

La séparation, jusqu'où ? *

Pierre JANIN

De formation gestaltiste, il connaît bien la pensée de C.G. Jung. Psychothérapeute depuis 1982 et formateur depuis 1987, il anime notamment avec Michèle Julien le Creuset de Meymans, un lieu de développement personnel et d'accueil de personnes et de groupes dans la Drôme.

PRÉCISIONS SÉMANTIQUES : CONTACT, RELATION, LIEN

- Un **contact** est un échange à la frontière-contact entre un organisme et son environnement. C'est un phénomène de champ, qui se situe dans l'ici-et-maintenant.
- Une **relation** est faite d'une série suivie d'échanges, donc de contacts, entre le même organisme et le même environnement. Nous pouvons avoir des *contacts* amoureux successifs, mais si nous nous attachons à un partenaire particulier nous aurons une *relation* amoureuse. Le contact appartient à l'instant, la relation s'inscrit dans la durée. Dans ce sens la relation est le champ dans lequel le contact se produit. Ou si l'on préfère : le fond sur lequel le contact fait figure.
- Un **lien** est la dépendance durable d'une personne vis-à-vis de quelque chose ou de quelqu'un. Il est de nature intrapsychique, c'est-à-dire une donnée interne à la personne. Il peut être

* Pendant les Journées d'études de la Société Française de Gestalt (mars 2001), l'auteur a animé un atelier sur ce thème.

La séparation, jusqu'où ?

la trace installée par une relation réelle. Il peut aussi précéder toute relation réelle, comme par exemple dans nos rêves d'amour ou de pouvoir, nos anticipations de rejet ou d'échec. Le lien est en somme l'essence projective d'une relation.

Dans notre pratique de thérapeutes par exemple, nous avons quotidiennement affaire aux liens transférentiels que nos patients apportent avec eux et qu'ils posent sur nous, et qui sont composés aussi bien des traces de ce qu'ils ont vécu dans leur enfance (par exemple, mère abusive, père absent, etc.) que des liens qu'ils ont seulement pu espérer sans jamais les avoir : mère accueillante, père attentif et éducateur, etc.

Le lien a donc les formes multiples que la relation réelle ou imaginaire peut prendre : lien d'attachement, lien fusionnel, lien sensuel, lien d'amour, d'amitié, de peur, de loyauté, de pouvoir, d'estime, de dépendance, pervers, etc.

• **La différence entre relation et lien** est que *la relation peut se voir de l'extérieur*, dans les contacts qui la manifestent : « ils se montrent de la tendresse », « ils sont en rivalité constante », « l'un domine l'autre », « ils se font peur l'un à l'autre », « ils sont solidaires »... La relation se définit du côté de l'agir. *Le lien* par contre est ce qui est vécu au-dedans, projections comprises, *il ne peut être décrit que de l'intérieur* par chacun des protagonistes : « j'aime... », « j'ai peur de... », « je suis attaché à... », « je suis en colère contre... », « j'exerce mon pouvoir sur... », expriment diverses formes de lien. Le lien se situe du côté de l'être.

Le lien n'est pas du tout forcément le même selon qu'on interroge l'une ou l'autre des personnes ou objets qu'il relie : il est bien une donnée intrapsychique, en tant que telle hors de la relation elle-même, même si l'origine, l'horizon ou le champ d'application en est une relation. Dans la pratique, la relation (le visible, l'agir) et le lien (la donnée intrapsychique sous-jacente, l'être) sont en rapport de dépendance ou polarité réciproque comme les racines et les branches d'un arbre : le lien est de l'ordre des racines, peu ou pas visibles, peu mobiles, lentes à se développer ou à se modifier, alors que la relation est de l'ordre

de la partie aérienne de l'arbre, visible, plus mobile, plus sensible aux circonstances extérieures, renouvelée ; mais au-delà de ces différences l'un n'existe pas durablement sans l'autre, et tout ce qui arrive à l'un a des répercussions sur l'autre.

LE CARACTÈRE FONDATEUR DU LIEN

Nous savons que les liens précoces constituent chez l'enfant des matrices très profondément ancrées pour la vie relationnelle future et cela, comme nous le constatons dans la pratique, pour le meilleur ou pour le pire. Il s'agit notamment au premier rang, bien sûr, du lien avec la mère, non loin ensuite de celui avec le père et de celui avec les frères et sœurs.

