

Les connexions humaines et le sexe

— Tim Jackins

NOTRE VISION DE LA CONNEXION HUMAINE

Sur la base des années de travail que nous avons accompli en Co-écoute, nous avons développé une vision cohérente de ce que nous pensons être la forme la plus probable de la connexion naturelle entre êtres humains. Notre formulation la plus simple est que l'amour est ce que deux êtres humains ressentent naturellement l'un envers l'autre. Et ce, quels que soient les deux êtres humains.

Il semble bien que tous les nouveau-nés viennent au monde avec l'espoir que quelqu'un semblable à eux-mêmes sera disposé à interagir avec eux d'une manière attentionnée, intelligente et bienveillante. Chacun-e de nous, apparemment, vient au monde avec une intelligence intacte et fonctionnelle, et s'attendant pleinement à trouver une autre intelligence avec laquelle interagir.

NOTRE MANQUE DE CONNEXION

À cause du manque d'information concernant les nouveaux-nés, nous sommes presque tous venus au monde sans que les adultes qui nous attendaient fussent conscients de notre intelligence. À cause des conditions de vie de nos parents et des autres adultes autour d'eux, à cause des détresses qu'ils ont endurées et n'ont pas pu décharger, et en particulier à cause de la nature oppressive de la société dans laquelle ils évoluaient, nous sommes venus au monde sans y trouver une autre intelligence qui puisse concentrer son attention sur nous. Parce que nous étions physiquement très démunis à la naissance, nous avons besoin d'un autre humain intelligent possédant davantage d'informations, ayant développé une certaine capacité physique, et qui aurait été capable de penser à nous, de répondre à nos besoins, et surtout, de nous aider à décharger les détresses que nous avons acquises. Cela ne s'est pas produit. Au lieu de cela, séparation et inattention ont souvent été les éléments dominants de nos premiers jours. À mesure que la séparation, le manque d'attention, les détresses dont nous étions la cible, et le manque de soutien pour les décharger se sont accumulés au cours de nos premières années, nous avons perdu l'espérance de voir une connexion proche s'établir entre nous et une autre intelligence.

Notre espoir initial d'être connectés avec une autre intelligence semblable à la nôtre a continué à être déçu tandis que nous grandissions, que nous nous développiions physiquement et que nous découvriions le monde. Il semble qu'à un moment donné de notre vie à tous, les détresses agglutinées à ce manque de connexion deviennent suffisamment pesantes pour que nous développiions des automatismes chroniques qui nous conduisent à vivre dans l'isolement mental. Enserrés dans ces automatismes, nous arrêtons toute tentative de communiquer une part importante de notre pensée et nous cessons d'espérer une attention substantielle de la part des autres. Cela est parfois considéré comme un épisode triste, la fin de l'enfance, mais aussi comme une chose normale n'ayant aucune connotation négative, quelque chose d'inévitable.

LA SOCIÉTÉ NOUS SUGGÈRE QUE LE SEXE EST NOTRE DERNIÈRE CHANCE

Si nous avons connu quelqu'un d'attentionné envers nous dès le début, notre vie aurait été complètement différente. Nous aurions continué à percevoir l'idée d'une connexion réelle avec un autre être humain comme une chose possible et nous n'aurions pas abandonné tout espoir d'en établir une. Si, en plus, nous avons eu la chance d'être à la garde d'une personne qui nous avait permis de décharger nos détresses, nous aurions continué à espérer et à établir des connexions

avec d'autres personnes, tout en apprenant un tas de choses sur les relations et en déchargeant quand les choses nous auraient parues difficiles.

Si cela nous était arrivé, alors nous aurions connu plus d'une décennie d'apprentissage et de développement relationnels avant de devenir sexuellement développés. Si, en plus, nous avions grandi en accédant à des informations, alors, arrivés à maturité sexuelle, nous aurions été capables de penser au sexe, à ce que nous souhaitions connaître et essayer et avec qui nous souhaitions le faire. Je pense que nous aurions trouvé le sexe intéressant, mais je doute que nous ayons éprouvé les fascinations gelées pour ce sujet que tant de nous connaissent.

