuit, d'un singe ou d'un homme, nous ferons bien de reconnaître que la vie est un processus actif et non passif. Que le stimulus vienne du dedans ou du dehors, que l'environnement soit favorable ou défavorable, on peut s'attendre à ce que les comportements d'un organisme tendent à assurer sa préservation, son épanouissement et sa reproduction. C'est la nature même du processus que nous nommons la vie. Parlant de l'ensemble de ces réactions à l'intérieur d'un organisme, Beřtalanffy dit : « Nous constatons que tous les éléments et tous les processus sont ainsi ordonnés qu'ils garantissent la préservation, la construction, la restitution et la reproduction de systèmes organiques (2). » Quand nous parlons de façon un tant soit peu fondamentale de ce qui « motive » le comportement des organismes, c'est cette tendance à aller dans une certaine direction qui est essentielle. La tendance est en œuvre à tous moments, dans tous les organismes. En fait c'est seulement la présence ou l'absence de ce pro-

cessus orienté dans une certaine direction qui nous permet de dire si un organisme donné est vivant ou mort.

Je ne suis pas seul à considérer qu'une telle tendance à se réaliser est la réponse fondamentale à la question de ce qui permet à un organisme de « faire tic-tac ». Goldstein (3), Maslow (4), Angyal (5), et d'autres ont défendu des points de vue similaires et ont influencé ma propre réflexion. J'ai indiqué que cette tendance implique un développement vers la différenciation des organes et des fonctions; elle implique un épanouissement au moyen de la reproduction; elle signifie un mouvement vers l'autorégulation et le refus d'un contrôle par des forces extérieures.

C'est donc ici, au cœur du mystère touchant à ce qui permet à un organisme de « faire tic-tac », que se trouve une première pierre importante pour notre réflexion politique. L'organisme est autorégulé. Dans son état normal il s'achemine vers son propre épanouissement et vers une indépendance libre de tout contrôle extérieur.

Mais cette opinion est-elle étayée par d'autres données? Je voudrais signaler certains travaux de biologie qui étayaient le concept de la tendance à se réaliser. Les travaux menés par Driesch sur les oursins de mer il y a de nombreuses années nous fournissent un exemple, vérifié avec différentes espèces. Driesch a appris à séparer les deux cellules qui se forment après la première division de l'œuf fécondé. Si on les avait laissé se développer normalement, il est évident que chacune de ces deux cellules serait devenue une partie de larve d'oursin de mer. Mais c'est faire peu de cas de la tendance à se réaliser et à suivre une certaine direction, qui caractérise toute croissance organique. On sait que chaque cellule, à condition de pouvoir être maintenue en vie, devient une larve parfaitement développée — un peu plus petite que d'habitude, mais normale et complète.

Je choisis cet exemple parce qu'il semble tellement proche de l'expérience qui est la mienne, lorsque je m'occupe de personnes dans le contexte d'une relation thérapeutique, lorsque je facilite les groupes intensifs, lorsque je donne aux étudiants, en classe, la « liberté pour apprendre » (*). Dans ces situations le fait le plus frappant en ce qui concerne l'être humain pris isolément, semble être la tendance à s'orienter vers un état d'intégralité vers la réalisation de ses potentialités. Je n'ai pas trouvé la psychothérapie ou l'expérience des groupes efficace lorsque j'ai essayé de créer chez un autre individu quelque chose qui ne s'y trouve pas, mais j'ai constaté que si je peux offrir les conditions qui permettent la croissance, cette tendance positive à suivre une certaine direction débouche alors sur des résultats constructifs. L'homme de science en présence de l'oursin de mer divisé est dans la même situation. Il ne peut faire en sorte que la cellule se développe d'une façon ou d'une autre, il ne peut pas (pour l'instant tout au moins) façonner ou contrôler la molécule ADN, mais si tous ses efforts ont pour but de fournir les conditions qui per-

N.d.T. (*) Liberté pour apprendre? (Freedom to learn), titre d'un ouvrage de C. Rogers.

mettent à la cellule de survivre et de se développer, la tendance à la croissance et la direction de la croissance seront alors évidentes et viendront de l'intérieur de l'organisme. Je n'arrive pas à penser à une meilleure analogie pour la thérapie ou l'expérience des groupes : en pareil cas si je peux fournir un fluide amniotique de nature psychologique, un mouvement en avant constructif ne peut manquer de se produire.

