

Clarification d'une confusion concernant les relations humaines

— Harvey Jackins

Nous avons déjà fait du bon travail et établi de bonnes techniques d'écoute exploitables pour améliorer les relations humaines. Récemment, de nouvelles idées ont émergé.

Au début notre attention a été attirée sur les détresses qui semblaient s'accumuler autour des relations sexuelles et de l'attraction sexuelle entre les êtres humains. Nous sommes devenus très conscients du fait que dans presque tous les cas des automatismes de détresse tendaient à s'attacher aux relations sexuelles. Nous nous sommes trouvés face au fait que "presque tout ce que nous considérons comme normal, ou qu'on nous avait présenté comme tel concernant nos attractions sexuelles, finirait par se révéler un automatisme". Nous avons beaucoup amélioré nos relations humaines en nous déchargeant de toutes les détresses que nous pouvions trouver dans ce domaine grâce à la Co-écoute. Je pense maintenant que si nous enlevons les automatismes là-dedans, si nous écartons la confusion et les fausses informations, l'attraction fondamentale entre les êtres humains concernant les relations sexuelles n'est pas un automatisme de détresse. *Ce n'est pas non plus une fonction intelligente* que nous avons développée après des millions d'années d'évolution.

C'est une autre sorte de fonction. C'est un *instinct*. Cela fait partie intégrante de notre fonctionnement physique, et ce depuis très, très longtemps. Au long de notre évolution, par l'émergence de nombreuses espèces nouvelles remplaçant des espèces plus anciennes pour que nous devenions les êtres humains que nous sommes aujourd'hui, la nature de cette relation instinctive particulière n'a pas beaucoup changé.

Elle a quand même un peu changé. Chaque fois qu'un nouveau bond s'est fait dans l'évolution et que de nouvelles espèces sont apparues, il y a eu quelques différences de fonctionnement dans ce domaine. Il est important de noter cependant que le fonctionnement de base n'est pas, et n'est jamais devenu, une activité *intelligente* en elle-même. *Ce fonctionnement ne dépend pas de l'intelligence. Ce n'est pas non plus un automatisme de détresse. C'est un instinct, c'est-à-dire un mécanisme différent.*

Les êtres humains ont un grand nombre d'instincts, et tous *peuvent* être mis sous le contrôle de l'intelligence humaine. Beaucoup de ces instincts s'intègrent bien dans la progression naturelle et la croissance des êtres humains, et nous les laissons assez bien tranquilles. Nous ne faisons rien à leur sujet. Il est instinctif pour notre cœur de battre régulièrement et de changer son rythme à chaque demande de plus ou moins de sang dans différentes parties du corps. C'est un instinct de respirer, et nous laissons assez bien cet instinct tranquille. Pourtant, tous ces instincts *peuvent* être mis sous le contrôle de la pensée humaine. Cela a souvent été démontré par des individus. Nous ne contrôlons généralement pas consciemment nos battements de cœur ou notre respiration ou les choses de ce genre, mais ils *peuvent* l'être.

Il y a beaucoup d'instincts avec lesquels nous sommes nés sur lesquels nous portons délibérément notre attention et que nous modifions. La société oppressive nous y force (dans le mauvais sens, dans une large mesure), mais il existe aussi des choses comme l'apprentissage *intelligent* de la propreté. Nous mettons de nombreux instincts sous le contrôle de notre intelligence. Tous nos instincts *peuvent* être mis sous le contrôle de l'intelligence.

Apparemment, ce qui nous pousse à des rapports sexuels est un instinct. Si vous faites le tour des différentes cultures, vous verrez des différences amusantes, mais nos instincts sexuels *peuvent*, et je dirais volontiers *doivent*, être placés sous la direction de notre intelligence, exactement comme tous les autres instincts dont nous avons hérité et qui peuvent être sources de difficultés.

Notre instinct sexuel n'est *pas* un automatisme (bien que des automatismes de détresse puissent y être attachés, et le sont généralement; sinon, il aurait été mis sous la direction de notre intelligence). Ce n'est pas non plus, au départ, une fonction de notre intelligence. C'est simplement un *instinct*. Si nous le considérons comme tel, comme quelque chose que notre intelligence peut prendre en charge et faire fonctionner judicieusement et correctement, je pense que cela peut apporter de grandes améliorations dans nos relations les uns avec les autres. (Tout au moins je pense que c'est le cas pour moi, parce que j'ai les instincts, et j'ai certainement eu des automatismes qui s'y sont attachés, et que le fait d'avoir ré-émergé récemment de certains de ces automatismes me donne une chance de comprendre, et, je l'espère, de transmettre aux autres des informations utiles).