Malheureusement, il en a été tout autrement pour nous. Au cours de notre développement sexuel, nous nous sommes débattus pendant des années avec notre connexion avec d'autres personnes et nous avons éprouvé de grandes difficultés pour établir de bonnes relations. Pendant de nombreuses années, nous avons également été la cible des détresses sexuelles d'autres personnes, y compris des abus sexuels, et comme nous n'avions pas accès au processus de décharge, nous avons acquis beaucoup de détresses à propos du sexe - beaucoup de peurs et d'aversions, beaucoup de besoins gelés¹ et de fascinations, et de nombreuses idées confuses sur le sexe.

C'est dans ce contexte, ayant été conduits par les détresses de notre famille et de la société à nous sentir extrêmement déconnectés et distincts des autres humains, que la société présente le sexe comme notre dernière chance d'avoir une connexion humaine (surtout si nous sommes des garçons - les filles sont souvent autorisées à avoir davantage de contacts entre elles et ne sont donc pas aussi vulnérables vis-à-vis de cette manipulation). Quand nous atteignons le stade de développement sexuel, nous nous sentons presque tous éloignés des autres et lorsque cette possibilité nous est offerte d'être proche de quelqu'un, presque tous nous nous précipitons pour voir s'il existe une vraie chance de connexion humaine. Cependant, on nous a infligé tellement de détresses sexuelles que peu d'entre nous sont capables d'établir des connexions valables à ce stade. De plus, nos détresses concernant les possibilités de contacts réels avec d'autres humains se trouvent complètement enchevêtrées avec nos détresses à propos du sexe, et la plupart d'entre nous, surtout les hommes, sont incapables d'imaginer une relation proche et intime avec quiconque sans que ce soit une relation sexuelle.

NOUS SOMMES SEXUELS

Les êtres humains sont des créatures sexuelles. La reproduction sexuelle a constitué un stade évolutif important, et elle nous a été léguée tout au long de notre branche évolutive. Le sexe fait partie de notre humanité, et comme toute autre partie, il est une bonne chose. Le sexe est une part instinctive du fait d'être humain, et comme les autres instincts, il est sous le contrôle de l'intelligence, qui a évolué bien plus tardivement. Le sexe pourrait être et sera quelque chose de bon, d'intéressant, de plaisant dans le fait d'être humain et de côtoyer d'autres humains, si nous pouvons décharger les détresses qui interfèrent avec cette potentialité.

À moins que nous déchargions ces détresses et les évacuions, elles interféreront continuellement avec notre proximité aux autres et avec notre capacité d'être sexuels avec les autres de manière consciente. Souvent, quand nous sommes sexuellement proches, même avec la personne dont nous sommes le plus proches et vis-à-vis de laquelle nous sommes le plus engagés, notre esprit ne reste pas présent quand nous sommes avec elle. Au lieu de ça, nous sommes restimulés au point que nous sommes attirés vers des schémas figés issus de nos détresses. Quand cela se produit, nous sommes privés de la véritable proximité sexuelle que nous recherchons.

¹ Besoin gelé est un terme employé dans la Co-écoute pour désigner une blessure qui résulte d'un besoin rationnel non satisfait dans l'enfance. La blessure pousse la personne à continuer d'essayer de satisfaire ce besoin dans le présent, mais le besoin gelé ne peut pas être satisfait ; il ne peut qu'être déchargé.

LES HOMMES

À cause de la façon particulière dont les hommes sont traités par la société, dès l'enfance, ils ont tendance à développer de forts automatismes d'isolement et d'intenses sentiments de solitude ; ces automatismes, qui les rendent à la fois assoiffés et désespérés vis-à-vis d'un contact avec d'autres personnes, se retrouvent enchevêtrés avec des détresses liées au sexe. La société a depuis longtemps utilisé les détresses sexuelles des hommes pour les manipuler et les plonger dans la confusion. (La société a récemment entamé le même processus avec les femmes). Un des effets liés au fait d'avoir des détresses sexuelles, et de ne pas pouvoir les décharger, est de se sentir gêné et honteux à propos de désirs figés et de compulsions automatiques tout en étant désespéré et entraîné par ces désirs figés de sexe, sexe qui revêt l'aspect trompeur de la seule possibilité de contact humain. Le fait d'être piégés dans des comportements sexuels compulsifs, et d'être critiqués pour ça, nous pousse souvent dans le secret et la défensive.