Le soutien apporté au concept d'une tendance à la réalisation de soi vient parfois de sources inattendues : ainsi les expériences simples, mais inhabituelles, qui montrent que les rats préfèrent un environnement aux stimuli plus complexes, à un environnement aux stimuli moins complexes. Il semble frappant que même le vulgaire rat de laboratoire, dans la limite de la complexité qu'il sait évaluer, préfère un contexte nettement plus stimulant à un contexte plus appauvri. Dember, Earl et Paradise déclarent qu'« un changement de préférence, s'il se produit, s'effectue toujours dans le même sens, vers des stimuli d'une plus grande complexité » (6). Si on lui en fournit l'occasion, un organisme vivant tend à réaliser ses potentialités les plus profondes plutôt qu'à se contenter des satisfactions les plus simples.

Les travaux réalisés dans le domaine de la privation sensorielle soulignent plus fortement encore le fait que la réduction de la tension ou l'absence de stimulation est loin d'être l'état auquel aspire l'organisme. Freud n'aurait pu se tromper davantage dans son postulat que « le système nerveux est... un appareil qui, même si cela était faisable, se maintiendrait en vie en l'absence totale de stimulation » (7). Bien au contraire, lorsqu'il est privé de stimuli externes, l'organisme humain produit un flux de stimuli internes, parfois de l'espèce la plus bizarre. John Lilly a fait part de ce qu'il a éprouvé lorsqu'il était suspendu en état d'apesanteur dans un réservoir d'eau impénétrable au son. Il parle des états pour ainsi dire de transe, des expériences mystiques, du sentiment d'être branché sur des réseaux de communication non accessibles à la conscience ordinaire, d'expériences que l'on ne peut appeler autrement qu'hallucinatoires (8). Il est tout à fait clair que lorsque vous recevez vraiment le minimum de n'importe quels stimuli externes, vous vous ouvrez à un flux de sentiments ressentis de façon interne qui vont bien au-delà de ceux de la vie ordinaire. Vous ne tombez certainement pas dans l'homéostasie, dans un équilibre passif. Cela ne se produit que dans des organismes malades.

Quand il est question de motivation, l'organisme est un initiateur actif et il manifeste une tendance à s'orienter dans une certaine direction. R. W. White formule ceci en des termes très prometteurs lorsqu'il dit : « Même lorsque ses besoins essentiels sont satisfaits et lorsque sont accomplies les tâches qui le maintiennent dans un certain équilibre, un organisme est vivant, actif et prêt à faire quelque chose (9). »

En conséquence de tout cela et d'autres progrès de la recherche en psychologie et en biologie, je me sens justifié d'attirer l'attention sur l'importance de cette direction dans laquelle s'oriente l'organisme humain, qui explique sa préservation et son épanouissement.

le growth

On parle parfois de cette tendance comme si elle comprenait le développement de toutes les potentialités de l'organisme. Ceci n'est évidemment pas vrai. Comme quelqu'un l'a fait remarquer, l'organisme ne tend pas à développer son aptitude à la nausée, il ne réalise pas non plus sa potentialité d'auto-destruction, ni sa capacité à endurer la souffrance. Ce n'est que dans des circonstances inhabituelles ou contre-nature que ces potentialités se mettent à prendre corps. Il apparaît clairement que la tendance à la réalisation est sélective et orientée dans une certaine direction, c'est une tendance constructive, si vous voulez.