Ces liens sont intimement fondateurs, ils modèlent l'être à partir de ses premières relations. Celles-ci sont celles que l'*environnement* propose (la mère notamment), mais pas seulement sinon tous les enfants de mères dépressives seraient par exemple borderline, ce qui n'est pas le cas. Le lien précoce dépend aussi de la relation demandée, proposée ou imposée à la mère *par l'enfant* : dépendance plus ou moins grande, exigences plus ou moins grandes, éveil et présence plus ou moins grands, etc. C'est donc au cours d'une interaction croisée que le lien précoce s'édifie ; il est fondateur parce que les postures vitales les plus fondamentales de l'enfant comme de la mère s'y rencontrent et s'y combinent.

Cependant les liens précoces ne sont pas les seuls à refléter des postures vitales fondamentales : dans la pratique, toutes les relations dans lesquelles nous entrons au cours de notre vie laissent dans notre être une trace qui oriente plus ou moins fortement la suite de notre « agir » relationnel : dans ce sens, chaque lien nouveau qui s'installe en nous est potentiellement fondateur à un degré plus ou moins grand. C'est, entre autres, pourquoi l'évolution personnelle est possible, notamment par le moyen de la relation thérapeutique : celle-ci s'inspire en effet d'un lien différent, d'un projet d'« être différent », désigné comme « meilleur », plus souple, plus vivant, que ceux qui l'ont précédé : dans ce cas donc, un lien *re-fondateur*.

En somme : **le lien est à la fois la matrice des relations futures et la trace des relations passées ; la relation, assise sur le lien, est le champ concret où peut apparaître le contact.**

Par exemple quand dans un couple le lien est fusionnel pour l'un des deux conjoints, et adulte pour l'autre, le premier ne proposera pas de relation autre que de confluence : le lien qu'il recherche ou/et qu'il connaît ne demande guère de contacts nouveaux et même les redoute, et il se risquera donc peu dans l'échange. Par contre, son conjoint cherchera précisément le contact pour réussir à rencontrer réellement son vis-à-vis : le lien qu'il recherche ou qu'il connaît s'exprime à travers des contacts renouvelés, et représente pour l'autre la matrice d'une relation nouvelle appelant un « être » nouveau. Pour l'un la relation est terre inconnue, voire dangereuse, alors que pour l'autre elle est un risque assumé, voire savoureux. Cependant le premier, entraîné par le second, pourra peut-être prendre le risque de commencer à explorer cet espace de lien nouveau.

Dans le cas d'une relation thérapeutique, le client-patient est porteur d'un lien difficile et douloureux avec l'environnement ou avec lui-même ; il est demandeur d'un lien nouveau et meilleur. Le thérapeute perçoit la différence entre le lien dont son client-patient souffre et le lien autre, en principe non douloureux, dont lui-même est porteur, acteur et messenger. Il va en conséquence proposer des contacts qui nourriront une relation durable à la faveur de laquelle un lien nouveau va pouvoir s'installer, permettant ainsi à son vis-à-vis d'abandonner les cercles répétitivement fermés du lien ancien.

On peut dire ceci : tout contact, qui est du registre de l'agir, s'inscrit sur un arrière-plan de lien qui est du registre de l'être. *Le lien est la donnée première qui précède toute interaction* de l'organisme avec l'environnement ; et à l'autre extrême *le contact est le constituant premier de toute interaction* et notamment de toute interaction porteuse de changement de lien. Le contact est donc l'outil premier du thérapeute gestaltiste, dont le fil conducteur, on pourrait dire le mode d'emploi du contact, est le lien nouveau (le lien re-fondateur comme je l'indiquais plus haut) qu'il

propose à son client-patient. Et le chantier où cet outil est mis au travail, c'est *la relation thérapeutique* : le champ durable où prend place le processus de changement de lien, c'est-à-dire le processus d'évolution de l'être.

LA SÉPARATION :

DIFFICULTÉ DE LA RUPTURE DE RELATION, DIFFICULTÉ DE L'ACCUEIL D'UN LIEN NOUVEAU

Toute séparation est par définition une rupture de relation : un champ de contacts réguliers se ferme. Mon conjoint s'en va ou meurt, je ne peux donc plus avoir de relation avec lui. Je quitte pour toujours la maison de mon enfance, je perds les espaces familiers qui nourrissent ma sécurité de base. Avec le champ relationnel qui se ferme disparaît aussi le sens du lien - de l'attachement, de la dépendance - qu'alimentait et qui maintenait cette relation. La relation n'a plus de vis-à-vis, le lien ne rattache plus à rien, il est perdu : il y a souffrance dans l'agir, dont une partie est maintenant sans objet, et surtout souffrance dans l'être, dont une partie est maintenant ouverte sur le vide. Plus la relation a été forte, plus le lien a été intimement fondateur, plus la séparation représente un travail difficile d'abandon de repères et, sur le fond, une nécessité de transformation de l'être.