LES FEMMES

Les femmes sont la cible du sexisme dès les premiers jours de la vie. Beaucoup de femmes sont sexuellement maltraitées dans leur plus jeune âge, et cela a bien entendu des conséquences profondes quant à leurs automatismes de détresse à propos du sexe et de la proximité. Simultanément, les filles sont habituellement autorisées à avoir davantage de proximité et de contact, au moins entre elles, qu'on n'en permet aux garçons. Cela leur permet de se raccrocher à l'idée de proximité par des façons rarement accessibles aux garçons. À cause de cela, les détresses des femmes concernant la proximité et le sexe sont beaucoup moins enchevêtrées et le sexe est beaucoup moins souvent perçu comme la seule possibilité de proximité. Les femmes ont plutôt tendance à avoir été blessées en ayant été forcées à adopter un comportement sexuel comme condition obligatoire de proximité.

LES IDENTITÉS

Que nous acceptions les détresses de la société sur le sexe ou que nous nous rebellions contre elles, nous nous retrouvons presque tous avec une certaine identité sexuelle, fondée sur nos détresses concernant la connexion humaine et le sexe et sur nos blessures issues de l'oppression.

Dans la Co-écoute, nous en sommes venus à réaliser à quel point chaque individu est merveilleusement unique et combien chaque relation entre deux personnes peut être merveilleusement unique. Les détresses non déchargées, comme nous le savons parfaitement, peuvent nous conduire à agir de manière rigide, sans montrer pleinement notre intelligence flexible et unique. À mesure que les détresses s'accumulent dans notre esprit, nous commençons à nous situer par rapport au groupe de personnes ayant subi des détresses semblables aux nôtres. Nous nous considérons en tant que femmes, personnes de la classe ouvrière, personnes d'origine africaine, ainsi de suite, comme si ces identités nous définissaient. Bien que tous ces groupes soient des entités dont il y a lieu d'être fiers, et que chacun ait grandement contribué au savoir et à la culture humaines, adopter de façon simpliste et permanente l'une de ces identités peut induire l'acceptation d'une perspective qui a été façonnée par les détresses dont cette entité a été la cible et peut résulter en une vision limitée de nous-mêmes.

Dans la Co-écoute, nous avons développé un processus en trois étapes pour travailler sur l'identité, en faisant des séances et en déchargeant, un processus qui nous permet de connaître et d'être fiers des personnes semblables à nous sans être limités par les détresses liées à cette identification. Ces étapes sont : (1) revendiquer fièrement l'identification et faire des séances sur notre fierté vis-à-vis du groupe, sur chacun des aspects qui nous relie à lui, et sur les sentiments soulevés par cette identité revendiquée, (2) décharger nos sentiments pénibles liés à cette identité et sur toute restimulation associée au groupe, et (3) se débarrasser de l'attache-

ment à cette identité, et de chacun des liens qui nous y associent et nous limitent, et continuer à grandir de façon unique, tout en conservant la connaissance et les capacités acquises du fait de cette revendication d'identité et de nos relations avec les personnes du groupe.

IDENTITÉS SEXUELLES

Nous avons tous été incités par la société à adopter une identité sexuelle. La plupart d'entre nous en sont venus à s'identifier comme hétérosexuels. Certain-e-s d'entre nous se sont identifiés comme gays, lesbiennes, bisexuels, ou ont adopté une autre identité non encouragée par la société. Qu'importe l'identité adoptée, nous n'avons pas échappé aux détresses concernant le sexe ou la connexion avec autrui. Toutes nos identités sexuelles contiennent de nombreuses détresses qui engendrent la confusion dans nos esprits et nous empêchent de penser clairement à la proximité sexuelle sans que nous soyons submergés par des sentiments de besoin désespéré ou de peur. En effet, on peut difficilement parler d'une réflexion consciente ou attentionnée quant au choix d'une quelconque identité sexuelle, étant donné le poids de la détresse accumulée en nous à propos du sexe.

