

Notre violence à l'image de notre personnalité secondaire par Félix Haubold (2009)

Six mois après avoir soutenu mon mémoire Partick me proposait d'écrire un article pour le « Canard biodynamique ». Mon mémoire « Agressivité, violence et lien » me semblait loin, ce qui me restait était l'appréciation impressionnante de certains, celle de François Lewin m'a vraiment interpellé.

Je me replonge dans la lecture, me laisse toucher par la force et la justesse de certains passages... sélectionner pour le lecteur, tout ça reste extrêmement subjectif. Un mémoire comme une photo, un tableau d'un moment d'une vie, d'une recherche. C'est d'ailleurs cela qui donne une certaine liberté : ce reflet, cette réflexion subjective d'une réalité plus globale est éphémère et touchera ou pas le lecteur dans sa subjectivité. Liberté d'écrire, liberté de lire...

Ce mémoire a été écrit dans un fort désir de laisser plus de place à ma personnalité primaire et d'être en lien avec le monde. J'avais fait le choix de me laisser aider, particulièrement par Miriam, Bénédicte et Geneviève dont leurs questions et leurs apports étaient très importants, mais aussi par mon entourage qui montrait un grand intérêt et dont les discussions étaient très fertiles.

Je propose pour cet article quelques citations « brutes » et arbitraires, le mémoire est intégralement disponible sur le site de l'Appb.

Agressivité, violence et lien

Tout d'abord j'ai constaté l'immense amalgame entre agressivité et violence et j'ai éprouvé le besoin de redéfinir et de créer des repères clairs :

[...]

AGRESSIVITE	VIOLENCE
L'autre est pris en compte	Rupture de relation avec l'autre
L'agressivité peut s'exprimer dans le respect du cadre	La violence s'accompagne toujours d'une sortie du cadre
Puissance d'exister Lien avec l'autre	Surpuissance ou toute-puissance (dénier de la loi) Impuissance (sentiment d'être nié, de ne pouvoir obtenir satisfaction de ses besoins essentiels) Désespoir
Vitalité	Refoulement ou coupure avec les émotions ou les sensations, perte de contenant

A quoi sert l'agressivité ?

[...]

Chez l'animal :

[...]

dans la relation prédateur- proie à priori uniquement chez la proie :

- si la fuite est impossible, elle peut attaquer
- quand un groupe de proies attaque un prédateur
- pour des questions d'éducation, quand une proie « montre » un prédateur à ses petits !

[...]

entre deux membres de la même espèce :

Là, l'agressivité agit pour repousser l'autre, pour garder l'équilibre du biotope. Le territoire est marqué, mais une attaque aura souvent lieu au centre du territoire (pour des raisons de sécurité). Là, un rival peut être tué.

Une autre forme de lutte peut apparaître au moment de la copulation pour choisir le mâle le plus fort, donc le plus capable d'assumer la sécurité de l'espèce. Dans ces luttes-là, seul l'équilibre extrême de forces peut provoquer la mort d'un rival !

L'instinct agressif peut aussi émerger quand une femelle protège sa descendance [...]

L'animal humain et l'agressivité

[...]

Pour LORENZ [1], c'est à partir de l'apparition de la pensée conceptuelle que l'homme se distingue réellement des autres animaux....

La pensée conceptuelle lui donna un certain pouvoir sur son environnement ce qui le libéra d'une forte pression sur la sélection de son espèce ; c'est-à-dire il peut devenir coupé de son environnement mais il fragilise en même temps son existence, sa survie [...]

Dans la société moderne, il se rajoute des conditions particulières :

- le grand nombre des individus agit forcément dans le sens d'augmenter l'agressivité intra spécifique (Repousser l'autre),
- le grand nombre des relations sociales amène l'homme vers une fatigue de ses réactions sociales,
- les activités à caractère agressif sont de moins en moins présentes (comme fendre du bois par exemple),

qui fait qu'il y a une charge supplémentaire en agressivité [...]

LORENZ comme FREUD cherchent un mécanisme pour inhiber cet instinct (complexe), considéré comme dangereux, alors qu'il me semble que la violence est plutôt de l'agressivité dénaturée, déconnectée de son sens naturel, par des facteurs de développement. Les deux cherchent l'espoir dans la capacité de raisonnement, alors que LORENZ pointe justement le grand écart entre capacité conceptuelle et base animale. Cet écart et le manque d'humilité de l'homme semblent pointer le manque de lien avec la nature, sa nature [...]