On comprend facilement cette difficulté si la relation, et donc le lien auquel elle était associée, ont été globalement « bons ». Voici le cas d'une femme (appelons-la Hélène) qui venait de perdre son mari, avec lequel elle avait mené trente ans de vie heureuse et comblée. Cette femme a tenté de faire en thérapie le travail du deuil de son mari, sans grand succès. Puis elle est allée participer à un groupe d'échanges dont l'ouverture explicite sur la dimension religieuse-spirituelle correspondait bien à sa disposition intérieure. Puis elle a attrapé la grippe dont elle est morte. Ma lecture de ce drame, lecture que je partage avec quelques personnes qui l'ont connue à ce moment-là, est que le lien conjugal avait été si puissant que sa rupture a équivalu pour elle à une rupture avec la vie.

La séparation, jusqu'où ?

On comprend moins facilement, en tout cas à première vue, qu'une relation-lien globalement « mauvaise » puisse être difficile à rompre. Chez nos clients-patients dont l'expérience précoce de la relation est douloureuse, voire destructrice, la rupture d'une telle relation semble en effet s'imposer comme vitalement nécessaire. Or nous thérapeutes constatons à quel point cette rupture si nécessaire ne va justement pas de soi, à quel point il faut pouvoir patiemment opposer, à la puissante matrice première d'une expérience « lien-relation mauvais », l'expérience nouvelle elle-même suffisamment puissante d'une relation porteuse de « bon ». Autrement dit : à quel point nous devons avoir aidé notre client à s'orienter dans son être vers un nouveau lien, avant qu'il soit capable d'abandonner l'ancien.

Voici une autre personne, Martine, dont l'histoire des relations avec sa mère de la naissance à l'adolescence est très fortement marquée par l'abandon, l'absence et la froideur rejetante. Après un long temps de coupure, Martine a rétabli avec sa mère, devenue peu à peu une vieille dame dépendante, un contact espacé mais régulier et empreint de beaucoup d'attention et d'affection. Pourtant, malgré un long travail thérapeutique qui a été évidemment utile, pour Martine l'idée que sa mère a été pour elle mauvaise est restée très difficile à accepter - notamment culpabilisante - , et le jour où cette mère est décédée elle est entrée dans une tristesse très profonde dont le terme n'était, à l'époque où une collègue m'en a parlé, pas clairement visible.

Voici donc, avec Hélène et Martine, deux exemples de séparations, chacune travaillée dans une interaction thérapeutique, mais qui n'ont pas réussi à se faire, ou pas réussi à se faire suffisamment. Il est très possible que le travail thérapeutique ait été inadéquat. Mais je ne crois pas que la question puisse être réglée aussi simplement : la séparation atteint l'être, elle est donc toujours une épreuve, et il ne me paraît pas garanti d'avance - vu l'importance de l'enjeu - que l'aide du thérapeute même expérimenté doive nécessairement réussir.

Ma position est donc celle-ci : il y a des cas où le lien est trop difficile à rompre car trop fortement ancré dans l'être, trop essentiellement fondateur ; ce sont notamment les cas dans lesquels

la perspective de lâcher un lien mauvais peut être insupportable, tant qu'à la place du lien mauvais il semble y avoir seulement du vide. Autrement dit, nous thérapeutes avons à nous affronter à ceci : *même un lien mauvais vaut mieux que la perspective de pas de lien du tout*. D'où la question : jusqu'où est-il réaliste d'escompter une séparation réussie, voire de pousser à une séparation, et au nom de quoi ?

LES DIFFÉRENTES VISIONS DU LIEN-RELATION

La réponse que nous donnerons à cette question : *la séparation, jusqu'où ?* dépendra dans la pratique de notre position de thérapeute sur le statut, l'importance que nous donnons à la relation, et au lien dont elle émane et sur lequel elle repose. C'est une question de conception de l'homme, d'idéologie, de vision philosophique ou spirituelle : selon que l'on voit le lien et la relation comme plus ou moins constitutifs de la personne.