Le fait d'adopter une identité sexuelle autre qu'hétérosexuelle peut permettre à un individu de remettre en question les limites et la confusion entourant les notions de proximité et de soin attentionné, limites et confusion qui sont associées à une identité hétérosexuelle. En rejetant ces limites, on peut développer un soin et une connexion qui sont considérés comme "déplacés" par la société. Ceci peut être très important et très humain. Les communautés basées sur une identité non-hétérosexuelle offrent à leurs membres un sanctuaire loin de la désapprobation et des attaques de la société et dans lequel une connexion humaine peut être poursuivie. Nous aimerions tous avoir la possibilité de montrer davantage de soin et de connexion vis-à-vis d'une personne de notre choix quelle qu'elle soit, si ce n'étaient les détresses sociétales entourant ces notions de connexion et de sexe.

Ces détresses constituent un des fondements de l'oppression subie par toute personne ne s'identifiant pas comme hétérosexuel-le. Les personnes qui ne s'identifient pas comme hétérosexuelles font face à une oppression qui s'est montrée à la fois brutale, destructrice et mortelle. Elle a parfois aussi été niée ou pris une forme subtile et dissimulée. Parce que nous portons tous en nous des détresses sociétales à propos de la proximité et du sexe, nous avons du mal à avoir une pensée claire sur cette oppression. Certains d'entre nous jouent aveuglément et ouvertement le rôle d'opresseur associé à la détresse qui a été installée en nous. Certains d'entre nous essaient de dissimuler les effets de la détresse, mais leur pensée étant malgré tout pervertie, agissent en douce sur cette base faussée. Certains d'entre nous tentent d'interrompre les effets de la détresse sur leur pensée en décidant simplement d'accepter tout ce qui leur pose problème, adoptant ainsi une attitude libérale. Nous ne pouvons pas arriver à une attitude intelligente et praticable sans décharger pleinement les détresses que nous portons dans ce domaine.

Nul-le ne devrait jamais être opprimé-e sur la base de son identité sexuelle. Une telle oppression doit être combattue par tous, quelle que soit l'identité sexuelle adoptée. L'opposition à cette oppression est dans notre intérêt à tous, car bien qu'elle vise des groupes particuliers, elle est utilisée pour réprimer et manipuler tout le monde. Il est dans notre propre intérêt à tous de nous opposer activement à cette oppression maintenant, et de travailler sur les identifications sexuelles et sur la confusion provoquée par nos détresses afin d'arriver à une pensée plus claire et d'agir plus efficacement contre elle. C'est la tâche que nous, au sein des Communautés de Co-écoute, nous sommes engagés à accomplir.

DU TRAVAIL POUR CHACUN-E

Travailler sur les détresses sexuelles est utile pour nous tous. Nos perspectives et nos choix sont pervertis par ces détresses. Parce qu'elles sont tellement répandues et si souvent restimulées, chacun-e d'entre nous se doit de remettre en question l'ensemble de ses idées sur le sexe, tout ce qu'il ou elle croit savoir sur le sexe, et tout ce qu'il ou elle ressent à propos du sexe, qui que l'on soit. Si l'on veut être libre de toute détresse à propos du sexe, ou de tout autre chose, on doit tout remettre en cause et utiliser à chaque fois le processus de décharge, sans exclure aucun sujet. On peut ainsi remettre en question et décharger sur toutes les choses que l'on a pu croire, sur les désirs les plus vifs, et sur les choses auxquelles on est le plus "accros". Parmi toutes ces choses, chaque élément de détresse sera déchargé et nous accéderons à une vie meilleure.