Le substratum de toute motivation humaine est la tendance organismique vers l'accomplissement. Cette tendance peut s'exprimer dans toute une gamme de comportements et en réaction à une très grande diversité de besoins. Certains besoins, de nature fondamentale, doivent être satisfaits au moins partiellement avant que d'autres besoins deviennent urgents. Par conséquent, la tendance de l'organisme à se réaliser soi-même peut, à un moment donné, conduire à la recherche de nourriture ou à une satisfaction sexuelle, et pourtant, à moins que ces besoins aient une force irrésistible, même ces satisfactions seront recherchées d'une façon propre à augmenter l'estime de soi plutôt qu'à la diminuer. Et d'autres satisfactions seront également recherchées dans les aménagements de l'environnement : besoin d'explorer, de provoquer un changement de l'environnement, de jouer, de s'explorer soi-même quand cela est perçu comme étant la voie qui mène à l'accomplissement — tous ces aspects, et bien d'autres comportements, ont pour « motivation » fondamentale la tendance à se réaliser.

Nous avons affaire, en somme, à un organisme qui est toujours motivé, qui a toujours « quelque chose en tête », qui est toujours en recherche. Je réaffirme donc, avec peut-être plus de force encore que lorsque j'ai avancé cette idée pour la première fois, ma conviction qu'il y a dans l'organisme humain une source d'énergie directionnelle; que cela correspond à une fonction digne de confiance, propre à l'organisme tout entier plutôt qu'à une partie de celui-ci; et qu'elle est peut-être la mieux représentée comme une tendance vers l'accomplissement, vers la réalisation, non seulement vers la préservation mais aussi vers l'épanouissement de l'organisme.

Ce que j'ai dit jusqu'ici dépeint un fondement solide, constructif de la motivation humaine. C'est un fondement qui donnerait du pouvoir à la personne, qui la préparerait à une politique harmonieuse des relations interpersonnelles. Mais j'ai omis de me référer à la grande énigme qui attend toute personne qui creuse un tant soit peu la dynamique du comportement humain. Cette énigme touche au fait que les personnes sont en guerre avec elles-mêmes, étrangères à leur propre organisme. Alors que l'organisme peut être motivé de façon constructive, il est certain que les aspects conscients semblent souvent aller à l'opposé. Et la cassure malheureusement trop courante entre l'aspect organismique et le soi conscient? Comment expliquons-nous ce qui paraît souvent être deux systèmes de motivation conflictuels chez l'individu?

le growth



Paradoxe
des
conflits?

Pour prendre un exemple très simple comment se fait-il qu'une femme puisse être, consciemment, une personne très soumise et obligeante et, par moment, exploser en adoptant un comportement anormalement hostile et agressif, qui l'étonne fort et qu'elle ne reconnaît pas comme faisant partie d'elle-même? Il est clair que son organisme a fait l'expérience à la fois de la soumission et de l'agression et s'achemine vers l'expression de l'un et l'autre sentiments. Pourtant, au niveau conscient, il y a un aspect de ce processus qui se développe en elle qu'elle ne perçoit pas et n'accepte pas. C'est un exemple simple de la cassure avec laquelle chaque psychologue qu'intéresse le comportement humain doit trouver des accommodements.