La conception individualiste

La plus classique aujourd'hui en Occident est la conception individualiste. L'individualisme incite chacun à apprendre à se suffire à soi-même, à assumer la responsabilité personnelle de sa vie : les liens sont des possibilités passagères, ou même des nécessités très fortes, mais pas des bases absolues. De toute évidence, comme chacune de nos histoires d'enfance le prouve, être lié c'est être dépendant, c'est donc s'exposer à la souffrance, c'est donc une erreur que l'homme mature, au contraire de l'enfant, doit pouvoir éviter, mais qu'il faut pourtant consentir à ceux d'entre nous qui sont moins matures. Se débrouiller tout seul est l'objectif du progrès personnel, permettant de ne pas souffrir de l'absence, de la rupture ou de la mauvaise qualité des liens. L'idéal classique du héros illustre cette exigence : le héros est assez fort pour n'avoir besoin de personne face à l'hostilité, au danger ou à la perte, voire même il peut être capable d'en protéger les autres. Cet idéal est sous-jacent aux thérapies dans



La séparation, jusqu'où ?

lesquelles le thérapeute ne s'implique pas personnellement, car c'est au client de trouver seul sa vérité et son chemin.

Dans une perspective de ce type la séparation est une ascèse difficile mais nécessaire sur le chemin de la véritable réalisation de soi-même. Épisode inévitable de notre différenciation, elle est un test de notre aptitude à **assumer notre solitude essentielle**. De ce point de vue l'accent est mis sur l'apprentissage de la rupture et du manque, sur la valeur structurante de la frustration, sur le constat que « finalement on est toujours seul » ; chacun est donc invité à rechercher en lui-même un « soi », un « centre » intérieur inaccessible à la dépendance.

La conception « reliée » ou « solidaire »

Dans la conception qu'on peut appeler « reliée » ou « solidaire » les liens sont très largement, voire entièrement constitutifs de la personne : une personne n'est rien en dehors de ce qui la relie ; nous sommes par définition des êtres de reliance, les liens « sont » notre être.

Nous sommes reliés à d'autres personnes, à des lieux, à des objets. Reliés, c'est-à-dire dans un échange nécessaire et constant. Reliés au monde matériel qui nous conditionne et que nous utilisons et transformons : l'air que nous respirons, la nourriture que nous mangeons, l'abri dont nous profitons ou que nous construisons. Reliés au monde humain proche : nous sommes accueillis, nous accueillons ; nous sommes attaqués, nous attaquons ; nous appartenons à une famille, nous construisons une famille... Reliés au monde au sens large : nous avons une place dans une communauté, nous bâtissons ou dirigeons une communauté ; et plus largement, nous sommes reliés à l'univers : nous en sommes des créatures, et nous y avons notre rôle de créateurs.

Ce sont les liens qui construisent notre fonction personnalité (en termes de théorie du self), qui sont la base sur laquelle nous nous engageons dans un contact et éventuellement dans une relation. Nous sommes interdépendants, personne ne peut se débrouiller seul sauf provisoirement : nous sommes enracinés

dans nos liens. Ces liens ne sont ni immuables ni éternels et comme tels nous exposent inévitablement à la souffrance : puisque nous « sommes » nos liens, notre être n'est jamais en totale sécurité. Et pourtant nous ne pouvons pas plus nous passer de liens que nous ne pouvons nous passer de respirer ou de manger ; ce sont nos liens qui rendent notre vie bonne ou douloureuse. Une thérapie assise sur une vision solidaire de l'homme dans l'univers vise à développer la capacité du client à entrer dans des relations bonnes, de manière à pouvoir être moins gravement atteint dans son être si l'une de ces nourritures relationnelles doit faire brutalement défaut.

Dans la perspective « reliée » la séparation est un épisode inévitable de notre apprentissage du **consentement à notre dépendance essentielle**, à avoir un besoin essentiel d'interagir avec le monde extérieur. Quand nous partons du constat que « finalement on est toujours relié », nous sommes conviés à l'apprentissage du centrage non pas sur nous-même séparé du reste du monde, mais sur *nos liens* avec le reste du monde comme respiration, faim et soif de notre être. Et donc à l'apprentissage de l'artisanat du lien, qui passe par l'artisanat de la relation et donc par celui du contact.

LA SÉPARATION : QUELLES PERSPECTIVES ?

La séparation est-elle toujours possible ? Quand une relation se rompt et qu'un lien fondateur est vidé de sens, pouvons-nous être toujours vivants ? Saurons-nous toujours assumer, s'il le faut, notre solitude essentielle, ou bien notre dépendance essentielle ?

Dans la pratique, on peut distinguer deux grandes catégories de relations-liens : les liens évolutifs, et les liens permanents. Commençons par les premiers.