UN TRAVAIL IMPORTANT

Travailler et décharger sur toutes nos détresses associées au sexe est important pour plusieurs raisons. C'est important afin de récupérer une pensée claire sur cet aspect de notre vie et afin de nous libérer de la détresse en général. C'est important afin d'améliorer régulièrement notre capacité d'écouter vis-à-vis des autres en matière de détresses sexuelles, y compris vis-à-vis de celles et ceux qui sont visés par l'oppression de la société dans ce domaine. Parce que ces détresses prennent leur origine dans des blessures subies dès le plus jeune âge, elles ont des ramifications dans de nombreux domaines et le fait de les décharger apporte de vastes bénéfices en termes de conscientisation, souvent dans des domaines qui semblaient sans aucun lien.

D'autre part, alors que la société a de plus en plus de mal à se maintenir, ainsi que son système économique irrationnel, de plus en plus de tentatives sont faites pour restimuler chaque membre de la population. Un nombre toujours croissant d'entre elles consistent à restimuler les gens à propos du sexe. Ces tentatives sont de plus en plus nombreuses, de plus en plus acharnées, et de plus en plus explicites. Le capitalisme déploie de plus en plus d'efforts pour vendre une collection de plus en plus vaste de produits en les associant au sexe. Des publicités usant effrontément du sexe et qui, il y a seulement quelques années, auraient justifié des poursuites judiciaires, sont maintenant couramment acceptées dans les médias. Évidemment, un des résultats de tout cela est l'objectification permanente des femmes et la perpétuation du sexisme et de la confusion concernant l'existence même du sexisme. On assiste également à un accroissement de l'objectification des enfants et des jeunes hommes.

Cette grêle constante de restimulation sexuelle nous affecte tous et restimule nos détresses sexuelles de très nombreuses fois chaque jour. Les détresses sexuelles ne sont pas pires que les autres détresses, ni foncièrement différentes, mais le tir de barrage permanent de leur stimulation et nos possibilités limitées de les décharger font sentir leur effet. Dans un avenir immédiat, il est peu probable que le nombre de tentatives pour nous restimuler dans ce domaine aille en diminuant. Celles et ceux qui ont été pris pour cible par la société à cause de leur identité sexuelle ont été les premiers à s'engager dans ce travail sur leurs détresses liées au sexe. Nous avons tous besoin de développer les moyens de commencer à décharger systématiquement sur toutes ces détresses.

TRAVAILLER SUR LES DÉTRESSES SEXUELLES

Souvenirs sexuels précoces

Beaucoup d'entre nous en Co-écoute ont été capables de travailler efficacement sur des détresses liées au sexe et d'amoinrir leur effet sur leur façon de voir les choses et sur leur comportement. Nous avons rencontré plus de difficultés à trouver les moyens de travailler

efficacement dessus de façon continue. Cela est dû au fait que nos blessures sexuelles sont souvent précoces et très douloureuses ; que nos Co-écoutant-e-s possèdent également des détresses sexuelles qui font qu'il nous est difficile de trouver suffisamment de ressources dans nos séances ; et que nous subissons les assauts continuels de la société pour nous restimuler dans le domaine du sexe. Tous ces éléments font qu'il devient beaucoup plus difficile pour nous d'être les un-e-s pour les autres des écoutant-e-s bienveillant-e-s, attentionné-e-s, et efficaces.

Dans ce domaine, la partie de notre travail qui s'est toujours révélée de loin la plus efficace a consisté à décharger sur les souvenirs sexuels précoces. Grâce à ce travail, les gens continuent à faire des progrès importants dans leur libération vis-à-vis de la détresse. Une grande part a été menée dans des classes et dans des ateliers. Au cours de ce travail, la personne écoutée est encouragée à identifier chaque souvenir précoce associé d'une manière ou d'une autre au sexe. Même si le lien n'apparaît pas évident au départ, le fait qu'un souvenir fasse surface en réponse à la question de l'écoutant-e à propos de souvenirs sexuels précoces est suffisant pour décider d'exploiter ce souvenir pour débusquer et décharger toute détresse lui étant associée.

Ce travail est important, générateur de puissance, et utile et il se poursuivra et s'amplifiera avec bonheur. Je vous encourage à acheter et à lire les fascicules *A Rational Theory of Sexuality*², écrit par Harvey Jackins, et *Counseling on Early Sexual Memories*³, écrit par Joan Karp.