L'être humain et la coopération

[...]

Chez BAUER, nous trouvons une vision complémentaire, celle d'un neurobiologiste qui s'intéresse à la notion du lien et de la coopération. L'hypothèse de son livre « Prinzip Menschlichkeit » [7] («Principe humanité»- un titre très difficile à traduire, qui met l'humanisme comme principe fondateur de l'homme), est que l'humain est conçu pour la coopération et pour créer des relations satisfaisantes ! [...]

Pour BAUER il est évident, vu l'effet du « bon lien » ou des relations satisfaisantes sur notre bien être et sur nos relations, que nous sommes faits pour des relations positives. En effet, les relations satisfaisantes nous rendent plus heureux et décontractés (grâce aux hormones déversées), ce qui est une condition essentielle pour « réussir » n'importe quelle relation (effet spirale positive).

Le neurologue canadien MEANEY pointe l'importance du lien pour le nourrisson : « des premières expériences de manque de soin laisse une sorte d'empreinte biologique : elle change la manière dont les gènes réagissent plus tard sur des impulse de l'environnement. » [10].Un tel manque ou des difficultés relationnelles durables ou la solitude subie, l'exclusion

augmentent ce niveau de stress et de peur, et la présence d'agents de stress (glutamate, cortisol) met en danger notre santé [...]

L'agressivité - un témoin du manque de lien

[...]

Pour BAUER, l'agressivité se met au service des relations sociales : si elles sont menacées, si elles ne fonctionnent pas bien ou si elles manquent ! [11].

Dans un sens plus large, l'agressivité cherche à éviter la douleur. Les hormones du stress produisent comme un voile, nécessaire pour que l'action ne soit pas « dérangée » par le sentiment. Il constate aussi que le cerveau ne fait pas de différence entre douleur physique ou psychique.

Il nous donne cinq variantes de l'agressivité :

- au service de la défense de relations existantes (vers l'extérieur pour protéger celles-ci),
- la lutte pour l'amour ou la reconnaissance,
- dans le sens de corriger une relation pour trouver un nouvel équilibre (avec le but de garder l'identité des personnes pour sécuriser la relation),
- pour créer une relation/communauté dans une lutte commune,
- l'agressivité qui émane des personnes traumatisées par des négligences graves ou par manque d'expérience du « bon lien » ou traumatisées par l'expérience de violences (jeu vidéo violents compris !) [12] [...]

La pédagogie noire

[...]

Pour A. MILLER [16], la « pédagogie noire » met en œuvre le « meurtre psychologique » de l'enfant en persécutant tout ce qui est vivant en lui, et cela dès le plus jeune âge et parfois avec une violence inouïe. Ce traitement vise surtout l'obéissance de l'enfant en cassant toute forme de volonté (caprice, entêtement etc....) en sachant que plus il sera appliqué tôt, plus l'enfant oublie/refoule [...]

Pour tout ce qui a été réprimé en une personne (émotion, sensibilité, l'impuissance etc.), celle-ci a besoin d'un objet support qui incarne ces caractéristiques-là pour se sentir dur, puissant, moralement irréprochable etc. Pour l'adulte ce sera l'enfant. Pour le citoyen de l'Allemagne nazie, manipulée par l'idéologie du fascisme, c' le juif ou le communiste etc.

Pour A. MILLER, les exterminateurs nazis étaient des « hommes et des femmes qui ne pouvaient pas être arrêtés par leurs propres sentiments, parce qu'ils avaient été éduqués dès le berceau à ne pas ressentir leurs propres émotions mais à vivre le désir de leurs parents comme les leurs propres » [...]

Ce qui apparaît ici clairement est que la violence humaine est basée sur le couple puissance/impuissance, et sur une définition dualiste, une opposition des adversaires [...]

Les mouvements non violents

[...]