Les liens évolutifs sont des liens dont l'apparition, l'installation, l'épanouissement, puis le vieillissement ou la décroissance illustrent bien les phases classiques du cycle du contact. Ces liens nourrissent et donc rendent possible une certaine phase de

La séparation, jusqu'où ?

la croissance. Ils sont indispensables quoi qu'évolutifs : ils ont leur saison, mais après leur saison ils deviennent caducs, voire gêneurs. Ainsi par exemple :

- le lien fusionnel du bébé avec sa mère comme donneur de socle intérieur,
- le lien avec le père comme porteur d'individuation,
- plus globalement le lien avec la famille d'origine comme appartenance unique,
- le lien amoureux dans sa dimension sexuelle et transférentielle,
- le lien conjugal dans bien des cas d'unions mal assorties, et contrairement à ce qu'enseigne notre tradition morale,
- le lien thérapeutique comme soutien ou facteur de transformation.

Une fois leur rôle rempli, ces liens laissent naturellement la place à d'autres liens porteurs d'autres nourritures. La rupture n'est pas trop difficile si l'être s'est suffisamment nourri pour être déjà préparé à s'ouvrir à d'autres liens. Dans le meilleur des cas, l'enfant se sépare naturellement de sa mère quand il grandit, plus tard il quittera sa famille d'origine pour en construire une lui-même, une passion sexuelle-amoureuse arrive tôt ou tard au bout de son rouleau, etc.

Domaine et limites de la perspective individualiste

Dans le registre de ces liens évolutifs, la position individualiste paraît adéquate puisque les séparations dont il s'agit semblent être des épisodes - trop brutaux, trop soudains mais de toutes façons tôt ou tard inévitables - du processus de différenciation. Dans cette perspective, nous tendons à orienter nos patients vers un face-à-face « mature et responsable » avec leur différence et leur solitude, à travers notamment le deuil des liens devenus caducs ou promis à le devenir. Un homme jeune avait du mal à se dégager de l'emprise maternelle et du modèle paternel. Le travail sur ses désirs, choix et ressources personnels, l'accent mis sur son aptitude à mûrir hors du regard de son père, l'appel à sa créativité et à son sens des responsabilités, ont été assez rapidement fructueux. Assumer la différence et la solitude par rapport à sa famille et notamment à son père était une tâche à sa portée.

Dans bien des cas la rupture avec une dépendance nocive est largement plus difficile. Mais dans toutes les situations de ce type le thérapeute « individualiste » est dans la même position : celle d'un accompagnateur lucide et ferme qui fait émerger et travailler le « soyez vous-même ». Il a une fonction de parent provisoire, sous l'aspect plutôt paternel, de passeur.

Cette manière de faire convient à une personne déjà suffisamment mature, c'est-à-dire qui peut avoir recours à des repères intérieurs suffisamment faciles d'accès et suffisamment solides. En vocabulaire gestaltiste : qui a une fonction personnalité suffisamment claire et structurée. Mais quand le lien précoce est gravement atteint, la blessure de l'être est sérieuse, et le « soyez vous-même » ne suffit pas, car le « vous-même » renvoie à une cohérence interne supposée qui en fait existe peu ou pas du tout.

Dans notre pratique nous avons souvent affaire à des personnes qui parviennent mal à s'enraciner dans la vie et à établir des liens satisfaisants avec autrui. Ce sont les cas où la blessure du lien précoce a été grave. Le cas de Martine cité plus haut en est un exemple. En voici un autre : il s'agit d'une femme, Sophie, très perturbée par une enfance marquée par les violences morales et physiques de sa mère, histoire qu'elle avait revisitée pendant sa thérapie, et que sa thérapeute engageait alors à « dépasser » en lui disant : « Vous avez maintenant toutes les cartes en main pour choisir la suite de votre vie ». Dans la pratique la cliente en était incapable, car ses mécanismes internes de rupture de la relation et de disqualification du lien demeuraient beaucoup plus forts qu'elle.

Domaines et limites de la perspective solidaire

Pour Sophie, comme pour Martine (dont la mère était très rejetante), *la conception individualiste ne permet pas d'ouvrir une voie juste*, parce que ce ne sont pas le courage, la volonté ou la lucidité qui manquent à ces femmes, ou à d'autres personnes gravement perturbées dans leurs liens précoces : en fait, socialement parlant beaucoup de ces personnes, notamment Martine et Sophie, sont autonomes, responsables, et conscientes de

La séparation, jusqu'où ?

leurs difficultés. L'éclairage individualiste est insuffisant à indiquer une voie de guérison, parce que pour ces personnes le sentiment d'être un individu existe à peine, n'a pas de sens véritable.