Restimulations actuelles

Nos détresses sexuelles étant continuellement prises pour cible, il est également utile d'avoir des possibilités de travailler sur des restimulations récentes dans ce domaine. Cependant, la plupart d'entre nous possèdent des enregistrements de détresse bourrés de gêne, de honte et de secret associés à la fois à la sexualité et à nos détresses concernant le sexe, ce qui rend difficile l'accès à ce matériau dans une séance de Co-écoute. Le fait que l'ensemble de nos Co-écoutant-e-s possèdent les mêmes détresses rend ce travail encore plus difficile.

Ce ne sont que des détresses qui peuvent être complètement déchargées, mais trouver l'attention bienveillante nécessaire pour utiliser pleinement le processus de décharge peut constituer un véritable défi. Les occasions les plus sûres et les plus utiles se situent au sein de petits groupes de Co-écoutant-e-s expérimenté-e-s qui se connaissent bien. Souvent, n'avoir qu'un-e seul-e bon-ne Co-écoutant-e en séance n'apporte pas assez de ressources ou de clarté pour aborder ce travail. Pour la plupart d'entre nous, les détresses dans ce domaine sont telles que nous avons besoin de l'attention de plusieurs personnes pour pouvoir réellement les décharger.

Presque tous, nous avons des détresses lourdes liées au sexe, et une décharge soutenue sur les blessures précoces rendra ces détresses plus facilement accessibles à la décharge. En plus de ce travail, je propose aussi maintenant que des Co-écoutant-e-s expérimenté-e-s considèrent un travail sur les fascinations, inhibitions, répulsions, et désirs gelés si souvent restimulés, et qu'ils mènent cela non pas avec un-e seul-e Co-écoutant-e mais avec au moins deux (et de préférence trois) autres Co-écoutant-e-s du même sexe. (À mesure que nous déchargeons dans ce domaine et récupérons davantage de jugement et de recul, nous pourrions être plus flexibles dans le choix de nos Co-écoutant-e-s, mais cela est pour plus tard.) Comme toujours, nous voulons être (et trouver en face de nous) des Co-écoutant-e-s capables de bienveillance et d'attention.

Dans ces séances, il est important que chacun-e à la fois réalise et fasse savoir aux autres que nous avons tous beaucoup de détresses liées au sexe. Ce n'est pas seulement nous-mêmes, ou seulement une autre personne. En grandissant dans des sociétés telles que les nôtres, nul-le ne

² *Une théorie rationnelle de la sexualité* (traduction française à paraître)

³ *La Co-écoute appliquée aux premiers souvenirs sexuels* (traduction française disponible)

peut échapper à des blessures dans ce domaine. Nous possédons chacun-e une collection de sentiments (y compris le sentiment d'être totalement insensible) provoqués par nos détresses liées au sexe. Dans ces séances, je veux que chacun-e en finisse avec le secret concernant la manière dont ce matériau sexuel se manifeste dans notre esprit et comment il est restimulé. Je veux que chacun-e communique cela aux autres. (Comme dans toutes nos séances, nous sommes liés par la confidentialité.) Dans les premières séances au sein de ces groupes, il s'est révélé utile de faire des tours de parole de dix à douze minutes.

Les sujets possibles que l'on peut aborder sont :

1. Le fait d'avoir un corps, des membres, et tout ce que fait notre corps,
2. Les cinq choses qui nous fascinent le plus en relation avec le sexe et les corps,
3. Les expériences sexuelles que nous aimerions bien tenter,
4. Les expériences sexuelles que nous ne voulons pas tenter,
5. Les actes sexuels que, nous l'espérons, personne ne nous demandera jamais de faire.

Chacun-e de nous sait que beaucoup de ces sujets sont liés à nos détresses, mais nous n'avons pas pu les décharger et nous libérer de leur influence. Pour certains d'entre eux, il se peut que nous ne soyons pas en mesure de reconnaître leur origine dans la détresse. Dans la mesure où nous pouvons décharger, nos idées et notre point de vue changeront. Ce n'est que quand nous aurons suffisamment déchargé que nous pourrons penser assez clairement pour décider de ce que nous voulons vivre dans le domaine du sexe et de la proximité.