Je ne vois pas de solution très nette à ce problème, mais je pense que je suis peut-être parvenu à voir les questions dans un contexte plus large. Par nature, la mise en œuvre de la tendance à se réaliser se montre étonnamment efficace. L'organisme commet des erreurs, c'est certain, celles-ci sont corrigées en fonction de l'information en retour (feed back). Une expérience classique a montré qu'une enfant même toute petite, sait finalement assez bien équilibrer son régime. Il est possible qu'elle se « bourre » de protéines pendant un temps, ou qu'elle absorbe trop de graisses, mais elle ne tarde pas à rattraper ces erreurs, manifestant ainsi une « sagesse du corps » destinée à préserver et à parfaire son développement. Ce type de comportement relativement intégré, s'autorégulant, orienté vers la préservation et la satisfaction semble être la règle, plus que l'exception, dans la nature. On peut naturellement signaler de graves erreurs au cours de la période de l'évolution. De toute évidence, les dinosaures, en s'étant réalisés de façon parfaitement efficace mais étroite par rapport à un environnement donné, n'ont pas su s'adapter et se sont en fait détruits au moyen de la perfection qu'ils avaient eux-mêmes atteinte dans un environnement donné. Dans l'ensemble, cependant, les organismes, grâce à des adaptations, des mutations et des ajustements, se comportent selon des façons qui permettent un degré impressionnant d'orientation dans un certain sens. Le flux de la vie prend des formes sans cesse plus diverses, corrigeant ses erreurs et progressant vers son propre épanouissement.

Chez l'être humain cependant — sans doute particulièrement dans notre culture — la possibilité de prendre conscience de son fonctionnement peut être si constamment faussée qu'elle rend cet être véritablement étranger à ce qu'il ressent intérieurement de façon organismique. L'individu peut devenir personnellement défaitiste comme c'est le cas dans la névrose, incapable d'affronter la vie comme c'est le cas dans la psychose, malheureux et divisé, comme cela se produit dans les situations d'inadaptation qui surviennent pour chacun d'entre nous. Pourquoi cette division? Comment se fait-il qu'une personne puisse s'efforcer consciemment d'atteindre un but, alors que toute son orientation organique n'adhère pas à ce projet?

A force de me creuser la tête sur ce point, j'en viens à considérer d'un œil neuf la place et la fonction de la prise de conscience dans la vie. L'aptitude à concentrer son attention de façon consciente semble être un des tout derniers

développements de notre espèce dus à l'évolution. C'est une toute petite pointe de prise de conscience, d'aptitude à symboliser, couronnant une vaste pyramide de fonctionnement organismique non conscient. Une meilleure analogie plus révélatrice du changement perpétuellement en cours, consiste peut-être à penser au fonctionnement de l'individu semblable à un grand jet d'eau pyramidal. L'extrême pointe du jet est éclairée, de façon intermittente, par la lumière vacillante de la conscience, mais le flux perpétuel de la vie se poursuit également dans l'obscurité, aussi bien de façon non consciente que consciente.

Chez la personne qui fonctionne bien, la prise de conscience tend à être une chose réfléchie, plutôt qu'un point focal concentrant l'attention. Il est peut-être plus exact de dire que chez une telle personne la prise de conscience reflète simplement une part du flux de l'organisme à ce moment-là. Ce n'est que lorsque le fonctionnement est bouleversé que surgit une perception qui affleure vraiment à la conscience. Parlant des différents aspects de cette prise de conscience chez cette personne qui fonctionne bien, j'ai dit : « Cela ne signifie pas que cette personne serait pleinement consciente de tout ce qui se passe au-dedans d'elle-même, comme le centipède qui prend conscience de ses pattes. Au contraire, elle serait libre de vivre un sentiment de façon subjective, comme d'en prendre conscience. Elle pourrait faire l'expérience de l'amour, de la souffrance ou de la crainte en vivant subjectivement cette attitude. Ou elle pourrait s'abstraire de cette subjectivité et se rendre compte, consciemment, de : ' Je souffre ' ; ' J'ai peur ' ; ' J'aime vraiment ' . Le point important c'est qu'il n'y aurait aucune barrière, aucune inhibition qui empêcherait que l'on ressente tout ce qui est présent au niveau organismique (10). »