Pour Sophie, son chemin concret d'échecs et de souffrance, c'est son dramatique handicap par rapport au lien, tant elle n'a connu en matière de repères précoces que les coups, les reproches ou la trahison par l'incohérence maternelle. La perspective que j'appelle « reliée » ou « solidaire » est ici beaucoup plus adéquate. « Nous sommes nos liens » signifie logiquement que tant que nous n'avons pas pu installer des liens positifs, vivants, constructifs avec le monde extérieur, alors nous ne sommes précisément « rien » : c'est justement le cas de Martine ou Sophie, et de ceux ou celles qui leur ressemblent. Quel thérapeute ne connaît pas le « je suis nul(le) » récurrent chez ses patients marqués par une histoire précoce de rejet, d'incompréhension, de reproches, de peur, de violence ? Et aussi le gouffre dans lequel disparaissent tous les « mais non, mais non, vous n'êtes pas nul(le) » que le patient s'est déjà mille fois entendu proposer en réponse ?

Le seul chemin ouvert en fait à Martine ou Sophie est celui d'une rupture avec le lien mortifère qui les a marquées, *par le moyen de leur accession à un autre registre de liens : de présence et de confiance*. La perspective est donc celle d'un engagement du praticien dans une longue relation d'accueil qui va permettre une séparation d'avec le lien ancien, car si apercevoir la possibilité d'un lien de présence et de confiance peut être l'affaire d'un flash au cours d'un épisode de contact intense, *l'installation* d'un tel lien *sur un arrière-plan de nature contraire* est une affaire de persévérance dans la durée.

Persévérance du patient à la fois dans le travail de deuil et sur le chemin vers la confiance, ce qui est beaucoup : abandonner ce qu'il connaît *et* aller vers ce dont il a durement appris que ce n'était qu'illusion. Et *persévérance du thérapeute* dans la position reliée : accepter de rester proche, présent et confiant, consentir à la souffrance du patient comme pouvant être une traversée, même quand ce patient apporte preuve sur preuve que

son handicap est insurmontable puisque, malgré la bonne volonté de son thérapeute, ou, selon le cas, à cause de son incompetence, aucun changement réel ne se produit ni n'est vraiment possible.

Dans la perspective individualiste, les limites sont plutôt celles du client : s'il a les moyens de son autonomie, le pronostic est favorable ; le thérapeute est plutôt un accompagnateur. Quand par contre le patient n'a pas accès à ses propres moyens parce qu'ils ont été disqualifiés en profondeur par un lien mortifère, c'est le thérapeute, porteur d'une solidarité en principe sans ombre, qui peut l'entraîner vers le continent nouveau du lien de confiance. le thérapeute est ici plus acteur qu'accompagnateur.

Les limites de la position solidaire sont de plusieurs sortes :

- la puissance de refus qu'oppose le handicap du client à la proposition d'un lien nouveau ;
- les limites du thérapeute : jusqu'où peut-il assumer activement la position solidaire ? Peut-il consentir à une place de « bon » parent qui en remplace un « mauvais », avec tous les aléas transférentiels associés ? C.G. Jung disait (je cite de mémoire) : une thérapie en profondeur est toujours une épreuve du feu, pour le client comme pour le thérapeute. Le thérapeute qui veut travailler dans et pour le lien a-t-il les moyens de cette épreuve du feu ?
- la fin de la thérapie : imaginons que Martine, Sophie ou d'autres parviennent à prendre pied dans le nouveau monde du lien de confiance. Comment ces personnes vont-elles incarner cette aptitude neuve à être reliées et à se relier ? Leur âge, leur entourage sont-ils propices à la création de relations nouvelles, par exemple à la construction réelle du couple, de la famille ou des amitiés qu'elles n'avaient pu jusque-là que rêver ? Et que devient la relation avec leur thérapeute qui a été en somme l'accoucheur de leur nouveau sentiment de la vie ? Ces personnes re-nées dans une relation créatrice d'un lien fort se voient donc confrontées avec la réalité de relations-liens qui ne sont peut-être pas possibles : et voilà que resurgit la perspective, voire la nécessité de la séparation. Séparation d'avec le thérapeute, d'avec un cercle de connaissances, d'avec des espoirs, d'avec une image de soi-même.



La séparation, jusqu'où ?

La perspective solidaire est-elle donc seulement un passage qui nous reporte à notre inévitable solitude ? Sommes-nous toujours ramenés, finalement, à une perspective individualiste ? Je connais nombre de collègues qui après leur parcours gestaltiste - la Gestalt relève plutôt de l'approche « reliée » - ont eu besoin de faire un parcours psychanalytique qui relève plutôt d'une philosophie individualiste. Cela ne les empêche pas de s'affirmer et d'exercer comme gestaltistes. Ce qui apparaît ici, c'est que pour pouvoir être un bon messager de la reliance il faut savoir se confronter à la différence et à la solitude. Autrement dit : ni la solitude ni le lien ne sont à eux seuls le dernier mot.