Et même si le concept de la non violence se place entre morale et éthique, puisqu'il est la condition acceptée par les partenaires (personnes opposées dans le conflit), l'agressivité peut y trouver sa place car, pour JM MULLER, philosophe français, « la non violence n'est pas la castration de l'agressivité mais une expression constructive de l'agressivité qui permet de vivre positivement le conflit » [19]. Pour lui, il faut donc opposer une instance morale intérieure aux pulsions violentes, aussi parce que l'animal humain est raisonné et donc aussi capable de construire des doctrines pour légitimer la violence [...]

ROSENBERG est un grand amoureux de la vie et il conclut un de ses livres [14] en disant qu'il voudrait que la vie soit une fête – la non violence cherche juste à ôter des obstacles même si son nom n'est pas très positif.

Son approche est basée sur le rôle de l'observateur qui « évalue pour servir à la vie, sans supériorité et sans pouvoir sur l'autre » [20], car une des premières violences est le jugement et l'illusion de savoir ce qui serait bon pour l'autre ou ce qu'il devrait faire.

Il propose présence et empathie dans des rencontres ou des conflits, c'est-à-dire, le lien avec les sentiments de l'autre, ce qui ne veut pas dire être d'accord avec lui, mais être présent à ce qui est vivant en lui [21].

Un autre point essentiel dans son approche est la connaissance et le contact avec ses propres besoins et la différenciation entre besoin et stratégie pour satisfaire son besoin [22], pour pouvoir formuler une demande positive à l'autre pour enrichir ma vie maintenant [...]

ROSENBERG est pour l'expression de la colère mais « elle peut aussi renforcer la pensée qui nourrit plus de colère. Si je trouve ce qui est en dessous la colère (tristesse, frustration, peur, détresse, impuissance), j'ai toujours des sentiments forts... ».

Là, ça devient intéressant, sur ce lien profond avec le Vivant même si je ne suis pas d'accord avec ses mots à lui : « Je ne peux être en colère que si je me coupe de la vie, mon premier impulse est de blesser l'autre ».

N'est-ce pas possible d'être en colère sans être violent et sans se couper de la vie? Ce serait-il à cause des hormones du stress que ce contact est si difficile à maintenir ? Quand je suis en colère : y a-t-il coupure ou distance avec la profondeur ?

En tout cas, ROSENBERG, invite à rester très proche de soi et de ses sentiments sans orienter cette charge vers l'autre, pour être en contact avec son propre besoin ! [...]

L'agressivité – un potentiel sain

[...]

Les bienfaits de l'agressivité sont indiscutables. Ils ont été cités au niveau personnel par LORENZ (vitalité etc.) et au niveau relationnel par BAUER (au service des relations satisfaisantes). Qu'est-ce qui fait que ce potentiel est accessible ou non ?

Qu'est-ce qui fait, si l'accès à cette base est possible, qu'elle se transforme en violence ? [...]

Mais le champ d'application de la « bonne » agressivité est beaucoup plus vaste que l'expression de l'opposition. Un sujet très lié à l'agressivité est celui de la sexualité. Si l'expression agressive peut nous permettre de récupérer une partie du pouvoir dans notre vie, quel est le rapport entre agressivité et puissance sexuelle ?

Plusieurs collègues me confirment ce lien essentiel. Déjà, l'homme a besoin d'être en contact avec son énergie rouge pour sa puissance érectile, et l'homme et la femme font appel à leur capacité de mouvement musculaire, physique et de circulation énergétique lors du rapport sexuel. On peut voir alors qu'il y a **une expression de vitalité, de pulsation**. La personne est « pleine » de son énergie, en possession de son pouvoir. Une forme de tension agressive prend part à différent degré à cette rencontre.

REICH l'exprime dans ce sens « c'est de l'expérience sexuelle que sa confiance de soi retire ses énergies les plus puissantes...et (pour le caractère génital) comme la puissance est nullement amoindrie, il n'y a pas de sentiment d'infériorité. » [...]

Un autre aspect extrêmement positif de l'agressivité est quand **elle agit dans le sens de corriger une relation pour trouver un nouvel équilibre**. De ma propre expérience je connais ces remises en question du couple dans le sens « pour moi, la limite est là ».

Expression déterminée qui contient plus ou moins d'agressivité mais qui est en même temps très liée au besoin de la personne. Ce lien me paraît essentiel et s'il fait défaut la violence pourrait pointer son nez [...]