De cette façon, comme de diverses autres façons, ma réflexion rejoint celle de Lancelot Whyte qui aborde le même problème dans une perspective très différente, celle du philosophe des sciences et de l'historien des idées. Il a, lui aussi, le sentiment que chez la personne qui fonctionne bien, « le libre jeu de la vitalité spontanée — comme dans les rythmes transitoires qui s'expriment dans le fait de manger, boire, marcher, aimer, fabriquer des objets, bien travailler, penser et rêver — ne suscite aucune prise de conscience persistante différenciée. Nous nous sentons bien au moment où cela se passe puis nous n'y pensons plus, en règle générale (11). »

Quand elle fonctionne de cette manière, la personne est totale, intégrée, unitaire. Cela paraît être pour l'homme un mode de fonctionnement souhaitable et efficace. D'après Whyte, dans un tel système, une prise de conscience plus aiguë ne survient que si elle résulte d'un contraste ou d'un heurt entre l'organisme et son environnement, et la fonction d'une telle prise de conscience est d'éliminer le heurt en modifiant l'environnement ou en changeant le comportement de l'individu. Son point de vue est surprenant mais stimulant lorsqu'il dit : « Le but essentiel de la pensée consciente, sa fonction néobiologique peut être d'abord d'identifier, puis d'éliminer, les facteurs qui lui donnent naissance (12). »

* La personne qui fonctionne pleinement

198

Vers un fondement théorique

Il sera probablement évident que des opinions telles que celles qui viennent d'être énoncées ne pourraient être défendues que par des personnes qui voient sous un jour positif les aspects non conscients de notre existence. J'ai moi-même souligné l'idée que l'homme est plus raisonnable que son intellect, et que les personnes qui fonctionnent bien en arrivent à se fier aux sentiments ressentis dans le présent immédiat (experiencing *) comme guide de comportement approprié. Ces personnes constatent la chose suivante : c'est grâce à l'ouverture aux sentiments ressentis dans le présent immédiat (experiencing) qu'elles peuvent découvrir ultérieurement les significations qui leur permettent d'orienter leurs actions dans une certaine direction. Whyte place cette même idée dans un contexte plus large en disant : « Les cristaux, les plantes, les animaux se développent sans le moindre tapage dont ils aient conscience, et le côté étrange de notre propre histoire disparaît dès lors que nous supposons que le même type de processus d'agencement naturel qui guide leur croissance a aussi guidé le développement de l'homme et de son esprit, et qu'il continue d'en être ainsi (13). » Ces opinions sont fort éloignées de la méfiance de Freud pour l'inconscient et de son parti pris de dire que l'inconscient aurait une orientation anti-sociale. Au lieu de cela, lorsqu'une personne fonctionne d'une façon intégrée, unifiée, véritable, elle a confiance dans les orientations qu'elle choisit inconsciemment, elle se fie aux sentiments ressentis dans le présent immédiat, dont sa conscience — même dans le meilleur des cas — ne lui donne que des aperçus partiels.

Si ceci est une description raisonnable du fonctionnement de la conscience quand tout va bien, pourquoi la cassure se développe-t-elle chez un si grand nombre d'entre nous au point que de façon organismique nous nous dirigeons dans une direction, alors que dans notre vie consciente nous nous efforçons d'aller dans une autre direction? Ma propre explication (14) concerne la dynamique personnelle de l'individu. L'amour pour le parent ou toute autre personne importante est soumis à certaines restrictions. Il est donné à la seule condition que l'enfant intègre certains modèles sociaux (constructs) et certaines valeurs et les fasse siens. Autrement il ne sera pas perçu comme quelqu'un qui en vaut la peine, comme quelqu'un digne d'amour. Ainsi, par exemple, le modèle « tu aimes ta mère » devient une condition pour qu'une enfant reçoive l'amour de sa mère. De là vient que l'on refuse de prendre conscience de ses sentiments éventuels de fureur et de haine vis-à-vis de sa mère, tout comme s'ils n'existaient pas. Il se peut que l'organisme se comporte de façon propre à manifester la colère de l'enfant — qui fait tomber sa nourriture sur le plancher par exemple — mais ceci est un « accident ». L'enfant ne permet pas au sentiment véritable d'affleurer jusqu'à sa conscience. Ou je pense à un jeune adolescent, élevé dans une famille très stricte au point de vue religieux : il ne pou