L'instinct qui nous pousse à avoir des rapports sexuels est juste un instinct. Ce n'est pas une sagesse divine. Ce n'est pas fondamentalement irrationnel ou contraire à la survie. C'est juste un instinct qu'ont les êtres humains. Dans nos expériences les uns avec les autres et nos tentatives pour nous entendre, nous avons affaire à une pulsion instinctive qui n'est pas en elle-même honteuse, ni sacrée ou brillante. Elle est simplement là. Cependant, visiblement, des automatismes se sont attachés à chaque instinct particulier. Dans la Co-écoute, nous avons consacré intuitivement beaucoup de travail et d'énergie à améliorer cette situation, et nous pouvons nous réjouir de certains bénéfices.

Il semble que nous ayons une autre "pulsion" avec laquelle la pulsion sexuelle est souvent confondue dans notre culture. Nous en avons parlé et en avons acquis une meilleure compréhension, et je pense que, pour ma part tout au moins, je peux en parler maintenant plus clairement. Il y a en chaque être humain une forte pulsion à établir *une communication intelligente avec d'autres intelligences*.

Cette pulsion a une puissance énorme. En tant qu'être humain intelligent, nous traverserons de larges rivières à la nage, nous escaladerons des montagnes escarpées, nous ferons tout ce qui est nécessaire pour entrer en contact avec une autre intelligence, parce que c'est profondément satisfaisant. On peut utiliser de nombreuses formules pour décrire cette pulsion. On utilise souvent le mot *amour*, mais malheureusement on l'utilise aussi souvent pour décrire la pulsion *instinctive* à avoir des rapports sexuels. Je veux montrer ici que les deux sont distincts, séparés. Il n'y a aucun doute dans mon esprit que, des deux, c'est la pulsion à établir une communication intelligente avec une autre intelligence qui possède de loin le plus de force et de puissance.

On attribue aussi populairement une puissance énorme à la pulsion sexuelle instinctive. Si de gros automatismes de détresse y sont accrochés les uns derrière les autres, alors bien sûr elle agit comme si elle avait un effet énorme sur l'être humain. Les gros titres des quotidiens donnent fréquemment des exemples d'automatismes attachés à la pulsion sexuelle instinctive, qui poussent à forcer un partenaire sexuel à des rapports, puis à le tuer. De tels automatismes se rejouent encore et encore. Cela peut donner l'impression que l'instinct sexuel est très puissant. Mais, en lui-même, sans les automatismes attachés, il ne l'est pas. (Avec ses automatismes, il présente certainement beaucoup de problèmes).

Une loi qui est passée récemment dans l'État de Washington génère en ce moment beaucoup de discussions. Cette loi dit que quelqu'un qui abuse sexuellement des gens de manière compulsive, qu'on a identifié comme un "prédateur sexuel", peut être *maintenu* en prison après avoir purgé sa peine parce qu'il ou elle représente une telle menace pour tout le monde. La Cour Suprême des États-Unis a récemment confirmé cette loi. C'est une violation des droits civils des prisonniers. Personne dans les instances légales ne sait comment arriver à ce que ces personnes se déchargent de ces automatismes et qu'elles cessent d'être une telle menace pour les autres.

Tous les êtres humains ont la plus grande pulsion à être dans une relation tendre, affectionnée, aimante, intelligente avec une autre intelligence. Cela n'a rien à voir avec la sexualité (pour autant, et tant qu'il n'y a pas d'automatisme de détresse qui s'y attache). Vous pouvez ressentir — et j'ai obtenu quelques

réussites dans ce domaine, je peux donc en parler en confiance — vous pouvez ressentir une joie profonde à être en contact proche, intime, avec une autre intelligence, indépendamment du fait que l'autre personne est ou non du sexe opposé. Cela n'a rien à voir avec le sexe ou la sexualité. C'est juste *merveilleux* d'être proche de cette manière d'une autre intelligence. Nous utiliserons probablement un jour le mot *amour* pour en parler. Pour le moment, ce mot étant trop souvent utilisé dans nos cultures pour la forme d'attrance qui est empreinte de détresses, j'utiliserai le mot *amitié*.

C'est une joie *extraordinaire* d'avoir ce genre de relation avec un autre être humain. La motivation à établir de telles relations avec les gens est énorme. (Incidentement, l'utilisation de la "direction oblique courte" nous permet en ce moment d'explorer le moyen peut-être le plus prometteur d'établir rapidement cette relation avec une autre personne). Pour ceux d'entre vous qui ont bien réussi à établir de telles relations — n'est-ce pas ce que vous avez connu de plus satisfaisant dans votre vie ?

