

Être rationnel-le à propos des "besoins gelés"

— Charlotte Lowrey
Santa Fe, Nouveau Mexique (USA)

Un concept majeur

Le concept de "besoins gelés" est depuis longtemps l'un des concepts majeurs de la théorie de la Co-écoute. Mais je pense que sa signification est beaucoup plus importante que nous ne l'avons reconnu. Récemment, j'ai commencé à réfléchir profondément sur le fait que ce qui maintient en place nos automatismes chroniques vient de nos besoins gelés non déchargés, et je vous invite à y réfléchir avec moi et à partager vos impressions et expériences.

Définition du concept

Les besoins gelés se définissent comme tout besoin non satisfait présent pendant une expérience de détresse et en conséquence devenu une partie de l'enregistrement de détresse (parce que tout ce qui s'est produit pendant la détresse est intégralement enregistré). Les êtres humains ont beaucoup de besoins rationnels. Par conséquent, il y a une forte probabilité pour que certains d'entre eux n'aient pas été satisfaits et soient devenus un élément de l'enregistrement de détresse.

Il est probable que certains de ces besoins non satisfaits sont devenus des éléments des enregistrements précoces qui forment la base de nos automatismes chroniques. Adultes, nous avons toujours les mêmes besoins rationnels mais sans la dépendance extrême aux autres qui permet aux bébés et petits enfants de voir leurs besoins satisfaits. Parmi nos besoins rationnels, il semble qu'il y ait : une bonne alimentation, de l'exercice, de la chaleur et de l'intimité, du contact physique, aimer et être aimé-e, dormir, de l'air de l'eau, du repos, de la solitude, de la communication, du sens dans la vie et des projets. Le besoin de décharger nos blessures et de recevoir l'attention pleine et détendue de quelqu'un lors de nos décharges semble être une autre nécessité (voir "Les besoins rationnels des êtres humains" dans l'ouvrage *Le courant ascendant*). Nous ressentons constamment la nécessité de porter notre attention sur ces enregistrements qui nous disent des choses telles que « J'ai besoin de manger », « J'ai besoin d'attention », « J'ai besoin qu'on me touche », « J'ai besoin de quelqu'un qui prenne soin de moi. »

Ces enregistrements accaparent beaucoup de notre temps et interfèrent avec la plupart de nos relations ; aussi, ils nous laissent dans la plus grande confusion quant à nos besoins effectifs et immédiats parce que nous sommes toujours à la recherche de quelque chose qui nous a manqué il y a 20 ou 40 ans. Ces vieux besoins ne peuvent pas être satisfaits. Ce qui a été enregistré est un sentiment de la nécessité de satisfaire le besoin non rempli, et ceci ne peut qu'être déchargé et non pas satisfait. De toute évidence, un grand nombre de nos besoins gelés sont en rapport avec nos tentatives de trouver l'attention parentale. Nous ne pouvons pas revenir en arrière et obtenir l'attention parentale que nous n'avons pas obtenue dans notre enfance. La plupart de nos efforts vers les autres et de nos luttes pour créer des relations intimes dans notre vie sont basés sur notre quête inconsciente de trouver la relation parentale que nous n'avons pas eue.

Ce que nous devons affronter

En premier lieu, c'est le fait que nous n'obtiendrons jamais cette "chose" quelle qu'elle soit. Le vague à l'âme, l'attente, le désir ardent ne peuvent être que ressentis toujours et encore, jusqu'à ce que le besoin gelé, déchargé, fonde et disparaisse. Nos tentatives répétées pour le remplir, que ce soit à travers une personne ou une substance comme l'alimentation ou de la drogue ont ajouté aux anciennes détresses des couches de déceptions, de ressentiments et de détresses supplémentaires.

Tous ces sentiments, l'attente, l'espoir, la déception, le ressentiment, la perte, la solitude peuvent se reporter sur n'importe qui (ou n'importe quoi), et en particulier sur quelqu'un qui semble offrir la promesse de remplir l'espace resté vide (nos époux ou épouses, nos amant-es, les membres de notre famille, nos co-écoutant-es). Il est impossible de retrouver l'occasion perdue, le moment où nous avons eu besoin de quelque chose et où cela ne s'est pas matérialisé. Dans une certaine mesure, travailler sur les besoins gelés est similaire au travail sur la mort - tout ce que vous pouvez faire est dire au revoir et faire votre deuil de la perte.