L'expression agressive, de colère ou d'opposition est-elle une obligation en thérapie, et quand est-ce le bon moment ?

Je me rappelle encore qu'au début de ma propre thérapie, l'expression agressive ou de l'opposition me semblait complètement artificiel et donc non investi de ma part. Je le faisais parce qu'il fallait le faire. Bien plus tard quand le lien avec mes vraies qualités (mon noyau sain) était établi et la place du jugement réduite, là je pris plaisir de montrer mon opposition !

Violence – de quoi parle-t-elle

La violence psychotique

[...]

Dans ce cas, les des troubles majeurs sont apparus dans la toute première enfance, voire dans le stade fœtal, de manière que le contenant maternel n'a pas été assez sûr pour l'enfant pour rester au contact de la réalité externe [...]

LOWEN décrit cette violence comme des explosions destructrices. [36]

Ces explosions parlent d'un MOI trop fragile et des limites corporelles incapables de contenir certaines charges. Effectivement, la moindre charge peut provoquer une telle explosion.

Mais même chez les névrotiques il est possible d'observer le phénomène, simplement, le MOI peut contenir beaucoup plus de charge avant que la violence éclate.

Dans le cas de la violence pulsionnelle l'autre semble ne pas exister ! [...]

La violence sadique

[...]

La répression reste le mot clé de la construction du sadisme....

A. MILLER montre premièrement que la persécution repose sur le mécanisme de défense contre le rôle de victime et deuxièmement que l'expérience consciente de son propre rôle de victime protège mieux du sadisme, c'est à dire du besoin compulsif de torturer et d'humilier les autres, que la défense de ce rôle [...]

Un autre aspect important se trouve dans la relation enfant et parent persécuteur.

L'amour et le respect pour le parent (violent) sont une exigence de base (4ème commandement...) mais en même temps, il crée le fondement de l'enfermement et de la souffrance du vrai MOI de l'enfant.

Mais au-delà, il en faudra beaucoup pour que l'enfant se détourne de ses parents, mieux vaut un parent violent que pas de parent de tout dit la voix à l'intérieur de l'enfant.

On peut estimer l'extrême violence que constitue l'abandon pour l'enfant.

On voit ainsi apparaître un point de grande difficulté pour le thérapeute : comment accéder à la blessure pour laisser émerger une réparation [...]

La violence sadique semble exprimer un manque de lien avec l'autre (qui n'existe qu'en tant qu'objet sur lequel exercer un pouvoir), de lien avec son noyau sain et de lien avec le vécu émotionnel en tant qu'enfant [...]

L'autoviolence

[...]

Dans le cas de l'autoviolence le processus de mise en œuvre de la violence semble être le même sauf qu'une barrière est sautée : celle de la protection de sa propre vie.

On peut considérer que la violence amène à une expansion du système secondaire et donc une réduction de plus en plus importante de la partie saine. Ceci amène à son tour à une forme d'autodestruction indirecte (incarcération, état de santé altéré, expositions aux risques...).

Mais que s'est il passé dans la vie des personnes pour que le processus de destruction devienne direct ? [...]

A MILLER décrit le [même] processus avec des mots différents [que REICH]: « La plus grande cruauté que l'on inflige aux enfants réside dans le fait qu'on leur interdit d'exprimer leur colère ou leur souffrance, sous peine de risquer de perdre l'amour ou l'affection de leurs parents. Cette colère de la petite enfance s'accumule donc dans l'inconscient, et comme elle représente dans le fond un très sain potentiel d'énergie vitale, il faut que le sujet dépense une énergie égale pour le maintenir refoulé. Il n'est pas rare que l'éducation qui a réussi à étouffer le vivant, pour épargner les parents, conduise au suicide... » [42].

Elle décrit plusieurs cas qui illustrent cette impossibilité d'expression, ce drame de l'enfant lié, dépendant de ses parents, qui parle de cette position de l'enfermement de l'enfant [...]

L'autojugement

[...]

Le jugement parental intégré circule ensuite dans la personne comme un ver solitaire qui bouffe tout ce qui est mangeable sur sa route....

La violence du jugement n'a pas besoin du fouet ni de la main et pourtant elle peut être pire que d'autres [...]