LA SÉPARATION : OUI, MAIS NON

Ces réflexions m'amènent à la deuxième catégorie de liens, la première étant celle des liens que j'ai appelés « évolutifs ». Il existe à mes yeux en effet des liens non évolutifs, je veux dire des liens dont l'essence est d'être permanents, c'est-à-dire sans lesquels la personne meurt, au propre ou au figuré.

Les liens permanents, dans l'image proposée au début de ce texte, peuvent être représentés par le réseau des racines de l'arbre, qui lui-même porte les branches et les feuilles de toutes les relations possibles ; ou comme le tronc qui apporte la sève aux branches et aux feuilles. Supprimer des racines fait de l'arbre un bonsaï, les couper toutes en fait un arbre mort, scier le tronc en fait au mieux un infirme. Pour que l'arbre accomplisse sa vocation d'arbre, il faut que le tronc et les racines soient reconnus, honorés et renforcés dans leur fonction vitale permanente.

Qu'est-ce qui nourrit en nous la permanence de l'élan de vie et la possibilité même d'avoir des relations, c'est-à-dire entre autres d'établir des liens évolutifs ? Quel est notre réseau de racines à ne pas détruire, quel est notre tronc à ne pas scier ? Ce sont les « je te vois, je t'entends, je t'aime » qui nous relient à ce qui est perçu comme permanent, immuable, absolu, qui nous valident comme participants à l'univers. Par exemple, nos relations-liens d'appartenance à la famille humaine, ou le cas éché-

ant nos relations-liens avec la transcendance - dans notre tradition, Dieu.

Le besoin d'un lien permanent ne se manifeste pas d'emblée sous la forme d'un sentiment d'appartenance à l'espèce humaine ou d'un lien avec Dieu : *dans la pratique, les liens que nous investissons comme permanents sont d'abord ceux que j'ai appelés « évolutifs », et qui peuvent en effet être si puissants qu'ils paraissent valider complètement ce sentiment de permanence. Et c'est la blessure éventuellement infligée à ces liens vécus comme permanents qui entame notre aptitude ultérieure à établir des liens évolutifs.*

C'est le cas de nombreux liens de couple, comme le montre l'histoire d'Hélène citée au début de ce texte : elle était si essentiellement liée à son mari que le perdre a équivalu à couper d'un coup les racines de l'arbre, qui en est mort.

Et c'est bien sûr le cas des liens de l'enfant avec la mère, comme l'illustrent les exemples de Martine ou de Sophie. Pour un enfant, ce sont les « je t'aime » reçus de maman ou donnés à maman qui reliait à la permanence. Quand maman, ou la personne occupant cette place, fait défaut, l'absence d'autre recours laisse un trouble grave et durable, même quand la maturité semble pouvoir l'effacer grâce à l'expérience et à la distance. En effet, chez Martine ou Sophie, c'est bien le doute sur la possibilité même d'avoir des relations bonnes *avec les choses et les gens d'aujourd'hui* qui les fait souffrir, et cela malgré le fait que, pour chacune, la relation avec leur mère réelle se soit aujourd'hui globalement tranquillisée.

Le nouveau lien avec une personne *d'aujourd'hui* - le thérapeute, par exemple - rend possible l'accès à des expériences ou visages de la permanence autres que ceux de la mère insuffisante. Le thérapeute est donc aux premières loges - comme l'était la mère, comme peut l'être un conjoint - pour recevoir la projection de la permanence. S'il est dans la posture individualiste, il ne se prêtera que difficilement à cette projection, et cela fait partie des facteurs qui peuvent rendre une thérapie interminable : pour le patient, la situation où le lien espéré permanent est vécu comme impossible se reproduit encore une fois, il n'a

La séparation, jusqu'où ?

pas plus aujourd'hui qu'autrefois les moyens d'en sortir, sinon par une rupture qui ne résoudra rien.