* *Experiencing* : Il s'agit d'un processus de sentiments ressentis (feelings) qui a lieu dans le présent immédiat, qui est de nature organismique préconceptuelle, qui contient des significations implicites et auquel l'individu peut se référer pour former les concepts. (Miguel de la Puente), in « Carl Rogers : de la psychotérapie à l'enseignement » p. 134

rend

auquel
une
comme ?
en conflit ?

La personne dissociée

vait être accepté par ses parents, la chose était claire, qu'à la seule condition de croire que les pensées, les impulsions et les comportements d'ordre sexuel étaient coupables et horribles. Lorsqu'il a été surpris une nuit chez les voisins, en train d'essayer d'arracher la chemise de nuit de leur fille endormie, il a pu affirmer, en croyant fermement qu'il disait la vérité, que *lui* n'avait rien fait — ce n'était pas son comportement à *lui*. Ici son organisme — avec sa curiosité naturelle, ses visions et ses impulsions touchant la sexualité — avait été si profondément nié en tant que tel qu'il n'avait pas du tout conscience de ces composantes de son être physique. Son organisme a donc continué à s'efforcer de satisfaire ces besoins, alors que son esprit conscient pouvait très précisément dire que son moi ne s'était pas trouvé impliqué dans ce comportement.

Dans cet exemple, les convictions ou les modèles sociaux (constructs) sont figés et statiques parce qu'ils sont incorporés de l'extérieur. Ils ne sont pas soumis au processus normal de l'enfant qui consiste à évaluer son expérience vécue de façon fluide et changeante. L'enfant a tendance à ne pas faire attention au processus concernant les sentiments ressentis dans le présent immédiat (experiencing), chaque fois que ce processus entre en conflit avec ces modèles sociaux; dans cette mesure l'enfant se coupe ainsi de son fonctionnement organique et, dans cette mesure, devient dissocié. Si les conditions de valeurs à respecter imposées à un enfant sont nombreuses et importantes, la dissociation peut alors devenir très profonde et les conséquences psychologiques, comme nous l'avons vu, vraiment très graves.

J'en suis venu peu à peu à considérer cette dissociation, cette cassure, cette aliénation, comme quelque chose d'apparis, une façon dénaturée de canaliser une part de la tendance à se réaliser pour la transformer en des comportements qui ne permettent pas la réalisation de soi. A cet égard, cela correspondrait tout à fait à la situation où les pulsions sexuelles peuvent, par une discipline acquise, être canalisées et devenir des comportements fort éloignés des visées de ces impulsions liées à la physiologie et à l'évolution. Sur ce point mon opinion a changé. Il y a des années de cela, je considérais la cassure entre le soi et l'expérience vécue, entre les objectifs conscients et les orientations organismiques, comme quelque chose de naturel et nécessaire quoique regrettable. Je crois maintenant que les individus sont culturellement conditionnés, récompensés, encouragés par rapport à des comportements qui sont en fait des déviations si l'on se réfère aux orientations naturelles de la tendance unitaire à se réaliser.

Voici la meilleure description que l'on puisse donner de la personne dissociée : c'est quelqu'un qui se comporte consciemment en fonction de modèles sociaux (constructs) figés, incorporés de façon statique, et inconsciemment en fonction de la tendance à se réaliser. Ceci s'oppose très nettement à la personne saine, au fonctionnement harmonieux qui vit en relation étroite et confiante avec les processus organismiques, non conscients aussi bien que conscients, qui se déroulent en elle. Je considère que des résultats constructifs, en thérapie ou avec des groupes, ne seront possibles que chez l'être humain qui