NOUS POUVONS CLARIFIER NOTRE PENSÉE

À mesure que nous déchargeons nos détresses liées au sexe, notre pensée évoluera et se développera, notre esprit deviendra moins figé par la fascination empreinte de détresse ou moins révolté par la peur, et nos objectifs personnels en matière de sexe et de proximité évolueront également. Chacun-e de nous aura ainsi la chance de voir son esprit évoluer, et chacun-e pourra décider de ce qu'il ou elle veut faire sur le plan du sexe.

Des changements sont apparus chez celles et ceux qui se sont attelés à ce travail de nettoyage dans ce domaine. Certain-e-s, que les détresses avaient maintenu-e-s dans la peur ou le dégoût du sexe, sont devenu-e-s intéressé-e-s sans être pour autant fasciné-e-s par le sexe. D'autres, qui éprouvaient une fascination urgente pour les choses du sexe, ont perdu cette fascination. Progressivement, le sexe est devenu un sujet occupant moins beaucoup moins de place qu'auparavant dans les esprits, l'intérêt pour le sexe semblant persister mais avec une tendance à la disparition de l'intérêt pour des relations sexuelles avec une personne du même sexe. Les désirs ardents d'avoir un partenaire sexuel possédant exactement telle ou telle caractéristique ou représentant un modèle de tel ou tel stéréotype sexuel ont été déchargés, de même que toute compulsion d'avoir des relations sexuelles avec un grand nombre de partenaires, ce qui permet à ces personnes de réfléchir et de choisir consciemment ce qu'elles souhaitent en matière de proximité sexuelle. Ces personnes sont devenues plus réfléchies quant à ce qui a un sens pour elles et leur partenaire sexuel et ont fait preuve d'une plus grande capacité à penser et à être davantage connectées avec leur partenaire durant les actes sexuels.

Voilà ce qu'a été notre expérience jusqu'à présent. Il est important que tout ce que nous avons appris de notre travail dans ce domaine, comme dans tous les autres domaines, soit connu, mais ces informations ne sont pas censées remplacer le travail ou la réflexion personnels de chacun-e. Elles sont des plus utiles quand elles sont acceptées en tant que défi de se libérer de la détresse afin de pouvoir clarifier ses propres pensées et compréhension dans ce domaine, comme dans tout autre domaine de la réalité.

Personne n'est obligé d'accepter notre expérience, et chacun-e de nous, comme toujours, peut faire ses propres choix, que l'on soit en désaccord ou non. Mais comme pour tout travail de Co-écoute, il est absurde d'ignorer les informations acquises au lieu de les utiliser comme un guide nous mettant au défi d'examiner les détresses que nous possédons dans ces domaines. Dans chacune de nos séances, il est bon d'admettre que "presque toutes les notions que chacun-e de nous a considéré comme rationnelles ou inhérentes dans le domaine de la sexualité sont des automatismes de détresse enregistrés" (Harvey Jackins, *A Rational Theory of Sexuality*, page 2, et *The Benign Reality*, page 186). De même, tout sentiment qu'il y a quelque chose qui cloche dans notre biologie sexuelle individuelle doit être considéré comme pouvant provenir de la détresse.

Tout ce que nous avons appris de ce travail sera développé et remis en question, de même que nous devons remettre toute chose en question pour y réfléchir à fond. Mais les véritables défis et les plus utiles ne viennent pas de nos opinions. Ils viennent plutôt de l'expérience du travail de Co-écoute et de la décharge qui permet à chacun-e de nous de penser plus clairement.

RETROUVER NOTRE CONNEXION

Nous sommes tous engagés dans un effort important pour éliminer les effets de la détresse sur notre vie et sur la vie de chaque être humain. En faisant cela, nous récupérons notre intelligence pleine et entière et nous retrouvons notre connexion les uns avec les autres. Décharger toute détresse qui sème la confusion dans nos relations ou qui brouille nos attentes les uns vis-à-vis des autres constitue une part importante de ce processus.

Paru dans *Present Time* N° 160 (Juillet 2010)

Traduit par Régis Courtin