Il parle d'aliénation de la personnalité primaire et de l'identification à la personnalité secondaire. Le chemin sera de retrouver la réalité de l'enfant. La réalité primaire n'est pas plus « vraie » que la secondaire mais moins limitante, contient plus de potentiel. Dans ce sens, le jugement est une limitation à l'extrême, portée par l'extérieur sur un sujet extrêmement complexe comme l'être humain [...]

Le lien

Le sujet du lien me semble être au cœur de toute question touchant le vivant. Sans lien entre les molécules, pas de vie. Cela est aussi vrai pour l'être humain. Quelle est alors la qualité de vie dans une société où des sujets s'enferment chez eux par peur ou manque d'intérêt ?

Un être violent, de quel lien manque-t-il ?

Il manque certainement de lien avec son humanité, ou son noyau sain, avec ses qualités d'amour, de tendresse et de plaisir.

Mais il manque aussi certainement du lien profond et émotionnel avec son vécu d'enfant, ses souffrances, son impuissance et son manque dans cette période là.

Une autre condition à la violence est le manque de lien à l'autre (excepté le lien pervers dans le cas du sadisme), à celui qui subit la violence, qui en souffre. Mais s'il n'y a pas de lien à ses propres souffrances, comment pourrait-il y avoir un lien à celle des autres ? Ce lien à l'autre parle par extension aussi du lien au Tout. L'expérience de l'Ego est très limitée, ce n'est pas étonnant qu'il vive toujours dans la peur de manquer (de tout ou rien).

C'est dans ce sens qu'on peut interpréter la coopération comme une expression du besoin du lien à l'autre (inscrit profondément dans notre fonctionnement animal).

La thérapie biodynamique oeuvre dans le sens de rétablir le lien et surtout celui avec la personnalité primaire aussi limitée par le secondaire qu'elle soit.

Cette essence a été délaissée à un moment de notre enfance ou enfermée petit à petit par la construction secondaire nécessaire à la survie. Le contexte de son époque faisait appeler A. MILLER ce moment de l'enfance « le meurtre psychologique », la vision biodynamique me fait préférer le terme « enfermement » puisqu'il reste encore la vie même si les conditions de cet enfermement peuvent être dramatiques et parfois enclencher une destruction irréversible !

Si le lien est la base élémentaire de la vie tout court, pour l'être humain qui a une organisation de vie assez complexe, sa capacité d'être en lien détermine la qualité de vie.

[...]

L'agressivité est un phénomène très lié à l'humain et plus précisément à notre nature animale et elle constitue un potentiel sain. La violence est une construction secondaire sur cette base instinctuelle de l'être humain... Rien que de le formuler ainsi, me procure un certain soulagement. De nommer la violence comme une partie de la personnalité secondaire (parmi d'autres phénomènes considérés souvent comme négatif : le jugement, l'exigence etc.) me permet déjà de prendre un peu de distance : je suis aussi autre chose que ça. Après, quand je regarde l'intelligence de cette construction dans l'enfance et avec le sens de protéger mon trésor, cela me rend plus bienveillant vis-à-vis d'elle, peut-être j'ai envie de lui dire merci et j'ai moins

besoin de lutter contre elle mais je peux lui donner plutôt une place adéquate dans ma vie actuelle. Puis il reste de me laisser toucher par mon désarroi, mon impuissance d'enfant et de me laisser laver par mes larmes ...

L'écriture de ce mémoire était avant tout une traversée d'un processus personnel profond qui m'a permis de saisir réellement ce concept du primaire et secondaire mais qui a surtout fait grandir ma qualité d'accueillir l'autre dans ses dimensions multiples et de soutenir l'Être dans son besoin d'expansion.

PS : Il me tombe une pub d'un livre sous la main (B. Lipton « Biologie et Croyances... », Ariane 2006, qui a reçu le prix du Meilleur Livre Scientifique en 2006). Dans le débat « lutte » (Darwin) ou « coopération » (Bauer, Lamarck et autres), l'auteur pose l'excellente question : combien de temps survivriez-vous si chacune de vos milliards de cellules décidait de vivre pour elle seule, de combattre pour être la reine sur la colline, plutôt que de coopérer avec ses cellules compagnes ?

Et si on coopérait avec notre personnalité secondaire ?