Il est aussi possible de déclencher la décharge en "sur-satisfaisant" le besoin gelé

On peut poser des questions comme : « Et si ta mère avait pu t'aimer sans conditions ? » Raconter un moment où les choses ont été absolument parfaites, exactement comme vous auriez toujours rêvé qu'elles soient, est une contradiction puissante, qui peut être utilisée sans relâche. « Comment aurait été le reste de ta vie si cette époque merveilleuse avait continué, si ça avait été comme cela pour toujours ? » On peut prendre sa cliente dans ses bras et être le parent rationnel qu'elle n'a jamais eu. Il est important d'être aussi précis au sujet de ce que le client a toujours désiré et d'essayer de le reproduire aussi exactement que possible.

A un moment donné cependant, nous avons besoin de prendre la décision puissante de fermer la porte pour toujours, en reconnaissant que le passé est le passé, que nous n'avons rien perdu que nous n'ayons jamais eu. La direction de la puissance est de laisser derrière nous cette époque, de ne pas regarder en arrière, de décider d'abandonner la quête pour toujours. En réalité, c'est très libérateur de n'être pas poussé-e par la quête, de ne pas "attendre le lapin à la sortie de son terrier alors qu'il l'a déjà déserté" comme Harvey l'a formulé en son temps.

Comme nous étions si dépendant-es lorsque la plupart de nos besoins gelés se sont mis en place, je pense que l'idée de devoir abandonner l'espoir que quelqu'un finira par remarquer et comprendre ce que nous voulons, est une des raisons pour lesquelles c'est si difficile.

Il semble extrêmement décevant que notre partenaire (époux ou épouse, co-écoutant-e) ne puisse pas se représenter/imaginer qu'il y a quelque chose qui ne va pas sans qu'on puisse le lui dire, ne comprenne pas sans "radar". Souvent nous nous comportons en montrant notre besoin au lieu de le réclamer, nous envoyons des signaux qui à nous, nous paraissent clairs mais qui ne semblent jamais atteindre leur but. Souvent, nous évitons d'utiliser des mots parce que les enregistrements de détresse ont commencé à se former avant que nous sachions parler. C'est peut-être parce que nous craignons de perdre l'autre personne si nous exprimons clairement nos désirs, ou bien nous avons peur d'être déçus à nouveau, et demander ressemble à une "mise en scène". Quelle que soit la raison qui explique l'automatisme, le besoin gelé qui a besoin d'être compris intuitivement doit être abandonné, c'est un rêve qui nous fait échouer dans l'impuissance.

Les besoins laissent nos vieilles déceptions en place.

Notre dilemme semble être que les déceptions des autres nous déçoivent, ce qui je pense, est dû au fait d'avoir été en colère après nos parents à cause de leurs détresses, et de leur absence de rationalité.

Nous en vouloir aux un-es et aux autres des luttes auxquelles nous faisons face, ou devenir impatient-es avec nos client-es est tout à fait inutile. En tant que "personne écoutée", former notre "écoutant-e" à être efficace dans ce domaine contribue à la prise de position puissante contre le besoin gelé qui nous pousse à attendre qu'elle comprenne tout d'elle-même, ce qui n'a pour effet que de nous décevoir ! L'attente est l'un des signes qu'il faut apprendre à reconnaître dans ce domaine - si nous attendons quelque chose, alors il y a besoin gelé.

Développer la capacité à écouter dans ce domaine semble fondamental. L'usage d'une variation de la vieille technique qui consiste à mépriser la peur est une méthode que j'ai essayée mais dans ce cas, je pense en terme de "mépriser le confort". Il semble que nous consacrons des sommes énormes d'énergie à préserver notre confort alors qu'en réalité le moyen le plus rapide de sortir de la détresse est de rechercher les domaines où nous ne sommes pas confortables, de décider de s'y aventurer, de ressentir les émotions et de les décharger. En tant qu'écoutant-e, nous avons besoin "d'aider notre client-e à souffrir" (c'est David Jernigan qui l'a dit récemment). C'est vrai que trouver la "place" douloureuse et apparemment inconsolable peut ne pas apparaître très réjouissant mais c'est assurément le moyen le plus rapide d'évacuer un besoin gelé, et la récompense en est la liberté d'agir et de mettre nos énergies dans nos efforts courants, dans des domaines et des gens où des gains et des satisfactions réels peuvent être obtenus.

EN AVANT !

Paru dans *Present Time* N° 84 (Juillet 1991)

Traduit par Patricia Charton