Bien sûr, cette énorme pulsion à entrer en connexion intelligente avec une autre intelligence est tout aussi sujette à être chargée d'automatisme que *l'instinct* primitif pour des rapports sexuels. Tout phénomène qui implique le fonctionnement d'un être humain est sujet à ce que des automatismes s'y associent à cause des expériences de détresse non déchargées qui s'y attachent. Nous connaissons bien ce phénomène. Dans tout notre travail de Co-écoute, nous essayons de comprendre et d'enlever les automatismes.

À moins que l'instinct sexuel ne soit associé à des automatismes, sa mise en oeuvre peut être guidée par l'intelligence et être une activité utile et plaisante. On ne voudrait certainement pas laisser consciemment cet instinct opérer de manière à se retrouver avec une grossesse non désirée, ou des infections inconfortables ou dangereuses, ou des maladies mortelles comme le SIDA, qui se répand maintenant rapidement dans le monde. On utiliserait notre intelligence et nos informations pour toute participation à une activité sexuelle instinctive. On superviserait intelligemment la pulsion instinctive à des rapports sexuels. Certains d'entre nous vont commencer à y appliquer leur intelligence et leur nouvelle compréhension malgré la présence de lourds automatismes, mais toute notre expérience montre que les détresses de quiconque dans ce domaine peuvent être complètement éliminées, et ce de plus en plus rapidement en même temps que nous devenons plus intelligents dans notre travail de Co-écoute et mieux informés. Souvenez-vous que notre espèce a commencé dans une ignorance presque totale. On ne savait pas reconnaître une pelle d'une pioche, ou un instinct d'une aspiration élevée à un contact intelligent.

Nous avons tous forcément baigné dans la confusion jusqu'à maintenant. Nous avons tendance à espérer que nos instincts sexuels étaient intelligents. Pour la plupart d'entre nous, en grandissant comme nous l'avons fait, nous avons eu une sexualité compulsive de beaucoup de manières (ou inhibée — les automatismes peuvent agir comme inhibiteurs avec la même facilité; cela dépend simplement de quel côté ils tombent). Nous devons donc éliminer toutes les détresses qui se sont attachées à nos instincts sexuels. Par chance, plusieurs des personnes présentes à cette conférence en ont éliminé un certain nombre. Nous n'avons plus autant d'automatismes que par le passé, n'est-ce pas ? Même nos rêves et nos fantasmes sont devenus un peu plus éclairés.

L'énorme pulsion à chercher avec notre intelligence à interagir avec d'autres intelligences et à y avoir plaisir, qui est à la source de presque toutes les avancées les plus grandes et les plus élevées de notre espèce, peut aussi se retrouver empreinte d'automatismes et subvertie. Des généraux peuvent "prendre plaisir" à être en contact ensemble tandis qu'ils préparent la prochaine guerre. De grandes inepties collectives perdurent, entretenues par des intelligences obscurcies et dominées par les automatismes.

La combinaison des automatismes et de l'instinct sexuel d'une part, et la combinaison des automatismes et de notre brillante intelligence d'autre part, sont emmêlées ensemble.

En tant que conseiller travaillant avec un client typique, vous voudrez qu'il décharge et élimine les détresses qui se sont attachées à son instinct sexuel, et vous voudrez qu'il décharge et élimine les détresses qui se sont attachées à son intelligence. Il faudra sans doute jeter un vaste filet et arriver à ce que le client regarde un peu partout dans son expérience, parce que les deux séries d'automatismes pourraient bien être emmêlées ensemble. Il n'y a probablement pas beaucoup de gens, même dans cette pièce où le niveau est haut, qui n'ont pas au moins quelques nœuds dans lesquels leur amour pour l'intelligence, et leur instinct et désir pressant de rapports sexuels, sont tous les deux empreints d'automatismes et mélangés ensemble.

Si vous avez autant de confusion que j'en ai eu, je pense que ces distinctions, et la réalisation que la sexualité n'a jamais été rien de plus qu'un instinct seulement, sont utiles. Je pense qu'il peut être utile d'attaquer vos séances de Co-écoute avec cette idée en tête — en examinant chacune des pulsions, puis en examinant les automatismes qui s'attachent à chacune, et finalement, en examinant les nœuds qui les embrouillent ensemble.

Paru dans *Present Time* N°109 (Octobre 1997)
Traduit par Brigitte Guimbal