La personne dissociée

Personne mature = enfant -

est parvenu à faire confiance à ses propres orientations intérieures, et dont la prise de conscience fait partie intégrante de l'état de processus de son fonctionnement organique. J'ai décrit le fonctionnement de la personne ayant atteint une maturité psychologique en disant qu'il était semblable, à bien des égards, à celui du petit enfant, sauf que le processus fluide des sentiments ressentis dans le présent immédiat (experiencing) a plus d'ampleur et de portée, et que tout comme l'enfant, la personne parvenue à maturité « se fie à la sagesse de son organisme et l'utilise, la seule différence étant qu'elle est capable de le faire consciemment » (15).

Une personne fonctionnant pleinement

aliénation et un conditionnement

L'aliénation extrêmement courante de l'être humain par rapport à ses processus organismiques orientés dans une certaine direction n'est pas une part nécessaire de notre nature. C'est bien plutôt quelque chose d'appris, et d'appris de façon particulièrement poussée dans notre culture occidentale. Elle se caractérise par des comportements qui sont dictés par des concepts et des modèles sociaux stricts, interrompus parfois par des comportements dictés par les processus organismiques. La satisfaction ou l'accomplissement de la tendance à se réaliser en est venue à bifurquer en des systèmes comportementaux incompatibles dont l'un peut prédominer à un moment donné, et l'autre prédominer à un autre moment, mais au prix d'efforts et d'inefficacité continus. Cette dissociation qui existe chez la plupart d'entre nous sert de modèle et de fondement à toute pathologie psychologique de l'espèce humaine, c'est aussi le fondement de toute sa pathologie sociale.

Le mode de vie naturel et efficace pour l'être humain n'implique pas cette dissociation, cette bifurcation. La personne parvenue à maturité psychologique a confiance dans les orientations des processus organismiques internes qui, lorsque la conscience coopère de façon coordonnée plutôt que compétitive, vous pousse en avant et vous permet de rencontrer la vie et ses défis de façon totale, unifiée, intégrée, souple et changeante.

Ce qui fait le tragique de la condition humaine c'est qu'elle a perdu confiance dans ses propres orientations intérieures non conscientes. Comme l'a écrit Whyte : « Il s'avère que l'homme de l'Occident est une distorsion extrêmement développée, mais bizarre, de l'animal humain (16). » Le moyen, d'après moi, de remédier à cette situation — et c'est une tâche incroyablement ardue mais pas impossible — consiste à permettre à la personne humaine de croître et de se développer en faisant pleinement confiance à la tendance à la réalisation de soi et au processus de croissance qui sont en elle. Si l'on considère que la prise de conscience et la pensée consciente sont une partie de la vie — non pas son maître ou son ennemi mais une illumination des processus en train de se développer au sein de l'individu — alors notre vie entière peut être l'expérience unifiée et unifiante qui semble la caractériser par nature. Si notre splendide aptitude à la symbolisation peut se développer comme faisant partie de la tendance à l'accomplissement, et si cette aptitude peut être guidée par cette tendance qui existe en nous au niveau à la fois conscient et non conscient, alors l'harmonie organique n'est jamais perdue; elle devient une harmonie

humaine et une globalité humaine pour la simple raison que notre espèce est capable d'une plus grande richesse d'expérience que toute autre espèce.