Si le thérapeute est dans la posture solidaire et s'implique dans le travail d'un lien re-fondateur avec son patient, alors il va consentir à la projection de permanence et s'offrir à en assumer les suites. Il y a là aussi un risque de thérapie interminable : que le patient reste indéfiniment dépendant des séances avec son thérapeute-permanence, lequel de son côté prendra plaisir à cette relation qui dure : lui aussi a besoin de permanence ! L'issue de cette impasse éventuelle tiendra à la présence suffisamment aiguisée du thérapeute à ce qui se passe aussi bien chez le patient que chez lui-même, et qui engagera alors la relation dans un processus de mise à distance juste, où il cessera de représenter pour son patient l'unique accès à l'universel. Donc, quelque chose de l'ordre de la séparation.

Jusqu'où, la séparation, la mise à distance juste ? Selon quels critères ? Comment le patient peut-il conserver l'échange des « je t'aime » qu'il a retrouvé avec l'univers grâce à son thérapeute-passeur-parent-remplaceur d'absolu si celui-ci s'éloigne ?

Dans le meilleur des cas, le travail conduit dans la position solidaire a permis d'abord ce qui est son point fort : la séparation du patient d'avec ses relations mortifères ; il a permis ensuite, ce qui est moins facile, une séparation correcte d'avec son thérapeute, avec lequel il reste alors un lien, hors relation, fait de gratitude et de respect, éventuellement porteur d'un certain parfum de permanence. Dans ces cas, l'ex-patient a trouvé ailleurs qu'avec son thérapeute les permanences dont il a besoin .

Mais il y a bien d'autres situations. J'observe que de toutes façons, le lien thérapeutique est d'autant plus proche d'être ressenti comme un lien permanent qu'il a été fort et solidaire. Nous connaissons tous des cas de clients qui espacent les séances sans être jamais prêts à les arrêter vraiment. Ou d'ex-clients devenus des relations à caractère amical, voire affectueux, voire professionnel, avec les bénéfiques ou les ambiguïtés, les malentendus graves ou les merveilleux bienfaits qui selon les cas s'en sont suivis. Ou bien les situations où un patient devient d'abord élève dans une formation animée par son ex-thérapeute, puis

collègue de celui-ci, puis éventuellement son concurrent. Ou bien où l'un et l'autre se côtoient en position d'égaux dans des rencontres amicales ou des instances associatives, etc.

Ce qui pourrait sembler un manque de rigueur, dans notre milieu restreint de gestaltistes qui serions trop enclins à faire du lien (et notamment à le maintenir avec certains de nos ex-clients) me paraît en réalité refléter un état de fait tout à fait général : je ne crois pas que, ni dans la sphère gestaltiste ni dans aucune autre approche thérapeutique, ni nulle part ailleurs dans la vie, la question de la mise à distance juste ait une réponse qui soit simple sans être rigide ou sommaire. Simplement parce que le besoin de liens permanents est une donnée a priori du vivant.

Alors nous voilà renvoyés à la complexité d'un réel jamais totalement maîtrisable. Renvoyés à l'ajustement créateur, à la présence à nous-même et à l'autre, au consentement à la réalité du champ où il y a quelque chose d'autre que nous. Consentir au fait qu'il y a de « l'autre », c'est accepter qu'il y ait « du séparé ». C'est ce qui s'impose à nous dans toutes nos ruptures, choisies ou subies. Alors la séparation comme inévitable, forcément OUI, pour le plus libre comme pour le plus douloureux. Mais apercevoir qu'il y a de l'« autre » c'est aussi accepter de n'être pas « que » seul, c'est laisser la place à notre instinct de lien, aspiration permanente qui anime tous nos élans relationnels même les plus provisoires. Et là, la séparation comme voie de perfection, forcément NON si nous voulons rester des vivants reliés à des vivants.

Résumé

La séparation est communément décrite comme une épreuve que chacun devra tôt ou tard rencontrer, et devrait en principe pouvoir assumer. L'auteur examine ce qui est en jeu dans la séparation : le contact, la relation, ou le lien, et constate que c'est la rupture du lien qui est source de souffrance, parce que les liens, et surtout les liens précoces, sont fondateurs de l'être. Il s'ensuit qu'une séparation ne peut s'accomplir sans mutilation que si un lien nouveau peut prendre une place aussi puissamment fondatrice que le lien rompu. L'auteur souligne les difficultés et les pièges liés à ce passage d'un lien à un autre. Il indique que la position du thérapeute et sa compétence clinique dans ces situations sont liées à la conception qu'il se fait de l'Homme. Les deux conceptions décrites par l'auteur sont la position « individualiste », qui désigne l'Homme comme essentiellement seul, donc ayant des liens nécessairement passagers qu'il lui faudra un jour défaire, et la conception « reliée » ou « solidaire », qui voit l'homme comme essentiellement dépendant et donc appelé à honorer sa recherche de liens permanents au-delà de toute séparation.