Et si l'on pose la question naturelle empreinte de scepticisme : « Oui, mais comment? Comment cela pourrait-il donc se produire? » il me semble alors que la science nous propose une réponse. Nous avons déjà été en mesure de spécifier et même de mesurer les conditions relatives aux attitudes dont il résulte des effets de croissance, à la fois dans le domaine de la thérapie et de l'éducation. La recherche scientifique peut nous aider à aller encore plus avant. Ayant précisé les conditions qui sont associées au retour à l'unité et à l'intégration de l'individu, nous devrions être en mesure de progresser et de préciser, de façon empirique, les éléments qui favorisent la dissociation, qui divisent la tendance à se réaliser. Une hypothèse vérifiable est que cette dissociation survient quand l'amour et l'estime sont soumis à certaines restrictions. Si nous pouvons préciser les influences liées à l'environnement qui favorisent chez les enfants une harmonie intérieure durable, sans prendre en compte ce que nous ne savons déjà que trop sur la dissociation, ces résultats pourraient être mis à profit à titre préventif. Nous pouvons éviter que la cassure ne survienne. Nous pouvons, si nous le voulons, utiliser nos compétences scientifiques pour nous aider à faire en sorte que la personne reste totale et unifiée, que ce soit une créature que la tendance à se réaliser modèlera sans cesse dans le sens d'une relation à la vie plus riche et plus épanouissante.

Je crois que la signification politique de cette conception de la nature humaine et de son pouvoir de motivation est énorme. J'ai tenté de suggérer l'idée que l'espèce humaine se compose d'organismes fondamentalement dignes de confiance, de personnes dignes de confiance. J'ai indiqué que la tendance à se réaliser, quand elle opère librement, vise à une totalité intégrée dans laquelle le comportement est dicté tout autant par ce qui est ressenti intérieurement dans le présent immédiat, que par la conscience qui plane sur ces sentiments ressentis. Mais qu'est-ce que cela signifie si l'on se place dans l'optique de la politique des relations interpersonnelles?

Cela m'amène à la conclusion que l'entité la plus digne de confiance dans notre monde incertain est un individu pleinement ouvert aux deux sources essentielles : les données fournies par ce qui est ressenti au-dedans de soi, et les données fournies par ce qui est ressenti à partir du monde extérieur. Cette personne se situe au pôle opposé de l'individu dissocié. Lui ou elle a eu la bonne fortune de ne pas augmenter la cassure interne entre l'organisme en train de ressentir et le soi conscient, ou alors cette cassure a disparu grâce à des relations d'aide ou par des expériences vécues au pouvoir apaisant.

Chez un tel individu, fonctionnant de façon unifiée, nous avons la meilleure base possible pour une action raisonnable. C'est le support d'un processus et non pas le support d'une autorité statique. C'est une confiance qui ne repose pas sur une connaissance « scientifique » statique. Par ailleurs, comme elle se fonde sur une ouverture totale à toutes les données appropriées, elle représente l'essence même d'une approche scientifique de la vie, au sens où la

Com
2
diso

science a été comprise par les esprits scientifiques vraiment éminents. Cela représente un processus continu de vérification d'hypothèses en pensée et en action, qui rejette certaines d'entre elles et en retient d'autres. C'est reconnaître qu'il n'existe rien qui ressemble de près ou de loin à une vérité statique, mais qu'il existe seulement une série de vérités changeantes et approximatives.

D'un point de vue politique donc, si nous sommes à la recherche d'une base solide qui nous permette d'être opérants, notre principal objectif serait de découvrir des personnes — et éventuellement d'en augmenter le nombre — qui tendent de plus en plus à être des êtres complets, des personnes qui progressent vers la connaissance harmonieuse de leurs expériences vécues au plus profond d'elles-mêmes et qui perçoivent de même, sans le moindre esprit de défense, toutes les données que leur apportent les personnes et les objets de leur environnement extérieur. Ces personnes représenteraient un flot toujours plus grand de sagesse en action. Leurs orientations seraient plus sages que les commandements des dieux ou les directives des gouvernements. Elles pourraient devenir le courant vivifiant d'un avenir constructif.

Je suis conscient que cette vision semblera à certains désespérément idéaliste; pour d'autres elle exprimera un mépris dangereux des autorités sacrées; à d'autres enfin elle semblera simplement bizarre. Pour moi cependant, cette vision se rapproche le plus de la vérité qu'il m'a été possible d'atteindre et je la trouve passionnante et pleine d'espoir.